

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat di observasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa obyek yang spesifik (Suliswati, 2014). Pandemi *Covid-19* menjadi salah satu permasalahan berbahaya pada kesehatan bagi seseorang dari seluruh negara, benua, ras, maupun kelompok sosial ekonomi. Penyebaran *Covid-19* antar individu ditandai dengan demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas dan beberapa orang positif terinfeksi virus ini tanpa menunjukkan gejala. Tindakan yang dibutuhkan seperti pembatasan sosial, anjuran menetap di rumah, karantina semua masyarakat serta penutupan instansi pendidikan telah merubah sistem secara mendadak. Mahasiswa sebagai salah satu populasi terbanyak di institusi pendidikan sangat mengalami dampak pandemi *Covid-19*, dimana pembelajaran tatap muka langsung baik di kampus maupun di lahan praktek menjadi dilakukan secara daring. *Covid-19* mempengaruhi psikologis mahasiswa, salah satu dampak psikologis yang dialami yaitu ansietas atau kecemasan (Livana, dkk, 2020). Menurut Sari dalam Argaheni (2020) stressor utama yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa saat pandemi diantaranya kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran terhadap penularan *Covid-19*.

Menurut penelitian Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2020), setelah dilakukan survei mengenai kesehatan mental melalui periksa mandiri yang dilakukan secara daring di 34 Provinsi di Indonesia didapatkan hasil, sebanyak 64,8% responden merasa cemas. Gejala cemas utama adalah merasa hal yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, sulit mengatur emosi, dan sulit untuk merasa tenang. Menurut hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan tanggal 19 September 2020 melalui google form dengan mengacu pada skala HARS didapatkan data dari 10 mahasiswa ITSK RS. dr. Soepraoen Malang, 7 diantaranya mengalami takut dan was-was, gelisah, takut pada kerumunan banyak orang, sulit memulai tidur, sulit berkonsentrasi, kehilangan minat, berat badan menurun, dan pusing ketika akan menghadapi pembelajaran secara aktif pada era *new normal Covid-19* dengan berbagai alasan diantaranya, takut jika tertular virus *Covid-19* dan takut tertinggal materi dikarenakan materi yang semakin sulit untuk dipahami.

Menurut Agraheni (2020), pandemi *Covid-19* ini tidak dapat dihindari oleh siapapun bahkan, pada era *new normal* pun masih menimbulkan banyak dilema tak terkecuali pada tingkat pendidikan tinggi. Proses belajar mengajar (PBM) dihadapkan pada dua pilihan yakni daring (dalam jaringan) dan luring (luar jaringan). Hal tersebut menjadi pemicu terjadinya kecemasan pada mahasiswa dikarenakan PBM pada era *new normal* baik ketika dilakukan secara daring maupun luring sama-sama dapat menimbulkan dampak negatif. Dampak ketika proses belajar mengajar dilaksanakan secara daring, banyak praktikum tidak dapat terlaksana

dengan maksimal, materi sulit dipahami, dan sering pula terjadi *miss* komunikasi. Sedangkan ketika proses belajar mengajar dilaksanakan secara luring yang seharusnya dilaksanakan baik di ruang kelas, di ruang laboratorium atau di lahan menyebabkan tingginya kebutuhan mobilitas dan menimbulkan banyak orang berkumpul atau berkerumun sehingga peluang terjadinya penyebaran *Covid-19* juga meningkat. Kekhawatiran mengenai penularan *Covid-19* juga menjadi salah satu penyebab kecemasan pada mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada mahasiswa berkaitan erat dengan kegiatan akademik yang mengalami perubahan sistem. Jika kecemasan pada mahasiswa ketika akan menghadapi pembelajaran aktif pada era *new normal Covid-19* ini tidak segera ditangani, maka kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan semakin memburuk. Stressor utama yang mempengaruhi diantaranya kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran terhadap penularan *Covid-19*. Tingkat kecemasan ringan dan sedang memang dapat meningkatkan kualitas diri akan tetapi, apabila kecemasan sudah pada tingkat berat dan panik maka akan melumpuhkan kualitas diri dan dapat mengancam nyawa (Stuart, 2016). Kecemasan berdampak terganggunya kekebalan tubuh dengan mempengaruhi keterkaitan antar sistem saraf, hormon, dan sistem *imunitas* (Gumantan, dkk, 2020).

Diperlukan upaya-upaya penanganan agar kecemasan tidak semakin buruk. Upaya-upaya untuk mengatasi kecemasan diantaranya, saling memberikan motivasi dan *support* terlebih untuk mahasiswa vokasi yang berusaha mengejar kompetensi yang tertinggal selama masa

pandemi. Dapat pula dilakukan membantu mengendalikan perasaan positif pada diri untuk menghadapi krisis situasional dengan cara memberikan edukasi mengenai situasi saat ini, apa yang harus dan yang tidak perlu dilakukan. Selain itu, kecemasan juga dapat dikurangi atau bahkan diatasi dengan cara mengalihkan perhatian. Misalnya dengan melakukan hal yang disenangi seperti membaca, memasak atau mendengarkan musik, berolah raga, serta dapat pula melakukan kegiatan-kegiatan positif lainnya. Sebagai tenaga kesehatan, kita juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi kecemasan diantaranya seperti, membina hubungan saling percaya/ BHSP, melakukan komunikasi terapeutik mengenai keresahan atau penyebab kecemasan yang dialaminya, serta mendiskusikan permasalahan yang sedang dialaminya (Stuart, 2016). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kecemasan Mahasiswa Saat Akan Menghadapi Pembelajaran Aktif pada Era *New Normal Covid-19* di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kecemasan pada mahasiswa saat akan menghadapi pembelajaran aktif pada era *new normal Covid-19* di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran kecemasan pada mahasiswa saat akan menghadapi pembelajaran aktif pada era *new normal Covid-19* di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang.

1.4 Manfaat Teoritis

1.4.1 Manfaat Teoritis

Untuk menambah ilmu dan memperluas wawasan mengenai kecemasan sebagai salah satu dampak pandemi *Covid-19*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Untuk menambah masukan bagi responden untuk mengupayakan adaptasi dan mengembangkan mekanisme coping adaptif.

2. Bagi Institusi

Untuk mendapat masukan dan diharapkan ITSK RS. dr. Soepraoen Malang mampu memberikan fasilitas konseling maupun fasilitas yang mampu menyalurkan berbagai kegiatan positif sebagai salah satu upaya penanganan terhadap masalah kecemasan yang sedang banyak terjadi.