

## KECEMASAN MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Laurentius Purbo Christianto<sup>1</sup>, Reneta Kristiani<sup>2</sup>, David Nicholas Franztius<sup>3</sup>, Sebastian Darren Santoso<sup>4</sup>, Winsen<sup>5</sup>, Aurelia Ardani<sup>6</sup>

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

[laurentius.purbo@atmajaya.ac.id](mailto:laurentius.purbo@atmajaya.ac.id)<sup>1</sup>, [reneta.kristiani@atmajaya.ac.id](mailto:reneta.kristiani@atmajaya.ac.id)<sup>2</sup>,

[dn.franztius1@gmail.com](mailto:dn.franztius1@gmail.com)<sup>3</sup>, [sebastiandarren2409@gmail.com](mailto:sebastiandarren2409@gmail.com)<sup>4</sup>,

[winsengandapriatna@gmail.com](mailto:winsengandapriatna@gmail.com)<sup>5</sup>, [aard1999@gmail.com](mailto:aard1999@gmail.com)<sup>6</sup>

### ABSTRACT

*There have been many changes after the Covid-19 pandemic hit Indonesia. Universities has also changed. Various changes create uncertainty. This uncertainty has an impact on student anxiety. Several previous studies have shown that anxiety is related to student academic achievement. When student academic achievement becomes one of the benchmarks for higher education success, student anxiety becomes a matter of concern. It is important to look at student anxiety during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to see a picture of the student's anxiety level and identify the things that cause anxiety in students. The results showed that hypothetically 74.8% of students had low anxiety, 20.7% of students had moderate anxiety, and 4.5% of students had high anxiety. Empirically most of the research subjects had moderate anxiety; the percentage of students who have high anxiety is greater than those who have low anxiety. Other results show that online lectures and friendship are two things that cause the most anxiety.*

**Keyword:** anxiety, student, Covid-19 pandemic

### ABSTRAK

*Banyak terjadi perubahan setelah pandemi Covid-19 melanda Indonesia. Dunia pendidikan, khususnya perguruan tinggi juga mengalami perubahan. Pelbagai perubahan memunculkan ketidakpastian. Ketidakpastian ini akan berdampak pada kecemasan mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecemasan terkait dengan prestasi akademik mahasiswa. Saat prestasi akademik mahasiswa menjadi salah satu tolok ukur keberhasilan perguruan tinggi, kecemasan mahasiswa menjadi hal yang perlu diperhatikan. Penting untuk melihat kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah melihat gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dan mengidentifikasi hal – hal yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara hipotetik 74,8% mahasiswa mengalami kecemasan rendah, 20,7% mahasiswa memiliki kecemasan sedang, dan 4,5% mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi. Secara empirik sebagian besar subjek penelitian memiliki kecemasan sedang;*

*persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar daripada yang memiliki kecemasan rendah. Hasil lain menunjukkan kuliah daring (online) dan relasi pertemanan adalah dua hal yang paling sering ditulis mahasiswa menimbulkan kecemasan.*

**Kata Kunci:** *kecemasan, mahasiswa, pandemi Covid-19*

## **PENDAHULUAN**

Hari Senin, tanggal 2 Maret 2020, Presiden Joko Widodo mengumumkan dua kasus pertama infeksi virus corona di Indonesia (Ihsanuddin, 2020). Sejak saat itu jumlah orang di Indonesia yang terinfeksi virus corona bertambah setiap hari. Guna mengatasi wabah Covid-19 (*corona virus disease 2019*) pemerintah RI memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang tertuang dalam PP Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 (Hakim, 2020). Di Pasal 4 Ayat 1 PP Nomor 21 Tahun 2020 tersebut dijelaskan bahwa bentuk PSBB meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, serta pembatasan kegiatan di tempat dan fasilitas umum (Hakim, 2020). Kemunculan PP ini menjadi awal perubahan pola aktivitas setiap warga negara di berbagai bidang termasuk bidang pendidikan. Perubahan di bidang pendidikan secara detail dapat dibaca dari pernyataan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, yang disampaikan oleh Biro Kerja Sama dan Hubungan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020). Secara nyata perubahan yang terjadi di dunia pendidikan adalah adanya belajar dari rumah atau belajar secara daring (dalam jaringan) dari rumah.

Di perguruan tinggi perubahan ini juga terjadi. Guna mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi, penulis bertanya kepada para mahasiswa yang mengikuti kelas yang diampu oleh penulis. Penulis menanyakan perubahan apa yang mereka lihat yang terjadi di lingkungan kampus setelah pemberlakuan PSBB? Para mahasiswa tersebut menyebutkan perubahan yang terjadi meliputi mahasiswa mengikuti perkuliahan secara daring dari rumah; pelaksanaan berbagai bentuk ujian secara daring; diskusi/ konsultasi/ bimbingan dengan dosen secara daring; kerja dan diskusi kelompok secara daring; peniadaan kegiatan-kegiatan kemahasiswaan yang berpotensi mengumpulkan banyak orang di satu waktu dan satu tempat yang sama; munculnya berbagai kegiatan webinar (seminar yang berbasis *platform* tertentu atau web); perubahan dalam pelayanan sistem administrasi pendidikan; serta kantin kampus yang tutup. Berbagai perubahan ini menimbulkan ketidakpastian dan ketidakjelasan. Situasi ini serupa dengan konsep VUCA (Budiharto, Himam, Riyono, &

Fahmi, 2019) yaitu *volatility* (perubahan cepat); *uncertainty* (tidak menentu); *complexity* (beragam) dan *ambiguity* (tidak jelas). Situasi semacam inilah yang selanjutnya akan berdampak terhadap kecemasan pada mahasiswa. Tesis yang menyatakan bahwa kecemasan timbul akibat adanya ketidakpastian tentang kemungkinan munculnya ancaman di masa depan, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menghindari atau mengurangi dampak ancaman tersebut (Grupe & Nitschke, 2013) juga berlaku bagi mahasiswa.

Kecemasan adalah topik dalam bidang psikologi klinis yang banyak ditelaah lintas bidang ilmu. Dalam kajian psikologi, terdapat dua konsep kecemasan yang biasa muncul, yaitu kecemasan (*anxiety*) dan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Kecemasan dan gangguan kecemasan adalah dua hal yang berbeda. Canadian Mental Health Association (2015) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap berbagai peristiwa dalam hidup sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu sistem peringatan dini yang manusia miliki guna menyiapkan diri akan adanya bahaya dan ancaman yang datang (respon akan ancaman tersebut bisa berupa lawan (*fight*), lari (*flight*), atau diam (*freeze*)). Canadian Mental Health Association (2015) selanjutnya menjelaskan bahwa kecemasan yang menjadi luar biasa, tidak dapat dikendalikan, dan muncul tiba-tiba akan menimbulkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Gangguan kecemasan ini adalah salah satu gangguan mental yang akan berdampak besar pada kehidupan penderitanya. Penderita gangguan ini menyatakan bahwa kecemasan mereka tidak didasarkan pada sesuatu yang nyata, tetapi mereka merasa “terjebak” oleh pikiran dan perasaan mereka. Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013) gangguan kecemasan dicirikan dengan adanya gangguan ketakutan yang berlebihan serta gangguan perilaku.

Simtom-simtom kecemasan dengan gangguan kecemasan memang serupa, karena pada dasarnya gangguan kecemasan akan diawali dengan munculnya kecemasan. American Psychological Association menuliskan bahwa kecemasan merupakan sebuah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir, serta adanya perubahan pada aspek fisik seperti peningkatan tekanan darah. Perubahan pada aspek fisik ini selanjutnya juga akan terkait dengan simtom fisik yang lain seperti berkeringat, gemetar, pusing, ataupun denyut jantung yang cepat. Kemunculan simtom-simtom fisik semacam itu akan ditandai sebagai indikator kecemasan dalam penelitian ini. Penelitian ini akan berfokus pada kecemasan dan bukan gangguan kecemasan. Penelitian mencoba mengeksplorasi kecemasan yang muncul pada diri mahasiswa karena menghadapi situasi perkuliahan sehari-hari, khususnya pada saat pandemi Covid-19, bukan mencoba melihat gangguan kecemasan (yang walaupun mungkin saja ada) pada mahasiswa.

Merujuk DSM-5, Crocq (2015) menuliskan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai sebuah antisipasi terhadap ancaman di masa mendatang dan sesuatu yang berbeda dari rasa takut. Istilah *anxiety*, menurut Crocq (2015), berasal dari bahasa latin *angor* (atau dalam bentuk kata kerja *ango*) yang berarti menyempitkan. Konotasi kata ini adalah *angustus* yang berarti sempit. Seiring berjalannya waktu selanjutnya muncul kata *anxiety* yang merujuk pada aspek psikologis dan kata *anguish* yang merujuk pada pengalaman somatik. Berdasarkan sejarah penamaan ini kecemasan dapat dipandang sebagai istilah yang terkait dengan adanya penyempitan atau rasa sempit.

Topik tentang kecemasan mahasiswa adalah topik yang penting untuk selalu diperhatikan. Kecemasan adalah fenomena yang dibahas luas di berbagai literatur. Nechita, Nechita, dan Motorga (2018) memperlihatkan sebuah data bahwa prevalensi kecemasan di Eropa sebesar 13,6%. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa perempuan lebih terpengaruh daripada laki-laki. Data juga menunjukkan bahwa populasi yang paling terdampak adalah kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Data ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa, yang sebagian besar berusia 18-24 tahun, adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami dampak kecemasan.

Babberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan terkait dengan prestasi mahasiswa (Erzen, 2017; Hidayati & Nurwanah, 2019; Rana & Mahmood, 2010; Zavera & Suherman, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa apabila prestasi mahasiswa menjadi tolok ukur kualitas pendidikan dan kualitas sumber daya manusia, maka kecemasan menjadi relevan untuk diperhatikan. Penelitian tentang kecemasan mahasiswa sudah banyak dilakukan dan semakin menegaskan bahwa kecemasan berhubungan dengan banyak konstruk lain yang penting dimiliki mahasiswa, seperti penyesuaian diri (Seskoadi & Ediati, 2018), serta kapasitas mengingat dan performa akademik (Moran, 2016).

Walaupun sudah banyak penelitian yang mengungkap kecemasan pada mahasiswa, tetapi sejauh ini belum banyak penelitian yang mengungkap kecemasan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19, khususnya di Indonesia. Penelitian tentang topik serupa dilakukan oleh Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Don, dan Zheng (2020), hanya saja mereka mengungkap kecemasan mahasiswa Changzhi Medical Collage di China selama masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 0,9% responden mengalami kecemasan yang berat, 2,7% responden mengalami kecemasan pada tingkat sedang (*moderate anxiety*), dan 21,3% responden mengalami kecemasan pada tingkat ringan (*mild anxiety*). Alasan penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini juga terkait dengan belum banyak ditemukannya

laporan-laporan penelitian dengan topik serupa, khususnya untuk konteks mahasiswa di Indonesia.

Penelitian dilakukan dengan dua tujuan, yaitu melihat gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dan mengeksplorasi hal-hal yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Selain diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian berikutnya terkait topik serupa, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi pengelola perguruan tinggi dalam penyusunan kebijakan khususnya terkait dengan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif; merupakan penelitian kuantitatif karena data berupa bilangan. Walaupun di dalam kuesioner terdapat pertanyaan terbuka yang perlu diisi secara tertulis oleh responden, tetapi data yang dihasilkan dari butir kuesioner tersebut merupakan data nominal, yang selanjutnya data ini akan dilihat frekuensinya. Penelitian merupakan penelitian deskriptif karena data yang diperoleh akan dipaparkan sehingga akan terlihat semacam peta sebaran data, bukan untuk mengetahui hubungan antar variabel atau perbedaan variabel antar kelompok.

Variabel penelitian adalah kecemasan. Definisi operasional kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor yang diperoleh oleh mahasiswa pada alat ukur *Beck Anxiety Inventory*, yang mengukur intensitas kemunculan gejala-gejala fisik yang umum muncul sebagai peringatan dini akan adanya bahaya, ancaman, dan situasi yang tidak bisa dikendalikan terkait dengan rutinitas dan kegiatan perkuliahan. Variabel penelitian akan dipaparkan berdasarkan tingkatannya, serta hal – hal yang menimbulkan munculnya variabel tersebut.

Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *convenience*. Maksud dari *convenience sampling* ialah bahwa subjek penelitian dipilih karena berada di tempat dan waktu yang tepat. Setiap mahasiswa yang menjadi responden penelitian juga merupakan seseorang yang bersedia menjadi subjek penelitian. Metode *convenience* merupakan bagian dari *nonprobability sampling*, yang berarti tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian. Subjek penelitian adalah 246 orang mahasiswa dari sebuah perguruan tinggi swasta di Jakarta. Subjek penelitian terdiri dari 88,2% perempuan dan 11,8% laki-laki. Responden merupakan mahasiswa dari angkatan masuk tahun 2012 hingga 2019. Usia responden terbentang dari 17 tahun hingga 31 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian survei, karena data diperoleh melalui instrumen yang dibagikan secara *online* kepada setiap responden. Secara umum instrumen penelitian terbagi dalam dua bagian, skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) versi bahasa Indonesia dan pertanyaan terbuka tentang faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan.

Skala BAI dikembangkan untuk mengukur intensitas kemunculan gejala umum dari kecemasan yang sifatnya klinis. BAI merupakan tes inventori yang terdiri dari 21 butir, berbentuk *self report* dengan format skala *likert* (empat pilihan respon jawaban). Beck, Epstein, Brown, dan Steer (1988) melaporkan reliabilitas skala BAI berdasarkan *Cronbach's alpha* adalah 0,92; sedangkan validitas skala berdasarkan korelasi dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* sebesar 0,51. Norma hipotetik skala BAI ini adalah 0 – 21 berarti kecemasan rendah, 22 – 35 berarti kecemasan sedang, dan lebih dari 36 berarti tingkat kecemasan potensial untuk diawasi lebih lanjut.

Skala BAI versi bahasa Inggris (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988) terlebih dahulu penulis adaptasi ke dalam bahasa Indonesia sebelum disebarakan kepada subjek penelitian. Setelah melakukan prosedur adaptasi skala, menerjemahkan skala dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, selanjutnya dilakukan uji coba dan estimasi validitas serta reliabilitas skala. Responden uji coba adalah 90 orang mahasiswa. Analisis data uji coba, menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,938. Bersamaan dengan estimasi reliabilitas dilakukan pula estimasi validitas. Estimasi validitas dilakukan dengan *construct validity* melalui korelasi *item – total*. Validitas butir skala BAI berkisar antara 0,278 – 0,797. Apabila dibandingkan dengan nilai *r* tabel (0,207) maka semua koefisien korelasi *item – total* lebih besar, sehingga dapat disimpulkan semua butir valid. Bentuk dan format skala BAI tetap, hanya saja bahasa di setiap butir dan setiap respon diubah ke dalam bahasa Indonesia. Skor respon masing-masing butir BAI adalah 0 (tidak sama sekali), 1 (Ringan, tidak begitu mengganggu), 2 (Sedang, kadang-kadang sangat tidak menyenangkan), dan 3 (Berat, sangat mengganggu saya).

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner *online*, dengan menggunakan media *Google form*. Tautan kuesioner *online* ini selanjutnya disebarakan ke berbagai jejaring yang penulis miliki. Pengambilan data dilakukan dari akhir Maret 2020 hingga pertengahan April 2020. Setiap responden akan diberi penjelasan singkat terkait tujuan penelitian dan diminta persetujuan terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner. Calon responden yang tidak bersedia, tidak melanjutkan mengisi kuesioner.

Data penelitian diolah dengan statistik deskriptif menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*. Melalui metode ini skor BAI setiap individu, yang berupa data interval diubah ke dalam

data ordinal (tiga tingkatan, tinggi, sedang, dan rendah). Baik data interval maupun data ordinal dipaparkan secara statistik deskriptif dalam penelitian ini. Data lain terkait dengan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan dianalisis dengan melihat frekuensi kemunculan jawaban yang sama. Berdasarkan itu maka akan terlihat 10 besar hal yang menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

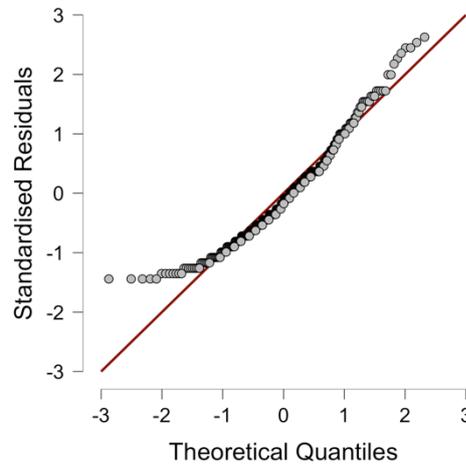
Analisis data menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan subjek penelitian sebesar 15,947 (lihat tabel 1). Apabila membandingkan skor rata-rata ini dengan norma hipotetik skala BAI (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988) maka secara umum kecemasan mahasiswa responden penelitian berada pada kategori kecemasan rendah. Berdasarkan Q – Q plot yang dianalisis dengan aplikasi JASP 0.11.1 (lihat gambar 1), secara visual data terdistribusi normal. Sebagian besar data terlihat berada atau terletak di garis linear.

**Tabel 1.**  
**Statistik Deskriptif Skor Kecemasan**

No	Kategori	Nilai
1	n	246
2	Mean	15,947
3	Median	14,000
4	Std. deviation	11,057
5	Skewness	0,916
	Std. error of Skewness	0,155
6	Kurtosis	0,904
	Std. error of kurtosis	0,309
7	Nilai minimum	0,000
8	Nilai maksimum	61,000
9	Persentil ke-25	8,000
	Persentil ke-50	14,000
	Persentil ke 75	21,750

Seperti telah dipaparkan dalam bagian metodologi penelitian, data interval skor kecemasan selanjutnya diubah ke dalam data ordinal yang berupa tingkat kecemasan. Guna

melakukan perubahan ini digunakan dua buah norma, yaitu norma hipotetik dan norma empirik. Norma hipotetik dibuat berdasarkan karakteristik skala BAI, sedangkan norma empirik disusun berdasarkan karakteristik subjek penelitian itu sendiri (lihat tabel 3), yaitu dengan nilai persentil.



**Gambar 1. Q-Q Plot Skor Kecemasan**

**Tabel 3.**  
**Norma Hipotetik dan Norma Empirik Skor Kecemasan**

	Hipotetik	Empirik
Kecemasan rendah	0 – 21	< 8
Kecemasan sedang	22 – 35	8 – 21,75
Kecemasan tinggi	> 36	> 21,75

Berdasarkan norma hipotetik dan norma empirik terlihat sebaran data tingkat kecemasan mahasiswa. Berdasarkan norma hipotetik, sebagian besar subjek penelitian memang berada pada kategori kecemasan yang rendah, tetapi yang patut dicermati masih terdapat 20,7% subjek penelitian yang memiliki kecemasan sedang dan 4,5% (11 orang) subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi. Sebelas orang mahasiswa tersebut tingkat kecemasannya perlu diawasi lebih lanjut.

Berdasarkan norma empirik sebagian besar subjek penelitian memiliki kecemasan sedang, yaitu 50,4%. Hasil yang unik ialah bahwa persentase subjek penelitian yang memiliki

kecemasan rendah dengan kecemasan tinggi hampir sama, yaitu sebesar 24,4 % dan 25,2%; hanya saja yang patut diperhatikan subjek penelitian dengan kecemasan tinggi lebih banyak daripada yang kecemasan rendah. Deskripsi lebih jelas dapat dilihat tabel 4.

**Tabel 4.**  
**Distribusi data tingkat kecemasan**

	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Hipotetik	184	74,8	51	20,7	11	4,5
Empirik	60	24,4	124	50,4	62	25,2

**Tabel 5.**  
**Hal – hal yang Menimbulkan Kecemasan bagi Mahasiswa**

Ranking	Hal – hal penyebab
1	Kuliah online
2	Relasi pertemanan
3	Nilai jelek
4	Sulit memahami materi kuliah
5	Pekerjaan orang tua/ ekonomi keluarga
6	Pandemi
7	Kerja kelompok
8	Ujian
9	Jaringan internet yang tidak lancar
10	Tugas kuliah

Penelitian ini juga mencoba mengungkap hal-hal apa saja yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Pertanyaan di dalam kuesioner untuk mengungkap ini adalah “Sebutkan berbagai macam hal yang membuat Anda cemas? (bisa hal yang terkait dengan perkuliahan maupun hal yang tidak terkait dengan perkuliahan)”. Melalui pertanyaan ini didapatkan daftar berbagai faktor yang menurut responden membuat mereka cemas. Banyak responden mengungkapkan faktor yang sama yang membuat mereka cemas. Setiap faktor selanjutnya dicari intensitas kemunculannya (disebutkan oleh responden); faktor yang sama disebutkan oleh responden akan meningkatkan intensitas faktor tersebut. Berdasarkan

jawaban responden, penulis selanjutnya berfokus pada 10 hal yang terbanyak disebutkan (lihat tabel 5).

Perkuliahan *online* adalah hal peringkat pertama yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Pandemi Covid-19 dan PSBB mengharuskan perubahan perkuliahan luring menjadi daring. Kekhawatiran pada perkuliahan *online* terkait dengan pelaksanaan kelas *online*, kelancaran jaringan (yang juga ada di peringkat 9), kemampuan perangkat yang dimiliki mahasiswa untuk mendukung perkuliahan *online*, penerimaan materi (yang ada di peringkat 4), pelaksanaan praktek secara *online*, ujian *online*, serta kerja kelompok secara *online*.

Perkuliahan daring ini menjadi hal paling banyak yang dicemaskan mahasiswa. Hal berikut di peringkat kedua adalah relasi pertemanan. Banyak responden yang menuliskan bahwa PSBB karena pandemi Covid-19 menyebabkan mobilitas mereka terbatas di rumah saja. Mereka cemas hal ini membuat pertemanan mereka renggang, komunikasi dengan teman menjadi terhambat, dan tidak bisa keluar bermain bersama teman.

Mendapatkan nilai jelek adalah hal di peringkat ketiga yang membuat mahasiswa cemas. Walaupun ada mahasiswa yang menuliskan kecemasan mendapatkan nilai jelek karena perkuliahan online, tetapi banyak responden yang menulis kecemasan mendapatkan nilai jelek ini tidak terkait dengan bentuk perkuliahannya. Nilai jelek banyak disebutkan bersamaan dengan kecemasan gagal kuliah yang ada di peringkat sepuluh.

Hal lain yang menimbulkan kecemasan mahasiswa adalah pekerjaan orang tua. Pekerjaan orang tua terkait dengan ekonomi keluarga. Pekerjaan orang tua, turunnya pendapatan orang tua, dan keadaan ekonomi keluarga yang lebih berat adalah faktor-faktor yang disebutkan oleh partisipan terkait dengan kecemasan mereka, yang terkait dengan pekerjaan orang tua. Responden menulis bahwa karena pandemi dan PSBB penghasilan orang tua menurun, sehingga penghasilan orang tua dan kondisi ekonomi keluarga menjadi lebih buruk daripada sebelum pandemi.

Pandemi Covid-19 menjadi hal di peringkat keenam terbanyak yang disebutkan responden. Kecemasan ini terkait dengan banyaknya orang yang terinfeksi virus Covid-19, akibat dari terinfeksi virus yang bisa mengakibatkan kematian, situasi pandemi yang tidak menentu kapan berakhirnya, aturan-aturan baru atau kebiasaan-kebiasaan baru yang perlu orang adaptasi di masa pandemi, dan ancaman terinfeksi virus Covid-19. Secara umum beberapa hal terkait pandemi menjadi faktor yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa.

Hal lainnya yang juga disebutkan oleh banyak responden menimbulkan kecemasan adalah kerja kelompok. Kerja kelompok di sini tidak hanya terkait dengan situasi daring maupun luring. Kecemasan karena kerja kelompok, terkait dengan komunikasi dengan teman kelompok, pembagian tugas, interaksi dengan teman kelompok, dan keterlibatan setiap anggota kelompok pada proyek yang dilakukan. Ada beberapa responden yang menuliskan bahwa kerja kelompok di masa pandemi Covid-19 juga menimbulkan kecemasan.

Ujian ialah salah satu dari sepuluh besar hal yang menurut subjek penelitian menimbulkan kecemasan. Ujian yang dimaksud oleh subjek penelitian bisa berupa ujian skripsi, ujian tengah semester atau ujian akhir semester, kuis, serta ujian praktik. Pelaksanaan ujian secara *online*, yang harus dilaksanakan selama pandemi, juga disebutkan sebagai hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa.

Pada peringkat kesepuluh, hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa adalah tugas kuliah. Kecemasan karena tugas kuliah terkait dengan tugas yang banyak, tenggat waktu yang terbatas, dan keberagaman tugas. Kelonggaran dosen dalam pengumpulan dan penilaian tugas juga disebutkan oleh beberapa partisipan sebagai faktor yang menimbulkan kecemasan.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum distribusi frekuensi tingkat kecemasan subjek penelitian serupa dengan penelitian Cao, dkk (2020) yang dilakukan di China. Secara hipotetik penelitian menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tingkat rendah jauh lebih besar daripada yang memiliki kecemasan pada tingkat sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah hal umum yang akan dialami setiap orang, hanya saja kecemasan dalam taraf yang lebih berat tidak akan dialami banyak orang.

Gambaran tingkat kecemasan, berdasarkan norma empirik, memang berbeda dari norma hipotetik. Secara empirik 50,4% subjek penelitian memiliki kecemasan sedang. Hasil ini berbeda dari hasil penelitian Cao, dkk (2020). Temuan yang juga berbeda ialah persentase yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar daripada yang memiliki kecemasan rendah. Temua ini sepintas memang mengkhawatirkan, akan tetapi jika merujuk pada pemahaman statistic bahwa pada sebuah distribusi data yang normal, sebaran data pada sumbu X dan Y akan seperti sebuah lonceng. Ujung-ujung lonceng, yang merupakan data dengan nilai ekstrem (rendah atau tinggi) frekuensinya akan lebih rendah daripada frekuensi data-data yang terletak di sumbu X. Seperti telah dipaparkan sebelumnya, distribusi data

dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai data yang terdistribusi normal, sehingga hasil distribusi tingkat kecemasan secara empirik memperlihatkan tingkat sedang lebih banyak frekuensinya.

Hal yang tetap menjadi perhatian ialah persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar daripada yang memiliki kecemasan rendah. Secara empirik temuan ini memperlihatkan bahwa subjek penelitian yang tingkat kecemasannya perlu diperhatikan jumlahnya lebih banyak, dalam kelompok pengukuran itu sendiri. Distribusi tingkat kecemasan secara hipotetik dan empirik dapat diartikan dengan bahasa lain bahwa secara umum subjek penelitian memiliki kecemasan rendah, hanya saja jika membandingkan setiap orang (di kelompok pengukuran) dengan orang lain di kelompok pengukuran maka akan terlihat kalau sebenarnya banyak subjek penelitian yang tingkat kecemasannya perlu diperhatikan.

Pandemi Covid-19 memunculkan ketidakpastian masa depan bagi banyak orang, termasuk mahasiswa. Grupe dan Nitschke (2013) menyatakan bahwa kecemasan sebenarnya terkait dengan adanya ketidakpastian dan ancaman di masa depan. Berdasarkan hal ini maka dapat dipahami bahwa pandemi Covid-19 menjadi hal yang menimbulkan ancaman. Seperti halnya diketahui dari berbagai berita nasional, banyak perubahan yang cepat terjadi di masa pandemi ini. Perubahan peraturan, perubahan jadwal, perubahan sistem pembelajaran, perubahan pola perilaku warga masyarakat, dan perubahan pola interaksi manusia. Semua perubahan ini bersifat cepat, tidak menentu, kompleks, dan tidak jelas, serupa dengan konsep VUCA (Budiharto, Himam, Riyono, & Fahmi, 2019). Karakteristik situasi pandemi Covid-19 yang semacam itu mendatangkan ancaman bagi individu. Hal semacam itu dianggap ancaman karena seseorang akan merasa tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi di masa depan. Saat pandemi Covid-19 melanda, mahasiswa menemui dan melihat ketidakpastian terjadi di banyak aspek kehidupan, perubahan terjadi begitu cepat, situasi yang kompleks dan tidak menentu. Kehidupan sehari-hari yang tidak pasti dan tidak bisa dikendalikan semacam ini menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa. Kecemasan muncul bukan untuk membuat individu terpuruk secara psikologi, tetapi seperti yang dikemukakan oleh Canadian Mental Health Association (2015), kecemasan muncul sebagai sistem peringatan dini bagi individu.

Situasi yang sama terjadi pada mahasiswa. Pada dunia pendidikan, termasuk di dalamnya adalah sistem pembelajaran, terjadi perubahan cepat dan masif. Proses perkuliahan yang dulu banyak dilaksanakan secara luring (dengan tatap muka secara langsung dan di dalam sebuah gedung) tiba-tiba harus dilaksanakan secara daring.

Mahasiswa mulai cemas apakah dengan tatap muka secara daring mereka tetap bisa memahami materi dengan baik. Mereka juga cemas terkait dengan kualitas jaringan internet dan perangkat kerja (handphone, laptop, komputer) yang mereka gunakan.

Secara umum sebenarnya aktivitas perkuliahan itu sendiri juga merupakan hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Ujian, tugas kuliah, kerja kelompok, dan nilai yang jelek adalah hal-hal terkait perkuliahan yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Pada situasi daring maupun luring hal-hal itu disebutkan mahasiswa sebagai hal yang membuat cemas. Hal ini dapat dipahami karena semuanya terkait dengan prestasi akademik mereka sebagai mahasiswa. Temuan ini mendukung temuan-temuan sebelumnya (Erzen, 2017; Hidayati & Nurwanah, 2019; Rana & Mahmood, 2010; Zavera & Suherman, 2018) yang mengaitkan kecemasan dengan prestasi akademik. Aktivitas perkuliahan terkait dengan masa depan mahasiswa, tetapi bukan sesuatu yang dengan mudah dikendalikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Ujian, tugas kuliah, kerja kelompok, dan nilai terkait dengan faktor-faktor lain di luar diri mahasiswa itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran faktor-faktor tersebut tidak bisa sepenuhnya dikendalikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Ketidakpastian ini yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan. Situasi pandemic Covid-19 yang secara alamiah juga tidak menentu menambah ketidakpastian terkait faktor-faktor akademik tersebut.

Temuan lain yang menarik untuk dibahas ialah bahwa relasi pertemanan dan pekerjaan orang tua (ekonomi keluarga) termasuk dari hal-hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Sebagai individu relasi mereka dengan sesama teman menjadi hal yang mereka khawatirkan. PSBB dan gerakan kebiasaan hidup baru, yang salah satunya menekankan jaga jarak secara fisik, membuat relasi pertemanan mereka "terancam". Tuntutan untuk lebih banyak di rumah, tidak keluar rumah jika tidak ada keperluan penting, membuat ancaman itu semakin mengkhawatirkan. Aturan yang sama juga menimbulkan kecemasan terkait pekerjaan orang tua dan ekonomi keluarga. Pandemi Covid-19 telah memukul sektor ekonomi. Mahasiswa juga melihat bahwa pandemi pada akhirnya mempengaruhi pendapatan orang tua mereka. Hal ini mencemaskan, karena terkait dengan masa depan mereka.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan norma hipotetik, sebagian besar subjek penelitian (74,8%) memiliki tingkat kecemasan rendah. Terkait hasil itu tidak bisa dikesampingkan bahwa terdapat 20,7% subjek penelitian yang memiliki kecemasan sedang, dan 4,5% subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi. Berdasarkan norma empirik, sebagian besar subjek penelitian (50,4%) memiliki kecemasan sedang. Persentase subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar (25,2%) daripada yang memiliki kecemasan rendah (24,4%).

Penelitian juga menunjukkan bahwa banyak hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa, akan tetapi secara umum pandemi Covid-19 dan akibat yang terjadi karena pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa. Kuliah daring (*online*) adalah hal yang paling banyak disebutkan oleh subjek penelitian menimbulkan kecemasan. Hal kedua terbanyak yang disebutkan menimbulkan kecemasan adalah relasi pertemanan. Perkuliahan daring merupakan solusi sekaligus konsekuensi dari pandemi; sistem pembelajaran baru ini membawa rentetan hal yang menimbulkan kecemasan terkait perkuliahan mereka. Relasi pertemanan merupakan hal yang mendapatkan “ancaman” karena pandemi. Pelbagai peraturan dan kebiasaan gaya hidup baru yang menekankan pada sikap menjaga jarak secara fisik, membuat subjek penelitian mencemaskan relasi pertemanan mereka.

### Saran

Universitas/ Fakultas/ Program Studi perlu menginformasikan setiap perubahan kebijakan sistem akademik dan sistem pembelajaran dengan jelas dan lengkap. Informasi yang jelas, selama pandemi Covid-19, akan membuat mahasiswa juga tidak terlampau cemas. Kecemasan muncul karena ketidakpastian, oleh karena itu perguruan tinggi dan semua lembaga di bawahnya harus menciptakan kejelasan informasi.

Lembaga perguruan tinggi juga perlu menyiapkan tim yang dapat memberikan pendampingan psikologi bagi mahasiswa. Perlu dibuat pemetaan kecemasan mahasiswa terlebih dahulu di setiap perguruan tinggi; hal ini selanjutnya akan menjadi *baseline* dalam pemberian pendampingan. Hasil penelitian menunjukkan paling tidak ada 4,5% dari subjek penelitian yang tingkat kecemasannya perlu diperhatikan.

Pemerintah juga memiliki andil besar dalam kecemasan subjek penelitian. Pemerintah perlu membuat aturan yang jelas dan lengkap terkait dengan PSBB atau aturan serupa lainnya, agar masyarakat bisa menyesuaikan diri dengan tepat. Pemerintah perlu segera mengatasi penyebaran virus Covid-19, dan langkah – langkah yang akan dilakukan perlu diinformasikan secara jelas dan lengkap kepada masyarakat.

Hasil penelitian secara umum mendukung tesis yang menyatakan bahwa ketidakpastian menimbulkan kecemasan. Memberikan informasi yang lengkap dan jelas, serta kepastian dalam berbagai bidang selama pandemi Covid-19 ini berlangsung akan membantu menurunkan kecemasan mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorder* (5<sup>th</sup> ed). Arlington, VA: APA Press.
- American Psychological Association. *Anxiety* [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.apa.org/topics/anxiety>.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56, 893-897.
- Biro Kerja Sama dan Hubungan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Sikapi COVID-19, Kemendikbud Terbitkan Dua Surat Edaran [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/sikapi-Covid19-kemdikbud-terbitkan-dua-surat-edaran>
- Budiharto, S., Himam, F., Riyono, B., & Fahmi, A. (2019). Membangun KOnsep Organisasi Autentik: Kajian Meta-Etnografi. A Meta-Ethnography Study of Authentic Organization. *Buletin Psikologi*, Vol. 27, No. 2, 159-172.
- Canadian Mental Helath Association. (2015). What's the difference between anxiety and an anxiety disorder? [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020, Maret). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, Vol. 17(3), 319-325.
- Erzen, E. (2017). The effect of anxiety on student achivement, In Karadag, E. (Eds.), *The Factors Effecting Student Achivement*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0_5).

- Grupe, D. & Nitschke, J. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature reviews. Neuroscience*, 14, 488-501. 10.1038/nrn3524
- Hakim, R. N. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar Berhak Batasi Orang Keluar Masuk Suatu daerah [Halaman Web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/01/11054771/pembatasan-sosial-berskala-besar-berhak-batasi-orang-keluar-masuk-suatu>.
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pengurus ikatan mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol. 3(1), 13-19.
- Ihsanuddin. (2020). Breaking news: Jokowi umumkan dua orang di Indonesia positif corona [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/02/11265921/breaking-news-jokowi-umumkan-dua-orang-di-indonesia-positif-corona?page=all>
- Moran, T. (2016). Anxiety and working memory capacity: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 142. 10.1037/bul0000051
- Nechita, D., Nechita, F. & Motorga, R. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Romanian journal of morphology and embryology*, 59. 1045-1051
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Educational and Research*, Vol. 32(2), 63-74.
- Seskoadi, K. & Ediati, A. (2018). Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama di universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, Vol. 6(4), 236-241.
- Zavera, D. F., & Suherman, M. M. (2018). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di kota bandung. *FOKUS*, Vol. 1(3), 111-116.