

## Student Anxiety towards the Impact of Covid-19 Pandemic and its Implication in Counseling Guidance Services

Sulaiman, Ahmad Yanizon, Ramdani, Tamama Rofiqah

Universitas Riau Kepulauan, Kepulauan Riau, Indonesia.

\*)Coressponding Author, ✉ e-Mail: [ramdanidani146@gmail.com](mailto:ramdanidani146@gmail.com)

### Abstract

Anxiety can manifest as a physiological response to anticipate problems that may arise, or as a disorder if excessive, such as the Covid 19 pandemic which affects student anxiety. The research method used Quantitative with a research population of 67 Counseling Guidance Students, then a sample of 34 students was taken. Sampling technique with simple random sampling. Data analysis techniques using the Percentage Technique. Based on the results of the percentage analysis, 8 (23%) students are in the category of very high student anxiety, 15 (44%) are in the high category and 7 (20%) are in the medium category. 3 (9%) students have a student anxiety level in the low category and 1 (4%) student has a student anxiety level in the very low category.

**Keywords:** *Anxiety, Pademi, Covid-19, Students, Counseling*

## Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dampak Pandemi Covid-19 dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan Konseling

Sulaiman, Ahmad Yanizon, Ramdani, Tamama Rofiqah

Universitas Riau Kepulauan, Kepulauan Riau, Indonesia.

\*)Penulis Korespondensi, ✉ Surat Elektronik: [ramdanidani146@gmail.com](mailto:ramdanidani146@gmail.com)

### Abstrak

Kecemasan dapat bermanifestasi sebagai respon fisiologis untuk mengantisipasi masalah yang mungkin timbul, atau sebagai gangguan jika berlebihan, seperti pandemi Covid 19 yang mempengaruhi kecemasan siswa. Metode penelitian menggunakan Kuantitatif dengan populasi penelitian sebanyak 67 Mahasiswa Bimbingan Konseling, kemudian diambil sampel menjadi 34 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling. Teknik analisa data dengan menggunakan Teknik Persentase. Berdasarkan hasil analisis persentase, 8 (23%) siswa berada pada kategori kecemasan siswa sangat tinggi, 15 (44%) berada pada kategori tinggi dan 7 (20%) berada pada kategori sedang. 3 (9%) siswa memiliki tingkat kecemasan siswa dalam kategori rendah dan 1 (4%) siswa memiliki tingkat kecemasan siswa dalam kategori sangat rendah.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Pandemi, Covid-19, Konseling*



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited © 2022 by author(s)

## **PENDAHULUAN**

Pada awal tahun 2020, dunia diguncang oleh wabah novel coronavirus (SARS-CoV-2), yang dikenal sebagai penyakit coronavirus 2019 (COVID-19). Asal virus diketahui dari Wuhan. Penyakit Coronavirus (COVID-19) diidentifikasi sebagai penyebab wabah penyakit pernapasan yang dimulai di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada Desember 2019. (Yuliana, 2020) Hingga 31 Januari 2020, epidemi telah menyebar ke 19 negara, dengan total 11.791 infeksi dan 213 kematian. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyatakan wabah itu sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional (Adhikari et al., 2020).

Coronavirus adalah sekelompok virus RNA positif berselubung, berantai tunggal, yang termasuk dalam ordo Nestoviridae. (Weiss dan Navas-Martin, 2005) Wabah koronavirus sebelumnya termasuk Sindrom Pernafasan Akut Parah (SARS)-CoV dan Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS)-CoV, yang sebelumnya dianggap sebagai ancaman utama bagi kesehatan masyarakat dari patogen (Rothaniand Byrareddy, 2020).

Awalnya, data epidemiologis menunjukkan bahwa 66% pasien berhubungan atau pernah kontak dengan makanan laut atau pasar hidup di Wuhan, Provinsi Hubei, China. Sebuah studi sampel terisolasi dari pasien menunjukkan infeksi dengan coronavirus, betacoronavirus novel bernama 2019 novel coronavirus (2019-nCoV). Pada 11 Februari 2020, WHO menamai virus baru Sindrom Pernafasan Akut Parah Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan nama penyakit Penyakit Coronavirus (COVID-19) (Yuliana, 2020).

Pada 22 Januari 2020, total 571 kasus COVID-19 dilaporkan di 25 provinsi (kota, kabupaten) di China. Komisi Kesehatan Nasional China melaporkan rincian 17 kematian pertama per 22 Januari 2020. Pada 25 Januari 2020, total 1.975 kasus infeksi COVID-19 terkonfirmasi di Tiongkok daratan, dengan total 56 kematian. Per 30 Januari 2020, China telah mengkonfirmasi 7.734 kasus, dan negara lain telah melaporkan 90 kasus, termasuk Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Korea Selatan, Uni Emirat Arab, Amerika Serikat, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman. Tingkat fatalitas kasus diperkirakan 2,2% (170/7824) (Rothan and Byrareddy, 2020). Menurut data WHO per 20 April 2020, ada 2.285.210 kasus infeksi COVID-19 yang dikonfirmasi di seluruh dunia, dengan perkiraan jumlah kematian 155.124 (WHO, 2020).

Di Indonesia, per 11 April 2020, Dr. Achmad Yurianto, Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, melaporkan perkembangan kasus COVID-19 telah mencapai 3.842 kasus terkonfirmasi. Diikuti oleh 327 kematian dan 286 dinyatakan sembuh (Eka, 2020). Disamping itu, Jumlah pasien positif COVID-19 masih terus bertambah. 185 kasus baru COVID-19 pada 20 April 2020, sehingga total kasus positif COVID-19 di Indonesia hingga saat ini menjadi 6.760 kasus (Erika, 2020).

Kecemasan adalah sinyal yang mengingatkan dan memperingatkan bahaya yang akan segera terjadi dan memungkinkan orang untuk mengambil tindakan

sebagai tanggapan terhadap ancaman tersebut. Kecemasan adalah respons terhadap ancaman yang tidak diketahui, internal, ambigu atau bertentangan. Kecemasan memperingatkan ancaman eksternal dan internal dan memiliki kualitas menyelamatkan jiwa. Pada tingkat yang lebih rendah, kecemasan memperingatkan ancaman bahaya fisik, ketakutan, keputusasaan, kemungkinan hukuman atau frustrasi dengan kebutuhan sosial atau fisik, perpisahan dari orang yang dicintai, gangguan pada kesuksesan atau status seseorang, dan integritas atau ancaman signifikan terhadap integritas. Kecemasan segera mengarahkan seseorang untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah ancaman atau mengurangi konsekuensinya (Sadock et al., 2020).

Asosiasi Kesehatan Mental Kanada menyatakan bahwa kecemasan adalah respons normal terhadap ketidakpastian dan hal-hal yang dapat menyakitinya. Pandemi COVID-19 telah menciptakan ketidakpastian untuk hari-hari ke depan. Orang-orang peduli dengan kesehatan mereka sendiri dan kesehatan orang yang mereka cintai dekat dan jauh. Pandemi COVID-19 juga menimbulkan kekhawatiran tentang pendidikan atau pekerjaan mereka, situasi keuangan, kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan dan hobi komunitas dan sosial yang penting, dan bagian penting lainnya dari kehidupan mereka. Orang yang sudah memiliki gangguan kecemasan dan riwayat pandemi merasa kecemasannya semakin parah. Sementara kecemasan adalah respon normal yang bisa muncul saat menghadapi pandemi, kecemasan berlebihan bisa melukai dan mengganggu kehidupan mereka (Canadian Mental Health Association, 2020).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengimbau para pendidik untuk menjadikan belajar di rumah menyenangkan bagi siswa. Belajar dari rumah bukan berarti menugaskan siswa atau siswa banyak pekerjaan rumah, tetapi efektif kegiatan belajar mengajar yang disesuaikan dengan masing-masing daerah. Proses kegiatan belajar mengajar dengan mengacu pada Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 di Lembaga Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Belajar dan Bekerja Secara Daring dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 latar belakang, dan surat edaran serta instruksi dari bupati dan rektor masing-masing universitas.

Menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar yang efektif sesuai dengan kondisi setempat tidak semudah yang dibayangkan, mahasiswa selalu mengeluh ketika belajar daring, terutama dampak kuota daring terhadap biaya kuliah. Biaya mengajar online rendah, karena penggunaan kuota online, siswa berjuang, selama epidemi, pemasukan orang tua berkurang, yang juga merupakan kendala dalam mengajar online.

Belum lagi banyaknya tugas dan waktu bersama untuk membantu orang tua, tinggal di rumah bisa menjadi masalah yang cukup pelik bagi siswa. Banyak mahasiswa tingkat akhir dari berbagai kampus yang kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir. Tidak tersedia karena PSBB, kecuali mata pelajaran yang akan dipelajari. Keluarga yang menuntut kelulusan lebih awal merupakan salah satu masalah kompleks yang dihadapi lulusan baru.

Kecemasan merupakan fenomena alam yang dialami manusia dalam kehidupannya. Tidak peduli kapan dan dimana, tidak peduli kapan dan dimana, itu pasti terjadi dan selalu menemani hati manusia. Orang tanpa kecemasan akan diklasifikasikan sebagai tidak normal karena mereka tidak memiliki atau kehilangan perasaan pemberian Tuhan. Namun, jika kecemasan tidak dikendalikan, itu bisa mengancam jiwa dan mencegah kelangsungan hidup.

Anxious berasal dari bahasa Latin anxiety, yang kemudian menjadi anxiety, artinya kecemasan, kata yang digunakan Freud untuk menggambarkan emosi dan gairah negatif. Menurut Chaplin, kecemasan adalah perasaan campur aduk yang mengandung ketakutan dan kekhawatiran akan masa depan, tanpa penyebab ketakutan yang spesifik.

Berdasarkan pertanyaan di atas, tentang pandemi Covid-19. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dampak Pandemi Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Bimbingan dan Layanan Bimbingan" agar kedepannya penyelenggara bimbingan dan bimbingan dapat beradaptasi dengan kondisi Covid-19 saat ini. Masalah yang dihadapi siswa selama pandemi.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode pemilihan sampel mengadopsi sampling populasi. Subyek penelitian adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, dengan jumlah 34 individu yang mengumpulkan data menggunakan kuesioner yang dikembangkan dan diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dideskripsikan dengan menggunakan persentase.

## **HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan tinggi dan rendah pada mahasiswa Program Penelitian Bimbingan dan Konseling Universitas Kepulauan Riau. Berdasarkan data yang telah diperoleh dan diolah, tingkat kecemasan mahasiswa Program Penelitian Konseling dan Konseling Universitas Riau ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

*Tabel.1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Covid-19*

<b>Rentang Skor</b>	<b>Presentase</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>
81-100	23%	Sangat Tinggi	8 mahasiswa
61-80	44%	Tinggi	15 mahasiswa
41-60	20%	Sedang	7 mahasiswa
21-40	9%	Rendah	3 mahasiswa
0-20	4%	Sangat Rendah	1 mahasiswa
Jumlah :	100 %		34 mahasiswa

Dapat dilihat dari tabel dan gambar bahwa 8 siswa (23%) memiliki tingkat kecemasan siswa sangat tinggi, 15 siswa (44%) memiliki tingkat kecemasan siswa tinggi, dan 7 (20%) siswa memiliki tingkat kecemasan siswa sedang, 3 (9%) siswa memiliki tingkat kecemasan siswa dalam kategori rendah dan 1 (4%) siswa memiliki tingkat kecemasan siswa dalam kategori sedang hingga sangat rendah. Jadi, berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa setengah dari tingkat kecemasan siswa berada pada kategori rendah-sedang.

Menurut temuan Proyek Penelitian Bimbingan dan Konseling Universitas Kepulauan Riau tentang tingkat kecemasan mahasiswa terkait pandemi Covid-19, sebagian besar mahasiswa merasa cemas dan rata-rata masuk dalam kategori rendah-sedang. Lima belas siswa termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dari hasil perhitungan klasifikasi tingkat kecemasan, siswa yang termasuk dalam kategori ini memiliki skor tertinggi pada kecemasan fisik dan skor sedang pada aspek afektif dan kognitif. Skor rata-rata. Tingkat kecemasan 7 siswa tergolong sedang yaitu berdasarkan hasil perhitungan klasifikasi tingkat kecemasan, siswa yang termasuk dalam kategori ini pernah mengalami kecemasan pada aspek fisik, perilaku dan kognitif, dan skor rata-ratanya adalah di tengah. tingkat. Tingkat kecemasan 3 siswa kelas rendah berada pada kelas rendah yaitu dari hasil perhitungan tingkat kecemasan fisik dan kognitif siswa kelas rendah ditinjau dari perilaku rata-rata skornya sedang. dan 1 orang siswa tingkat kecemasan termasuk dalam kategori sangat rendah.

Ini berarti bahwa siswa dalam kategori sangat rendah mendapat nilai rata-rata sangat rendah pada dimensi fisik, perilaku dan kognitif ketika dihitung tingkat kecemasannya. Sehingga mereka yang masuk kategori sangat rendah cenderung memiliki kecemasan terhadap pandemi Covid-19, kecemasan terhadap pandemi Covid-19 cenderung bersifat fisik dan kognitif. Aspek fisik yang dapat terjadi secara langsung ketika seseorang menyesuaikan diri. Orang yang mengalami kecemasan adaptif menjadi gelisah, tegang, gemetar di tangan atau ekstremitas, dan merasakan pita kencang di dahi.

Kecemasan dalam penyesuaian juga sering disebabkan oleh aspek kognitif yang terjadi secara langsung, antara lain keadaan khawatir karena mengkhawatirkan sesuatu, khawatir atau mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa depan, percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Aspek-aspek ini terjadi secara langsung, sehingga mudah dilihat orang lain.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat 23 orang yang tingkat kecemasannya berada pada kategori tinggi dan sedang. Menurut Adler dan Rodman (Ghufron 2016), faktor yang mempengaruhi kecemasan penyesuaian adalah pengalaman negatif masa lalu. Seseorang yang pernah mengalami pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu percaya bahwa jika dia dihadapkan pada situasi atau peristiwa tidak menyenangkan yang sama, pengalaman tersebut kemungkinan besar akan terulang sekarang dan di masa depan. Misalnya, jangan

pernah gagal dalam ujian. Jadi ketika seseorang ingin ikut serta ujian, orang itu akan memiliki persepsinya seorang diri, dan dia akan gagal lagi.

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa 4 orang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori rendah dan sangat rendah. Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufron, 2016), yang mempengaruhi kecemasan dalam penyesuaian diri adalah bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu peristiwa, melainkan suatu kepercayaan atau keyakinan tentang peristiwa yang menyebabkan kecemasan tersebut. Ketika seseorang berada di lingkungan baru, apakah orang tersebut dapat beradaptasi, keyakinan atau keyakinannya akan sangat berpengaruh terhadap dirinya. Siswa pada kategori Low Anxiety dan Very Low Anxiety memiliki kepercayaan diri atau kepercayaan diri yang sangat baik. Ini memberi orang kepercayaan diri dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru.

### **Implikasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling**

Program Penelitian Bimbingan dan Konseling Universitas Kepulauan Riau Meminimalkan Tingkat Kecemasan Terhadap Kecemasan Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Layanan Bimbingan Konseling Tingkat Lanjut Berlaku Untuk Meminimalkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Pandemi Covid 19.

### **SIMPULAN**

Tingkat kecemasan mahasiswa Program Penelitian Konseling dan Konseling Universitas Kepulauan Riau cenderung masuk dalam kategori sedang dan rendah. Hal ini terlihat dari hasil klasifikasi bahwa setengah dari siswa mengalami kecemasan saat menyesuaikan diri pada klasifikasi sedang dan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 4 item kecemasan pada penyesuaian diri. Mahasiswa tingkat tinggi Universitas Kepulauan Riau. Proyek dengan kategori tinggi digunakan sebagai dasar untuk menyediakan layanan konsultasi dan bimbingan.

### **REFERENSI**

- Adhikari, S. P. et al. (2020). 'Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: A scoping review', *Infectious Diseases of Poverty*. doi: 10.1186/s40249-020-00646-x.
- Aditya Eka Prawira,(2015). *5 Penyakit yang Rentan Dialami Mahasiswa Baru dan Merantau* (tersedia :<http://www.Liputan6.com>) diakses pada tanggal 2 Juli 2017
- Alisjahbana, A., Sidharta, M., Brouwer, M.A.W., (1983). *Menuju Kesejahteraan Jiwa*. Gramedia.
- Anxiety and Depression Association of America. (n.d.). Facts | Anxiety and Depression Association of America, ADAA. Retrieved December 9, 2020, from <https://adaa.org/living-with-anxiety/women/facts>

- Astuti, Noviani E.B, (2014). Penyesuaian diri Wanita Dewasa Awal Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Skripsi*. Dipublikasikan oleh Fakultas Psikologi Universitas Semarang.
- Atkinson, R.L. Atkinson, R.C. And Hilgard, E.R. (1996). *Pengantar Psikologi*. Erlangga.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Ghufron, M. N. S, dan Risnawita. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media
- Health Line. (2020). 9 Upaya Pencegahan Penularan Corona Covid-19  
<https://www.liputan6.com/otomotif/read/4212220/9-upaya-pencegahan-penularan-corona-covid-19>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5*. Erlangga.
- Nevid, R., & Greene. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Noor, J. (2010). *Metodologi Penelitian*. Kencana
- Prayitno & Erman, (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara
- Semiun, Yustinus, OFM, (2001). *Kesehatan Mental 1*. Kanisius.
- Siswanto, (2007). *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Andi Offset.
- Siswoyo, D. Dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2000). *Psikologi Kepribadian*. Raja Grafindo Persada.