

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP SIKAP MAHASISWA  
DALAM MENJAGA PROTOKOL KESEHATAN PADA MASA PANDEMI  
COVID-19 DI STIKES MADANI YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**ALFI ZUNAN AHMADA  
M17.01.0004**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MADANI  
YOGYAKARTA  
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP SIKAP MAHASISWA  
DALAM MENJAGA PROTOKOL KESEHATAN PADA MASA PANDEMI  
COVID-19 DI STIKES MADANI YOGYAKARTA

Oleh:

ALFI ZUNAN AHMADA

M17.01.0004

Telah mendapatkan persetujuan untuk dipublikasikan pada tanggal

27 Agustus 2021

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Ns. Liza Novitasari Wijaya, M.Kep.  
NIK.01.131194.21.0003

Ns. Tri Hardi M.U.S.Kep.,Akp.,MM.  
NIK. 01.191085.10.0006

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta



Ns. Isti Antari, M.Med.Ed  
NIK.01.260682.12.0016

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP SIKAP MAHASISWA DALAM  
MENJAGA PROTOKOL KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI  
STIKES MADANI YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVEL ON STUDENTS' ATTITUDE IN  
MAINTAINING HEALTH PROTOCOL DURING THE COVID-19  
PANDEMIC AT MADANI STIKES YOGYAKARTA***

**Alfi Zunan Ahmada<sup>1</sup>, Liza Novitasari Wijaya<sup>2</sup>, Tri Hardi M.U<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Keperawatan STIKes Madani, Yogyakarta, 55792, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan, STIKes Madani, Yogyakarta, 55792, Indonesia

*Email: zunanahmada96@gmail.com*

**Abstrak**

Covid-19 disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019 yang dapat menyerang sistem pernapasan. Virus ini bisa menyerang berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia. Dampak dari adanya covid-19 menyebabkan masyarakat dari berbagai kalangan usia menjadi takut ataupun cemas, sehingga kecemasan dan ketakutan yang dirasakan ini mengakibatkan perubahan pada sikap maupun perilaku di masyarakat dalam menjaga kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan terhadap sikap mahasiswa saat pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian analisis korelasi dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 6 STIKes Madani Yogyakarta yang berjumlah 78 orang. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *total sampling*. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan dan sikap yang diberikan secara online melalui *google form*, uji statistik pada penelitian ini menggunakan *Somers'd*. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap sikap mahasiswa kearah yang positif dengan *p value* 0.000 (<0.05) dan *r value* 0.333. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan sikap mahasiswa dalam menjaga protokol kesehatan di STIKes Madani Yogyakarta.

**Kata kunci :** Covid-19, Kecemasan, Sikap Mahasiswa, Protokol Kesehatan

**Abstract**

*Covid-19 is an infectious disease caused by SARS-CoV-2. The spread of the Covid-19 virus that continues to increase and the addition of positive confirmed cases that so quickly become the focus of the entire community. The spread of COVID-19 can be achieved with good knowledge and perception by the public. The purpose of this study was to Knowing whether there is a relationship between anxiety levels and student attitudes during the covid-19 pandemic. The research method is a correlation analysis research with a cross sectional research design. The population in this study were all 6th semester students of STIKes Madani Yogyakarta, totaling 78 people. The sampling technique used is total sampling. The instrument used in this study was an anxiety and attitude questionnaire which was given online via google form, the statistical test in this study used Somers'd. The results of the tests it shows that there is a relationship between anxiety levels and student attitudes towards a positive direction with *p value* 0.000 and *r value* 0.333.. There is a significant relationship between the level of anxiety with student attitudes in maintaining health at STIKes Madani Yogyakarta.*

**Keyword :** Covid-19, Anxiety, Student Attitude, Health Protocol

## PENDAHULUAN

COVID-19 disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)* dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019 yang dapat menyerang sistem pernapasan (Susilo et al., 2020). Semenjak Januari 2020 WHO telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global. Pada awalnya virus ini diduga akibat paparan dari pasar huanan yang banyak menjual spesies hewan hidup. Pada tanggal 2 Maret 2020, kasus pertama COVID-19 terdeteksi di Indonesia. *Coronavirus* adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia (WHO, 2021). *Coronavirus Disease (COVID-19)* adalah nama yang diberikan oleh WHO (*World Health Organization*). Virus ini bisa menyerang berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia. Manifestasi klinis yang muncul berupa gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, mialgia dan sesak nafas (Isbaniah & Susanto, 2020).

Data terbaru dari WHO (2021), menunjukkan bahwa saat ini diketahui ada 224 negara yang sedang menghadapi pandemi covid-19. Saat ini kasus orang yang terkonfirmasi positif covid-19 sudah mencapai 211.730.035 jiwa di dunia. Kemudian yang meninggal mencapai 4.430.697 jiwa di dunia (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri jumlah kasus covid terus meningkat dengan pesat, sampai dengan Juni 2021, kasus ini sudah mencapai 4.008.166 jiwa yang terkonfirmasi positif covid-19 dan 128.252 jiwa yang meninggal dunia (Kemenkes RI, 2021). Kasus tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta yakni sebanyak 846.900 kasus terkonfirmasi positif dan 13.203 kasus kematian, Adapun untuk DI Yogyakarta terkonfirmasi ada 145.863 kasus positif dan 4.653 kasus meninggal, sedangkan di Kabupaten Bantul sendiri terdapat 52.953 kasus positif dan 1.386 kasus meninggal dunia (Kemenkes RI, 2021).

Pandemi covid-19 yang terjadi saat ini bisa mengakibatkan perubahan dalam kehidupan masyarakat yang mencakup kebutuhan biologis, fisiologis, sosial, spiritual, serta emosional. Akibat dari pandemi ini terjadilah perubahan psikologis secara luas dan masif mulai dari cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi seperti rasa takut, khawatir dan cemas, perubahan fisiologis dan biologis dimana terjadi penurunan ekonomi keluarga akibat banyak pekerja yang diwajibkan bekerja dari rumah bahkan beberapa pegawai yang dikeluarkan (Agung, 2020).

Masalah terbesar kedua yang dialami selama masa pandemi ini adalah kecemasan akan covid-19 dengan presentase 37%, 2 dari 10 responden mengatakan mengaku cemas dengan kondisi saat ini dan takut jika tertular covid-19 (Sari & Utami, 2020). Hasil survei Iskandarsyah dan Yudiana (2020) menunjukkan 78% partisipan cemas dengan penyebaran COVID-19 dan 23% merasa tidak Bahagia atau dalam kondisi tertekan. Dampak dari pandemi ini menyebabkan masyarakat menjadi sangat cemas dan takut tertular saat melakukan aktivitas diluar rumah (Fitria & Ifdil, 2020). Kecemasan masyarakat adalah respon yang muncul akibat pandemi covid-19, menurut *American Psychological Association (APA)* kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (Fitria & Ifdil, 2020). Kecemasan adalah reaksi alami dan respon

peringatan yang diperlukan pada manusia, sehingga hal ini dapat menjadi gangguan serius ketika itu berlebihan dan tak terkendali (T. W. Utami et al., 2017). Kecemasan merupakan keadaan normal yang dialami secara tetap sebagai bagian perkembangan normal manusia yang sudah mulai tampak sejak masa anak-anak (Pramanto et al., 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Zalukhu & Rantung, (2020) tentang tingkat kecemasan terhadap sikap anak SD terhadap menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan sikap anak kelas 6 SD kearah yang positif. Tingkat kecemasan dapat diubah dengan cara anak-anak terus menjaga sikap mereka dengan patuh terhadap protokol kesehatan yang telah dianjurkan pemerintah untuk mengurangi bahkan menghilangkan mata rantai penyebaran covid-19 (Kemenkes RI, 2021).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner *google form* kepada mahasiswa STIKes Madani Yogyakarta yang berjumlah 6 responden didapatkan hasil 83% responden merasakan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan terhadap sikap mahasiswa dalam menjaga protokol kesehatan pada masa pandemi covid-19.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian analisis korelasi yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti, desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan secara online menggunakan *google form* kepada mahasiswa STIKes Madani Yogyakarta pada bulan Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 6 STIKes Madani Yogyakarta yang berjumlah 78 orang. Dalam penelitian ini semua anggota populasi dijadikan sampel, maka teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling, metode yang digunakan dalam penarikan sampel adalah metode total sampling. Variabel bebas pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah sikap mahasiswa dalam menjaga kesehatan.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner online tingkat kecemasan yang diambil dari penelitian Mulyasari et al. (2020) dari Pusat Penelitian Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap. Kategori untuk mengukur tingkat kecemasan adalah: Kategori tidak cemas < 6.8 cemas sedang 6.8-12.6, dan cemas tinggi > 12.6. (Mulyasari et al., 2020). Sedangkan untuk kuesioner sikap, peneliti mengadopsi dari penelitian sebelumnya milik Willy (2021). Untuk mengukur sikap, kategori yang digunakan adalah: kategori baik 76% -100% cukup 75% -56% kurang <56%. (Willy, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=78)

No	Karakteristik	F	Persentase
	Jenis Kelamin		
1	Laki-laki	15	19,2%
2	Perempuan	63	80,8%
	Usia		
3	19-25 tahun	78	100%
	Jurusan		
4	S1 Keperawatan	34	43,6%
5	D3 Farmasi	19	24,4%
6	Kebidanan	25	32,1%
	Total	78	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang (80,8%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (19,2%). Sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 37 orang (47,4%), sedangkan usia minimal dari mahasiswa semester VI adalah 19 tahun yang hanya terdapat 1 orang (1,3%) dan usia maksimalnya adalah 25 tahun terdapat 1 orang (1,3%). Dapat diketahui juga sebagian besar responden adalah mahasiswa dari jurusan S1 keperawatan yaitu sebanyak 34 orang (43,6%), mahasiswa D3 Kebidanan sebanyak 25 orang (32,1%), dan mahasiswa D3 Farmasi sebanyak 19 orang (24,4%).

### B. Gambaran Tingkat Kecemasan dan Sikap Mahasiswa Semester VI STIKes Madani Yogyakarta.

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan (n:78)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas	3	3,8%
Cemas Sedang	54	69,2%
Cemas Tinggi	21	26,9%
Total	78	100%

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 54 mahasiswa (69,2%), dan terdapat 3 mahasiswa (3,8%) yang tidak mengalami cemas. Hasil dari penelitian pada 78 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan juga bahwa dampak dari pandemi covid-19 dapat meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa dari tingkat kecemasan sedang hingga tingkat kecemasan tinggi. Kecemasan atau biasa dikenal dengan khawatir merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman (Warouw et al., 2018). Kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak jelas dan pasti. Kecemasan berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan adalah respon

emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2016).Peneliti berpendapat bahwa pandemik covid-19 dapat membuat seseorang menjadi cemas, salah satunya akibat dari kurangnya informasi yang jelas serta stigma masyarakat mengenai covid-19. Hal ini sesuai dengan pendapat Hamim, (2009) tentang pengaruh terpaan berita negatif di televisi terhadap pembentukan realitas pada khalayak, dan dapat diambil kesimpulan bahwa berita-berita negatif yang ditayangkan di TV bisa berpengaruh terhadap pembentukan realitas sosial pada masyarakat, yaitu dengan munculnya rasa cemas dan sikap waspada pada lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, perlu adanya peranan aktif dari pemerintah setempat untuk bekerja sama dengan petugas kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan guna mengantisipasi terbentuknya opini dan persepsi tanpa ilmu dari masyarakat tentang pandemi covid-19 ini, karena masalah pandemi covid-19 ini merupakan salah satu faktor penyebab tingkat kecemasan yang tinggi dimasa sekarang ini.

Kelemahan fisik menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya sedang dirawat maupun sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. penelitian ini sejalan dengan penelitian (Livana et al., 2016) bahwa pasien yang dirawat di RS akibat penyakit fisik mayoritas mengalami kecemasan.

Kecemasan juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan dan dalam diri seseorang. Kecemasan yang disebabkan oleh lingkungan, yaitu karena adanya pandemic covid-19 sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan di kalangan masyarakat, dan kehidupan sehari-hari akan menjadi terganggu. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumedi, (2020) yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara kondisi lingkungan terhadap timbulnya tingkat kecemasan pada anak usia sekolah yang akan berobat ke puskesmas.

Kemudian trauma juga bisa menjadi faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan. Pengalaman menakutkan yang disebabkan oleh tontonan ataupun akses informasi yang tidak menyenangkan dapat memicu rasa kecemasan serta sikap waspada. Kecemasan bisa muncul karena trauma masa kecil, tindak kekerasan, atau kehilangan orang yang dekat atau disayang, trauma akibat kehilangan orang disayang dapat berdampak pada perilaku masa remaja (Santoso et al., 2017). Ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggadewi, (2020) tentang dampak psikologis trauma masa kanak-kanak pada remaja, disana menyebutkan bahwa kecemasan menjadi permasalahan yang paling banyak ditemui pada subjek. Trauma masa lalu memiliki keterkaitan yang signifikan pada kondisi kesehatan mental. Terutama di masa remaja remaja dimana mereka berada pada masa transisi sehingga cukup peka dengan permasalahan yang terjadi dan menimbulkan dampak psikologis (Hasanah & Ambarini, 2018).

**Tabel 3 Distribusi frekuensi sikap (n:78)**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	1	1,3%
Cukup	14	17,9%
Baik	63	80,8%
Total	78	100%

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 3 distribusi sikap menunjukkan bahwa presentasi sikap mahasiswa terhadap covid-19 berada paling banyak pada kategori sikap baik yaitu sebanyak 63 orang (80,8%), dan yang paling sedikit yaitu sikap kurang sebanyak 1 orang (1,3%). Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas skor sikap yang didapatkan dari para responden berada pada kategori baik yaitu sebanyak 80,8% yang berarti mayoritas responden memiliki sikap yang baik selama masa pandemi ini. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Zalukhu & Rantung (2020) bahwa kondisi pandemik covid-19 mengakibatkan terbentuknya sikap dan perilaku hidup bersih serta sehat pada individu, bahkan hal ini telah menjadi rutinitas dan keharusan, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan sikap hidup sehat dan bersih pada individu berada pada kategori baik. Sikap yang baik akan dapat dibentuk apabila individu tersebut memiliki cukup pengetahuan mengenai pandemi covid-19 (Zalukhu & Rantung, 2019).

Sikap pada umumnya sering diartikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu fenomena. Sikap didefinisikan oleh Psikologi Sosial sebagai evaluasi positif atau negatif dari reaksi terhadap objek, orang, situasi atau aspek lain, dan memungkinkan kita untuk memprediksi dan mengubah perilaku masyarakat (Palupi & Sawitri, 2017). Sikap juga bisa diartikan sebagai suatu reaksi atau respon yang muncul dari seorang individu terhadap objek yang kemudian dapat memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara-cara tertentu (Azwar, 2010).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sikap salah satunya yaitu pendidikan. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik. Hasil penelitian menunjukkan semua responden merupakan mahasiswa aktif di STIKes Madani Yogyakarta. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Nuryanto et al.,(2014) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan terhadap sikap anak SD tentang gizi anak sekolah. Sikap merupakan keteraturan perasaan, pemikiran perilaku seseorang dalam berinteraksi sosial. Dan sikap merupakan evaluasi terhadap berbagai aspek dalam dunia sosial. Para peneliti psikologi menetapkan sikap sebagai hal yang penting dalam interaksi sosial, karena sikap dapat mempengaruhi banyak hal tentang perilaku dan sebagai isu sentral yang dapat mempengaruhi seseorang (Elisa, 2017).

Menurut peneliti meningkatnya sikap mahasiswa mungkin juga disebabkan oleh status pendidikan yang dapat mempengaruhi pengetahuan kesehatan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden adalah mahasiswa aktif di STIKes Madani Yogyakarta. Meningkatnya pengetahuan mengenai kesehatan akan membantu sikap mahasiswa dan akan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19.. Menurut penelitian yang dilakukan oleh R. A. Utami et al., (2020) mengenai pengetahuan, sikap, dan upaya dalam pencegahan covid-19, menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan individu mengenai pencegahan covid-19, maka semakin baik pula sikap dan keterampilan dalam mencegah covid-19.



### C. Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Sikap Mahasiswa dalam Menjaga Protokol Kesehatan

Tabel 4 Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Sikap Mahasiswa

Tingkat Kecemasan	Sikap Mahasiswa						Total		P value*
	Kurang		Cukup		Baik		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Tidak Cemas	1	1,3	2	2,5	0	0	3	3,8	0.000
Cemas Sedang	0	0	12	15,3	42	53,8	54	69,2	
Cemas tinggi	0	0	0	0	21	26,9	21	26,9	
Total	1	1,3	14	17,9	63	80,7	78	100	
r = 0,333									

\*Taraf signifikansi ( $\alpha = 0.05$ )

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Somers'd* melalui SPSS. Korelasi *Somers'd* merupakan korelasi non parametrik yang tepat digunakan untuk menganalisis suatu hubungan diantara dua variabel yang memiliki skala data ordinal. Kemudian didapatkan nilai p value = 0.000 ( $< 0.05$ ) yang berarti menyatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan terhadap sikap mahasiswa dalam menjaga kesehatan pada masa pandemi covid-19. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.333 yang diinterpretasikan bahwa kekuatan hubungan antara tingkat kecemasan terhadap sikap mahasiswa dalam menjaga kesehatan pada masa pandemi covid-19 adalah rendah atau lemah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zalukhu & Rantung, (2019) dimana didapatkan hasil bahwa dampak dari pandemik covid-19 dapat meningkatkan tingkat kecemasan anak usia sekolah dan dampak dari pandemik covid-19 membuat anak-anak SD kelas 6 lebih menjaga sikap mereka dalam merespon pandemik dengan sikap hidup sehat sesuai anjuran pemerintah. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kecemasan anak, maka semakin tinggi pula perubahan sikap yang ditunjukkan anak kearah sikap yang baik.

Menurut peneliti akibat dari kecemasan yang dialami oleh seseorang, akan membuat orang tersebut lebih menjaga sikap mereka dengan baik dalam mengikuti protokol kesehatan yang sudah dianjurkan oleh pemerintah maupun pihak pelayanan kesehatan seperti rajin mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak, mengurangi aktivitas di luar rumah, dan tetap menjaga kekebalan tubuh agar tetap sehat. Hal ini diperkuat dengan pendapat Zaharah et al., (2020) bahwasannya kecemasan bisa mengakibatkan seseorang untuk bersikap baik dengan mengikuti protokol kesehatan yang ada seperti mencuci tangan. Masyarakat percaya dengan mencuci tangan dan pembatasan kontak dekat dapat mencegah penyebaran virus covid-19 (Abdelhafiz et al., 2020). Hal ini terjadi karena timbulnya rasa takut dan cemas akan tertular penyakit, sehingga individu akan merubah sikap mereka dengan mengikuti protokol kesehatan.

Pandemi covid-19 ini dapat mengganggu psikologis tiap individu dimana kondisi psikologis yang dialami ialah stres, takut dan cemas. Tingkat kecemasan dapat diubah dengan cara terus menjaga sikap mereka dengan patuh terhadap protokol kesehatan yang telah dianjurkan pemerintah untuk mengurangi bahkan menghilangkan mata rantai penyebaran covid-19 (Kemenkes, 2020). Salah satu cara pencegahan dari infeksi virus corona adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh. Pada dasarnya, tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun, ada

juga hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh manusia seperti penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, perlunya seseorang untuk menjaga fungsi sistem imun agar daya tahan tubuh menjadi kuat. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imun tubuh adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, mengelola stres dengan baik, beristirahat dengan cukup, dan bisa juga mengonsumsi suplemen penunjang daya tahan tubuh (Zendrato, 2020).

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

##### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa selama pandemi mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 54 mahasiswa (69,2%). Mayoritas sikap mahasiswa selama pandemi covid-19 berada paling banyak pada kategori sikap baik yaitu sebanyak 63 orang (80,8%). Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, maka artinya ada hubungan signifikan (berarti) antara tingkat kecemasan terhadap sikap mahasiswa dalam menjaga protokol kesehatan pada masa pandemi covid-19 di STIKes Madani Yogyakarta.

##### **2. Saran**

Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan agar lebih memperhatikan kesehatan mental supaya terhindar dari rasa kecemasan pada masa pandemi covid-19 ini, yaitu seperti tidur yang cukup, tetap rileks saat tingkat stres meningkat, banyak bergerak fisik atau berolahraga dengan harapan tingkat kecemasan yang tinggi bisa berkurang. Bagi mahasiswa yang masih kurang dalam menjalankan protokol kesehatan agar bisa lebih meningkatkannya lagi, seperti mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga jarak guna menekan penyebaran virus covid-19. Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa dijadikan pemerintah sebagai bahan referensi dalam upaya penanganan pandemi covid-19 seperti penetapan kebijakan atau aturan di Indonesia. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian secara offline agar bisa bertatap langsung dengan responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelhafiz, A. S., Mohammed, Z., Ibrahim, M. E., Ziady, H. H., Alorabi, M., Ayyad, M., & Sultan, E. A. (2020). *Knowledge , Perceptions , and Attitude of Egyptians Towards the Novel Coronavirus Disease (COVID-19)*. *Journal of Community Health*, 45(5), 881–890.
- Agung, I. M. (2020). *Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial*. 1(2), 68–84.
- Anggadewi, B. E. T. (2020). *Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja*. 2(2), 1–7.
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Elisa. (2017). Sikap dan Faktor yang Berpengaruh. In *Buku Ajar Keperawatan*. Salemba Medika.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
- Hasanah, C. D. U., & Ambarini, T. K. (2018). *Hubungan Faktor Trauma Masa Lalu dengan Status Mental*. *Jurnal Psikologo Dan Kesehatan Mental*, 3(2), 78–82.
- Kemendes RI. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Livana, Keliat, B. A., & Putri, E. S. Y. (2016). Penurunan Tingkat Ansietas Klien Penyakit Fisik Dengan Terapi Generalis Ansietas di Rumah Sakit Umum Bogor. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 64–73.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). *Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 32–36.
- Palupi, T., & Sawitri, D. R. (2017). *Hubungan Antara Sikap Dengan Perilaku Pro-Lingkungan Ditinjau dari Perspektif Theory Of Planned Behavior*. *Proceeding Biology Education Conference*, 14(1), 214–217.
- Pramanto, R., Munayang, H., & Hutagalung, B. S. P. (2017). *Gambaran Tingkat Kecemasan Terhadap Tindakan Pencabutan Gigi Anak Kelas 5 SD Katolik Frater Don Bosco Manado*. 6(4), 201–206.
- Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. (2017). *Bunuh Diri dan Depresi dalam Perspektif Pekerjaan Sosial*. 4(3), 390–447.
- Sari, R. P., & Utami, U. (2020). *Hubungan Kecemasan dan Kepatuhan dalam Pelaksanaan Protokol Kesehatan di Posyandu Malangjiwan Colomadu*. 1(2), 114–122.

- Stuart, G. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (J. Pasaribu & B. Keliat (eds.); Elsevier).
- Sumedi, T. (2020). *Analisis Faktor Lingkungan Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pelayanan Kesehatan Anak Di Puskesmas Pubalingga*. 9(2), 58–62.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksam, M., Annisa, F., Jasirwan, O. M., Yuniastuti, E., Penanganan, T., New, I., ... Cipto, R. (2020). *Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures*. 7(1), 45–67.
- Utami, R. A., Mose, R. E., & Martini. (2020). Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di Provinsi Jakarta. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4(2), 68–77. <https://doi.org/10.33377/jkh.v4i2.85>
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & PH, L. (2017). *Hubungan kecemasan dengan depresi pada anak sekolah dasar*. 9(1), 1–5.
- Warouw, H. J., Tambuwun, S., & Pandeiro, G. M. (2018). *Dampak Edukasi terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Katarak di Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara*. *Juiperdo*, 6(1), 23–31.
- WHO. (2021). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*.
- Windarwati, H. D. (2020). “Takut Kehilangan” Penyebab Kecemasan Keluarga Yang Merawat Anak Dengan Hospitalisasi Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 197–202.
- Zaharah, Kirilova, G. I., & Windarti, A. (2020). *Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia*. *Sosial & Budaya Syar’i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 7(3), 269–282.
- Zalukhu, A., & Rantung, J. (2019). *Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Anak Sd Terhadap Menjaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19*. 6(2), 114–122.
- Zendrato, W. (2020). *Gerakan Mencegah daripada Mengobati Terhadap Pandemi COVID-19*. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242–248.