

PENDAHULUAN

Di Indonesia, Pemerintah tetapkan status Covid-19 sebagai status darurat bencana mulai akhir Februari 2020. Pemerintah Indonesia akhirnya menerapkan sistem lockdown, Pembatasan Sosial Masal (PSBB) dan sosialisasi physical distancing di berbagai daerah untuk membantu menghentikan penyebaran virus corona yang semakin hari semakin meningkat.

Menurut WHO tahun 2020 Coronavirus disease-2019 (COVID-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona jenis baru yang disebut SARS-CoV-2. Per 12 Maret 2021, data terbaru WHO memperlihatkan bahwa COVID-19 telah menyebar ke 222 negara di dunia dengan 118.268.575 kasus positif terkonfirmasi dan 2.624.677 kematian. Indonesia telah mengkonfirmasi kasus COVID-19 pertamanya pada 2 Maret 2020, dengan total 2 kasus dan sudah menyebar hingga saat ini. Per 12 Maret 2021, data terbaru Kementerian Kesehatan menunjukkan 1.410.134 kasus positif dikonfirmasi dan 38.229 kematian, dengan CFR 2,7%. Hingga 12 Maret 2020, data terbaru menunjukkan 58.159 kasus positif terkonfirmasi dan 887 kematian di Sulawesi Selatan. Kota Makassar mengkonfirmasi 28.419 kasus positif dan 518 kematian. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan penyakit coronavirus 2019, atau penyakit yang dikenal sebagai COVID-19, dan sebagai pandemi global mulai Maret 2020 dan seterusnya. Social distancing yang digunakan sebagai sarana untuk membantu mencegah dan memperlambat penyebaran virus COVID-19, kini telah diubah menjadi physical distancing oleh WHO. Saat melakukan physical distancing, individu cenderung menghadapi berbagai masalah terkait tekanan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. (Wenjun et al., 2020). Terkait dengan tekanan psikologis, termasuk kecemasan, karena pandemi COVID-19 membuat individu tanpa interaksi fisik atau sosial seperti dulu, membatasi hubungan sosial, dan menghalangi mereka untuk melihat anggota keluarga yang sedang menghadapi masalah. Semua itu bisa memperburuk kondisi emosi seseorang, yang salah satunya adalah kecemasan. (Agung, 2020).

Kecemasan adalah gangguan kejiwaan emosional dengan tingkat kejadian tertinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017, gangguan kecemasan dan depresi adalah gangguan mental yang paling sering terjadi, dengan lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita gangguan kecemasan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, tingkat gangguan jiwa emosional dengan gejala kecemasan dan depresi pada usia 15 tahun ke atas di Indonesia meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Di Sulawesi Selatan, prevalensi gangguan emosional dan mental seperti kecemasan dan depresi meningkat dari 9% pada tahun 2013 menjadi 12,8% pada tahun 2018. Physical distancing ini memiliki dampak pada semua bidang, termasuk pendidikan. Penerapan *physical distancing* dalam pendidikan memiliki dampak pada perubahan metode pembelajaran, khususnya metode pembelajaran online.

Pemerintah Indonesia telah mendorong pelajar untuk belajar di rumah dengan menggunakan sistem online berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020. Perubahan metode pembelajaran dalam pembelajaran online, yaitu siswa diharuskan menyelesaikan pembelajaran jarak jauh secara sistem online, mulai dari penyampaian materi oleh instruktur, tugas mengerjakan dan mengumpulkan, hingga pelaksanaan magang itu sendiri. (NurCita & Susantiningsih, 2020). Pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 menjadi hal baru bagi siswa. Perubahan metode pembelajaran ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan psikologis pada siswa, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang berkepanjangan dapat membuat stres dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Jika siswa tidak segera mengatasi kecemasan yang mereka rasakan, kemungkinan akan menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih fatal seperti depresi. (Hasanah, Ludiana, Immawati, & PH, 2020).

Fenomena yang terjadi di Indonesia dijelaskan dalam penelitian-penelitian sebelumnya dimana pada situasi pandemi ini mahasiswa dan para pelajar mengalami penyesuaian dalam belajar dengan diberlakukannya PJJ

(Pembelajaran Jarak Jauh) dengan belajar secara *online* melalui *video call*, aplikasi belajar maupun melalui media sosial. Mahasiswa yang kuliah online, deadline tugas kuliah yang menumpuk, ekonomi menurun dan ditambah dengan situasi pandemi dimana kebijakan kuliah online yang masih tidak pasti sampai kapan akan berlangsung menjadi tekanan yang lebih bagi mahasiswa. Pandemi Covid-19 memberikan dampak negatif yaitu mahasiswa kesulitan belajar secara teknis atau praktikum (Ulfa & Mikdar, 2020). Adapun penelitian lain menunjukkan kesulitan mahasiswa dalam pandemi covid-19 yang menunjukkan keresahan mahasiswa akan ilmu yang di pelajari tidak dapat terserap dengan baik selama masa pembelajaran daring (Jayul & Irwanto, 2020). Keresahan tersebut dapat menjadi sebuah kecemasan dari mahasiswa dalam pembelajaran online, seperti yang dijelaskan dalam penelitian sebelumnya pembelajaran *online* pada mahasiswa adalah tingkat kecemasan berat dengan persentase paling besar yaitu 72% diikuti oleh respon kognitif dengan persentase 55% (Fauziyyah, Awinda, & Besral, 2021). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut covid-19 menjadi penyebab utama mahasiswa mengalami kecemasan di masa pandemi.

Kecemasan yang terus-menerus dirasakan oleh para mahasiswa ini memiliki dampak negatif karena mengurangi hasil belajar mereka dan memaparkan mereka pada tekanan psikologis yang membuat mereka cenderung menghindari tugas. Hal ini disebabkan rendahnya konsentrasi, konsentrasi dan daya ingat siswa. (Situmorang, 2017). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa mengalami berbagai tingkat kecemasan ketika menghadapi pembelajaran online selama pandemi COVID-19. Sebuah penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta menemukan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini, hingga (88%), menderita kecemasan berat dan sisanya memiliki kecemasan sedang dalam jumlah yang sama. itu 12 mata pelajaran (12%) (NurCita & Susantiningasih, 2020). Survei lain yang dilakukan di X University menunjukkan bahwa 79 mahasiswa (41,58%) memiliki kecemasan normal, 79 mahasiswa (41,58%) memiliki kecemasan ringan, dan 32 mahasiswa (16,84%) memiliki kecemasan ringan.) mengalami

kecemasan sedang. Siswa (16,84%) adalah hasil belajar online (Hasanah et al., 2020). Survei lain menemukan bahwa 32% mahasiswa kedokteran gigi melaporkan merasa stres dan cemas akibat pembelajaran online (Karpenko et al., 2020).

Pada tanggal 17 Oktober 2020, seorang siswa kelas dua di SMAN 18 Gowa ditemukan tewas karena terlalu banyak bekerja dan minum racun saat berjuang untuk mendapatkan sinyal internet sawah. Selain itu, pada 5 Mei 2020, seorang mahasiswa EMS di Sinjai, Sulawesi Selatan, ditemukan tewas setelah jatuh dari menara masjid saat mencari sinyal internet untuk keperluan pembelajaran online (Muhajir, 2020). Kendala yang dihadapi mahasiswa Ilmu Keperawatan UMS saat belajar online antara lain gangguan jaringan internet, kesulitan memenuhi kuota dan kebutuhan internet, kesulitan memahami materi, dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar online dan lain sebagainya (Samsudin, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa internet yang tidak stabil, kesulitan menyelesaikan tugas, kesulitan membeli kuota internet, dan pemahaman materi yang buruk merupakan faktor penyebab atau pemicu kecemasan dalam pembelajaran online. (Oktawirawan, 2020). Banyaknya tingkat kecemasan yang dialami siswa dan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring di beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring memberikan kecemasan yang berlebih pada mahasiswa dan siswa, oleh karena itu harus terjadi perubahan dalam sistematika pendidikan nasional dimana dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring sudah tidak efektif dalam pembelajaran karena banyaknya masalah yang muncul karena adanya pembelajaran daring ini.

Kecemasan adalah perasaan yang normal dimiliki oleh manusia, karena saat cemas manusia disadarkan dan diingatkan tentang bahaya yang mengancam (Suwandi & Malinti, 2020). Menurut Hamilton (dalam Chrisnawati & Aldino, 2019) kecemasan dapat dilihat dari 14 indikator yang dapat muncul saat seseorang mengalami kecemasan, indikator tersebut antara lain : 1) Perasaan cemas yang berupa firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, dan mudah tersinggung; 2) Ketegangan berupa merasa tegang, lesu, tidak dapat beristirahat

dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah; 3) Ketakutan, individu dapat menunjukkan ketakutan pada gelap, ketakutan ditinggal sendiri, ketakutan pada binatang besar, ketakutan pada kerumunan orang banyak, ketakutan pada orang asing, ketakutan pada keramaian lalu lintas; 4) Gangguan tidur berupa sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidak tidur nyenyak mimpi buruk, mimpi yang menakutkan; 5) Gangguan kecerdasan berupa daya ingat buruk, sulit konsentrasi, sering binggung; 6) Perasaan depresi berupa kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, kurang senang pada hobi perasaan yang berubah sepanjang hari; 7) Gejala somatic berupa nyeri pada otot, kaku, kedutan otot, gigi gemertak, suara berubah; 8) Gejala sensorik berupa telinga berdengung penglihatan kabur, merasa lemah, perasaan ditusuktusuk, muka merah dan pucat; 9) Gejala kardiovaskuler berupa berdebar-debar, nadi cepat, nyeri pada dada, denyut nadi mengerut, rasa lemah seperti mau pingsan, detak jantung hilang sekejap; 10) Gejala pernafasan berupa rasa tertekan pada dada, perasaan tercekik, merasa nafas pendek atau sesak, sering menarik nafas panjang; 11) Gejala gastrointestinal yang berupa munculnya kecemasan saat menelan, mual, muntah, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri lambung sebelum/sesudah makan, rasa panas pada perut, berat badan turun, sukar buang air besar, berat badan menurun; 12) Gejala urogenital berupa sering kencing, tidak dapat menahan kencing, anemorhea, menstruasi yang tidak teratur, frigiditas; 13) Gejala otonom berupa mulut kering, mudah berkeringat, pusing/sakit kepala, bulu roma berdiri, muka kering. 14) Penampilan berupa gelisah, tidak tenang, jari gemetar, mengerutkan dahi atau kening muka tegang, tonas otot meningkat, nafas pendek dan cepat, muka merah. Indikator-indikator tersebut dapat muncul saat mahasiswa merasakan kecemasan karena sebab-sebab tertentu.

Bentuk kecemasan sebagai suatu respon dapat dibagi menjadi 2 bentuk yaitu kecemasan sebagai *state anxiety* dan *trait anxiety* dalam teori yang dikemukakan Spielberger oleh Setyananda, Indraswari, & Prabamurti (2021) menjelaskan bahwa *state anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi dan waktu tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Keadaan ini ditentukan

oleh perasaan ketegangan yang subjektif. *State anxiety* ini berubah-ubah intensitasnya dan berfluktuasi dari waktu ke waktu. Sedangkan *trait anxiety* adalah ciri atau karakteristik seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman. Semakin kuat *trait anxiety*, semakin mungkin seseorang akan mengalami kenaikan yang lebih tinggi pada *state anxiety* dalam situasi yang mengancam (dalam Setyananda, Indraswari, & Prabamurti, 2021). Mahasiswa seringkali merasakan kecemasan disebabkan oleh faktor eksternal dari lingkungan dalam hal ini berkaitan dengan *state anxiety* yang berada dalam lingkup perkuliahan dimana mahasiswa seringkali menghadapi faktor-faktor di luar individu yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa.

Menurut Ardianto, (2018) terdapat banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, dan sistem penilaian ketat dan kurang adil. Selain faktor dari kecemasan itu sendiri terdapat faktor yang berasal dari luar lingkungan, seperti yang terjadi saat ini dimana pandemi memperbanyak faktor lain timbulnya kecemasan. Menurut Rusman, Umar, & Majid (2021) faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah perilaku, emosional dan faktor fisik, selain itu penyebaran informasi yang tidak benar juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat. Seringnya pemberitaan di berbagai media juga ikut meningkatkan stres dan depresi masyarakat selama masa pandemi, tidak sedikit informasi yang salah tentang Covid-19 tersebar luas di media sosial, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat termasuk kecemasan dan depresi.

Dengan adanya hal tersebut muncul rumusan masalah bagaimana kecemasan mahasiswa terhadap pembelajaran daring. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kecemasan mahasiswa terhadap pembelajaran daring.

Manfaat penelitian ini, Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi kepada mahasiswa tentang tingkat kecemasan dalam pembelajaran online selama pandemi COVID-19 dan faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk mengevaluasi sistem pembelajaran yang diterapkan oleh institusi pendidikan dan referensi bagi siswa yang melakukan pembelajaran online. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian kesehatan serta dapat dijadikan sebagai tambahan referensi untuk penelitian selanjutnya.