

DAMPAK KULIAH DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Arfina Devi Maulidah^{1*}, Erine Nindi Riyono Putri², Rima Antika Sari³, Muchamad Yafi' Aditiya Fawwaz⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email: arfinadevimaulidah@gmail.com^{1*}

Abstrak

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) adalah metode pendidikan yang terpisah antara mahasiswa dengan pendidik, menggunakan teknologi informasi, komunikasi, dan media lainnya. Dalam penelitian ini, dikemukakan bahwa PJJ dapat menimbulkan dampak negatif terhadap psikologis mahasiswa. Stressor yang dihadapi mahasiswa selama PJJ meliputi kekhawatiran akan ekonomi, kesehatan diri dan keluarga, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial, kurangnya lapangan pekerjaan, dan faktor-faktor lain. Upaya pencegahan stres mahasiswa yang dilakukan oleh universitas mencakup proses pembelajaran yang menarik dan komunikatif. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga diri sendiri dengan melibatkan praktik perawatan diri seperti tidur yang cukup, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memenuhi kebutuhan nutrisi.

Kata Kunci: *Perkuliah daring, kesehatan mental, mahasiswa.*

PENDAHULUAN

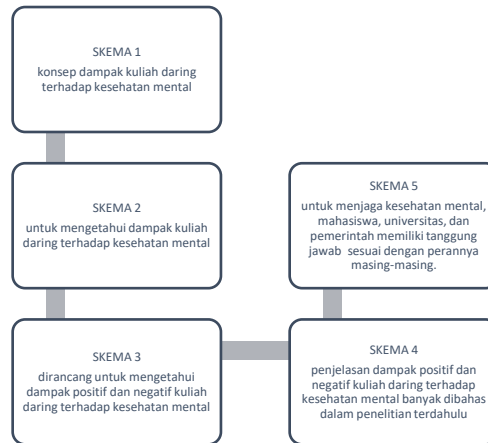
Masalah kesehatan mental di Indonesia, terutama pada kalangan remaja, masih sangat tinggi. Faktor-faktor seperti emosi tidak stabil dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi masalah yang dapat memengaruhi kondisi mental remaja. Mahasiswa juga rentan terhadap gangguan mental yang dipengaruhi oleh gen, keluarga, pertemanan, gaya hidup, dan faktor lainnya. Namun, banyak mahasiswa yang tidak menyadari dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental mereka. Mereka terlalu fokus pada tugas, organisasi, jadwal kuliah, dan tuntutan dari orang-orang di sekitar mereka. Pada awal masa COVID-19, pemerintah resmi menyatakan bahwa semua instansi pendidikan akan melaksanakan pembelajaran secara daring (media dalam jaringan). (Fitria Amalia Rochimah, 2020)

Dalam beberapa tahun terakhir, metode pembelajaran daring atau kuliah daring telah menjadi fenomena yang semakin populer di dunia pendidikan. Realita yang dihadapi oleh mahasiswa dalam kuliah daring. Pengalaman nyata menunjukkan bahwa kuliah daring seringkali menghadirkan tantangan baru yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Beberapa masalah yang sering dihadapi meliputi isolasi sosial, kesulitan membangun hubungan interpersonal, penurunan motivasi dan konsentrasi, perasaan kesepian, kecemasan, dan depresi. Ketidakstabilan jaringan internet, kurangnya interaksi langsung dengan dosen dan teman sekelas, serta peningkatan beban kerja mandiri juga menjadi faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. (Setyaningrum & Yanuarita, 2020)

Fungsi penting dalam memahami dampak kuliah daring terhadap kesehatan mental. Perguruan tinggi dan institusi pendidikan perlu mengakui dan mengatasi dampak negatif ini dengan memberikan dukungan yang memadai kepada mahasiswa. Program konseling dan bimbingan psikologis, sumber daya online yang dapat diakses dengan mudah, serta komunikasi yang efektif antara mahasiswa dan staf pengajar menjadi kunci dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan mental

yang dihadapi. Selain itu, penting juga untuk mengedepankan kesadaran akan kesehatan mental dan mengajarkan strategi pemeliharaan kesejahteraan psikologis kepada mahasiswa (Wahidah et al., 2021).

KERANGKA PIKIR



Gambar 1. Bagan kerangka pikir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan jarak jauh merupakan metode pendidikan yang peserta didik terpisah dengan pendidikan dan media pembelajarannya melalui teknologi informasi dan komunikasi dan media lain. Pendidikan jarak jauh (pjj) merupakan metode baru pembelajaran melalui jaringan yang diberlakukan sejak awal tahun 2020 yang merupakan salah satu langkah penurunan angka penyebaran covid-19. Pendidikan jarak jauh dapat memberikan dampak terhadap psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak psikologis mahasiswa yang disebabkan oleh pendidikan jarak jauh di masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini menggunakan metode studi literature review dengan data yang berasal dari hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan dengan metode pencarian menggunakan metode pencarian patient or problem, intervention, comparison, outcome (pico). Pelaksanaan pendidikan jarak jauh (pjj) dalam langkah menurunkan angka penyebaran covid-19 menyebabkan menurunkan aktivitas, penurunan interaksi dengan teman atau kerabat, peningkatan pemakaian telepon genggam menyebabkan perasaan jenuh hingga menimbulkan gangguan psikologis pada mahasiswa. (Bonaria, 2021)

Stressor yang dihadapi mahasiswa selain perubahan metode belajar yaitu diantaranya kekhawatiran ekonomi, kekhawatiran akan kesehatan keluarga dan diri sendiri, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial, lapangan pekerjaan yang berkurang, dan faktor-faktor lain pada kehidupan pribadi mahasiswa. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa dihadapkan pada sejumlah besar stressor yang termasuk tuntutan internal dan eksternal (16–19). Stressor yang dihadapi mahasiswa diantaranya masalah ekonomi, kekhawatiran tentang masa depan yang tidak jelas, masalah dan peluang sosial, harapan akan dirinya sendiri, jarak jauh dari orang tua dan sanak saudara, serta permasalahan pribadi lain. (Fernanda et al., 2021)

Adapun beberapa cara untuk menangani peningkatan stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa selama masa pandemi ini, menurut Dewi terdapat tiga langkah utama yang bisa dilakukan. Pertama, disarankan untuk membekali diri dengan pengetahuan yang cukup tentang COVID-19. Kedua, mencari tahu tentang kondisi kesehatan diri melalui skrining mandiri. Ketiga, menentukan sikap dan langkah sesuai dengan kondisi kesehatan saat ini. Adapun salah satu cara untuk mengurangi stres yaitu dengan mulai membicarakan perasaan yang tengah dialami dengan orang terdekat atau orang yang dapat dipercaya untuk membantu. Upaya pencegahan stres pada mahasiswa yang dapat dilakukan oleh pihak universitas yaitu dengan mengorganisasikan proses pembelajaran yang menarik dan komunikatif

seperti voice note atau video mengajar, pertemuan lewat daring yang santai dan fleksibel, serta dapat menggunakan surel dan media sosial. (Fauziyyah & Awinda, 2021)

Pat Walker Health Center (2020) juga menyebutkan bahwa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala kecemasan akibat pandemi ini yaitu dengan melakukan perawatan diri. Perawatan diri mencakup berbagai cara untuk menjaga diri secara fisik, emosional dan mental. Beberapa jenis perawatan diri yang direkomendasikan untuk semua orang yaitu tidur yang nyenyak, melakukan aktivitas fisik, dan memenuhi kebutuhan nutrisi. (Fauziyyah & Awinda, 2021)

World Health Organization menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Dr. Kartini mengatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi. (Putri et al., 2021)

Agustin juga mengutip karakteristik individu yang normal atau memiliki mental yang sehat berdasarkan Kartono yaitu:

- a. Menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya
- b. Sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan.

Selanjutnya Faktor- Faktor kesehatan mental menurut Daradjat dalam Agustin secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal.

- a. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir.
- b. Faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya. (Athiyah & Santoso, 2021)

Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) menyebabkan berbagai bidang merasakan dampaknya. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh bidang ekonomi, tetapi juga dirasakan oleh bidang pendidikan. Semenjak pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), masyarakat diwajibkan untuk bekerja dan melaksanakan segala aktivitas di rumah masing-masing atau biasanya dikenal dengan istilah "Work From Home" (WFH).

Kuliah daring tentunya memiliki dampak positif dan dampak negatif terhadap mahasiswa. Dampak positif dengan adanya kuliah daring yaitu diantaranya:

- a. Memiliki waktu lebih banyak untuk mengerjakan tugas Selama perkuliahan daring, tentunya mahasiswa diberi lebih banyak tugas oleh dosen dibandingkan perkuliahan luring. Tugas-tugas yang diberikan pun sebagian besar merupakan tugas individu karena agak sulit bagi mahasiswa untuk mengerjakan tugas kelompok ketika di masa pandemi seperti ini. Dengan adanya kuliah daring, maka mahasiswa memiliki waktu lebih banyak untuk mengerjakan tugas karena saat kuliah daring seperti ini mahasiswa biasanya hanya diberikan tugas individu dan walaupun ada tugas kelompok pun, mahasiswa hanya perlu mengerjakan tugas tersebut di rumah masing-masing tanpa harus berkumpul dengan teman-teman kelompoknya.
- b. Tidak perlu pergi ke kampus

Dikarenakan pihak universitas tidak memperbolehkan untuk melakukan pembelajaran di kampus, maka mahasiswa tidak perlu pergi ke kampus dan hanya perlu mengikuti perkuliahan melalui platform yang telah disediakan. Hal ini memiliki dampak positif karena mahasiswa hanya perlu mengeluarkan sedikit tenaga ketika hendak melaksanakan pembelajaran. Mahasiswa hanya perlu membuka laptop atau handphone serta membuka platform yang akan digunakan, lalu mahasiswa pun bisa mengikuti pembelajaran tanpa mengeluarkan banyak tenaga.

- c. Perkuliahan dapat dilakukan dimana dan kapan saja

Selama kuliah daring, semua aktivitas perkuliahan dilakukan melalui jejaring sosial. Mahasiswa hanya perlu melakukan perkuliahan melalui platform dan tidak perlu pergi ke kampus. Hal

ini memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk tetap dapat mengikuti perkuliahan walaupun mahasiswa tersebut sedang sibuk atau sedang berada di luar rumah.

Dampak negatif dengan adanya kuliah daring yaitu diantaranya:

a. Sulit untuk memahami materi Bagi mahasiswa, pemberian materi ketika perkuliahan luring tentunya lebih mudah diterapkan serta dicerna oleh mahasiswa. Sulit untuk mahasiswa memahami materi ketika perkuliahan daring karena mahasiswa tidak dapat diawasi secara langsung Ketika perkuliahan sehingga menyebabkan mahasiswa dapat lebih mudah mengalihkan perhatiannya ke objek lain, contohnya handphone.

b. Sulit untuk berkomunikasi dengan teman. Kita semua pastinya sepakat bahwa komunikasi akan menjadi lebih mudah jika dilakukan dengan bertemu langsung dan dilakukan secara tatap muka. Dengan jarak yang jauh antara mahasiswa dengan mahasiswa lainnya, maka mereka akan sulit untuk saling melakukan komunikasi. Kesulitan dalam hal komunikasi akan lebih terasa ketika mahasiswa bekerja dalam kelompok. Mahasiswa akan lebih sulit untuk bertukar pendapat dan mengerjakan tugas kelompok karena terkadang ada beberapa mahasiswa yang terkendala jaringan, sehingga itu menyebabkan mereka kesulitan ketika hendak berdiskusi.

c. Tugas menjadi lebih banyak Mahasiswa dituntut untuk bersikap kritis, bertanggung jawab, dewasa, mandiri, memiliki prestasi yang baik, serta dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik, dimana tujuan diberikannya tugas-tugas tersebut yaitu untuk mengetahui sejauh mana kompetensi atau kemampuan mahasiswa tersebut dalam bidang akademik [10]. Akan tetapi, tugas yang diberikan oleh dosen selama perkuliahan daring menjadi lebih banyak dan deadlinenya pun cenderung singkat. Hal ini menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk membagi waktu dan bingung hendak mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu. (Istiqomah et al., 2022)

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menangani masalah ini, baik dari mahasiswa, pihak universitas, dan pemerintah. Mahasiswa dapat melakukan hal-hal yang dapat mencegah dan mengurangi stres serta kecemasan, seperti olahraga atau aktivitas fisik, istirahat cukup, melakukan hobi, tetap bersosialisasi meskipun secara virtual, dan apabila stres atau kecemasan terasa berat dan mengganggu, tidak segan untuk bercerita ke orang yang dipercaya atau mencari pertolongan profesional. Saran yang dapat diberikan kepada keluarga mahasiswa yaitu untuk dapat menerapkan lingkungan rumah yang sehat, baik secara fisik maupun psikologis, untuk mengurangi stressor bagi anggota keluarga. Pihak universitas juga bertanggung jawab atas kesehatan mental mahasiswanya, sehingga dapat berkontribusi dengan memperhatikan kondisi kesehatan mental mahasiswa dan menyediakan layanan konseling atau bantuan terkait kesehatan mental lain dari psikolog/psikiater bagi civitas universitas. Sedangkan untuk pemerintah, disarankan juga untuk lebih fokus mengerahkan sumber daya pada masalah kesehatan mental yang cukup meningkat selama masa pandemi ini untuk mewujudkan upaya penanganan yang efektif (Prasetyo, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang sudah diuraikan pendidikan jarak jauh (PJJ) dapat memiliki dampak negatif terhadap psikologis mahasiswa. Aktivitas yang menurun, kurangnya interaksi, dan peningkatan penggunaan media elektronik dapat menyebabkan perasaan jenuh. Pembelajaran daring memiliki dampak positif, seperti memberikan lebih banyak waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah, tidak perlu pergi ke kampus, dan fleksibilitas waktu dalam konferensi. Namun, juga terdapat dampak negatif, termasuk kesulitan memahami materi, kesulitan berkomunikasi dengan teman, dan peningkatan beban kerja. Stressor yang dihadapi mahasiswa selama PJJ meliputi kekhawatiran akan ekonomi, kesehatan diri dan keluarga, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial, kurangnya lapangan pekerjaan, dan faktor-faktor lain. Upaya pencegahan stres mahasiswa yang dilakukan oleh universitas mencakup proses pembelajaran yang menarik dan komunikatif. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga diri sendiri dengan melibatkan praktik perawatan diri seperti tidur yang cukup, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memenuhi kebutuhan nutrisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Athiyyah, & Santoso, H. (2021). Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 15.
- Bonaria, J. (2021). Gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh pendidikan jarak jauh terhadap mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 3(01), 1512–1518. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/307>
- Fauziyyah, R., & Awinda, R. C. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 Impact of Distance Learning on Student Stress and Anxiety Levels during The COVID-19 Pandemic mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud. *Universitas Indonesia*, 1, 113–123. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/307> x
- Fernanda, M. S., Fidiniki, A., Studi, P., Masyarakat, K., Syarif, U., & Jakarta, H. (2021). Peranan Kesehatan Mental Remaja Saat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8591–8599.
- Fitria Amalia Rochimah. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. *PsyArXiv Preprints*, 7. <https://psyarxiv.com/s5m9r/>
- Istiqomah, S. N., Nisa, A. T., & Maksum, M. N. R. (2022). Dampak Perkuliahan Daring Pada Kondisi Psikologis Mahasiswa. *University Of Muhammadiyah Surakarta*, 2, 232–241.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 9. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Mufid, S. Al, Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., Pratiwi, O. G., Melbiarta, R. R., Mudjianto, G. P., Divamillenia, D., & Indiasuti, D. N. (2021). Edukasi daring untuk pengelolaan kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2), 151–164. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3617>
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1580>
- Wahidah, L., Naufal, F. H. A., Deky, N. C., & Permatasari, A. (2021). Fakhrii Habibillah An Naufal (192410103076) Nilam Cahya Deky (192410103077) Adelia Permatasari. *Universitas Jember*, 192410103075.