

Keadaan Psikologis Mahasiswa Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring

Shabrina Alifah Siregar^{1*}, Gema Nazri Yanti²

^{1,2} Universitas Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email : shabrina_alifahsiregar@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik mahasiswa selama pembelajaran daring, serta mengevaluasi keadaan dan tingkat stres, kecemasan, dan depresi mereka menggunakan *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS). Penelitian ini merupakan penelitian survey deskriptif, yaitu untuk mengetahui keadaan psikologis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang sedang melaksanakan pembelajaran daring dengan menggunakan kuesioner *depression anxiety stress scale* (DASS-42) yang terdiri dari stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang berada di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2021 sampai dengan bulan Juli 2021. Hasil, Dalam hal kecemasan, 74,5% tidak mengalami kesulitan menelan, dan kecemasan sedang adalah yang tertinggi (31,2%). Untuk depresi, 66,8% tidak merasa hidupnya tidak berarti, dengan depresi normal sebagai yang tertinggi (50,6%). Faktor penyebab stres meliputi tugas pembelajaran (72,5%), ketidaksiediaan alat praktek (64,4%), kuota internet terbatas (61,1%), dan kebosanan dengan pembelajaran daring (48,2%).

Kata Kunci: Psikologis, Dokter Gigi, Pembelajaran Daring

Abstract

This study aims to identify the characteristics of students during online learning, as well as evaluate their state and level of stress, anxiety, and depression using the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS). This research is a descriptive survey research, namely to find out the psychological state of students of the Faculty of Dentistry, University of North Sumatra who are carrying out online learning using the depression anxiety stress scale questionnaire (DASS-42) which consists of stress, anxiety, and depression. This research was conducted at the Faculty of Dentistry, University of North Sumatra which is located in Medan City, North Sumatra Province. This research was carried out from June 2021 to July 2021. Results, In terms of anxiety, 74.5% did not have difficulty swallowing, and moderate anxiety was the highest (31.2%). For depression, 66.8% did not feel that their lives were meaningless, with normal depression being the highest (50.6%). Stressors include learning tasks (72.5%), unavailability of practical tools (64.4%), limited internet quota (61.1%), and boredom with online learning (48.2%).

Keywords: Psychological, Dentist, Online Learning.

Pendahuluan

Pembelajaran online terdiri dari penggunaan jaringan internet untuk memungkinkan berbagai jenis interaksi belajar (Salsabila et al., 2020);(Maylani, 2023). Pengetahuan ini memungkinkan mempertemukan mahasiswa dan dosen untuk melaksanakan interaksi pembelajaran walaupun berada pada tempat yang berjauhan (Pritandhari & Wibawa, 2021);(Rohmanurmeta, 2022). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) pada 17 Maret 2020 mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan seluruh kegiatan belajar mengajar baik untuk siswa dan mahasiswa menggunakan metode daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran *coronavirus disease* 2019.

Covid-19 adalah penyakit pernapasan akut menular yang saat ini menjadi wabah yang menyebabkan masalah di seluruh dunia karena penyebarannya yang sangat cepat (Ariga, 2022). Covid-19 dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut seseorang yang terinfeksi. Karena hal inilah pemerintah menghimbau masyarakat untuk selalu menjaga jarak kurang lebih satu meter dan menghindari bepergian ke tempat umum. Terkait anjuran tersebut, berbagai Dinas dan Kementerian terkait mengeluarkan peraturan-peraturan untuk mencegah penularan virus korona lebih lanjut.

Surat Edaran Nomor 440/2666/2020 dikeluarkan oleh pemerintah Provinsi Sumatera Utara pada tanggal 17 Maret 2020 untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap penularan infeksi Covid-19 di Sumatera Utara. Surat Edaran tersebut menetapkan bahwa siswa kelas X dan XI, SMA, SMK, dan SLB harus memulai pembelajaran jarak jauh secara mandiri dari rumah masing-masing mulai tanggal 17 Maret hingga 3 April 2020. Pada 2 April 2020 Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara mengeluarkan Surat Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara Nomor 420/2969/Subbag Umum/IV/2020 tentang memperpanjang masa pembelajaran siswa/peserta didik di rumah.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Sumatera Utara mengeluarkan Surat Edaran Rektor Universitas Sumatera Utara Nomor 3195/UN.1.R/KPM/2020 tentang kewaspadaan dan pencegahan penyebaran infeksi COVID-19 di lingkungan Universitas Sumatera Utara yang menyatakan USU tetap melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan mengubah metode tatap muka dengan metode pembelajaran daring (online) melalui platform E-Learning USU dan/atau berbagai platform dan media lainnya seperti google classrooms dan zoom.

Pembelajaran daring mampu menjadi solusi karena pelaksanaannya yang dapat diakses dengan mudah, yaitu cukup dengan menggunakan gadget dan dapat dilakukan dimana saja asalkan memiliki koneksi internet yang baik sehingga tidak membutuhkan ruang kelas, kemudian waktu untuk melaksanakan pembelajaran daring ini juga lebih fleksibel dibandingkan pembelajaran tatap muka karena dapat dilakukan di rumah masing-masing (Rukmala Putri & Pratisti, 2022). Namun, pembelajaran ini tetap saja membutuhkan waktu untuk beradaptasi karena keduanya dosen dan siswa baru terhadap perubahan yang terjadi (Rahmatunnisa et al., 2020);(Irmada & Yatri, 2021).

Pembelajaran daring dapat menimbulkan beberapa permasalahan seperti keterbatasan sinyal dan kuota internet, sulitnya berdiskusi dengan teman/mahasiswa lain,

bosan di rumah saja dan minimnya interaksi sosial, dan lainnya (Muzdalifa, 2022). Problem ini dapat berdampak pada kesehatan mental siswa seperti stres, kecemasan, dan depresi (Livana et al., 2020).

Di dunia, terdapat 792 juta jiwa yang mengalami gangguan kesehatan mental yaitu 10,7% dari populasi masyarakat di seluruh dunia. Diantaranya 3,4% mengalami depresi, dan ada 3,8% yang mengalami gangguan kecemasan. Di Indonesia sebanyak 4,9% kontributor beban penyakit merupakan gangguan mental. Kemudian 14,4% penyebab kesakitan atau kecacatan juga merupakan gangguan mental. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada usia lebih dari 75 tahun sebesar 8,9%, usia 65-74 tahun sebesar 8%, dan usia 55-64 tahun sebesar 6,5%.

Berdasarkan penelitian Yanti MP dan Nurwulan (2021) tentang pengaruh pembelajaran daring terhadap depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa menggunakan kuesioner DASS, didapatkan hasil paling banyak mahasiswa mengalami stres berat yaitu 24%, kecemasan sangat berat yaitu 42%, dan depresi normal 27%. Penelitian oleh Fauziyyah (2021) tentang efek pendidikan jarak jauh pada tingkat stres dan kecemasan siswa selama pandemi COVID-19 pada tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres rata-rata mahasiswa Indonesia selama studi jarak jauh sebesar 55,1% dan rata-rata kecemasan 40%.

Penelitian yang dilakukan oleh Livana PH dkk. tentang penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19, terdapat beberapa tema yang berkaitan dengan penyebab stres pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan di masa pandemi COVID-19. Didapatkan hasil sebanyak 70,29% mahasiswa menjawab "tugas pembelajaran", 57,8% menjawab "bosan dirumah saja", 55,8% menjawab " proses pendidikan daring/online yang mulai menjadi membosankan", 40,2 % menjawab " tidak memiliki kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang yang disayangi", 37,4% menjawab " tidak dapat memantau pembelajaran online karena keterbatasan sinyal", 35,8% menjawab "tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasa", dan 35% menjawab " tidak dapat menerapkan pembelajaran praktek laboratorium karena tidak memiliki alat yang diperlukan".

Berdasarkan penelitian Cao (2020) tentang dampak psikologis dari pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa, didapatkan hasil 21,3% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 0,9% mengalami kecemasan parah. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di pedesaan dan memiliki orang tua dengan penghasilan yang tidak tetap lebih cenderung mengalami kecemasan berat ($p < 0,001$). Stres merupakan bentuk reaksi pertahanan diri ketika seseorang mengalami situasi yang penuh tekanan ataupun ancaman. Ada beberapa respon ataupun indikator terjadinya stres, salah satunya adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan merupakan perasaan takut dan khawatir akan suatu hal, namun jika kecemasan yang dimiliki seseorang terlalu berlebihan maka keadaan ini disebut gangguan kecemasan. Jika stres tidak dapat diatasi akan menimbulkan masalah kesehatan mental seperti depresi (Putri et al., 2020).

Depresi merupakan keadaan yang berkaitan dengan perasaan putus asa, merasa bersalah dan tidak berguna, kehilangan minat dengan kehidupan sehari-hari, tidak konsentrasi, dan juga sulit untuk membuat keputusan. Tiga pendekatan—lingkungan, psikologi, dan biologi—digunakan oleh klinisi untuk mengukur tingkat stres karena pemeriksaan konvensional tidak tersedia.

Kuesioner digunakan untuk menilai tingkat stres melalui pendekatan lingkungan dan psikologi serta sebagai biomarker dalam pendekatan biologi. Salah satu kuesioner yang sering digunakan untuk menilai tingkat stres di beberapa bidang kedokteran adalah *depression anxiety and stress scale* (DASS). DASS adalah kuesioner untuk menilai tingkat keparahan depresi, kecemasan, dan stres. Seseorang mulai dikatakan depresi jika skor DASS lebih dari sepuluh, memiliki gangguan kecemasan jika skor lebih dari delapan, dan depresi jika memiliki skor lebih dari 15 (Indira, 2016).

Menurut penelitian Lindasari (2021) pada tahun 2021 tentang Kuesioner digunakan untuk menilai tingkat stres melalui pendekatan lingkungan dan psikologi serta sebagai biomarker dalam pendekatan biologi *depression anxiety stress scale 21* (DASS 21). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 44,56% mengalami stres, 42,27% mengalami kecemasan, dan 21,18% mengalami depresi. Pada tahun 2020 tentang gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19 yang diukur dengan DASS (Hasanah et al., 2020).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan (2021) pada 190 mahasiswa yang merupakan mahasiswa Akper Dharma Wacana yang sedang menjalankan pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 41,58%, sedang 16,84%, dan stres ringan 12,11% dengan pembelajaran daring.

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2021) pada Maret 2021 tentang stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19, didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik terbanyak yaitu pada kategori sedang sebanyak 39,2%, kemudian pada kategori tinggi 27%, rendah sebanyak 21%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 6,9%.

Penelitian yang dilakukan oleh Budiastuti A pada tahun 2021 tentang efek pembelajaran online dengan kasus depresi dan kecemasan pada mahasiswa menggunakan kuesioner DASS-42, didapatkan hasil terkait tingkat depresi yaitu paling banyak mahasiswa 60% tidak mengalami depresi, 18,6% depresi ringan, 13,3% depresi sedang, dan 8,1% depresi berat, terkait tingkat kecemasan paling banyak mahasiswa 38,9% mengalami kecemasan normal, 28,3% kecemasan sedang, 21,7% kecemasan berat, dan 11,1% kecemasan ringan (Budiastuti, 2021).

Penelitian oleh Sepriani (2020) tentang analisis psikologis mahasiswa jurusan pendidikan olahraga baru selama pandemi COVID-19 menggunakan DASS-42. Didapatkan hasil tingkat kecemasan normal sebanyak 44%, kecemasan ringan 16%, sedang 19%, parah 15%, dan sangat parah 6%. Tingkat stres normal sebanyak 71%, ringan 13%, sedang 13%, parah 2%, dan sangat parah 2%. Tingkat depresi normal 73%, ringan 15%, sedang 8%, parah 3%, dan sangat parah 2%.²⁶

Penelitian oleh Hamzah B pada tahun 2020 tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika yang sedang melakukan pembelajaran online menggunakan kuesioner DASS-42 didapatkan hasil tingkat stres normal 16,9%, ringan 12,7%, sedang 34,8%, parah 26%, dan sangat parah 19,6%. Disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia ($p=0,001$) dan beban kuliah ($p=0,045$) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa masih sedikit penelitian tentang keadaan psikologis mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring terutama di Sumatera Utara. Penelitian ini akan menggunakan skala DASS-42 yang terdiri dari stres, kecemasan, dan depresi, kuesioner ini telah divalidasi untuk digunakan pada remaja dan juga mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti keadaan psikologis mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang mengikuti pendidikan online melalui *depression anxiety and stress scale* (DASS-42). Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana keadaan psikologis mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang sedang menerapkan pendidikan melalui internet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik mahasiswa selama pembelajaran daring, serta mengevaluasi keadaan dan tingkat stres, kecemasan, dan depresi mereka menggunakan *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab stres yang berkaitan dengan pembelajaran daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara. Manfaat penelitian ini meliputi penyediaan informasi kepada masyarakat mengenai tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa selama pembelajaran daring, sehingga dapat memicu upaya pencegahan masalah tersebut. Bagi ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini menjadi referensi tambahan tentang kondisi psikologis mahasiswa dalam pembelajaran daring. Untuk pemerintah, penelitian ini menawarkan masukan dalam upaya pencegahan dan perancangan pembelajaran daring yang lebih efektif. Bagi peneliti, hasil penelitian ini memberikan pengalaman dan wawasan untuk penelitian selanjutnya.

Penelitian ini secara teoritis memperkaya literatur tentang dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan psikologis mahasiswa kedokteran gigi. Secara praktis, hasilnya dapat membantu universitas merumuskan strategi dukungan mental yang lebih efektif, dan secara sosial, penelitian ini meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesejahteraan mental mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh.

Metode Penelitian

Studi deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang mengikuti pembelajaran online. *depression anxiety stress scale* (DASS-42) yang terdiri dari stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang berada di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2021 sampai dengan bulan Juli 2021.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang sedang melaksanakan pembelajaran daring dengan populasi studi yaitu mahasiswa akademik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara stambuk 2017-2020 yang berjumlah 956 orang. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa akademik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara stambuk 2020. Stambuk 2020 dijadikan sampel penelitian karena belum pernah melaksanakan pembelajaran luring di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara. Teknik pada penelitian ini, sampel diambil menggunakan metode total sampling yaitu seluruh mahasiswa stambuk 2020 yang berjumlah 247 orang dijadikan sebagai sampel.

Hasil dan Pembahasan

Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring

Pada variabel tingkat stres mahasiswa paling banyak memiliki tingkat stres normal/tidak mengalami stres yaitu sebanyak 44,5%, kemudian diikuti dengan stres sedang yaitu sebanyak 23,1%.

Tabel 1. Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring (n=247)

Tingkat Stres	n	%
Normal	110	44,5
Stres ringan	54	21,9
Stres sedang	57	23,1
Stres parah	22	8,9
Stres sangat parah	4	1,6

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring

Pada variabel tingkat kecemasan, mahasiswa paling banyak memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 31,2%.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring (n=247)

Tingkat Kecemasan	n	%
Normal	44	17,8
Kecemasan ringan	30	12,1
Kecemasan sedang	77	31,2
Kecemasan parah	58	23,5
Kecemasan sangat parah	38	15,4

Tingkat Depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring

Pada variabel tingkat depresi, mahasiswa paling banyak memiliki tingkat depresi normal/tidak mengalami depresi yaitu sebanyak 50,6%, kemudian depresi sedang yaitu sebanyak 20,2%.

Tabel 3. Tingkat Depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring (n=247)

Tingkat Depresi	n	%
Normal	125	50,6
Depresi ringan	46	18,6
Depresi sedang	50	20,2
Depresi parah	16	6,5
Depresi sangat parah	10	4

Penyebab Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Berkaitan dengan Pembelajaran Daring

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab stres yang paling dominan dirasakan mahasiswa adalah tugas pembelajaran sebanyak 72,5%, diikuti oleh tidak dapat menggunakan praktek laboratorium karena kekurangan alat sebanyak 64,4%, tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/online karena kuota internet yang terbatas sebanyak 61,1%, dan proses pembelajaran daring/online mulai menjadi membosankan sebanyak 48,2%.

Tabel 4. Penyebab Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Berkaitan dengan Pembelajaran Daring

Penyebab	n	%
Tugas Pembelajaran	179	72,5
Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaksediaan alat	159	64,4
Tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/online karena kuota internet yang terbatas	151	61,1

Lanjutan tabel 5. Penyebab Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara yang Berkaitan dengan Pembelajaran Daring

Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan	119	48,2
Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayang	79	32
Bosan dirumah saja	68	27,5
Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya	54	21,9

Pembahasan

Hasil penelitian tentang keadaan stres 71,3% mahasiswa ada saat ketika hal-hal kecil membuat mereka marah, 62,8% siswa mengatakan bahwa mereka kadang-kadang cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi, 62,3% siswa mengatakan bahwa mereka tidak sabar terhadap hal-hal yang menghalangi mereka dalam melakukan tugas mereka, dan 61,1% siswa mengatakan bahwa mereka kadang-kadang merasa sulit untuk beristirahat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan gejala stres yang dialami mahasiswa adalah gejala stres emosional/emosi, dan hanya terjadi kadang-kadang/sesekali. Stres yang dialami mahasiswa bisa jadi merupakan jenis stres akut karna gejalanya yang hanya dirasakan sesekali/kadang-kadang, dan penyebabnya memiliki

solusi yang jelas dan segera, seperti penyelesaian tugas, dan lainnya. Stres ini akan hilang setelah faktor pencetusnya teratasi.

Secara umum, hasil penelitian terkait tingkat stres menunjukkan mahasiswa paling banyak mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 23,1%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lubis (2021) yang menyatakan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami mahasiswa selama perkuliahan daring pada masa pandemi adalah tingkat stres sedang yaitu sebanyak 39,2%. Pada penelitian Sepriani (2020) juga didapatkan hasil 26% mahasiswa mengalami stres ringan sampai sedang selama melaksanakan pembelajaran daring.

Keadaan ini sesuai dengan hasil penelitian Livana (2020) yang menyatakan bahwa 55,8% mahasiswa merasa stres karena pembelajaran daring yang mulai membosankan. Selain itu, minimnya komunikasi sosial yang dilakukan mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran daring juga dapat memengaruhi stres yang dialami mahasiswa. Illustri dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan komunikasi ($p=0$).46 Pernyataan tersebut juga sesuai dengan keadaan mahasiswa pada penelitian ini yang hampir semua yaitu 91,9% mahasiswa tinggal bersama orang tua (berada di rumah masing-masing), sehingga komunikasi sosial dengan teman-teman sesama mahasiswa dan dosen sangat minim. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Livana (2020) yang menyatakan bahwa 40,2% mahasiswa menyebutkan bahwa salah satu penyebab stres adalah tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman-teman sesama mahasiswa.

Stres yang dialami mahasiswa dapat bersifat positif maupun negatif. Stres dapat meningkatkan kreativitas dan memicu pengembangan diri mahasiswa dalam rangka menyelesaikan tekanan/beban/stimulus yang ia alami. Dalam hal ini, jika dilihat dari penyebab stres seperti tugas pembelajaran, keterbatasan alat dalam pembelajaran laboratorium, kuota internet yang terbatas, dan lain-lain, hal ini akan selesai pada waktunya, begitu juga stres yang dialami mahasiswa. Maka dari itu, stres tetap dibutuhkan untuk perkembangan diri mahasiswa. Namun stres yang dibiarkan berlarut-larut, juga dapat berdampak negatif, mahasiswa akan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat dan memahami materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi.

Hasil penelitian tentang keadaan kecemasan didapatkan hasil sebanyak sebanyak 74,5% mahasiswa menyatakan tidak pernah mengalami kesulitan dalam menelan dan 61,5% menyatakan tidak pernah merasakan gangguan saat bernapas, kemudian diikuti 53,4% mahasiswa menyatakan kadang-kadang merasa ketakutan (NurCita & Susantiningsih, 2020). Keadaan ini menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa tidak mengalami gejala fisik dari kecemasan, namun beberapa mahasiswa mengalami gejala umum dari gangguan kecemasan, yaitu merasa khawatir atau cemas dalam situasi yang mungkin orang lain tidak merasa seperti itu. Gejala umum lainnya seperti perasaan ketakutan, terganggunya konsentrasi, merasa adanya tanda-tanda bahaya, dan juga pikiran yang kosong.

Hasil penelitian terkait tingkat kecemasan didapatkan hasil mahasiswa paling banyak mengalami kecemasan tingkat sedang yaitu sebanyak 31,2%. Hasil ini sesuai dengan penelitian Yanti (2021) yang menyatakan bahwa terdapat 21% mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat sedang saat mengikuti pembelajaran daring.¹² Hasil penelitian Hasanah U dkk. juga menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa selama pembelajaran daring terbanyak adalah kecemasan ringan yaitu 41,58% dan kecemasan sedang sebanyak 16,84%.²³ Pada penelitian Keskin G (2021) didapatkan hasil sebanyak 25,9% mahasiswa mengalami kecemasan ringan sampai sedang.

Penelitian oleh Cao (2020) menyatakan bahwa tingkat kecemasan secara signifikan berhubungan dengan daerah tempat tinggal dan penghasilan orang tua mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal di daerah pinggiran dan memiliki orang tua dengan penghasilan yang tidak tetap lebih mungkin mengalami kecemasan ($p < 0.001$).¹⁷ Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu terdapat 21,1% mahasiswa yang tinggal di daerah pinggiran dan terdapat 24,3% mahasiswa yang orang tuanya memiliki penghasilan tidak tetap.

Perasaan cemas yang dialami mahasiswa belum tentu selalu berkaitan dengan gangguan kejiwaan atau kesehatan mental, keadaan ini dapat juga terjadi sebagai bentuk adaptasi normal seseorang akibat menghadapi suatu kondisi yang baru. Pembelajaran daring sebagai pengganti pembelajaran tatap muka dapat menjadi faktor yang menyebabkan rasa cemas yang dialami mahasiswa. Proses pembelajaran daring secara menyeluruh merupakan pengalaman baru bagi mahasiswa, dimana mahasiswa harus melakukan adaptasi kembali dengan metode pembelajaran tersebut.

Kecemasan merupakan keadaan normal yang dialami mahasiswa jika akan menghadapi sesuatu, namun pada tingkat tertentu dapat berdampak buruk pada proses dan hasil pembelajaran mahasiswa karena beberapa gejala kecemasan seperti mual, insomnia, diare, bingung, cenderung membuat mahasiswa tidak fokus terhadap hal yang sedang ia jalani khususnya pembelajaran.

Hasil penelitian tentang keadaan depresi menunjukkan bahwa 66,8 persen siswa tidak pernah merasa hidupnya tidak berarti, 59,9% merasa sangat tidak berharga, dan 59,9% merasa tidak ada harapan untuk masa depan. Hasil ini menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa tidak mengalami tanda dan gejala yang biasa dialami seseorang yang mengalami depresi. Depresi merupakan keadaan emosional yang berkaitan dengan kesedihan yang sangat, putus asa, merasa bersalah dan tidak berharga, menarik diri dari orang lain, dan juga kehilangan minat pada kegiatan yang biasa dilakukan seperti tidur dan tentunya kegiatan pembelajaran yang dilakukan mahasiswa tiap harinya.

Secara umum hasil penelitian terkait tingkat depresi, sebanyak 50,6% mahasiswa tidak mengalami depresi, kemudian diikuti dengan depresi tingkat sedang yaitu sebanyak 20,2%. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yanti (2020) yang menyatakan mahasiswa paling banyak tidak mengalami depresi sebanyak 27% dan diikuti dengan depresi sedang sebanyak 23%. Penelitian Sepriani R juga menyatakan bahwa 28% mahasiswa mengalami depresi saat pembelajaran daring .

Keadaan depresi yang dialami mahasiswa ini terjadi karena masalah-masalah yang dialami mahasiswa, termasuk kondisi stres yang tidak dapat ditangani dengan baik sehingga memicu terjadinya depresi. Hubungan antara dampak pembelajaran daring dengan kesehatan mental mahasiswa dimana dampak negatif lebih dominan dibanding dampak positif. Hasil penelitian Hasanah (2020) juga menunjukkan bahwa siswa mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa pada masa normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa.

Jika kondisi depresi pada mahasiswa tidak teridentifikasi dan dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan yang tepat dapat berakibat fatal. Menurut penelitian Hasanah (2020) menyatakan bahwa keadaan depresi dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya drop out pada mahasiswa dari Universitas, penggunaan obat-obatan terlarang, menjadi pecandu alkohol bahkan bunuh diri. Sehingga mahasiswa yang mengalami depresi cenderung mengalami penurunan performa akademik.

Terkait penyebab stres mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan 72,5% mahasiswa menyatakan bahwa tugas pembelajaran merupakan salah satu penyebab stres selama melaksanakan pembelajaran daring. Hasil ini sesuai dengan penelitian Livana (2020) yang menyatakan bahwa penyebab stres terbanyak yang diungkapkan mahasiswa yaitu 70% adalah tugas pembelajaran selama pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Kemudian, pada penelitian Widiyono (2020) menyatakan bahwa 54,8% mahasiswa menyatakan bahwa banyaknya tugas yang diberikan kepada mahasiswa merupakan kendala selama melaksanakan perkuliahan daring sehingga membuat pembelajaran menjadi kurang efektif. Kemudian sebanyak 64,4% responden menjawab tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaksediaan alat merupakan salah satu penyebab stres selama pembelajaran daring.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Setianingsih (2021) yaitu terdapat sebanyak 42,5% mahasiswa yang merasa belum terbiasa menggunakan teknologi komputer dalam menyelesaikan tugas praktik. Sebanyak 61,1% mahasiswa menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan stres saat belajar secara online adalah kuota internet yang terbatas. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Maulana (2021) yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa yang mengalami stres sangat parah selama melaksanakan pembelajaran daring, didapatkan hasil bahwa ada beberapa hal yang dapat menyebabkan stres salah satunya adalah kuota internet yang terbatas dan koneksi internet yang kurang stabil.

Sebanyak 48,2% mahasiswa menyatakan bahwa proses pendidikan daring dan online yang mulai menjadi membosankan menjadi salah satu penyebab stres selama pembelajaran daring. Kondisi pandemi Covid-19 yang memaksa kita untuk berada di rumah saja secara langsung dapat mengurangi komunikasi sosial mahasiswa dengan orang lain khususnya teman-teman sesama mahasiswa, berada di rumah saja juga membuat mahasiswa melakukan kegiatan yang itu-itu saja atau statis sehingga dapat membuat bosan dan menyebabkan stres pada mahasiswa.

Kesimpulan

Selama pembelajaran daring, mayoritas mahasiswa adalah perempuan (79,4%), tinggal di perkotaan (78,9%), dan memiliki orang tua dengan penghasilan tetap (75,7%). Sebagian besar mahasiswa tinggal bersama orang tua (91,9%) dan mendapatkan pembiayaan kuota internet dari orang tua (96%). Pekerjaan ayah mahasiswa bervariasi dengan mayoritas sebagai wirausaha (32,8%), sedangkan ibu mahasiswa umumnya tidak bekerja atau meninggal dunia (38,5%).

Tingkat stres mahasiswa menunjukkan 71,3% merasa mudah marah kadang-kadang, dengan stres normal sebagai yang tertinggi (44,5%). Dalam hal kecemasan, 74,5% tidak mengalami kesulitan menelan, dan kecemasan sedang adalah yang tertinggi (31,2%). Untuk depresi, 66,8 persen orang menganggap hidup mereka tidak berarti, dengan depresi normal sebagai yang tertinggi (50,6%). Faktor penyebab stres meliputi tugas pembelajaran (72,5%), ketidaksediaan alat praktek (64,4%), terbatas kuota internet (61,1%), dan kebosanan dengan pembelajaran daring (48,2%).

BIBLIOGRAFI

- Ariga, S. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka Pasca Pandemi Covid-19. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 662–670. <https://doi.org/10.56832/edu.v2i2.225>
- Budiastuti, A. (2021). Pembelajaran daring: Depresi dan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–5.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Fauziyyah, R. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 5.
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & Livana, P. H. (2020). Psychological description of students in the learning process during pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Indira, I. E. (2016). Stress questionnaire: stress investigation from dermatologist perspective. *Psychoneuroimmunology in Dermatology*, 1(1), 141–142.
- Irmada, F., & Yatri, I. (2021). Keefektifan Pembelajaran Online Melalui Zoom Meeting di Masa Pandemi bagi Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2423–2429.
- Keskin, G. (2021). Self-report measurement of depression, anxiety, and stress caused by covid-19 pandemic in senior undergraduate dental students. *Pesquisa Brasileira Em Odontopediatria e Clínica Integrada*, 21, e0243.
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap psikologis siswa pada masa pandemik Covid 19. *Journal of Nursing Care*, 4(2), 130–137.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “ Learning Task” Attributable to Students’ Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.

- Maulana, H. A. (2021). Psychological impact of online learning during the COVID-19 pandemic: a case study on vocational higher education. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 3(2), 130–139.
- Maylani, W. (2023). Pengaruh Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Teknologi Terkini*, 3(1).
- Muzdalifa, E. (2022). Learning Loss Sebagai Dampak Pembelajaran Online Saat Kembali Tatap Muka Pasca Pandemi Covid 19. *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2(1), 187–192.
- NurCita, B., & Susantiningsih, T. S. (2020). Dampak pembelajaran jarak jauh dan physical distancing pada tingkat kecemasan mahasiswa. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Pritandhari, M., & Wibawa, F. A. (2021). Analisis Pembelajaran Mandiri Berbasis Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM METRO*, 6(1), 31–45.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan pembelajaran jarak jauh dan gangguan somatoform dengan tingkat stres mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahmatunnisa, S., Mujtaba, I., & Alfiyanti, A. R. (2020). Strategi pendidik anak usia dini dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada kelompok B KB/TK Al-Ikhlash. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 2020.
- Rohmanurmeta, F. M. (2022). Analisis Kebijakan Kurikulum 2013 Terkait Implementasi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(1), 26–32. <https://doi.org/10.55129/jp.v1i1.1575>
- Rukmala Putri, A., & Pratisti, W. D. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Salsabila, V. D., Mukti, T. S., Putri, F. R., & Hasanah, S. N. J. (2020). Capaian pembelajaran daring ditinjau dari model dan motivasi belajar.
- Sepriani, R. (2020). Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olahraga Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JPDO*, 3(10), 9–16.
- Setianingsih, S., & Darwati, L. E. (2021). Kesiapan Mahasiswa dalam Implementasi Pembelajaran Praktik KGD secara Daring selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Gawat Darurat*, 3(1), 21–28.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas perkuliahan daring (online) pada mahasiswa pgsd di saat pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177.
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh pembelajaran daring pada depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1), 58–63.

Copyright holder:

Shabrina Alifah Siregar, Gema Nazri Yanti (2024)

First publication right:

Syntax Admiration

This article is licensed under:

