

**GAMBARAN KECEMASAN MAHASISWA DIPLOMA KEPERAWATAN  
DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19  
DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2021**

Jagentar Pane<sup>1</sup>, Vina Sigalingging<sup>2</sup>, Samfriati Sinurat Darmauli Sidabalok<sup>3</sup>,  
Yosepin Martini<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>Dosen Keperawatan Program Studi Keperawatan, Stikes Santa Elisabeth, Medan, Indonesia.

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan Program Studi Keperawatan, Stikes Santa Elisabeth, Medan, Indonesia.

<sup>3</sup>Dosen Keperawatan Program Studi Keperawatan, Stikes Santa Elisabeth, Medan, Indonesia.

<sup>4</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Stikes Santa Elisabeth, Medan, Indonesia.

\*)Corresponding Author: Yosepin Martini

Email: yosepinmartini1987@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Pandemi Covid-19 merupakan salah satu kejadian yang dihadapi oleh berbagai negara di dunia . pandemi Virus Corona yang membuat kepanikan dimana-mana. Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Wabah Covid-19 semakin meluas dan jumlah pasien positif Covid-19 bertambah dengan cepat, hal tersebut dapat menimbulkan rasa takut, cemas dan panic. Mahasiswa dapat mengalami kecemasan akibat pandemi Covid-19, hal ini karena mahasiswa harus menyesuaikan berbagai pola kehidupan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam menghadapi Pandemi Covid 19 di STIKes Santa Elisabeth Medan.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Total Sampling, dengan jumlah sampel 90 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan secara online.

**Hasil:** Hasil yang didapat adalah kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi pandemi COVID-19 mayoritas masuk dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 53 orang (58,9%), kecemasan ringan 18 orang (20,0%), kecemasan berat 13 orang (14,4%) dan panik sebanyak 6 orang (6,7%).

**Kesimpulan:** Diharapkan mahasiswa yang mengalami kecemasan agar mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah, menggunakan alat pelindung diri seperti masker, handsanitizer, sabun cuci tangan dan anti septik,

menghindari kerumunan banyak orang, istirahat yang cukup, konsumsi makanan yang bergizi, melakukan aktivitas seperti berolahraga serta memilih informasi yang tepat terkait dengan pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Covid-19, Kecemasan, Mahasiswa

### ABSTRACT

**Background:** *The Covid-19 pandemic is one of the events faced by various countries in the world. The Corona Virus pandemic is causing panic everywhere. Hundreds of thousands of people were infected and thousands more died. The Covid-19 outbreak is increasingly widespread and the number of positive Covid-19 patients is increasing rapidly, this can cause fear, anxiety and panic. Students can experience anxiety due to the Covid-19 pandemic, this is because students have to adjust to various patterns of life.*

**Purpose:** *This study aims to describe the Anxiety of D3 Nursing Students in Facing the Covid 19 Pandemic at STIKes Santa Elisabeth Medan.*

**Method:** *This type of research is descriptive research with a quantitative approach. The sample in this study were D3 Nursing Study Program students. The sample technique used in this study is Total Sampling, with a total sample of 90 respondents. The research instrument used a questionnaire given online.*

**Results:** *The results obtained were that the majority of D3 Nursing students' anxiety in dealing with the COVID-19 pandemic was in the category of moderate anxiety as many as 53 people (58.9%), mild anxiety 18 people (20.0%), severe anxiety 13 people (14, 4%) and panic as many as 6 people (6.7%).*

**Conclusion:** *It is expected that students who experience anxiety follow health protocols set by the government, use personal protective equipment such as masks, hand sanitizers, hand washing soap and anti-septic, avoid crowds of large numbers of people, get enough rest, consume nutritious food, carry out activities such as exercise and choose the right information related to the Covid-19 pandemic.*

*Keywords: Covid-19, Anxiety, Student*

### PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang dilanda pandemic yang cukup mengkhawatirkan, yaitu COVID-19. Hampir semua negara yang ada di dunia ini mengalami pandemic COVID-19 ini, tidak terkecuali Indonesia (Roosinda & Suryandaru, 2020). COVID-19, adalah jenis virus baru yang ditemukan pada tahun

2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya. COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2) (Setiawan, 2020). Wabah *coronavirus disease* (COVID-19) pada Bulan Desember telah melihat

lebih dari 76.000 kasus di China, menyebabkan lebih dari 3.000 infeksi staf medis. Karena penyakit ini sangat menular, dapat berakibat fatal dalam kasus yang parah, dan tidak ada obat-obatan tertentu, itu merupakan ancaman besar bagi kehidupan dan kesehatan perawat, yang menyebabkan dampak parah pada respons emosional dan strategi mengatasinya.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran *COVID-19* berlangsung sangat cepat. Covid-19 tidak saja berdampak pada kesehatan tapi juga berdampak pada berbagai sektor, mulai dari sektor perekonomian, sosial masyarakat dan lingkungan, budaya dan pendidikan. Dampak bagi sektor pendidikan mulai dari tingkat PAUD, TK, SD, SMP SMA dan Perguruan Tinggi. Untuk di Indonesia sendiri pemerintah telah memberikan himbauan- himbauan kepada masyarakat dalam mengatasi wabah virus ini agar berjalan efektif dan efisien. Khusus di Indonesia sendiri Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari.

Langkah-langkah yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini yaitu Work From Home (Bekerja

dari rumah), mensosialisasikan gerakan Social Distancing dan Physical Distancing. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan menghindari pertemuan massal. Berdasarkan putusan ini, semua sekolah dan perguruan tinggi menutup pembelajaran tatap muka dan menggantinya dengan pembelajaran daring atau belajar online untuk mengantisipasi penyebaran virus corona (Safrizal, dkk, 2020).

Wabah Covid-19 semakin meluas dan jumlah pasien positif Covid-19 bertambah dengan cepat, hal tersebut dapat menimbulkan rasa takut, cemas dan panik (Muyasaroh, 2020). Menurut *American Psychological Association (APA)*, kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikirang yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Beaudreau & O'Hara, 2009).

Cemas merupakan suatu perasaan yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang mengancam jiwa. Cemas yang berlebihan akan menimbulkan gangguan kecemasan (Dean, 2016).

Kecemasan membuat individu merasa tidak nyaman dan merasa takut dengan lingkungan sekitarnya. Pada situasi tertentu kecemasan dapat diartikan sebagai sinyal yang membantu individu bersiap untuk mengambil tindakan dalam menghadapi suatu ancaman (Sutejo, 2017). Kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir dan ketakutan. Selain itu terdapat perubahan secara fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan frekuensi napas, serta perubahan tekanan darah.

Mahasiswa sering mengalami gangguan cemas salah satunya adalah akibat dari faktor psikososial, dimana mahasiswa merespon secara tidak tepat dan akurat terhadap stressor misalnya terhadap situasi lingkungan yang baru. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Kecemasan akrab dengan kehidupan manusia yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang yang biasanya dihubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam maupun dari luar individu. Bagi sebagian orang, hal ini bisa dirasakan sebagai suatu tekanan atau beban yang sangat besar. Hasil penelitian Sasangobar dkk, (2020), ditemukan tingkat kecemasan mahasiswa di Amerika sebesar 138 (71%), sedangkan kecemasan

mahasiswa di Israel ditemukan kecemasan sedang sebesar 42,8% dan kecemasan berat 13,1% (Bella Savitsky, 2020). Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Cao (2020), bahwa kecemasan mahasiswa selama masa pandemi covid-19 sebanyak 25% mengalami ketakutan dan sebanyak 3% mengalami kecemasan sedang. Begitu juga dengan penelitian Wang et al (2020) dimana kecemasan mahasiswa di Tiongkok didapatkan 7,5 % mengalami kecemasan ringan, 20,4 % kecemasan sedang, 8,4 % kecemasan berat serta sebanyak 24,1 % stres ringan, 5,5 % stres sedang, 2,6 % stres berat. Hasil penelitian oleh Erna febriyanti (2020) ditemukan bahwa kecemasan mahasiswa selama masa Pandemi Covid-19, kecemasan ringan sebanyak 43,3% dan kecemasan sedang sebanyak 56,7%. Hal ini kemungkinan besar disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh remaja terkait dengan pandemi covid-19 ini.

Beberapa faktor yang menyebabkan *anxiety* pada masa pandemic COVID19 adalah kurangnya informasi mengenai kondisi ini, pemberitaan yang terlalu heboh di media masa ataupun media social, kurangnya membaca literasi terkait dengan penyebaran dan mengantisipasi penularan corona virus.

STIKes Santa Elisabeth Medan adalah merupakan Sekolah Swasta yang berada di Sumatera

utara, memiliki mahasiswa yang cukup banyak dan membuka 6 jurusan yaitu: D3 keperawatan, D3 kebidanan, S1 keperawatan, profesi keperawatan (Nurse), Analis dan Rekam medis. Prodi D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan memiliki 90 orang mahasiswa yg terdiri dari mahasiswa tingkat 1 sebanyak 39 orang, tingkat 2 sebanyak 28 orang serta tingkat 3 sebanyak 23 orang. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa pada tanggal 12 november 2020 di Prodi D3 Keperawatan, mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan berat dikarenakan sinyal/jaringan yang tidak mendukung, tugas yang banyak dan mendadak dan kurangnya konsentrasi mahasiswa dalam belajar online. Pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* merupakan pengalaman baru bagi mahasiswa. Hasil penelitian Erna Febriyanti (Agustus, 2020), menyatakan ada beberapa cara untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa selama masa pandemic Covid-19 antara lain mengakses berita secara benar, dan tepat, istirahat yang cukup, tetap mengikuti protokol kesehatan, menjaga stamina, berpikir positif, menyelesaikan tugas daring tepat waktu, komunikasi yang baik dengan dosen, melakukan teknik relaksasi untuk mengelola kecemasan dalam diri.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti

ketakutan terhadap wabah, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur. Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental. Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan, berupa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat, perubahan pola tidur dan pola makan, bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, sulit berkonsentrasi, memburuknya kesehatan fisik, munculnya gangguan psikosomatis (Nadhira, 2020).

Virus Corona bisa berada di mana saja, menempel di benda-benda yang ada di sekitar kita, karena itu melakukan pencegahan adalah cara terbaik dalam menghadapi wabah virus Corona yang menyebabkan pandemi Covid-19, yang sudah melanda ke berbagai negara di dunia, termasuk Indonesia. Tidak sedikit masyarakat yang merasa khawatir saat memiliki keluhan atau gejala yang menyerupai pertanda infeksi Covid-19 di tubuhnya. Kekhawatiran itu bisa diantisipasi dengan melakukan pencegahan sebaik mungkin agar terhindar dari infeksi virus Corona, SARS-CoV-2

penyebab Covid-19 yaitu dengan menghindari bepergian ke berbagai tempat, gunakan masker saat beraktivitas di luar ruangan, rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitise yang mengandung alkohol setelah beraktivitas di luar, tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah, jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan, hindari berdekatan dengan seseorang yang sedang sakit, jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental selama pandemi Covid-19 yaitu melakukan olahraga, mengkonsumsi makanan bergizi, menghentikan kebiasaan buruk seperti mengkonsumsi minuman keras dan merokok, menjaga komunikasi dan lebih bijak memilih informasi

(Kemenkes RI,2020). Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin meneliti lebih lanjut lagi tentang gambaran kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan di masa pandemi Covid 19.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah mengamati, menggambarkan, dan mendokumentasikan aspek situasi seperti yang terjadi untuk dijadikan titik awal untuk hipotesis atau teori pembangunan penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi pandemi covid-19 di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021.

## HASIL

**Tabel 1 Gambaran Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Kategori								Total	
	Ringan		Sedang		Berat		Panik			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Laki-laki	3	3,3	5	5,6	3	3,3	2	2,2	13	14,4
Perempuan	15	16,7	48	53,3	10	11,1	4	4,4	77	85,6

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil gambaran kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan jenis kelamin responden,

sebagian besar masuk dalam kecemasan kategori sedang sebanyak 48 orang (53,3%) yaitu responden dengan jenis kelamin perempuan

**Tabel 2 Gambaran Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 berdasarkan suku**

Jenis Kelamin	Kategori								Total	
	Ringan		Sedang		Berat		Panik		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Batak Toba	12	13,3	36	40,0	9	10,0	3	3,3	60	66,7
Simalungun	1	1,1	2	2,2	2	2,2	0	0,0	5	5,6
Batak Karo	1	1,1	7	7,8	2	2,2	1	1,1	11	12,2
Jawa	0	0,0	1	1,1	0	0,0	0	0,0	1	1,1
Mentawai	2	2,2	2	2,2	0	0,0	1	1,1	5	5,6
NTT	1	1,1	3	3,3	0	0,0	0	0,0	4	4,4
Nias	1	1,1	2	2,2	0	0,0	1	1,1	4	4,4

Berdasarkan tabel 5.7 diperoleh hasil gambaran kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan suku responden,

sebagian besar masuk dalam kecemasan kategori sedang sebanyak 36 orang (40,0%) yaitu responden dengan suku Batak Toba.

**Tabel 3 Gambaran Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 berdasarkan agama**

Jenis Kelamin	Kategori								Total	
	Ringan		Sedang		Berat		Panik		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Kristen Protestan	12	13,3	24	26,7	7	7,8	1	1,1	44	48,9
Katolik	6	6,7	28	31,1	6	6,7	5	5,6	45	50,0
Islam	0	0,0	1	1,1	0	0,0	0	0,0	1	1,1

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil gambaran kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan agama responden, sebagian besar masuk dalam kecemasan kategori sedang sebanyak 28 orang (31,1%) yaitu responden dengan agama Katolik..

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kecemasan mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan dalam menghadapi pandemi Covid -19 masuk pada kategori kecemasan

sedang yaitu sebesar sebanyak 53 orang (58,9%), 18 orang responden (20 %) masuk pada kategori kecemasan ringan, 13 orang responden (14,4%) dan yang mengalami kecemasan pada kategori berat dan 6 orang responden (6,7%) masuk pada kategori panik.

Secara teori menurut (Nevid, 2017) kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa yang buruk akan segera terjadi.

Kecemasan menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi, ancaman atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikosomatik. Gejala psikosomatik yang dapat dialami yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital, gejala autonom, dan gejala tingkah laku (sikap) (Hamilton dalam Mcdowell, 2016).

Saat mengalami kecemasan sistem tubuh akan meningkatkan sistem kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh (Patimah, Suryani, & Nuraeni, 2015) Kecemasan

merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan ringan, persepsi dan perhatian individu meningkat dari biasanya. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan yang berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berfikir dengan tenang (Hurlock, 2010).

Tingkat kecemasan sedang yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa aspek diantaranya aspek perilaku seperti gelisah, ketegangan fisik, menghindari dan sangat waspada, aspek kognitif seperti perhatian terganggu, konsentrasi memburuk, hambatan berpikir dan takut pada gambaran visual, aspek afektif seperti gelisah, tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan (Muyasaroh, 2020).

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa responden paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 77 orang responden (85,6%). Maryam dalam Vellyana (2017) menyatakan bahwa



faktor jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, dalam penelitian tersebut disebutkan juga bahwa jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Peneliti berpendapat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki disebabkan karena perbedaan komponen yang otak dan hormon menjadi faktor utamanya. Proses reproduksi pada wanita sangat terkait dengan perubahan hormon estrogen dan progesteron. Di samping hal biologis, perempuan dan laki-laki mengalami perbedaan dalam menanggapi peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muiyasaroh (2020) dan Rakhmawati (2017) yang juga mendapatkan jumlah responden perempuan lebih banyak dari jumlah responden laki-laki saat melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan.

Beberapa faktor yang dapat mengurangi terjadinya kecemasan pada masa pandemi Covid-19, dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dapat meningkatkan tingkat kecemasan seseorang, terutama ketika ada potensi risiko kematian. Ini dapat menyebabkan individu yang sehat dan rentan terlibat dalam perilaku perlindungan

diri yang berlebihan, sehingga beberapa orang menunjukkan setidaknya kecemasan ringan karena wabah Covid-19 dan ketakutan terhadap Covid-19 yang akan memiliki dampak besar pada kesehatan mental masyarakat. Menurut Jungmann, M. S., & Witthöft, M, (2020) bahwa regulasi emosi adaptif dapat dilakukan dalam masa pandemi karena hal ini, dapat menjadi penghambat kecemasan selama pandemi COVID-19. Sementara, menurut Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020) bahwa relaksasi otot progresif sebagai metode tambahan dapat mengurangi kecemasan, skor kecemasan rata-rata setelah intervensi secara statistik signifikan ( $P < 0,001$ ). Adapun hasil penelitian Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., K, et al, (2020), menyatakan bahwa aktivitas fisik atau olahraga adalah perilaku koping yang paling umum (59%) dapat menurunkan kecemasan.

Selanjutnya, faktor penguat yang lain adalah resiliensi, dimana resiliensi ini merupakan kompetensi yang paling tepat dalam menyikapi beratnya tantangan hidup (Olson dan DefRain, 2003). Resiliensi adalah proses tetap berjuang saat berhadapan dengan kesulitan, masalah, atau penderitaan (Wolin & Wolin, 1993). Menurut Reivich and Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit. Sementara, Banaag (2002),

menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual ini berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan konstruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan “melunakkan” kesulitan hidup individu.

Individu yang memiliki resiliensi mampu menghadapi tekanan dan perbedaan dalam lingkungan. Individu yang resilien merupakan individu yang mempunyai intelegensi yang baik, mudah beradaptasi, social temperament, dan berkepribadian yang menarik, yang pada akhirnya memberikan kontribusi secara konsisten pada penghargaan diri sendiri, kompetensi, dan perasaan bahwa ia beruntung (Banaag, 2002). Maka remaja yang resilien memiliki kecenderungan untuk lebih kuat dan tidak mudah jatuh sakit dan cemas dalam menghadapi pandemic covid - 19.

Di sisi lain, Dukungan keluarga pada mahasiswa dan dukungan sosial yang kuat dapat melindungi terhadap stres akut padamahasiswa di masa pandemi ini, intervensi suportif, strategi coping positif dilaporkan juga sebagai faktor pelindung, (Carmassi, C., Foghi, C., DellOste, V., Cordone, A., Bartelloni. A. B., Bui, E., & DellOsso, L 2020). Membatasi paparan media dan meningkatkan

coping agama juga merupakan faktor yang dapat mengurangi kecemasan yang muncul dari masa pandemi idcov-19 (Munawar, K. & Choudhry, R. F, 2020). Hal ini dibenarkan oleh penelitian Shiina, A., Niitsu, T., et al, (2020) bahwa 8,1 persen warga merasa cemasnya berkurang dalam menghadapi pandemi covid-19 karena cenderung lebih jarang mengakses sumber berita tentang COVID-19.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai gambaran kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi pandemi COVID-19 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Demografi responden mayoritas mahasiswa berusia 17-25 tahun sebanyak 90 orang (100 %), dan mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 77 orang (85,6%), mayoritas mahasiswa merupakan suku Batak Toba sebanyak 60 orang (66,7%), dan mayoritas mahasiswa agama Katolik sebanyak 45 orang (50,0%).
2. Gambaran kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi pandemi COVID-19 mayoritas masuk dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 53 orang (58,9%), kecemasan ringan 18 orang (20,0%), kecemasan

berat 13 orang (14,4%) dan panik sebanyak 6 orang (6,7%).

## SARAN

### 1. Bagi Institusi

Sebagai bahan masukan bagi pihak instansi agar mengikuti protokol kesehatan pencegahan Covid-19 yang telah ditetapkan pemerintah sehingga para pegawai, dosen, staf dan mahasiswa terjamin keamanan dirinya.

### 2. Bagi Mahasiswa

Disarankan bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan agar mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah, menggunakan alat pelindung diri seperti masker, handsanitizer, sabun cuci tangan dan anti septik, menghindari kerumunan banyak orang, istirahat yang cukup, konsumsi makanan yang bergizi, melakukan aktivitas seperti berolahraga serta memilih informasi yang tepat terkait dengan pandemi Covid-19.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang faktor-faktor yang berperan dalam menimbulkan kecemasan mahasiswa saat menghadapi pandemi covid-19.

## REFERENSI

Burhan, Erlina. (2020). Corona Virus Disease (Covid-19) diakses

dari website *file:///C:/Users/HP/Downloads/ErlinaBurhan-COVID-19.pdf* diakses pada tanggal 23 Oktober 2020

Chrisnawati, dkk. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android di akses dari website *https://docplayer.info/160476660-Doi-jtk-v4i2-giatika-chrisnawati-1-tutuk-aldino.html* diakses pada tanggal 01 November 2020

Daud, dkk. (2020). *Penanganan Corona Virus (Covid-19) Ditinjau dari Perspektif Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing

Erna Febriyanti (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi covid-19, September 2020.

Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). *Kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*.

Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... & Cheng, Z. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan,

- China. *The lancet*, 395(10223), 497-506.
- Kaori M., Isamu Y., Miwako N., Mikihiro T., Koji W., (2020) *Perubahan perilaku dan kesiapan warga negara Jepang terhadap COVID-19: Sebuah survei online selama fase awal pandemic*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) *Covid-19 di Indonesia*.
- Nevid Setyaningrum, A. U. (2018). *Hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Pardede, dkk. (2020). Optimalisasi Koping Perawat Mengatasi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid19 di Era New Normal diakses dari <file:///C:/Users/HP/AppData/Local/Temp/128-Article%20Text-950-2-10-20200725.pdf> diakses pada tanggal 01 November 2020
- Pencegahan, P. (2020). Pengendalian Coronavirus Disease (Covid19). *Revisi ketiga Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19)*, Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), 16.
- Rinaldi, M. Rizky., Yuniasanti, R (2020). Kecemasan Pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* 137-139.
- Sunarti, E. (2020). *Paparan Hasil Survey Ketahanan Keluarga di Masa Pandemi COVID-19*. Webinar The 14<sup>th</sup> IPB Strategic Talks COVID-19 Series: Mencegah Krisis Keluarga Indonesia di Masa Pandemi COVID-19
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., & Chen, L. K. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45-67.
- Susilo, dkk. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini diakses dari website [file:///C:/Users/H/P/Downloads/Coronavirus\\_Disease\\_2019\\_Tinjauan\\_Literatur\\_Terkin.pdf](file:///C:/Users/H/P/Downloads/Coronavirus_Disease_2019_Tinjauan_Literatur_Terkin.pdf) diakses pada tanggal 23 Oktober 2020
- Wenhong, Zhang. (2020). *Panduan Pencegahan dan Pengawasan Covid-19*. Sukmajaya: Papas Sinar Sinanti
- WHO. (2020). Coronavirus Disease Update. Retrieved from <https://covid19.who.int/>, diakses tanggal 30 Oktober 2020.

Wong, G. L. H., Wong, V. W. S.,  
Thompson, A., Jia, J., Hou, J.,  
Lesmana, C. R. A., ... & Ong-  
Go, A. K. (2020). Management  
of patients with liver

derangement during the  
COVID-19 pandemic: an Asia-  
Pacific position statement. *The  
Lancet Gastroenterology &  
Hepatology*