

# KECEMASAN MAHASISWA PERAWAT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Endah Tri Wijayanti<sup>1</sup>, Norma Risnasari<sup>2</sup>, Septi Dewi Aisyah<sup>3</sup>  
Prodi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains  
Universitas Nusantara PGRI Kediri  
[endahfajarina@unpkediri.ac.id](mailto:endahfajarina@unpkediri.ac.id)

## Abstrak

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak perubahan metode pembelajaran baru bagi mahasiswa. Perubahan tersebut memberikan perkuliahan jarak jauh selama pandemi telah menciptakan kebiasaan baru dalam proses pembelajaran. Perubahan tersebut memberikan dampak psikologis terhadap mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan sampel seluruh mahasiswa yang menempuh pendidikan keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tingkat kecemasan ringan sejumlah 4%, sedang sejumlah 81%, dan berat sejumlah 15%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mahasiswa merasakan kecemasan pada tingkat sedang dalam menghadapi pembelajaran secara jarak jauh. Oleh karena itu, dengan melakukan psikoedukasi secara daring kepada mahasiswa tentang kecemasan beserta cara mengelola kecemasan selama pembelajaran jarak jauh diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa agar proses pembelajaran berjalan efektif dan efisien.

**Kata kunci:** kecemasan, pandemi, pembelajaran jarak jauh, mahasiswa perawat.

## Pendahuluan

Covid-19 telah memberikan periode baru dalam tatanan kehidupan manusia. Ketakutan, kecemasan, perkembangan penelitian telah menciptakan badai yang sempurna dalam dinamika kehidupan manusia. (WHO, 2020). Perubahan tersebut tentunya akan ditanggapi secara beragam pada diri setiap manusia. Ada yang mampu melakukan adaptasi secara cepat tapi tidak sedikit pula yang mengalami tekanan psikologis atau masih membutuhkan proses lama dalam penerimaannya (Savage, M). Berdasarkan laporan penelitian, pandemi covid menyebabkan gangguan kecemasan umum pada masyarakat China sebesar 35% dan sepertiga dari penduduk Amerika juga mengalami hal yang sama (Masyrafina, 2020).

Dunia pendidikan menjadi salah satu bidang yang terdampak pandemi ini. Pemerintah menginstruksikan semua sekolah untuk melakukan penutupan tatap muka diganti dengan pembelajaran jarak jauh. Sistem pembelajaran jarak jauh tersebut ternyata memberikan dampak meningkatnya tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran (Nurcita & Susantiningsih,

2020). Dampak kecemasan ini tidak hanya terjadi pada mahasiswa di Indonesia tapi juga di belahan Negara lain. Penelitian yang dilakukan oleh Sheroun, Wankhar, Devrani, Pv, & Gita (2020) menunjukkan bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa selama pemberlakuan lockdown berada dalam rentang sedang dengan tingkat cemas terbanyak dirasakan pada mahasiswa kelas IV. Penelitian serupa juga melaporkan bahwa prevalensi tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan yang sedang bersekolah di bagian selatan distrik Israel berada dalam rentang sedang sampai berat, sehingga pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pembelajaran jarak jauh yang berkualitas kepada mahasiswa (Savitsky, Findling, Erel, & Hendel, 2020).

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020 dengan responden mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Teknik sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 47 mahasiswa. Adapun pengumpulan data menggunakan kuesioner elektronik yang disebar melalui media Whatsapp. Kuesioner kecemasan menggunakan *The Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang dirancang oleh Cohen (1994). Skala ini terdiri dari 10 item yang disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam kehidupan mereka, yaitu perasaan tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan tidak terkontrol (*perasaan of uncontrollability*) dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*), (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Hasil penelitian kemudian dianalisis dan disampaikan secara naratif.

Hasil

## Gambaran karakteristik responden

**Tabel 1. Distribusi responden menurut umur responden**

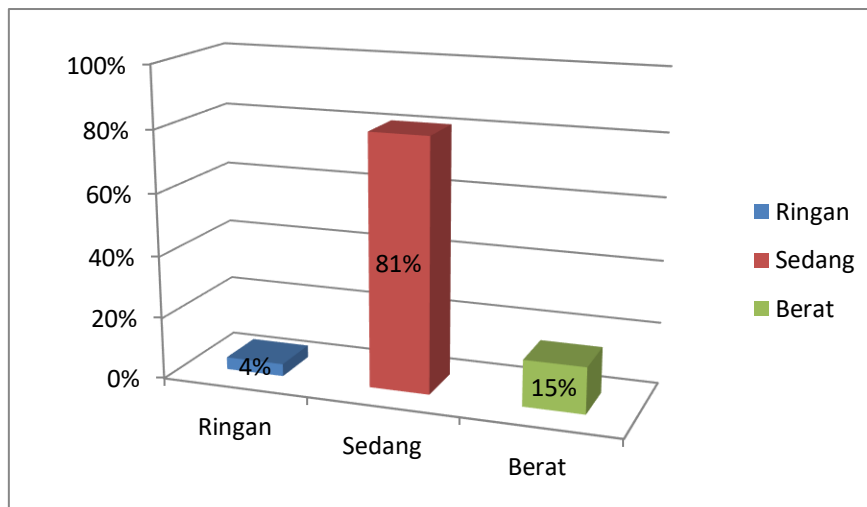
Variabel	Mean	Standar deviasi	Minimum-maksimum
Umur responden	20,13	1,65	18-27

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden adalah 20,13 tahun, dengan standar deviasi 1,65. Umur responden termuda adalah 18 tahun dan umur tertua adalah 27 tahun. Dari hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini umur perawat diantara 18 sampai 27 tahun.

**Tabel 2. Distribusi responden menurut jenis kelamin**

Variable	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	7	14,9%
	Perempuan	40	85,1%

Tabel 2 merupakan hasil penghitungan proporsi responden berdasarkan jenis kelamin, dari 47 responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 85,1%.



**Diagram 1. Gambaran kecemasan mahasiswa**

Dari diagram 1 tampak bahwa responden mempunyai tingkat kecemasan sedang sebesar 81%.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sebagian besar dalam kategori sedang (81%). Kecemasan tersebut muncul sebagai akibat dari kondisi pandemi yang mewajibkan pelaksanaan pembelajaran dilakukan secara jarak jauh. Dimana kondisi abnormal ini belum pernah dilakukan pada waktu sebelumnya dan membuat mahasiswa harus beradaptasi seperti jarang bertemu dengan teman, tidak ada pergantian suasana karena mahasiswa harus stay di rumah. Menurut penelitian Jarnawi 2020, pandemi tidak hanya mengacaukan tatanan kehidupan tetapi memunculkan gangguan psikologis seperti stress dalam bentuk ketakutan, kegelisahan dan kecemasan. Sejatinya mahasiswa pun adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk berinteraksi. Perubahan lingkungan sekitar tentunya akan membawa pengaruh pada psikis mahasiswa seperti perasaan

khawatir, cemas, takut, dan tidak tenang. Selain itu, tingkat stressor akan meningkat karena mahasiswa harus menyesuaikan kuliah dengan aplikasi-aplikasi yang sebelumnya belum pernah mereka gunakan dan kuliah jarak jauh ini lebih banyak tugas dari dosen pengajar dibandingkan dengan pengajaran mata kuliah sehingga membuat mahasiswa harus sering browsing dalam menyelesaikan tugas. Kebutuhan kuota yang dibarengi dengan pengeluaran sejumlah uang bisa menjadi masalah tersendiri bagi keluarga yang mempunyai ekonomi pas-pasan.

Pada penelitian Dewi (2020) menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dari 19 responden terbanyak adalah sedang dengan frekuensi 9 dan prosentase 47,3 % kecemasan mahasiswa dikarenakan pembelajaran daring ini mahasiswa membutuhkan dana pulsa yang cukup, sehingga pembelajaran daring ini dapat berjalan dengan baik, akan tetapi dengan dana pulsa yang kurang cukup mengakibatkan tingkat kecemasan mahasiswa yang paling banyak adalah tingkat sedang.

Kecemasan juga muncul akibat ketakutan akan penularan virus Covid-19. Disisi lain mereka butuh teman, tapi disisi lain mereka takut akan terjadinya penularan. Menurut Hamilton (1959) kecemasan adalah gangguan umum yang meliputi suasana hati yang cemas, ketegangan, ketakutan, insomnia dan keluhan somatik. Menurut Nevid (2005) kecemasan atau anxiety adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Tingkat kecemasan mahasiswa bukan hanya dipengaruhi oleh metode pembelajaran jarak jauh, namun terdapat faktor lain diantaranya kesiapan mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran jarak jauh, lingkungan belajar yang kondusif dan proses belajar yang dilakukan mahasiswa.

Pembelajaran jarak jauh menekankan pada cara belajar mandiri diorganisasikan secara sistematis Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah, ketidak mampuan dalam menghadapi masalah dan harapan yang mencemaskan. Kecemasan adalah respon takut terhadap suatu situasi. Kecemasan dan ketakutan memiliki komponen fisiologis yang sama tetapi kecemasan tidak sama dengan ketakutan. Penyebab kecemasan berasal dari dalam dan sumbernya sebagian besar tidak diketahui sedangkan ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau bahaya yang sumbernya biasanya dari luar yang dihadapi secara sadar. Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar. (Maramis, 2005).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa dalam kategori sedang. Selain itu, beberapa mahasiswa lainnya mempunyai tingkat kecemasan berat dan ringan. Dalam penelitian ini peneliti memberikan saran untuk melakukan psikoedukasi secara daring kepada mahasiswa tentang kecemasan beserta cara mengelola kecemasan selama pembelajaran jarak jauh sebagai upaya meningkatkan kesadaran mahasiswa agar proses pembelajaran berjalan efektif dan efisien.

## **Daftar Pustaka**

- Dewi, Erika Untari, (2020). Pengaruh Kecemasan Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya. From <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/210/194>
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi corona. *Jurnal at-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1),60-73
- Masyrafina, I. (2020). Saat Pandemi, Gangguan Kecemasan Meningkat. *Republika Online*. Retrieved from <https://www.republika.co.id/berita/qd7do1368/saat-pandemi-gangguan-kecemasan-meningkat>
- Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, dan Greene Beverly 2005 : 163 memberikan pengertian tentang kecemasan
- Nurcita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Savage, M. (n.d.). Dampak psikologis akibat pandemi Covid-19 diduga akan bertahan lama. *BBC Worklife*. <https://doi.org/https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663>
- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46 (January).
- Sheroun, D., Wankhar, D. D., Devrani, A., Pv, L., & Gita, S. (2020). A Study to Assess the Perceived Stress and Coping Strategies among B . Sc . Nursing Students of Selected Colleges in Pune during COVID-19 Pandemic Lockdown, 5(June), 280–288.
- WHO. (2020). Getting your workplace ready for COVID-19, (January), 1–8.