

## Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring

### Description Of Students' Mental Health In Implementing Online Learning

Sitti Khadijah<sup>1\*</sup>, Dheska Arthyka Palifiana<sup>2</sup>, Tia Amestiasih<sup>3</sup>, Cicilia Amalinda<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Respati Yogyakarta

<sup>1</sup>cha\_midwife19@yahoo.com, <sup>2</sup>dheska87@gmail.com, <sup>3</sup>tia.amestiasih@gmail.com, <sup>4</sup>liacici62@gmail.com

\*penulis korespondensi

#### Abstrak

Kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa merupakan dampak dari tantangan yang dialami selama proses perkuliahan. Pembelajaran daring berdampak negatif terhadap prestasi akademik karena dalam pembelajaran daring mahasiswa kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan mengingat materi serta menunda mengerjakan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS 42 untuk mengukur tiga skala yaitu depresi, kecemasan, dan stress. Berdasarkan analisis data, kesehatan mental mahasiswa dilihat dari tingkat depresi, tingkat kecemasan dan tingkat stress selama pelaksanaan pembelajaran daring yaitu mayoritas sebanyak 4 orang (11,43%) mengalami depresi ringan, sebanyak 10 orang (28,57%) mengalami kecemasan yang sangat parah dan sebanyak 7 orang (20%) mengalami stress sedang dan Mahasiswa mayoritas mengalami depresi ringan, kecemasan yang sangat parah dan stress sedang. Kesehatan mental mahasiswa paling terganggu akibat pelaksanaan pembelajaran daring adalah ditingkat kecemasan.

**Kata kunci : kesehatan; mental; mahasiswa; pembelajaran; daring**

#### Abstract

Mental health that occurs in students is the impact of the challenges experienced during the lecture process. Online learning has a negative impact on academic achievement because in online learning students have difficulty concentrating, have difficulty remembering material and delay doing assignments. This study aims to describe the mental health of students in implementing online learning. This research is a quantitative descriptive study with a cross sectional approach. The sample in this study were 35 respondents using a purposive sampling technique. The research instrument used the DASS 42 questionnaire to measure three scales, namely depression, anxiety and stress. Based on data analysis, students' mental health was seen from the level of depression, anxiety level and stress level during the implementation of online learning, namely the majority of 4 people (11.43%) experienced mild depression, as many as 10 people (28.57%) experienced severe anxiety very severe and as many as 7 people (20%) experienced moderate stress and The majority of students experience mild depression, very severe anxiety and moderate stress. The mental health of students most disturbed by the implementation of online learning is the level of anxiety.

**Keywords: health; mental; student; learning; online**

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 menyebabkan perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi secara online. Hal tersebut menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi, sehingga menyebabkan perubahan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Gangguan kesehatan mental adalah hal yang mungkin dialami mahasiswa. Kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa merupakan dampak dari tantangan yang dialami selama proses perkuliahan.

Pembelajaran daring berdampak negatif terhadap prestasi akademik karena dalam pembelajaran daring mahasiswa kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan mengingat materi serta menunda mengerjakan tugas (1). Masalah psikologis yang terjadi pada mahasiswa selama pandemi covid-19 karena proses pembelajaran daring yaitu kecemasan, namun stress dan depresi juga terjadi (2).

Gejala permasalahan kesehatan mental diantaranya kesulitan tidur, kehilangan konsentrasi, kehilangan nafsu makan, stress dan depresi (3). Masalah kesehatan mental dimulai dari tingkat stress yang meningkat. Pada mahasiswa, stress dikaitkan dengan terhambatnya kegiatan akademik di masa pandemi. Stress yang dialami menyebabkan gejala fisik, psikologis dan perilaku. Penyebab stress yang dialami mahasiswa selama pandemi dan proses pembelajaran daring yaitu metode belajar yang tidak efektif sehingga materi yang diberikan sulit dipahami dengan baik (4).

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa mengakibatkan berkembangnya perasaan negative sehingga muncul ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi dan kehilangan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan dan Kebidanan Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Sampel yang didapatkan sebanyak 35 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS 42 untuk mengukur kesehatan mental. DASS 42 merupakan skala subjektif yang dapat digunakan untuk mengukur status emosional negative dari depresi, kecemasan dan stress (5).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Program Studi, Semester dan Status Gizi**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Program Studi</b>		
S1 Kebidanan	17	48,57
S1 Keperawatan	18	51,43
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
<b>Semester</b>		
3	3	8,57
5	13	37,14
7	19	54,29
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
<b>Status Gizi</b>		
Kurang	4	11,43
Ideal	26	74,29
Lebih	3	8,57
Gemuk	2	5,71
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, responden yang berasal dari Program Studi Keperawatan sebanyak 17 orang (48,57%) dan responden yang berasal dari Program Studi Kebidanan sebanyak 18 orang (51,43%). Distribusi responden berdasarkan semesternya yaitu untuk kategori semester 3 sebanyak 3 orang (8,57%), semester 5 sebanyak 13 orang (37,14%) dan semester 7 sebanyak 19 orang (54,29%). Status gizi responden mayoritas dalam kategori ideal sebanyak 26 orang (74,29%).

Mahasiswa berkisar pada umur remaja akhir dan dewasa awal sangat mudah di pengaruhi oleh lingkungan dan hal-hal yang baru karena masih minimnya pengalaman dan cara berpikir yang belum stabil (6). Usia lebih muda akan lebih muda terkena stress dan cemas karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman. Pada kelompok usia 17-25 tahun yang tergolong fase remaja akhir dimana terdapat perkembangan-perkembangan fisik, psikologis dan sosial yang diakibatkan oleh pola aktivitas remaja yang terjadi perubahan mental secara pesat (7).

Respon stress setiap individu berbeda jika dikaitkan dengan nafsu makan. Penurunan status gizi juga dikaitkan dengan respon individu yang tidak merasa selera makan. Kemudian peningkatan status gizi disebabkan individu melampiaskan stresnya untuk makan. Makanan yang dikonsumsi biasanya makanan junk food ataupun instan (8).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Mahasiswa**

Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Depresi</b>		
Normal	20	57,14
Ringan	4	11,43
Sedang	4	11,43
Parah	4	11,43
Sangat Parah	3	8,57
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
<b>Kecemasan</b>		
Normal	11	31,42
Ringan	5	14,29
Sedang	4	11,43
Parah	5	14,29
Sangat Parah	10	28,57
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
<b>Stres</b>		
Normal	16	45,71
Ringan	4	11,43
Sedang	7	20
Parah	5	14,29
Sangat Parah	3	8,57
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, gangguan kesehatan mental berkaitan dengan keadaan depresi, terdapat responden dengan keadaan depresi ringan, sedang dan berat dalam jumlah yang sama yaitu 4 orang (11,43%). Gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan kecemasan dimana terdapat responden dengan keadaan kecemasan yang sangat parah sebanyak 10 orang (28,57%). Gangguan kesehatan mental berkaitan dengan stress dimana terdapat responden dengan keadaan stress sedang sebanyak 7 orang (20%).

Kesehatan mental mahasiswa berkaitan dengan permasalahan pada bidang akademik, keuangan dan kesehatan fisik. Kesehatan mental yang terganggu mengakibatkan tidak optimalnya proses pembelajaran mahasiswa, apalagi dalam proses pembuatan tugas akhir. Kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa merupakan dampak dari tantangan yang dialami selama proses perkuliahan seperti khawatir terhadap keterlambatan akademik, keadaan kehidupan saat kuliah, dan tekanan untuk belajar mandiri (9).

Mahasiswa dengan keadaan depresi, dimana depresi adalah penyakit mental serius yang menunjukkan perasaan sedih atau cemas. Depresi yang tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya (10). Depresi memberikan efek pada kebiasaan makan, pola tidur dan cara orang berpikir (11).

Tingkat depresi yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh situasi selama pandemi covid-19. Mahasiswa lebih banyak waktu dirumah dan melaksanakan proses pembelajaran secara daring. Hal tersebut membawa kejenuhan karena tidak dapat beraktivitas seperti biasa, seperti tidak dapat berinteraksi langsung dengan teman, dosen ataupun masyarakat lain.

Beberapa gejala penderita depresi antara lain gerakan menjadi lamban, tidur tidak nyenyak, nafsu makan menurun atau bahkan meningkat, kehilangan perspektif dalam hidup, perasaan yang

berubah-ubah dan sulit dikendalikan, gejala psikologis seperti kehilangan harga diri, menjauhkan diri dari orang lain (12).

Pandemi memunculkan gangguan psikologis seperti stress dalam bentuk ketakutan, kegelisahan dan kecemasan. Penyebab kecemasan di masa pandemi pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa dihapkan dengan perkuliahan secara daring yang mengakibatkan beban tugas pembelajaran yang berat dan juga kecemasan terhadap hasil belajar selama perkuliahan daring.

Kecemasan adalah perasaan kekhawatiran seseorang tentang peristiwa menakutkan yang akan terjadi di masa depan, tidak bisa dikendalikan dan bila terjadi maka akan dinilai sebagai sesuatu yang mengerikan (13). Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti jenis kelamin, usia, pendidikan dan stressor sedangkan faktor eksternal seperti ancaman pada sistem diri dan adanya ancaman pada integritas fisik (14).

Gejala kecemasan adalah munculnya kegelisahan (15). Keluhan somatic seperti pendengaran berdenging dan berdebar-debar merupakan tanda gejala kecemasan (10). Dampak kecemasan dapat berupa ketidakmampuan berkonsentrasi dan ketidakmampuan mengerjakan tugas sebagai mahasiswa. Dampak kecemasan lain yang dapat terjadi adalah kehilangan nafsu makan dan penurunan berat badan (16). Respon seseorang terhadap cemas yang dialami tergantung pada kematangan pribadi, pemahaman dalam menghadapi tantangan, harga diri dan mekanisme coping yang digunakan serta mekanisme pertahanan diri (17).

Mahasiswa yang mengalami cemas akan mempengaruhi hasil belajar karena kecemasan menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi dapat mengganggu belajar dan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (18).

Pembelajaran online memberikan dampak stres akademik pada mahasiswa dimana menimbulkan efek perilaku menyimpang dan gangguan kesehatan. Stres adalah suatu kondisi diakibatkan oleh ketidakpastian antara keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu dengan situasi yang diinginkan. Stres dapat terjadi tanpa melihat ras, jenis kelamin, umur, pendidikan dan aspek-aspek kehidupan lainnya. (19). Kondisi stress pada mahasiswa di masa pandemi dipicu oleh beban kuliah yang dihadapi yang berakibat pada penurunan hasil belajar (4).

Stres mengganggu keseimbangan tubuh dimana tubuh akan merespon stress dan mengembalikan keseimbangan dengan menghasilkan respon fisiologis. Keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stress adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan. Yakni dapat terjadi peningkatan nafsu makan ataupun penurunan nafsu makan.

Stres memunculkan dampak negatif bagi mahasiswa yaitu dampak negatif secara kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku. Dampak secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat dan memahami pelajaran. Dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, muncul cemas, sedih, marah dan frustrasi. Dampak secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, penurunan daya tahan tubuh, pusing, lesu, lemah dan insomnia. Dampak secara perilaku antara lain menunda menyelesaikan tugas, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alcohol, serta kegiatan kesenangan yang berlebihan dan beresiko tinggi (20).

Dampak pandemi covid-19 bagi masalah mental dan emosional mahasiswa menyebabkan tingkat depresi, stress dan kecemasan cenderung meningkat dibandingkan sebelum pandemic, sehingga dampak negatif secara psikologis sudah pasti (21).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan hasil pembahasan yang dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan mental mahasiswa dilihat dari tingkat kecemasan, tingkat stress dan tingkat depresi selama pelaksanaan pembelajaran daring yaitu mayoritas mengalami depresi ringan, kecemasan yang sangat parah dan stress sedang. Kesehatan mental mahasiswa paling terganggu akibat pelaksanaan pembelajaran daring adalah ditingkat kecemasan. Saran yang dapat dikemukakan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan hal penting untuk menjadi perhatian karena kerentanan pada kelompok usianya, sehingga perlu dilakukan antisipasi terhadap gangguan kesehatan mental dan penatalaksanaan terhadap kejadian gangguan kesehatan mental.

#### DAFTAR PUSTAKA

- (1) Cahyani NKS, Satriani NLA, Sagitarini PN. GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI SARJANA KEPERAWATAN ITEKES BALI PADA MASA PANDEMI COVID-19.
- (2) Hasanah U, Ludiana L, Immawati I, Livana PH. Psychological description of students in the learning process during pandemic COVID-19. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones.* 2020;8(3):299–306.
- (3) Hamada K, Fan X. The impact of COVID-19 on individuals living with serious mental illness. *Schizophr Res.* 2020;222:3–5.
- (4) Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *J Psikol.* 2021;10(1):31–9.
- (5) Suganda KD. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013. *Univ Sumatera Utara,* hal. 2014;2–3.
- (6) Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry.* 2020;102:152191.
- (7) Rosyad YS. Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidik.* 2019;5(1).
- (8) Miliandani D, Meilita Z. HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM AS-SYAFI'YAH JAKARTA TIMUR TAHUN 2021. *Afiat.* 2021;7(1):31–43.
- (9) Santoso A, Ardi WR, Prasetya RL, Dwidiyanti M, Wijayanti DY, Mu'in M, et al. Tingkat depresi mahasiswa keperawatan di tengah wabah COVID-19. *Holist Nurs Heal Sci.* 2020;3(1):1–8.
- (10) Dadang H. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta Balai Penerbit FKUI. 2011;
- (11) Aghakhani N, Nia HS, Eghtedar S, Rahbar N, Jasemi M, Zadeh MM. Prevalence of depression among students of Urmia University of Medical Sciences (Iran). *Iran J psychiatry Behav Sci.* 2011;5(2):131.
- (12) Hadi P. Depresi & Solusinya. 2004;
- (13) Arbi A. Psikologi komunikasi dan tabligh. Penerbit AMZAH; 2012.
- (14) Walean CJS, Pali C, Sinolungan JS V. Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *J Biomedik JBM.* 2021;13(2):132–43.
- (15) Nevid JS, Rathus SP, Greene B. Psikologi Abnormal (edisi 5). Jakarta: Penerbit Erlangga. 2003.
- (16) Miller K, Barbour J. Organizational communication: Approaches and processes. Cengage

Learning; 2014.

- (17) Stuart GW. Buku saku: Keperawatan jiwa. In Egc; 2006.
- (18) Kaplan B, Grebb JA. Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan perilaku psikiatri Klinis: Jakarta. Indonesia; 2015.
- (19) Cheung T, Wong SY, Wong KY, Law LY, Ng K, Tong MT, et al. Depression, anxiety and symptoms of stress among baccalaureate nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(8):779.
- (20) Kariv D, Heiman T. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *Coll Stud J*. 2005;39(1).
- (21) Maia BR, Dias PC. Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19. *Estud Psicol*. 2020;37.