

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
ANSIETAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH
DI MASA PANDEMI COVID-19**

¹Anisa Pertiwi, ²Fajriyah Nur Afriyanti

*^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Anisa.pertiwi17@mhs.uinjkt.ac.id*

Fajriyah.nur@uinjkt.ac.id

ABSTRAK

siswa SMA selama pandemi Covid-19 dalam konteks karantina dan pembelajaran online didapatkan 31% siswa mengalami ansietas ringan, 27,1% siswa mengalami ansietas sedang, 25,3% siswa tidak mengalami ansietas, 16,7% siswa mengalami ansietas berat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat ansietas siswa yang sedang menjalani pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, teknik pengambilan sampling yaitu total sampling sebanyak 59 siswa. Hasil penelitian dengan teknik analisis *Person Rank Correlation*, dan *Koefisien Kontingensi* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia ($p = 0,109$), jenis kelamin ($p = 0,899$) dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Terdapat hubungan antara genetik siswa ($p = 0,001$), kondisi kesehatan umum siswa ($p = 0,001$), kelelahan fisik siswa ($p = 0,043$), tingkat ekonomi orang tua siswa ($p = 0,045$), pengalaman pembelajaran online siswa ($p = 0,002$), konsep diri siswa ($p = 0,015$), dukungan sosial siswa ($p = 0,022$), dan permasalahan yang muncul pada saat menjalani PJJ ($p = 0,001$) dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Saran pada penelitian ini perlu adanya evaluasi PJJ di masa pandemi Covid-19 agar masalah ansietas pada siswa palam menjalani PJJ di masa pandemi Covid-19 ini dapat teratasi.

Kata kunci: *Ansietas; Siswa; PJJ*

ABSTRACT

High school students during the Covid-19 pandemic in the context of online learning and learning found 31% of students experienced mild anxiety, 27.1% of students experienced moderate anxiety, 25.3% of students did not experience anxiety, 16.7% of students experienced severe anxiety. The purpose of this study was to determine the factors that influence the level of anxiety of students who are undergoing distance learning during the Covid-19 pandemic. This research method is a quantitative research, using a descriptive correlation design with a cross sectional approach, the sampling technique is a total sampling of 59 students. The results of the study using the Person Rank Correlation and Contingency Coefficient analysis techniques showed that there was no relationship between age ($p = 0.109$), gender ($p = 0.899$) and the level of student anxiety in undergoing PJJ. There is a relationship between students' genetics ($p = 0.001$), students' general health conditions ($p = 0.001$), students' physical fatigue ($p = 0.043$), the economic level of students' parents ($p = 0.045$), students' online learning experience ($p = 0.002$), student self-concept ($p = 0.015$), student social support ($p = 0.022$), and problems that arise when undergoing PJJ ($p = 0.001$) with the level of student anxiety in undergoing PJJ. Suggestions in this study need to evaluate PJJ during the Covid-19 pandemic so that anxiety problems in palam students undergoing PJJ during the Covid-19 pandemic can be resolved.

Keywords: Anxiety; Student; PJJ

PENDAHULUAN

Covid-19 banyak menimbulkan dampak negatif hampir pada seluruh sektor (Azimah et al., 2020). Dampak pada sektor kesehatan, telah diketahui bahwa Covid-19 penularannya dapat terjadi antar manusia melalui *droplet* atau kontak dengan benda-benda yang terkontaminasi dengan virus ini. Laju penularan Covid-19 yang begitu cepat membuat Presiden Republik Indonesia mengeluarkan PP Nomor 21 Tahun 2020 untuk menetapkan PSBB di

Indonesia. Untuk mendukung peraturan pemerintah sekaligus mengurangi laju penularan dari Covid-19, Kemendikbud mengeluarkan Surat Edaran nomor 4 tahun 2020 dan diperkuat oleh Surat Edaran Sesjen nomor 15 tahun 2020 tentang Pedoman Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) atau yang sering disebut Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) (Kemendikbud, 2020).

Covid-19 juga menimbulkan dampak bagi sektor pendidikan dimana 646.200 satuan pendidikan yang terdiri dari 68.800.000 siswa dan 4.200.000 guru dan melaksanakan belajar dari rumah (Muhammad, 2020). Karena diharuskan untuk karantina, anak usia sekolah yang harusnya dapat menjalankan pendidikan seperti biasa dengan cara bertatap muka, melakukan interaksi di sekolah antara pendidik dengan siswa kini siswa terpaksa harus menjalankan kegiatan belajar di rumah (Anugrahana, 2020).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang meneliti tentang prevalensi depresi dan ansietas pada siswa SMA di provinsi shandong didapatkan bahwa siswa mengalami gangguan psikologis yaitu karena tekanan akademis saat Pandemi Covid-19, hasil dari penelitian ini didapatkan 31,4% siswa yang mengalami gejala ansietas dan 26,8% siswa mengalami kombinasi dari gejala ansietas dan depresi. 4,6% siswa mengalami tingkat ansietas sedang hingga berat (Zhang et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian tentang ansietas siswa SMA selama pandemi Covid-19 dalam konteks karantina dan pembelajaran *online* didapatkan 31% siswa mengalami ansietas ringan, 27,1% siswa mengalami ansietas sedang, 25,3% siswa tidak mengalami ansietas, 16,7% siswa mengalami ansietas berat (Alazzam & Abuhammad, 2021).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada sepuluh siswa SMA Muhammadiyah 11 Jakarta yang menjalani PJJ, didapatkan pengalaman siswa saat menghadapi PJJ yaitu 70% siswa menjawab mereka cukup merasa kesulitan dalam menjalani PJJ dengan alasan pelajaran susah untuk dimengerti karena tidak dapat menanyakannya langsung kepada guru, kendala koneksi jaringan, tugas yang menumpuk, semua dilakukan secara online, tidak mengerti sama sekali terhadap pembelajarannya, PJJ hanya menyulitkan proses belajar, tidak efektif karena tidak ada tatap muka, tidak fokus dan kegiatan belajar menjadi berantakan karena harus mengerjakan tugas rumah dan membantu adik. 30% siswa merasa sangat membosankan karena kegiatan belajar tidak menyenangkan, tidak ada interaksi dengan guru di sekolah, tidak dapat bersosialisasi dengan teman, dan selalu menatap ke layar laptop. Saat peneliti menanyakan perasaan cemas saat menghadapi PJJ kepada siswa didapatkan hasil 90% siswa menjawab bahwa mereka merasa cemas saat menghadapi PJJ yang faktor pemicunya yaitu tertekan karena tidak paham materi yang disampaikan oleh guru, sebentar lagi menghadapi UTBK, stress karena dirumah saja, tugas yang menumpuk, susah sinyal, proses belajar yang monoton, melihat laptop terus menerus, situasi rumah yang kurang mendukung, kurangnya waktu untuk refresh pikiran.

Berdasarkan fenomena yang ada sekarang, dan uraian teori pendukung diatas, peneliti tertarik mengambil judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Ansietas Siswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisa faktor-faktor terhadap tingkat ansietas siswa yang sedang menghadapi PJJ di masa pandemi Covid-

No	Karakteristik Responden	F	%
1	Tingkat Ansietas		
	– Ansietas Ringan	28	47,5
	– Ansietas Sedang	12	20,3
	– Ansietas Berat	17	28,8
	– Panik	2	3,4
2	Usia		
	– Remaja Awal (13-15 Tahun)	6	10,2
	– Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)	52	88,1
	– Remaja Akhir (19-21 Tahun)	1	1,7
3	Jenis Kelamin		
	– Laki-Laki	25	42,4
	– Perempuan	34	57,6
4	Genetik		
	– Tidak memiliki anggota keluarga yang mudah cemas	34	57,6
	– Memiliki anggota keluarga yang mudah cemas	25	42,4
5	Kondisi Kesehatan Umum		
	– Tidak mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ	46	78,0
	– Memiliki masalah kesehatan selama menjalani PJJ	13	22,0
6	Kelelahan Fisik		
	– Tidak Lelah	4	6,8
	– Lelah	55	93,2
7	Tingkat Ekonomi Orang Tua		
	– Rendah	24	40,7
	– Sedang	23	39,0
	– Tinggi	12	20,3
8	Pengalaman Pembelajaran Online		
	– Tidak memiliki pengalaman belajar online	57	96,6
	– Memiliki pengalaman belajar online	2	3,4
9	Konsep Diri		
	– Rendah	12	20,3
	– Sedang	32	54,2
	– Tinggi	15	25,4
10	Dukungan Sosial		
	– Rendah	29	49,2
	– Sedang	25	42,2
	– Tinggi	5	8,5
11	Permasalahan Yang Muncul Saat Menjalani PJJ		
	– Rendah	26	44,1
	– Sedang	20	33,9
	– Tinggi	13	22,0

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik total sampling. Jumlah sample pada penelitian ini yaitu siswa yang mengalami ansietas sebanyak 59 siswa. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner yang disebar melalui google formulir yang terdiri dari HRS-A, Chalder Fatigue Scale, kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi

ansietas siswa selama menjalani PJJ. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan *Spearman Rank Correlation* dan *Koefisiensi Kontingensi*.

HASIL

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=59)

B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Usia Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Usia	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total		P
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Remaja Awal (13-15 Tahun)	1	1,7%	2	3,4%	3	5,1%	0	0,0%	6	10,2%	0,19
2	Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)	26	44,1%	10	16,9%	14	23,7%	2	3,4%	52	88,1%	
3	Remaja Akhir (19-21 Tahun)	1	1,7%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	1,7%	
Total		28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%	

Berdasarkan Tabel 5.12 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden remaja awal sebanyak 1 responden (1,7%), remaja pertengahan sebanyak 26 responden (44,1%), dan remaja akhir 1 responden (1,7%). Responden yang mengalami ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%), dengan responden remaja awal sebanyak 2 responden (3,4%), dan usia remaja pertengahan sebanyak 10 responden (16,9%). Responden yang mengalami ansietas berat

sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden remaja awal sebanyak 3 responden (5,1%), dan usia remaja pertengahan sebanyak 14 responden (13,7%). Responden yang mengalami panik dan berada pada usia remaja pertengahan sebanyak 2 responden (3,4%).

Berdasarkan hasil uji dengan *spearman rank correlation* didapatkan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,109$, sehingga H_0 diterima, H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara usia dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Jenis Kelamin Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Jenis Kelamin	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total		P
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Laki-Laki	13	22,0%	5	8,5%	6	10,2%	1	1,7%	25	42,4%	0,899
2	Perempuan	15	25,4%	7	11,9%	11	18,6%	1	1,7%	34	57,6%	
Total		28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden

berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (22,0%) dan perempuan sebanyak 15 responden (25,4%). Responden yang mengalami

ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%) dengan responden berjeni kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (8,5%), dan perempuan sebanyak 7 responden (11,9%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%) dengan responden berjeni kelamin laki-laki sebanyak 6 responden (10,2%) dan perempuan sebanyak 11 responden (18,6%). Responden yang mengalami panik sebanyak 2 responden (3,4%),

dengan responden yang berjeni kelamin laki-laki sebanyak 1 responden (1,7%) dan perempuan sebanyak 1 responden (1,7%).

Berdasarkan hasil uji *koefisien kontingensi* didapatkan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,899$ sehingga H_0 diterima, H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Genetik Siswa Dalam Menghadapi PJJ

No	Genetik	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total	P
		F	%	F	%	F	%	F	%		
1	Tidak memiliki anggota keluarga yang mudah cemas	23	39,0%	7	11,9%	4	6,8%	0	0,0%	57	96,6%
2	Memiliki anggota keluarga yang mudah cemas	5	8,5%	5	8,5%	13	22,0%	2	3,4%	25	42,4%
	Total	28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden yang tidak memiliki anggota keluarga yang mudah cemas sebanyak 23 responden (39,0%), dan yang memiliki anggota keluarga yang mudah cemas sebanyak 5 responden (8,5%). Responden yang mengalami ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%), dengan responden yang tidak memiliki anggota keluarga yang mudah cemas sebanyak 7 responden (11,9%) dan yang memiliki anggota keluarga yang mudah cemas sebanyak 5 responden (8,5%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden yang tidak memiliki anggota keluarga yang mudah cemas sebanyak 4 responden (6,8%) dan yang

memiliki anggota keluarga yang mudah cemas sebanyak 13 responden (22,0%). Dan responden yang mengalami panik sebanyak 2 responden (3,4%), dengan responden yang memiliki anggota keluarga yang mudah cemas sebanyak 2 responden (3,4%).

Berdasarkan hasil uji *koefisien kontingensi* didapatkan didapatkan $p < 0,05$ yaitu $p = 0,001$, sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara genetik dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut didapatkan nilai *Contingency Coefficient C* sebesar 0,480 yang artinya adalah terdapat hubungan yang lemah antara genetik siswa dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ

Tabel 5. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kondisi Kesehatan Umum Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Kondisi Kesehatan Umum	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total	P
		F	%	F	%	F	%	F	%		
1	Tidak mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ	24	40,7%	11	18,6%	10	16,9%	1	1,7%	46	78,0%
2	Mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ	4	6,8%	1	1,7%	7	22,0%	1	1,7%	13	22%
	Total	28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden yang tidak mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ sebanyak 24 responden (40,7%) dan

responden yang mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ sebanyak 4 responden (6,8%). Responden yang mengalami ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%), dengan responden yang tidak mengalami masalah

kesehatan selama menjalani PJJ sebanyak 11 responden (18,6%) dan yang mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ sebanyak 1 responden (1,7%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden yang tidak mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ sebanyak 10 responden (16,9%) dan yang mengalami masalah

Berdasarkan hasil uji dengan *spearman rank correlation* didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,001$, sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara kondisi kesehatan umum dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar -0,405 yang artinya adalah terdapat korelasi sedang antara

kesehatan selama menjalani PJJ sebanyak 7 responden (11,9%). Responden yang mengalami panik sebanyak 2 responden (3,4%), dengan responden yang tidak mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ sebanyak 1 responden (1,7%) dan yang mengalami masalah kesehatan selama menjalani PJJ sebanyak 1 responden (1,7%).

kondisi kesehatan umum dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang negatif yang berarti terdapat hubungan tidak sejalan antara kondisi kesehatan umum dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika kondisi kesehatan umum meningkat maka tingkat ansietas akan menurun.

Tabel 6. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kelelahan Fisik Pada Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Kelelahan Fisik	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total		P
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Tidak Lelah	4	6,8%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	6,8%	0,043
2	Lelah	24	40,7%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	55	93,2%	
	Total	28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%	

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas rigan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden yang tidak lelah sebanyak 4 responden (6,8%) dan yang lelah sebanyak 24 responden (40,7%). Responden yang mengalami ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%), dengan responden yang lelah sebanyak 12 responden (20,3%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden yang lelah sebanyak 17 responden (28,8%). Responden yang mengalami panik sebanyak 2 responden (3,4%), dengan responden yang lelah sebanyak 2 responden (3,4%).

Berdasarkan hasil uji dengan *spearman rank correlation* didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,043$, sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara kelelahan fisik dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar 0,285 yang artinya adalah terdapat korelasi rendah antara kelelahan fisik dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang positif yang berarti terdapat hubungan yang sejalan antara kelelahan fisik dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika kelelahan fisik meningkat maka tingkat ansietas akan meningkat.

Tabel 7. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Tingkat Ekonomi Orang Tua Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Ekonomi	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total		P
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Rendah	17	28,8%	2	3,4%	5	8,5%	0	0,0%	24	40,7%	0,045
2	Sedang	5	8,5%	9	15,3%	7	11,9%	2	3,4%	23	39,0%	
3	Tinggi	6	10,2%	1	1,7%	5	8,5%	0	0,0%	12	20,3%	
	Total	28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%	

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%) dengan responden yang memiliki tingkat ekonomi orang tua rendah

sebanyak 17 responden (28,8%), tingkat ekonomi orang tua sedang sebanyak 5 responden (8,5%), dan tingkat ekonomi orang tua tinggi sebanyak 6 responden (10,2%). Responden yang mengalami

ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%) dengan responden yang memiliki tingkat ekonomi orang tua rendah sebanyak 2 responden (3,4%), tingkat ekonomi orang tua sedang sebanyak 9 responden (15,3%), dan tingkat orang tua tinggi sebanyak 1 responden (1,7%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%) dengan responden yang memiliki tingkat ekonomi orang tua rendah sebanyak 5 responden (8,5%), tingkat ekonomi orang tua sedang sebanyak 7 responden (11,9%), dan tingkat ekonomi orang tua tinggi sebanyak 5 responden (8,5%). Responden yang mengalami panik sebanyak 2 responden (3,4%) dengan memiliki tingkat ekonomi orang tua sedang sebanyak 2 responden (3,4%).

Berdasarkan hasil uji dengan *spearman rank correlation* didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,045$, sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat ekonomi dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar -0,262 yang artinya adalah terdapat hubungan yang rendah antara tingkat ekonomi dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang negatif yang berarti terdapat hubungan tidak sejalan antara tingkat ekonomi dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika tingkat ekonomi menurun maka tingkat ansietas akan meningkat.

Tabel 8. Hubungan Tingkat Ansietas Siswa dengan Pengalaman Pembelajaran Online Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Pengalaman Pembelajaran Online	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total		P
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Tidak memiliki pengalaman belajar online	28	47,5 %	12	20,3 %	16	27,1 %	1	1,7%	57	96,6 %	0,002
2	Memiliki pengalaman belajar online	0	0,0%	0	0,0%	1	1,7%	1	1,7%	2	3,4%	
	Total	28	47,5 %	12	20,3 %	17	28,8 %	2	3,4%	59	100,0 %	

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%) dengan responden yang tidak memiliki pengalaman belajar online sebanyak 28 responden (47,5%). Responden yang mengalami ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%) dengan responden yang tidak memiliki pengalaman belajar online sebanyak 12 responden (20,3%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%) dengan responden yang tidak memiliki pengalaman belajar online sebanyak 16 responden (27,1%) dan yang memiliki pengalaman belajar online sebanyak 1 responden (1,7%). Responden yang mengalami panik sebanyak 2 responden (3,4%) dengan responden

yang tidak memiliki pengalaman belajar online sebanyak 1 responden (1,7%) dan memiliki pengalaman belajar online sebanyak 1 responden (1,7%).

Berdasarkan hasil uji *koefisien kontingensi* didapatkan didapatkan $p < 0,05$, yaitu $p = 0,002$, sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara pengalaman pembelajaran online siswa dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut didapatkan nilai *Contingency Coefficient C* sebesar 0,450 yang artinya adalah terdapat hubungan yang lemah antara pengalaman pembelajaran online siswa dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ.

Tabel 9. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Konsep Diri Pada Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Konsep Diri	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total		P
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Rendah	3	5,1%	1	1,7%	8	13,6%	0	0,0%	12	20,3%	0,015

2	Sedang	15	25,4%	9	15,3%	6	10,2%	2	3,4%	32	54,2%
3	Tinggi	10	16,9%	2	3,4%	3	5,1%	0	0,0%	15	25,4%,
	Total	28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden yang memiliki konsep diri rendah sebanyak 3 responden (5,1%), konsep diri sedang sebanyak 15 responden (25,4%), dan konsep diri tinggi sebanyak 10 responden (16,9%). Responden yang mengalami ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%), dengan responden yang memiliki konsep diri tinggi sebanyak 2 responden (3,4%), dengan responden yang memiliki konsep diri berat sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden yang memiliki konsep diri rendah sebanyak 8 responden (13,6%), konsep diri sedang sebanyak 6 responden (10,2%), dan konsep diri tinggi sebanyak 3 responden (5,1%).

Berdasarkan hasil uji dengan *spearman rank correlation* didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,015$, sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara konsep diri dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar $-0,315$ yang artinya adalah terdapat korelasi rendah antara konsep diri dengan

diri rendah sebanyak 1 responden (1,7%), konsep diri sedang sebanyak 9 responden (15,3%), dan konsep diri tinggi sebanyak 2 responden (3,4%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden yang memiliki konsep diri rendah sebanyak 8 responden (13,6%), konsep diri sedang sebanyak 6 responden (10,2%), dan konsep diri tinggi sebanyak 3 responden (5,1%). memiliki konsep diri sedang sebanyak 2 responden (3,4%).

tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang negatif yang berarti terdapat hubungan tidak sejalan antara konsep diri dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika konsep diri menurun maka tingkat ansietas akan meningkat.

Tabel 10. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Dukungan Sosial Pada Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Dukungan Sosial	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total		P
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Rendah	10	16,9%	7	11,9%	11	18,6%	1	1,7%	29	49,2%	0,022
2	Sedang	13	22,0%	5	8,5%	6	10,2%	1	1,7%	25	42,4%	
3	Tinggi	5	8,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	5	8,5%	
	Total	28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%	

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden yang memiliki dukungan sosial rendah sebanyak 10 responden (16,9%), dukungan sosial sedang sebanyak 13 responden (22,0%), dan dukungan sosial tinggi sebanyak 5 responden (8,5%). Responden yang mengalami ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%), dengan responden yang memiliki dukungan sosial rendah sebanyak 7 responden (11,9%), dan dukungan sosial sedang sebanyak 5 responden (8,5%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden yang memiliki dukungan sosial rendah sebanyak 11 responden (18,6%), dan dukungan sosial sedang sebanyak 6 responden (10,2%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden yang memiliki dukungan sosial rendah sebanyak 11 responden (18,6%), dan dukungan sosial sedang sebanyak 6 responden (10,2%). Responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden yang memiliki dukungan sosial rendah sebanyak 10 responden (16,9%), dukungan sosial sedang sebanyak 13 responden (22,0%), dan dukungan sosial tinggi sebanyak 5 responden (8,5%).

responden yang memiliki dukungan sosial rendah sebanyak 1 responden (1,7%) dan dukungan sosial sedang sebanyak 1 responden (1,7%).

Berdasarkan hasil uji dengan *spearman rank correlation* didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,022$ sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar $-0,298$ yang artinya adalah terdapat korelasi rendah antara dukungan sosial dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang negatif yang berarti terdapat hubungan tidak sejalan antara dukungan sosial dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika dukungan

sosial menurun maka tingkat ansietas akan meningkat.

Tabel 11. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Permasalahan Yang Muncul Pada Siswa Dalam Menjalani PJJ

No	Permasalahan Yang Muncul Saat menjalani PJJ	Ansietas Ringan		Ansietas Sedang		Ansietas Berat		Panik		Total		P
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Rendah	12	20,3%	5	8,5%	7	11,9%	2	3,4%	29	44,1%	<0,001
2	Sedang	12	22,0%	6	10,2%	2	3,4%	0	0,0%	20	33,9%	
3	Tinggi	4	6,8%	1	1,7%	8	13,6%	0	0,0%	13	22,0%	
	Total	28	47,5%	12	20,3%	17	28,8%	2	3,4%	59	100,0%	

Berdasarkan Tabel 5.21 menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas ringan sebanyak 28 responden (47,5%), dengan responden yang memiliki tingkat permasalahan yang rendah saat menjalani PJJ sebanyak 12 responden (20,3%), tingkat permasalahan yang sedang saat menjalani PJJ sebanyak 12 responden (20,3%), dan tingkat permasalahan yang tinggi saat menjalani PJJ sebanyak 4 responden (6,8%). Responden yang mengalami ansietas sedang sebanyak 12 responden (20,3%), dengan responden yang memiliki tingkat permasalahan yang rendah saat menjalani PJJ sebanyak 5 responden (8,5%), tingkat permasalahan yang sedang saat menjalani PJJ sebanyak 6 responden (10,3%), dan tingkat permasalahan yang tinggi saat menjalani PJJ sebanyak 1 responden (1,7%). Responden yang mengalami ansietas berat sebanyak 17 responden (28,8%), dengan responden yang memiliki tingkat permasalahan yang rendah saat menjalani PJJ sebanyak 7 responden (11,9%), tingkat permasalahan yang sedang saat menjalani PJJ sebanyak 2 responden (3,4%), dan tingkat permasalahan yang tinggi saat menjalani PJJ sebanyak 8 responden (13,6%). Responden yang mengalami panik sebanyak 2 responden (3,4%), dengan responden yang memiliki tingkat permasalahan yang rendah saat menjalani PJJ sebanyak 2 responden (3,4%).

Berdasarkan hasil uji dengan *spearman rank correlation* didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,001$ sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara permasalahan yang muncul saat menjalani PJJ dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar 0,439 yang artinya adalah terdapat korelasi sedang antara dukungan sosial dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang positif yang berarti terdapat hubungan yang sejalan antara permasalahan yang muncul saat menjalani PJJ dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan

demikian jika tingkat permasalahan menurun maka tingkat ansietas akan menurun.

PEMBAHASAN

Hasil uji analisis dengan *spearman rank correlation* dapat didapatkan H_0 diterima, H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara usia dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Sari (2020) menyatakan usia remaja termasuk kepada usia muda ansietas lebih banyak dialami oleh individu dengan usia muda dikarenakan pada usia tersebut emosi individu belum cukup stabil. Semakin matang usia individu maka semakin matang pula kondisi kejiwaannya, emosinya semakin stabil sehingga kopingnya pun semakin baik.

Demak (2016) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia dengan tingkat ansietas karena usia responden yang homogen. Dalam sampel penelitian ini yaitu siswa SMA Muhammadiyah 11 Jakarta yang mengalami ansietas sebagian besar berada pada usia remaja pertengahan yaitu 15-18 tahun, hal ini yang menyebabkan usia siswa tidak berhubungan dengan ansietas.

Hasil uji analisis dengan *koefisien kontingensi* didapatkan H_0 diterima, H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. menurut teori ansietas paling banyak ditemukan pada wanita dibandingkan dengan pria karena antara wanita dan pria memiliki respon emosional yang berbeda-beda (Sari et al., 2020). Wanita lebih rentan mengalami ansietas dikarenakan beberapa hal yaitu wanita akan lebih sensitif terhadap perasaannya dan lebih cenderung memilih untuk memendam stressor yang dialaminya sehingga kopingnya cenderung maladaptif, berbeda dengan pria yang cenderung aktif dan lebih eksploratif untuk merespon stressor (Redjeki & Tambunan, 2019). Wanita khususnya yang sedang menjalani PJJ juga memiliki kerentanan terhadap insomnia oleh karena itu hal tersebut menjadi alasan wanita lebih rentan

mengalami ansietas dibandingkan pria (Zhang et al., 2020).

Redjeki & Tambunan (2019) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan tingkat ansietas. Nyi Dewi Kuraesin (2009) juga menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dan tingkat ansietas, namun menurut penelitian Evi (2011) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian insomnia.

Nofrialdi et al (2018) menyatakan tidak ada perbedaan ansietas antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hal ini disebabkan oleh tujuan yang sama dalam belajar antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Kemampuan laki-laki dalam hal memahami pelajaran memang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, namun tidak semua laki-laki memiliki kemampuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan sehingga laki-laki dan perempuan memiliki risiko ansietas yang sama.

Hasil uji analisis dengan *koefisien kontingensi* didapatkan H_0 ditolak, H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara genetik dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut didapatkan nilai *Contingency Coefficient C* sebesar 0,480 yang artinya adalah terdapat hubungan yang lemah antara genetik siswa dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ.

Meringkangas & Pine (2002) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara genetik dengan ansietas. Individu yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami ansietas akan berisiko 3 hingga 5 kali lebih besar mengalami ansietas, dan Kendler, et al (1994) menyatakan bahwa peranan dari faktor genetik ini, sangat berpengaruh terhadap tanda dan gejala ansietas yang dialami oleh individu.

Menurut teori yang dikemukakan Stuart (2013) ansietas ini sering kali terjadi didalam keluarga, menurut penelitian sekitar 40% pada keluarga mengalami panik. Individu berisiko tiga kali lebih besar mengalami PTSD jika memiliki riwayat keluarga yang mengalami gangguan pada kesehatan jiwa. Seseorang yang mengalami ansietas, sangat mudah ansietasnya berkembang menjadi depresi berat dan akan terbawa seumur hidup individu tersebut. Menurut Hadyan (2013) riwayat ansietas pada keluarga dapat mempengaruhi tingkat ansietas individu. Menurut penelitian yang menguji pengaruh genetik terhadap ansietas, beberapa komponen dari genetik terbukti kuat berpengaruh terhadap ansietas yang dialami oleh individu. Faktor genetik yaitu keturunan atau riwayat ansietas pada keluarga telah diakui dapat menjadi faktor yang mendukung terjadinya ansietas pada individu. Setengah dari pasien yang mengalami ansietas pada tingkat panik, setidaknya memiliki paling sedikit satu anggota keluarga yang mengalami ansietas.

Menurut Fox et al (2015) DNA didalam tubuh manusia akan ditranskrip menjadi RNA yang akan diterjemahkan dalam bentuk protein. Variasi genetik didalam genom yang mempengaruhi masalah kesehatan jiwa berjumlah ribuan, ada pula kelainan genetik yang merupakan hasil dari salinan berulang dari potongan DNA. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat beberapa variasi salinan ulang dari genetik yang langka pada keluarga yang mengalami masalah kesehatan jiwa yang akan mempengaruhi anggota keluarga lainnya sehingga mengalami masalah kesehatan jiwa pula. Pada otak manusia terdapat dua wilayah yang terkoneksi dan menyumbang kontribusi pada ansietas yang diduga berasal dari orang tuanya atau bersifat diwarisi.

Hasil uji analisa statistik antara tingkat ansietas dengan kondisi kesehatan umum pada siswa yang menjalani PJJ dengan *spearman rank correlation* didapatkan H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara kondisi kesehatan umum dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar -0,405 yang artinya adalah terdapat korelasi sedang antara kondisi kesehatan umum dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang negatif yang berarti terdapat hubungan tidak sejalan antara kondisi kesehatan umum dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika kondisi kesehatan umum meningkat maka tingkat ansietas akan menurun.

Redjeki (2019) menyatakan kondisi kesehatan fisik dengan ansietas. King dan Hardling (2006) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ansietas terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan. Semakin meningkat ansietas pada individu, kondisi kesehatan individu yang mengalami masalah kesehatan akan mengalami perlambatan dalam proses penyembuhan.

Kondisi kesehatan dapat mengalami penurunan bila individu terserang oleh penyakit atau penurunan fungsi fisiologis. Gangguan kesehatan yang dialami oleh individu dapat menjadi stressor dan menyebabkan terjadinya ansietas (Redjeki & Tambunan, 2019). Seperti teori yang dikemukakan oleh Stuart (2013) yaitu faktor biologis yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu kondisi kesehatan umum. Kondisi kesehatan juga menjadi sumber ansietas pada individu. Saat individu mengalami masalah pada fisik atau masalah pada kesehatannya, tanda gejala dari suatu penyakit yang ditumbulkan cenderung akan membuat individu merasa cemas. Gangguan kesehatan pada masyarakat Indonesia sangat beragam. Masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat Indonesia yaitu demam berdarah dengue, hepatitis,

TBC, diabetes melitus, filariis, campak, tipoid, malaria, asma, tumor, penyakit jantung, hipertensi, strooke, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit sendi (Redjeki & Tambunan, 2019). Agustarika (2009) menyatakan bahwa 40% individu yang mengalami masalah kesehatan juga ditemukan masalah kesehatan mental seperti ansietas dan stress.

Siswa terpaksa dihadapkan dengan perubahan-perubahannya khususnya perubahan dalam pendidikan dalam kurun waktu yang singkat selama terjadinya pandemi, yang pada mulanya siswa belajar dengan cara bertatap muka kini harus dihadapkan dengan PJJ. Situasi yang berubah begitu mendadak dapat menyebabkan masalah pada psikologis. Masalah yang terjadi disebabkan karena siswa yang telah terbiasa melakukan pembelajaran tatap muka dan sudah memembentuk pola dalam kehidupan sehari-harinya yang pada umumnya jumlah energi dan sumber daya yang dikeluarkan akan lebih sedikit. Berubahnya situasi secara mendadak ini, akan membuat kebiasaan yang sudah berpola juga ikut mengalami perubahan, situasi ini membuat individu mengeluarkan lebih banyak energi untuk dapat beradaptasi (Putri et al., 2020).

Siswa dapat mengalami masalah fisiologis akibat masalah psikologis salah satunya ansietas sebagai respon dari stressor yang dihadapi. Stressor yang dihadapkan akan mengaktifkan saraf simpatik dan adrenokortikal yang menyebabkan terganggunya homeostasis dan mempengaruhi interaksi dengan lingkungan serta fungsi katabolik, hal ini akan menyebabkan menurunnya imunitas dan terjadinya gangguan pada kardiovaskular (Putri et al., 2020).

Untuk terciptanya kegiatan belajar mengajar yang efektif seperti pembelajaran tatap muka, maka diperlukannya lingkungan yang kondisif. Siswa selama menjalani PJJ mengalami waktu belajar yang memanjang dibandingkan pembelajaran tatap muka yaitu >8 jam / hari, oleh karena itu penerangan baik dari lingkungan maupun dari komputer atau gawai harus dipertimbangkan agar mencegah terjadinya gangguan fisik. Menurut Akbar (2012) 32,1% siswa mengalami masalah fisik atau sakit saat menjalani PJJ seperti demam, sakit perut, dan keluhan fisik lainnya. Kondisi seperti ini akan membuat siswa kesulitan untuk konsentrasi dalam belajar.

Hasil uji analisa statistik antara tingkat ansietas dengan kelelahan fisik pada siswa yang menjalani PJJ dengan *spearman rank correlation* didapatkan H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara kelelahan fisik dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar 0,285 yang artinya adalah terdapat korelasi rendah antara kelelahan fisik

dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang positif yang berarti terdapat hubungan yang sejalan antara kelelahan fisik dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika kelelahan fisik meningkat maka tingkat ansietas akan meningkat.

Husky, et al (2020) menyatakan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam prevalensi ansietas yang memiliki gejala kelelahan fisik selama menjalankan sekolah dari rumah karena *lock down* di masa pandemi Covid-19. Ye, et al (2020) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara gangguan kesehatan mental salah satunya ansietas dengan lemahnya ketahanan yang disebabkan akibat kelelahan fisik. Memperkuat ketahanan untuk mengurangi kelelahan fisik pada individu penting dilakukan untuk mengurangi prevalensi ansietas pelajar dalam menghadapi PJJ di masa pandemi.

Kaum usia muda salah satunya siswa sangat rentan terhadap kosekuensi masalah kesehatan mental yang merugikan salah satunya ansietas yang disebabkan karena tinggal dirumah selama pandemi Covid-19 (Labrague & Ballad, 2020). Metode PJJ merupakan metode yang baru diterapkan secara serentak oleh pemerintah selama masa pandemi, oleh karena itu metode ini bukanlah metode yang mudah untuk dijalani oleh para siswa. Siswa selama menjalani PJJ selain dituntut untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru siswa juga memiliki tanggung jawab untuk membantu orang tua di rumah untuk mengerjakan pekerjaan rumah, individu yang memiliki peran ganda yang harus dijalankan sekaligus cenderung berisiko mengalami kelelahan fisik. Siswa selama menjalani PJJ mengalami waktu belajar yang memanjang dibandingkan pembelajaran tatap muka yaitu >8 jam / hari. Media PJJ merupakan media elektronik yaitu gawai dan komputer maka durasi tersebut dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan, mulai dari timbulnya kejemuhan hingga timbulnya berbagai gejala dari kelelahan fisik khususnya kelelahan pada mata. Durasi belajar yang berlebih saat PJJ berisiko 2,6 kali siswa dapat mengalami kelelahan, karena kegiatan yang dilakukan berulang dan dilakukan dalam durasi yang lama cenderung akan menimbulkan kelelahan dan menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar dan akan meningkatkan risiko 3,8 kali siswa mengalami masalah kesehatan psikologis, meninjau dari dampaknya pada kesehatan fisik maupun mental oleh karena itu modifikasi waktu pembelajaran daring harus dipertimbangkan berbagai pihak yang berwewenah dalam aspek pendidikan (Atika Pustikasai, 2021).

Akibat dari kelelahan fisik yang dialami oleh siswa maka iritabilitas akan meningkat hal tersebut dikarenakan beberapa faktor-faktor yang dialami oleh siswa selama PJJ yaitu pola istirahat

berubah, kuantitas tugas yang diberikan guru terhadap siswa lebih banyak dibandingkan sebelum PJJ dan *deadline* pengumpulan tugas yang sangat singkat, dan meningkatnya tuntutan siswa untuk mampu mengerjakan semua tugas-tugas yang diberikan guru namun terbatasnya pemahaman siswa akan materi yang didapatkan dari penjelasan guru (Susanto & Azwar, 2020).

Hasil uji analisa statistik antara tingkat ansietas dengan tingkat ekonomi orang tua siswa yang menjalani PJJ dengan *spearman rank correlation* didapatkan H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat ekonomi dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar -0,262 yang artinya adalah terdapat hubungan yang rendah antara tingkat ekonomi dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang negatif yang berarti terdapat hubungan tidak sejalan antara tingkat ekonomi dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika tingkat ekonomi menurun maka tingkat ansietas akan meningkat.

Tirajoh (2021) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara kesulitan ekonomi dengan ansietas siswa. Cao et al (2020) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ekonomi keluarga dengan ansietas. Ekonomi menjadi stresor tersendiri untuk siswa di masa pandemi Covid-19 yang menimbulkan dampak bagi kehidupan sehari-hari. Zhang et al juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ekonomi orang tua dengan tingkat ansietas siswa. 33,4% siswa merasakan kekhawatiran dan tidak dapat mengendalikan kekhawatirannya karena dampak dari karantina selama pandemi Covid-19. Selama pandemi orang tua mereka mengalami penurunan ekonomi, tak sedikit pula yang kehilangan pekerjaan. Dampak ekonomi yang dialami orang tua siswa berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa, salah satu gangguan kesehatan mental yang dialami siswa adalah ansietas. Aristovnik (2020) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh ekonomi terhadap emosi negatif siswa selama pandemi Covid-19, siswa mengalami ansietas karena kondisi ekonomi orang tua siswa yang terdampak oleh pandemi Covid-19.

Pandemi Covid-19 telah berdampak kondisi emosional dan kesehatan mental seluruh orang di dunia, baik dalam aspek kesehatan maupun sosial dan ekonomi. Dampak ini juga berlaku pada siswa walaupun siswa bukanlah populasi yang terkena dampak secara langsung dalam aspek ekonomi. Banyak dari siswa mengalami tekanan secara psikologis karena faktor ekonomi yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari (Ravšelj & Tomažević, 2020). Joyce (2020) dalam penelitiannya menyatakan 38,62% siswa mengalami hambatan dalam menjalani PJJ

karena orang tuanya mengalami kesulitan ekonomi. 16,25% orang tua dari siswa telah kehilangan pekerjaannya karena di PHK, dan 9,05% orang tua siswa mengalami kesulitan ekonomi karena separuh dari jam kerjanya telah dikurangi akibat dampak dari pandemi *Covid-19* (Tirajoh et al., 2021). Wulan (2020) menyatakan bahwa anak sering kali bertanya pada orang tuanya mengapa keadaan ekonomi orang tuanya berbeda dengan sebelumnya, mengapa orang tuanya sering memikirkan sesuatu, sehingga siswa ikut menanggung beban orang tua untuk memikirkan bagaimana masa depannya, apakah keuangan orang tuanya cukup untuk menanggung kebutuhan sehari-hari sehingga siswa mengalami ansietas karena kondisi perekonomian orang tuanya.

Hasil uji analisa statistik antara tingkat ansietas dengan pengalaman pembelajaran online siswa dalam menjalani PJJ dengan *koefisien kontingensi* didapatkan H_0 ditolak, H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara pengalaman pembelajaran online siswa dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut didapatkan nilai *Contingency Coefficient C* sebesar 0,450 yang artinya adalah terdapat hubungan yang lemah antara pengalaman pembelajaran online siswa dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ.

Yanti et al (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman dengan tingkat ansietas. Pengalaman pertama yang dialami oleh individu adalah pengalaman yang berharga dan berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu di masa depan, seperti teori yang dikemukakan oleh Stuart (2013) yaitu menurut para ahli, individu yang terpapar ketakutan secara intens dan sering terpapar ketakutan saat masa usiamuda maka individu akan mengembangkan cara yang sama dalam merespon stresor. Hrp et al (2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ansietas dengan pengalaman. Suatu situasi yang baru dialami oleh individu cenderung menjadi faktor yang mempengaruhi individu mengalami ansietas.

Menurut teori yang dikemukakan Lutfa & Maliya (2018) yaitu pengalaman pertama individu dalam menjalankan suatu hal yang akan berpengaruh kepada kehidupan yang akan ia hadapi berikutnya begitu berharganya pengalaman pertama hingga dapat menentukan kondisi psikologis individu di kedepan harinya. Jika pengalaman individu terkait suatu hal kurang mengenakkan, maka akan mempengaruhi tingkat ansietasnya dalam menghadapi hal yang sama di kemudian hari. PJJ merupakan metode pembelajaran yang baru dijalani oleh siswa. Siswa yang menjalani PJJ untuk pertama kalinya akan mengalami rasa takut dan cemas karena memikirkan tugas-tugas yang akan diberikan kepadanya. Ansietas yang

dalamnya akan berpengaruh terhadap hasil belajarnya, dalam lingkungan yang baru dan asing cenderung membuat siswa tidak dapat untuk berperan aktif dan takut untuk memulai sesuatu hal yang baru yang akan menyebabkan siswa mengalami penurunan dalam berpikir kritis dan kesulitan untuk mengolah informasi yang didapatkan (Rochmawati & Abdussamad, 2019).

Hasil uji analisa statistik antara tingkat ansietas dengan konsep diri siswa yang menjalani PJJ dengan *spearman rank correlation* didapatkan H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara konsep diri dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar $-0,315$ yang artinya adalah terdapat korelasi rendah antara konsep diri dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang negatif yang berarti terdapat hubungan tidak sejalan antara konsep diri dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika konsep diri menurun maka tingkat ansietas akan meningkat.

Delvinasari (2015) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan ansietas siswa. Priyanti et al (2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan ansietas pada siswa SMA selama menjalani PJJ. Siswa yang memiliki konsep diri yang rendah 46,6% akan berisiko mengalami kecemasan dalam menjalani PJJ. Mugiarso et al (2018) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh ansietas terhadap konsep diri siswa yang artinya semakin baik konsep diri individu maka semakin yakin individu tersebut dalam menghadapi stressor yang ada.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Stuart (2013) bahwa Konsep diri rendah dapat dialami oleh siswa yang memandang bahwa dirinya buruk dikarenakan mereka beranggapan bahwa mereka tidak dapat mencapai tahap keberhasilan dalam pendidikannya, atau seorang siswa yang sangat takut menghadapi ujian. Sebenarnya ansietas yang dialami tidak berhubungan dengan kemampuan dan berapa lama mereka belajar. Ansietas yang mereka alami hanya disebabkan oleh pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri. Mereka menganggap bahwa mereka kesulitan dalam belajar, tidak mampu memahami materi yang akan dipelajari untuk ujian, semua hanya karena pandangan buruk terhadap diri mereka sendiri. Yang pada dasarnya mungkin para siswa tersebut siap dan mampu dalam menghadapi ujian namun ansietas yang mereka alami yang membuat persepsi mereka menyempit. Yang dapat menyebabkan mereka lupa apa yang sudah mereka pelajari sebelumnya, sulit untuk mereka ingat dan hasilnya adalah mereka akan mendapatkan hasil

belajar yang kurang memuaskan yang akhirnya menambah persepsi buruk terhadap mereka sendiri.

Menurut teori dari Bens (2013) yang mengemukakan respon individu terhadap ansietas yang akan berpengaruh terhadap penurunan konsep diri individu yang berpersepsi bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi stressor yang ia alami. Schwarzer (2014) juga menyatakan bahwa siswa yang memiliki konsep diri yang rendah maka akan cenderung mudah mengalami masalah kesehatan jiwa seperti ansietas, stress, dan depresi.

Hasil uji analisa statistik antara tingkat ansietas dengan dukungan sosial siswa yang menjalani PJJ dengan *spearman rank correlation* didapatkan nilai H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar $-0,298$ yang artinya adalah terdapat korelasi rendah antara dukungan sosial dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang negatif yang berarti terdapat hubungan tidak sejalan antara dukungan sosial dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika dukungan sosial menurun maka tingkat ansietas akan meningkat.

Cao et al (2020) menyatakan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan tingkat ansietas pada siswa yang menjalani PJJ selama masa pandemi Covid-19. Redjeki et al (2019) juga menyatakan ada hubungan bermakna antara ansietas dengan dukungan sosial. Kurangnya dukungan dari lingkungan sosial merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya ansietas pada siswa. Adanya hubungan sosial yang baik akan menciptakan suasana yang harmonis dan saling memuaskan antar individu. Adanya hubungan timbal balik akan menyebabkan individu merasa bahwa orang sekitarnya akan selalu ada untuk memberikan dukungan dan bantuan. Dengan adanya keharmonisan tersebut, individu akan merasa bahagia dan meminimalisir terjadinya ansietas (Dwi & Santoso, 2020).

Lutifah (2020) menyatakan bahwa sebagian besar orang tua siswa yang anaknya sedang menjalani PJJ kurang siap untuk mendampingi siswa dalam menjalani PJJ hal ini dikarenakan orang tua yang tidak dapat mengawasi anaknya karena pekerjaan di luar rumah, hal ini menyebabkan PJJ kurang efektif. Kurangnya pendampingan orang tua saat belajar membuat siswa emosional karena siswa bingung untuk menyelesaikan tugas-tugasnya yang sulit dan kurangnya pemahaman yang diberikan oleh guru. Orang tua siswa mengatakan bahwa semakin lama PJJ dilaksanakan siswa semakin mudah untuk marah dan stress, orang tua ingin membantu namun

pemahaman orang tua yang minim tentang materi yang dipelajari oleh anak yang membuat orang tua tidak dapat berbuat apa-apa. Hal ini membuktikan bahwa peran orang tua sangatlah kompleks dalam mendidik anak. Dukungan orang tua dapat menumbuhkan semangat belajar siswa, yang harus dilakukan selama PJJ berlangsung adalah orang tua harus memberikan dukungan penuh dan menjadikan guru sebagai partner untuk mendidik anak, walaupun orang tua tidak memahami materi yang sedang dipelajari oleh anaknamun anak akan merasa didukung dan akan meningkatkan motivasinya untuk terus berkembang (Utami, 2020).

Anugraha (2020) menyatakan selama pandemi Covid-19 karena diharuskan untuk karantina, siswa yang harusnya dapat menjalankan pendidikan seperti biasa dengan cara bertatap muka, melakukan interaksi dengan teman sebayanya di sekolah kini sekarang siswa terpaksa harus menjalankan kegiatan belajar di rumah dan interaksi dilakukan melalui media elektronik, hal ini menyebabkan siswa merasa terkekang dan merampas interaksi sosialnya. Perampasan interaksi soial akan berpengaruh kepada kesehatan jiwanya. Menurut DeLaune & Ladner (2011) remaja adalah masa dimana individu lebih senang menjalin hubungan dengan teman sebayanya. Remaja akan cenderung menjalin hubungan yang lebih intim dengan lawan bicara dengan jenis kelamin yang berbeda, pada tahap perkembangannya ini remaja cenderung tidak suka diatur maka remaja akan melawan otoritas yang diberikan oleh orang dewasa seperti orang tuanya. Remaja akan cenderung nyaman bercerita dengan teman sebayanya karena menganggap teman sebayanya adalah pemberi dukungan utama untuknya, remaja cenderung akan lebih mandiri dari masa perkembangan sebelumnya dan dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Penelitian baru yang dilakukan oleh Tomova et al (2020) kepada mamalia yang tujuannya ingin mengetahui apakah dampak yang dihasilkan dari perampasan interaksi sosial yang hasilnya adalah mamalia yang dirampas interaksi sosialnya mengalami ansietas dan penurunan fisiologi pada otak yang berhubungan dengan memori.

Layaknya orang tua, dukungan dari guru juga berpengaruh terhadap ansietas siswa. Kurangnya dukungan yang diberikan oleh guru akan menyebabkan siswa sulit mengungkapkan apa yang menjadi kesulitannya selama proses belajar. Menurut Oktawirawan (2020) dalam menghadapi PJJ di masa pandemi Covid-19, Siswa merasa tertekan karena ketidak pahaman siswa terkait suatu materi yang dijelaskan oleh guru, hal tersebut yang menyebabkan siswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya. Sehingga akan berpotensi dapat mengalami penurunan nilai dalam pencapaian hasil belajar. Hal tersebut akan

membuat siswa memandang dirinya semakin buruk yang akhirnya merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi jenjang pendidikan berikutnya. Guru sebagai pendidik seharusnya dapat memberikan dukungan berupa arahan dan informasi yang lebih jelas, serta bersifat terbuka agar siswa tidak sungkan untuk menceritakan apa yang menjadi permasalahan selama menjalani PJJ.

Hasil uji analisa statistik antara tingkat ansietas dengan permasalahan yang muncul pada siswa saat menjalani PJJ dengan *spearman rank correlation* didapatkan H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara permasalahan yang muncul saat menjalani PJJ dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ. Dari hasil uji tersebut, didapatkan hasil *correlation coefficient* sebesar 0,439 yang artinya adalah terdapat korelasi sedang antara dukungan sosial dengan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dan dari hasil test tersebut hasil *correlation coefficient* menunjukkan angka yang positif yang berarti terdapat hubungan yang sejalan antara permasalahan yang muncul saat menjalani PJJ dan tingkat ansietas siswa dalam menjalani PJJ, dengan demikian jika tingkat permasalahan menurun maka tingkat ansietas akan menurun.

Oktawirawan (2020) menyatakan bahwa permasalahan yang dialami oleh siswa saat siswa menjalani PJJ menimbulkan ansietas pada siswa. Permasalahan yang dapat menimbulkan ansietas pada siswa diantaranya mulai dari siswa yang kurang memahami materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru yang akhirnya menyebabkan siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, selama PJJ siswa juga mengalami keterbatasan dalam mengakses pelajaran melalui internet dikarenakan kesulitan membeli kuota, jaringan internet yang tidak stabil, dan kendala teknis yang akhirnya membuat siswa cemas terhadap pendidikannya dan cemas menghadapi jenjang pendidikan yang akan datang.

Menurut Argaheni (2020) kesulitan yang dihadapi siswa selama PJJ yaitu siswa menjadi kebingungan selama PJJ dikarenakan banyaknya tugas namun tidak diseimbangi dengan materi pembelajaran yang cukup. Banyaknya aplikasi yang digunakan siswa selama PJJ juga membingungkan siswa. Kesulitan yang dihadapi oleh siswa bukan hanya dalam aspek penggunaan teknologi, namun juga terkait banyaknya beban kerja yang harus dipikul oleh siswa, jika pada awalnya siswa telah beradaptasi dengan pembelajaran tatap muka dan kini berubah menjadi PJJ dikarenakan insidental, sehingga transisi metode belajar ini menimbulkan permasalahan tersendiri bagi siswa yang akhirnya menyebabkan siswa mengalami ansietas.

BBC Indonesia (2021) mewawancara siswa SMA tentang perasaannya selama menjalani PJJ, siswa mengatakan bahwa pada awal pandemi

Covid-19 siswa merasa senang karena sekolah akan diliburkan selama 2 minggu, siswa tidak mengangka bahwa pandemi belum juga berakhir hingga harus melaksanakan PJJ lebih dari 1 tahun. Siswa mengatakan bahwa dirinya sering merasa sedih dan cemas karena harus belajar seorang diri di rumah. Siswa merasa bahwa selama menjalani PJJ siswa kesulitan untuk memulai hal yang harus dikerjakan, menjadi malas karena tidak bersemangat hal itu dikarenakan nilai siswa yang menurun setelah pembagian hasil rapot pada semester lalu. Hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan perempuan dan Perlindungan Anak menunjukkan bahwa 3.200 siswa mulai dari SD hingga SD mengalami masalah kesehatan jiwa mulai dari ringan hingga berat. Anak yang merasa kesulitan menjalani PJJ mengalami emosi yang tidak stabil. Banyak siswa yang kesulitan untuk mengikuti pembelajaran karena jaringan yang tidak stabil, untuk mengikuti KBM siswa harus mendaki ke tempat yang tinggi dengan jarak 200 meter dari rumah, dengan kondisi seperti ini yang tak kunjung membaik menyebabkan motivasi belajar siswa menurun. Pada tahun 2020 seorang siswa asal tangerang dirujuk ke RSJ Grogol untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut karena mengalami gangguan jiwa dikarenakan depresi menjalani PJJ, keluarga siswa memberikan penjelasan bahwa siswa tersebut mengeluhkan tentang banyaknya tugas yang diberikan guru hingga mengalami depresi. Seorang siswa di sukawesi juga meninggal karena bunuh diri dikarenakan mengalami masalah kesehatan jiwa karena sering mendapatkan kekerasan verbal dari orang tua selama PJJ. Banyaknya masalah yang dialami oleh siswa selama PJJ dibutuhkan evaluasi lebih lanjut tentang dampak pelaksanaan PJJ untuk kesehatan jiwa siswa yang menjalannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alazzam, M., & Abuhammad, S. (2021). *Predictors of Depression and Anxiety Among Senior High School Students During COVID-19 Pandemic: The Context of Home Quarantine and Online Education*. 1–8. <https://doi.org/10.1177/1059840520988548>
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p28>
- Atika Pustikasai, L. F. (2021). *Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring*. 13(1), 25–37.
- Azimah, Ri. N., Khasanah, I. N., Pratama, R., Zulfatunnisa, Azizah, Febriyanto, Purnomo, W., & Syafira, S. R. (2020). *Analisis dampak covid-19 terhadap sosial ekonomi pedagang di pasar klaten dan wonogiri*. 9(1), 59–68. <https://doi.org/10.15408/empati.v9i1.16485>
- Dwi, M., & Santoso, Y. (2020). *Diterima: Mei 2020; Disetujui: November 2020*. 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Labrague, L., & Ballad, C. A. (2020). Lockdown Fatigue Among College Students During the Covid-19 Pandemic: Predictive Role of Personal Resilience, Coping Behaviours, and Health. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1101/2020.10.18.20213942>
- Muhammad, H. (2020). Menyiapkan Pembelajaran di Masa Pandemi: Tantangan dan Peluang. *Kemendikbud*, 1–22.
- Pengelola Web Kemdikbud. (2020). *Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Setya, A., Utami, F., Addiina, A., & Nisa, H. (2020). *Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* *The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students*. 2(1), 38–45.
- Ravšelj, D., & Tomažević, N. (2020). *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective*. July, 1–34.
- Redjeki, G. S., & Tambunan, H. (2019). *FACTORS PERTAINING TO ELDERLY ANXIETY AT PUSKESMAS JOHAR BARU II*. 2, 83–90.
- Rochmawati, D. H., & Abdussamad, N. W. (2019). Hubungan Antara Respon Koping Dengan Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Saat Pertama Kali Praktik Dirumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 103. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.103-106>
- Sari, yuli permata, Riasmini, ni made, & Guslinda. (2020). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperasi Bedah Mayor di Ruang Teratai. *Menara Ilmu*, XIV(02), 133–147.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing* (10th ed.). Mosby Elsevier.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). ANALISIS TINGKAT KELELAHAN PEMBELAJARAN DARING DALAM MASA COVID-19 DARI ASPEK BEBAN KERJA MENTAL (Studi Kasus Pada

- Mahasiswa Universitas Sangga Buana).
Jurnal Techno-Socio Ekonomika, 13(2), 102–112.
- Tirajoh, C. V., Munayang, H., & Kairupan, B. H. R. (2021). *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kecemasan Orang Tua Murid di Masa Pandemi Covid-19*. 13(28), 49–57.
- Utami, E. (2020). Kendala dan Peran Orangtua dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*
<https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsca/article/download/637/555>
- Zhang, Z., Zhai, A., Yang, M., Zhang, J., & Zhou, H. (2020). *Prevalence of Depression and Anxiety Symptoms of High School Students in Shandong Province During the COVID-19 Epidemic*. 11(December), 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570096>