

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

Evaluasi Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare

Evaluation of Distance Learning on the Mental Health of Muhammadiyah Parepare University Students

Rini Anggraeny^{1*}, Fitriani Umar², Sri Wulandari Rahman³, Warda J⁴^{1,2,3,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Parepare*Korespondensi Penulis : anggraeny_rini3@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: *Coronavirus Disease* (Covid-19) masuk di Indonesia sejak awal Maret 2020 yang menimbulkan berbagai dampak pada aspek ekonomi, politik, sosial, hingga pendidikan. Adapun dampak terhadap pendidikan pada proses pembelajaran yaitu, berubahnya sistem pembelajaran tatap muka menjadi sistem pembelajaran jarak jauh/daring. Perubahan metode belajar ini berlangsung cepat sehingga banyak pihak yang belum siap dan merasa kesulitan sehingga timbul masalah kesehatan mental.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare.

Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampelnya adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare yang mengikuti proses pembelajaran jarak jauh sebanyak 97 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner digital yaitu platform *google form*.

Hasil: Penelitian terhadap 98 mahasiswa diperoleh data bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki masalah psikologis (cemas, depresi) yaitu sebanyak 64 orang (66,0%), sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki masalah psikologis sebanyak 33 orang (34,0%).

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang memiliki masalah psikologis seperti cemas dan depresi adalah sebanyak 64 responden (66,0%), sedangkan jumlah mahasiswa yang tidak memiliki masalah psikologis sebanyak 33 responden (34,0%).

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Mahasiswa; Covid-19

Abstract

Background: *Coronavirus Disease* (Covid-19) entered Indonesia since early March 2020 which has had various impacts on economic, political, social, to educational aspects. The impact on education in the learning process is changing the face-to-face learning system to a distance/online learning system. This change in learning method took place quickly so that many parties were not ready and found it difficult, resulting in mental health problems.

Purpose: This study aims to describe the impact of distance learning on the mental health of Muhammadiyah Parepare University students.

Method: This type of research is descriptive with a quantitative approach. The sample is Muhammadiyah Parepare University students who take part in the distance learning process as many as 97 students. Sampling using accidental sampling technique. Data collection was carried out using a digital questionnaire, namely the Google Form platform.

Results: Research on 98 students obtained data that most students had psychological problems (anxiety, depression) as many as 64 people (66.0%), while students who did not have psychological problems were 33 people (34.0%).

Conclusion: This study concluded that the number of students who had psychological problems such as anxiety and depression was 64 respondents (66.0%), while the number of students who did not have psychological problems was 33 respondents (34.0%).

Keywords: Mental Health; Student; Covid-19

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease (Covid-19) masuk di Indonesia mulai awal Maret 2020 yang berimplikasi pada berbagai aspek ekonomi, politik, sosial, hingga pendidikan. Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menekan penyebaran Covid-19 yang semakin meningkat, termasuk menerapkan *social distancing*, kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dengan level yang berbeda di berbagai daerah di Indonesia. Pemerintah juga memberlakukan kebijakan *Work From Home* (WFH) bagi para pekerja, dan layanan keagamaan juga akan dilakukan dari rumah. Selain itu, kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan sistem daring bagi pelajar diseluruh jenjang pendidikan di Indonesia, mulai dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, hingga perguruan tinggi telah diberlakukan. Kebijakan ini diambil oleh pemerintah dalam keadaan darurat, namun implementasinya ternyata menimbulkan masalah baru, terutama di kalangan masyarakat seperti pekerja dan pelajar.

Menerapkan aturan *social distancing* memiliki implikasi positif dan negatif. Efek positifnya adalah masyarakat lebih memperhatikan kebersihan dan kesehatan, lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga dan mengembangkan kegiatan baru yang lebih produktif di rumah. Di sisi lain, dampak negatif yang dirasakan masyarakat Indonesia adalah pendapatan berkurang, pengangguran karena pemutusan hubungan kerja (PHK), keterbatasan aktivitas, dan kebosanan selama berbulan-bulan di rumah.

Kebijakan juga mempengaruhi proses pembelajaran, transisi dari pembelajaran tatap muka ke sistem pembelajaran jarak jauh/online. Menurut *Center of Public Mental Health* (2020), ada berbagai masalah dalam pandemi ini. Sebelum adanya pandemi ini, mahasiswa sering mengalami stres dan tekanan lainnya akibat tugas kuliah. Namun, semakin banyak mahasiswa yang menderita stres selama pandemi ini karena mereka memiliki lebih banyak tantangan daripada sebelumnya. Banyak dosen menganggap bahwa mahasiswa tidak memiliki tugas lain, jadi berikan tugas selama kuliah online. Kenyataannya, banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menyelesaikan suatu tugas karena tidak memiliki banyak pemahaman. Meski dengan fasilitas sendiri, tidak semua mahasiswa memiliki fasilitas dan pengetahuan yang memadai untuk mengoperasikan teknologi saat diberikan kuliah online. Selain itu, tidak semua mahasiswa dapat mengakses pembelajaran daring secara lancar dikarenakan beberapa masalah seperti sinyal yang kurang bagus karena tinggal di pegunungan, kurangnya biaya untuk pembelian paket internet. Perubahan metode pembelajaran ini terjadi dengan cepat, dan banyak pemangku kepentingan yang tidak siap dan berjuang untuk menguasai teknologi. Sangat penting untuk memperhatikan dan mengelola kesehatan mental setiap individu, karena upaya yang berbeda oleh tenaga pendidik, staf, dan mahasiswa telah ditemukan menyebabkan tekanan yang berbeda (1).

Hasil studi literatur yang dilakukan oleh Fauziyyah, Citra A and Besral (2021) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres mahasiswa Indonesia selama pembelajaran jarak jauh adalah 55,1%, sedangkan tingkat stres mahasiswa di luar Indonesia adalah 66,3%. Rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa Indonesia selama pembelajaran jarak jauh adalah 40%, sedangkan tingkat kecemasan mahasiswa di luar Indonesia adalah 57,2% (2). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nur Pratiwi, Sulianto, & Prima Artharina (2022) juga menunjukkan bahwa persentase dampak pembelajaran daring pada kesehatan mental fisik adalah 73 %, kesehatan mental psikis adalah 52,9 %, kesehatan mental sosial adalah 59,3 %, dan kesehatan mental moral-religius adalah 50,7 % (3). Untuk itu, peneliti sangat tertarik untuk meneliti bagaimana Evaluasi Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare untuk mengetahui gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh. Hal ini sesuai dengan Rencana Induk Penelitian Universitas Muhammadiyah Parepare tahun 2021-2025 tema gizi dan kesehatan dengan subtema kesehatan mental.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Parepare. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare yang mengikuti proses pembelajaran jarak jauh dengan jumlah 3.537 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *accidental sampling* dengan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 97 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner digital menggunakan platform *Google Form*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis univariat menggunakan SPSS. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk jumlah/frekuensi dan persentase.

HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan pada saat penelitian kepada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden berupa jenis kelamin, umur, fakultas dan semester adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f) = 97	Persen (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	33,0
Perempuan	65	67,0
Umur (Tahun)		
18-20	52	53,6
21-23	45	46,4
Fakultas		
Fakultas Agama Islam	14	14,4
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	24	24,7
Fakultas Hukum	6	6,2
Fakultas Ilmu Kesehatan	15	15,5
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	17	17,5
Fakultas Pertanian, Peternakan, dan Perikanan	8	8,2
Fakultas Teknik	13	13,4
Semester		
2	15	15,5
4	28	28,9
6	40	41,2
8	14	14,4

Distribusi responden menurut karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi yaitu sebanyak 65 orang (67,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 32 orang (33,0%). Distribusi responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa responden dengan kelompok umur 18-20 tahun lebih tinggi yaitu sebanyak 52 orang (53,6%), sedangkan kelompok umur 21-23 tahun sebanyak 45 orang (46,4%). Distribusi responden berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa responden yang berasal dari fakultas ekonomi dan bisnis lebih tinggi yaitu sebanyak 24 orang (24,7%), sedangkan yang terendah berasal dari fakultas hukum sebanyak 6 orang (6,2%). Distribusi responden berdasarkan semester menunjukkan bahwa responden tertinggi berada pada semester 6 (enam) yaitu sebanyak 40 orang (41,2%), sedangkan yang terendah berada pada semester 8 (delapan) sebanyak 14 orang (14,4%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kondisi Kesehatan Mental

Kategori Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persen (%)
Tidak ada masalah psikologis	33	34,0
Ada masalah psikologis (cemas, depresi)	64	66,0
Total	97	100,0

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki masalah psikologis (cemas, depresi) yaitu sebanyak 64 responden (66,0%). Sedangkan responden yang tidak memiliki masalah psikologis sebanyak 33 responden (34,0%).

PEMBAHASAN

Pandemi Covid-19 telah membuat banyak perubahan dalam kehidupan setiap orang, termasuk mahasiswa dan tentunya mempengaruhi kondisi psikologis yang dalam hal ini adalah kesehatan mentalnya. Perubahan ini menuntut mahasiswa untuk dapat beradaptasi dan menghadapi tantangan didalamnya (1). Pembelajaran jarak jauh merupakan salah satu metode pembelajaran yang diterapkan di dunia pendidikan untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19. Implementasi pembelajaran jarak jauh mempengaruhi siswa dalam banyak hal, termasuk gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, dan gangguan kesehatan mental seperti depresi (4).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa jumlah mahasiswa yang memiliki masalah psikologis seperti cemas dan depresi adalah sebanyak 64 responden, sedangkan jumlah mahasiswa yang tidak memiliki masalah psikologis sebanyak 33 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh memberi dampak terhadap

kondisi kesehatan mental mahasiswa. Kondisi kesehatan mental yang buruk tentu juga akan berdampak pada kesuksesan akademik mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wang et al.,(2020) yang menyatakan bahwa dari 2.031 peserta, sebanyak 48,14% menunjukkan tingkat depresi sedang hingga berat, sebanyak 38,48% menunjukkan kecemasan sedang hingga berat, sebanyak 18,04% mengalami depresi dengan pikiran bunuh diri, serta mayoritas peserta (71,26%) menunjukkan tingkat stres/kecemasan meningkat selama pandemi dan hanya 43,25% peserta yang mampu mengatasi stresnya (5). Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Annisa, Efendi, & Chairani (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efektivitas sistem pembelajaran daring dan kemampuan mahasiswa dalam menggunakan teknologi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain dua hal yang telah disebutkan, variabel-variabel lain juga dapat dipertimbangkan sebagai hal yang menyebabkan kesehatan mental mahasiswa terganggu pada masa pandemi COVID-19 (6).

Seseorang yang memiliki mental yang sehat dapat mengatasi kondisi kehidupan yang berbeda dan beradaptasi dengan baik. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan dan mengelola kesehatan mental agar mahasiswa dapat menghadapi berbagai tantangan yang muncul, terutama di masa pandemi Covid-19. Kemampuan siswa untuk mengikuti pembelajaran jarak jauh akan lebih optimal jika dapat mengatasi berbagai masalah dan beradaptasi dengan perubahan yang ada. Hal ini sesuai dengan penelitian Handayani (2020) terhadap mahasiswa Universitas Andalas, dimana penguatan *coping strategy* dapat mengatasi berbagai masalah psikologis akibat pandemi Covid-19, mulai dari stres, kecemasan hingga depresi (7).

Berbagai faktor penyebab terjadinya permasalahan psikologis pada mahasiswa saat pembelajaran jarak jauh menuntut pertahanan diri yang kuat dari mahasiswa agar dapat mengikuti perkuliahan dengan optimal. Mahasiswa harus mampu mengelola kesehatan mentalnya dengan cara mengetahui keadaan emosinya sendiri seperti perasaan sedih, bahagia, cemas, takut, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut. Selain itu, mahasiswa perlu memiliki strategi untuk mengatasi perasaan tersebut. Ketika mahasiswa mengalami stres dan mengetahui penyebab dari stres tersebut, maka akan lebih mudah bagi mahasiswa tersebut untuk mengembangkan strategi pengelolaan stresnya.

Mahasiswa juga makhluk sosial yang memerlukan individu lain dalam kesehariannya. Seperti teman, keluarga, bahkan dosen dan lingkungan sangat mempengaruhi keseharian mahasiswa karena memiliki peran yang berarti dalam menjalani perkuliahan maupun kehidupan sosialnya. Perubahan yang terjadi saat ini memberikan dampak yang cukup beragam bagi mahasiswa seperti munculnya rasa malas, jenuh, kesepian, khawatir, hingga cemas yang berlebihan. Hal ini tentu saja mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa (8).

Dampak dari sisi akademik seperti mahasiswa sering mendapat tuntutan yang lebih berat dibandingkan saat pembelajaran tatap muka. Dimana, dosen seringkali memberikan tugas yang lebih banyak sehingga menuntut mahasiswa menggunakan perangkat elektronik lebih lama dan menjadi lebih bergantung pada teknologi dan jaringan internet. Hal ini memungkinkan terjadinya penumpukan tugas karena tidak semua mahasiswa memiliki fasilitas tersebut sehingga mahasiswa terbut membutuhkan bantuan orang lain dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Bukan hanya itu, bahkan sebagian mahasiswa menjadi enggan untuk mengerjakan tugasnya, merasa jenuh, lelah, hingga mempengaruhi kesehatan mentalnya (8).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Essadek & Rabeyron (2020) tentang dampak Covid-19 terhadap kesehatan mental 8.004 mahasiswa Prancis di Prancis Timur yang menyatakan bahwa siswa menderita tingkat kecemasan dan depresi yang sangat tinggi, bahkan sebagian besar memerlukan dukungan psikologis (9).

Banyak faktor seperti hubungan interpersonal, keluarga, masyarakat, dan hubungan sosial yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kesehatan mentalnya (7). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Benjet (2020) yang menekankan pentingnya keterampilan *stress management* agar mahasiswa dapat mengurangi stres dan depresi. Kemampuan ini dapat dilakukan melalui keterampilan kognitif yang mengajarkan mahasiswa untuk mengelola pikiran negatifnya agar tidak mendominasi kehidupannya. Selain itu, mahasiswa juga diajarkan untuk menghubungkan pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga penting untuk berlatih mengatasi pikiran yang muncul ketika menghadapi berbagai kendala selama pembelajaran jarak jauh (10).

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa pembelajaran jarak jauh memberi dampak terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa dengan data yang diperoleh bahwa dari 97 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh, jumlah mahasiswa yang memiliki masalah psikologis seperti cemas dan depresi adalah sebanyak 64 responden (66,0%), sedangkan jumlah mahasiswa yang tidak memiliki masalah psikologis sebanyak 33 responden (34,0%).

DAFTAR PUSTAKA

1. Deliviana E, Helena E M, Melina H P, Melly N N. Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *J Selaras* [Internet]. 2020;3(2):129–38. Available from: <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/download/2700/1726>
2. Fauziyyah R, Citra A R, Besral B. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehat* [Internet]. 2021;1(2). Available from: <https://journal.fkm.ui.ac.id/bikfokes/article/view/4656/1124>
3. Nur Pratiwi U, Sulianto J, Prima Artharina F. Dampak Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V SD Negeri Wonomerto 01 Batang. *Praniti J Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*. 2022;2(1).
4. Bonaria J. Gangguan Kesehatan Mental Yang Disebabkan Oleh Pendidikan Jarak Jauh Terhadap Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Med Hutama*. 2021;03(01):1512–8.
5. Wang X, Hegde S, Son C, Keller B, Smith A, Sasangohar F. Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020;22(9). Available from: <https://www.jmir.org/2020/9/e22817/>
6. Annisa NG, Efendi R, Chairani L. Hubungan Sistem Pembelajaran Daring dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Era COVID-19 Menggunakan Chi-Square Test dan Dependency Degree. In: *Seminar Nasional Teknologi Informasi, Komunikasi dan Industri (SNTIKI) 12 Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau*. Pekanbaru; 2020.
7. Handayani M. Gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa universitas andalas dalam menghadapi pandemi covid-19. *Universitas Andalas*; 2020.
8. Rahmawati S, Erika Firmiana M. Dampak Psikologis Pembelajaran Jarak Jauh bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. In *Universitas Al Azhar Indonesia*; 2021.
9. Essadek A, Rabeyron T. Mental Health of French Students During The Covid-19 Pandemic. *J Affect Disord* [Internet]. 2020;277:392–3. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720326483>
10. Benjet C. Stress management interventions for college students in the context of the Covid-19 Pandemic. *J Wiley Public Heal Emerg Collect*. 2020;