



HUBUNGAN KARAKTERISTIK MAHASISWA DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SELAMA KULIAH DARING

RELATIONSHIP BETWEEN STUDENT CHARACTERISTICS WITH STUDENT MENTAL HEALTH DURING ONLINE LECTURE

Ainun Madani*, Irma Prasetyowati, Citra Anggun Kinanthi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember,
Jl. Kalimantan No.I/93 68121 Jember, Jawa Timur, Indonesia

*email: ainunmadani10@gmail.com

Abstract

Mental health disorders refer to a person's inability to develop physically, intellectually, and emotionally to the maximum and balance as others develop. Mental health disorders can occur in any individual without exception. Students are one of the groups at risk of mental health problems. The Covid-19 pandemic has left students feeling stressed and depressed by having to accept changes in learning methods from face-to-face to online lectures. This study was conducted to determine the relationship of respondents' characteristics with the mental health of University of Jember students during online lectures during the COVID-19 pandemic. This study used descriptive quantitative methods. Sampling was conducted by proportionate random sampling technique with a sample of 346 respondents from The University of Jember. The data was collected using the Kessler Psychological Distress Scale (K-10) questionnaire that has been tested for validity. Analyze data using chi-square. The results showed that most of the respondents had mental health problems; 20.2% of respondents likely to have a mild disorder, 15% of respondents likely to have a moderate disorder, and 26.6% of respondents likely to have a severe disorder. Statistically significant correlation between mental health with gender ($p=0.001$). There is a significant relationship between gender and student mental health. The research suggestion in this study, the University of Jember is expected to strengthen the mental health service system for students.

Keywords: *mental health, college students, online learning*

Abstrak

Gangguan kesehatan mental mengacu kepada ketidakmampuan seseorang berkembang secara fisik, intelektual, dan emosional dengan maksimal dan seimbang seperti perkembangan orang lain. Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada setiap individu tanpa terkecuali. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental. Pandemi Covid-19 mengakibatkan mahasiswa merasa *stress* dan tertekan karena harus menerima perubahan metode pembelajaran dari kuliah tatap muka menjadi kuliah *online*. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik responden dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Jember selama kuliah *online* di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate random sampling* dengan sampel mahasiswa Universitas Jember sebanyak 346 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)* yang telah di uji validitas. Analisis data menggunakan *chi-square*. Hasil analisis data menunjukkan sebagian besar responden mengalami gangguan kesehatan mental; 20,2% responden menderita gangguan jiwa ringan, 15% responden menderita gangguan jiwa sedang, dan 26,6% responden menderita gangguan jiwa parah. Korelasi yang signifikan secara statistik antara kesehatan mental dengan jenis kelamin ($p=0,001$). Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan



kesehatan mental mahasiswa. Saran peneliti pada penelitian ini Universitas Jember diharapkan untuk memperkuat sistem layanan kesehatan mental bagi mahasiswa.

Kata Kunci: kesehatan mental, mahasiswa, kuliah *online*

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental mengacu kepada ketidakmampuan seseorang berkembang secara fisik, intelektual, dan emosional dengan maksimal dan seimbang seperti perkembangan orang lain (Fakhriyani, 2019). Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada setiap individu tanpa terkecuali. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental khususnya dalam mengendalikan keseimbangan emosi mereka. Hal ini disebabkan karena mahasiswa termasuk kelompok usia 17-25 tahun yaitu masa peralihan dari fase remaja ke dewasa awal yang memiliki resiko tinggi mengalami gangguan emosional (Callender dkk., 2016).

Psychological distress atau tekanan psikologis merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umumnya dialami oleh sebagian besar orang diseluruh dunia. Tekanan psikologis adalah keadaan dimana penderita mengalami gangguan emosional yang biasanya ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan (Arvidsdotter dkk., 2016). Menurut Wheaton (dalam Drapeau dkk., 2011), tekanan psikologis dipandang sebagai gangguan emosional yang dapat berdampak pada fungsi sosial dan kehidupan sehari-hari individu. Beberapa ahli berpendapat bahwa tekanan psikologis pada individu akan hilang ketika penyebab stres (*stressor*) menghilang atau ketika individu dapat mengatasi stres secara efektif (Ridner dalam Arvidsdotter dkk., 2016)

Pandemi COVID-19 tidak hanya menimbulkan permasalahan pada aspek kesehatan, tetapi juga menimbulkan permasalahan pada berbagai aspek kehidupan. Menurut Loos dkk., (2020) pandemi COVID-19 menimbulkan beban pada sistem pelayanan kesehatan dan berdampak besar pada ekonomi global dan dinamika sosial. Selain sektor ekonomi, sosial, pertanian, dan transportasi, pandemi COVID-19 juga membawa dampak perubahan yang sangat besar bagi dunia pendidikan (Firman, 2020).

COVID-19 menyebabkan lebih dari 800 juta siswa di dunia mengikuti pembelajaran *online* (Arika dalam Oktawirawan, 2020). Di Indonesia, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan

Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 yang mewajibkan sekolah dan perguruan tinggi menerapkan perkuliahan secara daring atau *online* sejak tanggal 24 maret 2020. Berbagai kendala muncul dalam pelaksanaan perkuliahan *online*. Salah satu kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kuliah *online* adalah jaringan internet. Beberapa daerah yang tidak terjangkau dengan jaringan internet menjadi penghambat bagi mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan secara *online* (Oktawirawan, 2020).

Penerapan perkuliahan secara *online* membuat beberapa mahasiswa mengalami gangguan emosional seperti merasa stres, cemas dan tertekan. Penelitian yang dilakukan oleh Angelica dan Tambunan (2021) terhadap mahasiswa keperawatan selama pembelajaran *online* di masa pandemi COVID-19, ditemukan paling banyak mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dkk (2020b) juga menyatakan bahwa mahasiswa mengalami depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat berturut-turut sebesar 31 (21,2%), 25 (17%), dan 5 (3,4%) mahasiswa saat mengikuti kuliah *online*.

Belajar di rumah dan mengikuti perkuliahan daring secara tidak langsung membuat mahasiswa merasa jenuh karena hanya mendengarkan materi dosen secara *online*. Ditambah lagi dengan banyaknya tugas dan waktu pengerjaan yang sangat singkat menjadi salah satu faktor penyebab mudahnya mahasiswa merasa stres dan frustrasi. Penelitian yang dilakukan Livana *et al.*, (2020) menyebutkan bahwa penyebab stres yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 yaitu 70% disebabkan karena tugas pembelajaran, 57,8% disebabkan merasa bosan karena berdiam diri di rumah saja, 55,8% disebabkan karena proses pembelajaran daring yang membosankan, dan 40,2% disebabkan karena tidak dapat bertemu dengan orang yang disayang termasuk teman kuliah.

Irawan dkk., (2020) menyatakan pembelajaran yang dilakukan secara *online* membatasi interaksi fisik mahasiswa sehingga menyebabkan tidak terjadi interaksi sosial antar mahasiswa seperti pada saat perkuliahan tatap muka. Kurangnya dukungan sosial dari teman

sebayanya membuat siswa mudah mengalami gangguan emosional selama proses pembelajaran. Sejalan dengan pernyataan tersebut, menurut Teguh dkk., (2020) adanya keterbatasan hubungan sosial dan juga aktivitas yang umumnya dilakukan sehari-hari termasuk proses pembelajaran di kampus juga merupakan faktor yang memengaruhi munculnya gangguan mental pada mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki gangguan kesehatan mental yang parah berisiko tinggi mengalami kegagalan akademis dan tidak jarang memutuskan untuk berhenti kuliah. Gangguan mental ringan sekalipun dapat menghalangi individu untuk mencapai potensi yang dimilikinya (Callender dkk., 2016). Menurut Mykletun (dalam Grøtan et al., 2019) Gangguan mental seperti depresi menyebabkan penurunan suasana hati, kurang energi, penurunan fungsi kognitif, serta kurangnya kemampuan mengatasi stres dan minat pada orang lain. Mahasiswa yang mengalami depresi sering kali merasa cemas, daya ingat menurun dan sulit berkonsentrasi yang dapat mengakibatkan dirinya lebih sulit menyerap ilmu pengetahuan baru dan menghadapi ujian (Grøtan dkk., 2019).

Buruknya dampak yang ditimbulkan akibat munculnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa selama kuliah online seperti depresi, cemas dan tertekan sehingga tidak jarang memutuskan untuk menikah dini atau melakukan bunuh diri menuntut pemerintah dan orang tua mahasiswa untuk mencari solusi dari masalah tersebut. Universitas Jember merupakan salah satu institusi pendidikan di Indonesia yang juga menerapkan perkuliahan *online* bagi mahasiswanya di masa pandemi COVID-19. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa Universitas Jember dalam mengikuti perkuliahan *online* disaat pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Universitas Jember pada bulan Maret 2021. Populasi penelitian adalah semua mahasiswa aktif Universitas Jember tahun 2021. Penentuan sampel menggunakan Tabel *Isaac & Michael* dengan teknik *proportionate random sampling*, diperoleh jumlah sampel sebanyak 346 orang. Kriteria inklusi subjek: mahasiswa aktif Universitas Jember yang sedang menempuh

pendidikan semester genap di salah satu Fakultas Universitas Jember.

Kriteria eksklusi subjek: mahasiswa aktif Universitas Jember yang sedang sakit akibat terinfeksi COVID-19 atau penyakit lain berdasarkan diagnosis medis. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)* melalui *google form*. Kuesioner K-10 terdiri dari 10 pertanyaan terkait respon mahasiswa terhadap *stress* selama mengikuti kuliah *online*. Kuesioner penelitian sebelumnya telah dimodifikasi dan divalidasi sebelum digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, seluruh aspek pertanyaan dinyatakan valid dan reliabel.

Kategorisasi tipe mahasiswa dilakukan dengan melihat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa dimana mahasiswa awal adalah mahasiswa semester dua, mahasiswa tengah adalah mahasiswa semester empat dan enam, sedangkan mahasiswa akhir adalah mahasiswa semester delapan dan seterusnya. Kategorisasi status ekonomi mahasiswa berdasarkan total pendapatan kedua orang tua; status ekonomi rendah total pendapatan kedua orang tua <Rp.2.000.000, status ekonomi sedang total pendapatan Rp.2.000.000-Rp.4.000.000, status ekonomi tinggi total pendapatan Rp.4.000.000–Rp.6.000.000, dan status ekonomi sangat tinggi total pendapatan >Rp.6.000.000. Bias penelitian dapat terjadi karena pengumpulan data dilakukan secara *online* sehingga kemungkinan data yang didapatkan kurang mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 346 mahasiswa aktif Universitas Jember pada tanggal 8 Maret 2021 – 20 Maret 2021. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak berusia 21 tahun, perempuan, sedang menempuh semester 8, memiliki status ekonomi rendah, mendapatkan bantuan kuota internet dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, memiliki perangkat teknologi yang memadai untuk mengikuti kuliah *online*, dan tinggal di daerah pedesaan.

Berdasarkan Tabel 2 kesehatan mental responden selama perkuliahan *online* di masa pandemi cenderung terganggu dengan distribusi gangguan kesehatan mental cenderung parah

lebih banyak (26,6%) dibandingkan dengan gangguan kesehatan mental cenderung sedang (15%) dan gangguan kesehatan mental cenderung ringan (20,2%). Kategorisasi kesehatan mental kembali dilakukan agar dapat dilakukan uji analisis hubungan (*chi-square*) meliputi; kesehatan mental cenderung baik (38,2%) dan kesehatan mental cenderung terganggu (61,8%).

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	n	%
Usia		
18 tahun	8	2,3
19 tahun	33	9,5
20 tahun	85	24,6
21 tahun	119	34,4
22 tahun	86	24,9
23 tahun	14	4
24 tahun	1	0,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	244	70,5
Laki-Laki	102	29,5
Semester		
Dua	27	7,8
Empat	61	17,6
Enam	108	31,2
Delapan	144	41,6
Sepuluh	4	1,2
Dua belas	2	0,6
Tipe Mahasiswa		
Mahasiswa Awal	27	7,8
Mahasiswa Tengah	169	48,8
Mahasiswa Akhir	150	43,4
Status Ekonomi		
Rendah	127	36,7
Sedang	100	28,9
Tinggi	73	21,1
Sangat Tinggi	46	13,3
Bantuan Kuota Internet Kemendikbud		
Ya	272	78,6
Tidak	74	21,4
Ketersediaan Perangkat		
Memadai	326	94,2
Tidak Memadai	20	5,8
Letak Geografis Tempat Tinggal		
Pedesaan	209	60,4
Perkotaan	137	39,6

*sumber data: data primer

Tabel 2. Kesehatan Mental Responden

Variabel	n	%
Kategori Kesehatan Mental		
Cenderung baik	132	38,2
Cenderung terganggu	214	61,8

*sumber data: data primer

Tabel 3 merupakan tabulasi silang dan hasil uji *chi square* antara karakteristik responden meliputi jenis kelamin, tipe

mahasiswa, status ekonomi, bantuan kuota internet, ketersediaan perangkat, dan letak geografis tempat tinggal dengan kesehatan mental mahasiswa. Pada aspek karakteristik responden, jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa.

Mahasiswa berisiko mengalami gangguan kesehatan mental karena mahasiswa termasuk kelompok orang yang sedang dalam proses menuju dewasa, memiliki karakteristik ketidakstabilan dan mudah terserang gangguan emosional. Keadaan ini diperparah oleh adanya kebijakan pemerintah yang mewajibkan seluruh universitas di Indonesia menerapkan perkuliahan secara *online* akibat pandemi COVID-19 sehingga secara tidak langsung membuat beban mahasiswa bertambah dan risiko mahasiswa terkena gangguan kesehatan mental semakin besar (Eva dkk., 2020; Hasanah dkk., 2020a).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Angelica dan Tambunan (2021) terhadap mahasiswa keperawatan selama pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19, ditemukan paling banyak mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental diantaranya stres ringan, stres sedang, stres parah, dan stres sangat parah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dkk (2020a) terhadap mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Wacana, menunjukkan sebagian besar mahasiswa merasa cemas saat mengikuti kuliah *online* yaitu sebanyak 111 (58,42%) mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dkk (2020b) juga menyatakan bahwa mahasiswa mengalami depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat berturut-turut sebesar 31 (21,2%), 25 (17%), dan 5 (3,4%) mahasiswa saat kuliah *online*.

Fuad (dalam Putri dkk., 2020:43) menyatakan bahwa perubahan keadaan atau situasi yang tidak diharapkan pada individu dapat menimbulkan stres psikologis. Aktivitas yang sering dilakukan setiap hari cenderung membentuk suatu pola tertentu yang dapat meminimalkan jumlah energi dan sumber daya dalam tubuh individu untuk dikeluarkan. Ketika kebiasaan yang dilakukan individu berubah, situasi yang baru menekan individu menggunakan energi yang lebih besar untuk beradaptasi. Dengan adanya kebijakan baru yang menggeser kebiasaan mahasiswa yang biasanya kuliah tatap muka bersama teman-teman menjadi kuliah *online* mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi kembali.

Menurut Sundarasen dkk (2020), penyebab stres yang terjadi terhadap mahasiswa paling sering ditemukan pada mahasiswa yang memiliki masalah keuangan, pembelajaran jarak jauh, dan ketidakpastian terkait dengan kinerja akademik, kelulusan, dan prospek karier di masa depan. Dalam hal keuangan, mahasiswa umumnya khawatir dengan kemampuan untuk membayar biaya pendidikan karena menurunnya pendapatan keluarga atau hilangnya kesempatan untuk bekerja akibat pandemi Covid-19. Kedua, perubahan metode pembelajaran dari tatap muka (*luring*) menjadi kuliah *online* (*daring*) membuat mahasiswa tidak terbiasa dan merasa tertekan. Selain itu, waktu perkuliahan *online* selama enam sampai delapan jam dalam sehari, serta infrastruktur dan koneksi internet yang tidak memadai, juga berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental mahasiswa.

Jenis Kelamin

Hasil analisis *chi-square* yang ditunjukkan oleh tabel 3 diketahui terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Responden perempuan paling banyak cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan responden laki-laki. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Rahmayani dkk (2019) juga menyebutkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi daripada responden laki-laki. Sedangkan, hasil penelitian Calvarese (2015) terkait hubungan jenis kelamin dengan respon stres dikalangan mahasiswa menyatakan bahwa secara keseluruhan, wanita lebih banyak mengalami tingkat depresi, frustrasi, dan kecemasan yang lebih tinggi daripada pria saat bereaksi terhadap stres.

Tabel 3. Kesehatan Mental berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Gangguan Kesehatan Mental		p-value	OR	95% CI	
	Cenderung Terganggu	Cenderung Baik			Lower	Upper
Jenis Kelamin						
Perempuan	165	79	0,001	2.259	1.409	3.622
Laki-laki	49	53				
Tipe Mahasiswa						
Mahasiswa Awal	16	11	0,767	-	-	-
Mahasiswa Pertengahan	102	67				
Mahasiswa Akhir	96	54				
Status Ekonomi						
Rendah	84	43	0,353	-	-	-
Sedang	63	37				
Tinggi	39	34				
Sangat Tinggi	28	18				
Bantuan Internet Kemendikbud						
Ya	168	104	0,531	0.983	0.579	1.67
Tidak	46	28				
Ketersediaan Perangkat						
Memadai	200	126	0,301	0.68	0.255	1.816
Tidak Memadai	14	6				
Letak Geografis Tempat Tinggal						
Pedesaan	127	82	0,345	0.89	0.57	1.389
Perkotaan	87	50				

*sumber data: data primer

Menurut Dewi (2012:15) Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor biologis seperti jenis kelamin. Laki-laki dan perempuan memiliki karakter dan sifat yang berbeda dimana laki-laki lebih eksploratif dan aktif, sedangkan perempuan lebih sensitif dan mudah merasa cemas. Penelitian epidemiologi sebelumnya menunjukkan bahwa secara umum, perempuan cenderung lebih menderita masalah mental daripada laki-laki karena dua alasan. Pertama, perbedaan fisiologis antara perempuan

dan laki-laki (seperti kerentanan genetik, kadar hormon dan kortisol, dan lain-lain). Respon stres dapat tercermin secara emosional dan perilaku sehingga respon stres pada perempuan dan laki-laki cenderung berbeda (Gao dkk., 2020). Yang kedua, konsep diri maskulinitas dan feminitas secara tradisional dapat memengaruhi sikap dan perilaku individu terhadap pengalaman hidup. Maskulinitas menunjukkan ciri-ciri seperti individualisme, dan ketegasan, sedangkan feminitas terwujud dalam kasih sayang, perasaan

iba atau belas kasihan, dan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain (Gibson et al., 2016 Gao dkk., 2020).

Gangguan mood dan kecemasan sering muncul selama masa remaja dan lebih sering terjadi pada wanita. Hal ini disebabkan aktivasi HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) axis dan sistem saraf simpatis yang diinduksi saat tubuh mengalami stres bervariasi antara pria dan wanita (Rincón-Cortés dkk., 2019). Respon HPA axis dan saraf simpatis lebih tinggi pada pria sehingga memengaruhi respon individu dalam mengatasi *stressor*. Wanita cenderung mudah mengalami stres karena hormon seks seperti estrogen dan progesteron akan menurunkan respon HPA axis dan *sympathoadrenal* sehingga menyebabkan penerunan *feedback* negatif hormon kortisol ke otak (Rahmayani dkk., 2019).

Tipe Mahasiswa

Hasil analisis *chi-square* yang ditunjukkan oleh tabel 3 diketahui tidak terdapat hubungan antara tipe mahasiswa dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa akhir cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dibanding mahasiswa awal atau pertengahan. Hasil penelitian Firtria dan Saputra (2020) yang dilakukan terhadap mahasiswa baru terkait pembelajaran daring di masa pandemi, menyebutkan bahwa sejak diberlakukan kuliah *online*, lebih banyak dampak negatif yang dirasakan daripada dampak positif yang dirasakan oleh mahasiswa baru.

Govaerst dan Gregoire (dalam Mahmud dan Uyun, 2016), menyatakan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap naiknya semester. Stres pada mahasiswa umumnya disebabkan karena adanya persepsi dan penilaian terkait *stressor* akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan di universitas (Suwartika dkk., 2014). Baik mahasiswa baru maupun mahasiswa lama keduanya memiliki beban akademik dan *stressor* yang berbeda namun tingkat stres yang dirasakan cenderung merata. Mahasiswa baru merasa stres akibat semenjak menginjak bangku perkuliahan sampai saat ini mereka belum pernah merasakan kuliah *offline* dan bertemu dengan teman-teman sebangkunya, sedangkan pada mahasiswa lama umumnya mereka stres akibat tuntutan akademik seperti meningkatnya beban tugas, tuntutan skripsi dan lulus tepat waktu, serta penelitian yang terhambat akibat

pemberlakuan *social distancing*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firtria dan Saputra (2020) menyatakan bahwa masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa semester awal adalah perasaan jenuh dan bosan terhadap adanya kuliah *online*. Mereka beralasan bahwa kuliah *online* dinilai kurang efektif dibanding perkuliahan tatap langsung atau *offline*. Bagi mahasiswa lama atau mahasiswa tingkat akhir, perkuliahan *online* menyebabkan mereka merasa kesulitan melakukan penelitian di lapangan dan kesulitan melakukan bimbingan skripsi, sehingga mahasiswa menjadi terhambat untuk lulus tepat waktu.

Status Ekonomi

Hasil analisis *chi-square* yang ditunjukkan oleh tabel 3 diketahui tidak terdapat hubungan antara status ekonomi dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa dengan status ekonomi rendah cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dibanding mahasiswa dengan status ekonomi tinggi. Menurut Dewi (2012:15) kesehatan mental individu dipengaruhi oleh status sosial-ekonomi dan pendapatan. Indrawati (2020) menyatakan bahwa pandemi Covid-19 menyebabkan beberapa dampak salah satunya adalah penurunan perekonomian negara sehingga mengakibatkan terjadinya PHK dan pengangguran dimana-mana. Mahasiswa yang berasal dari keluarga korban PHK atau pengusaha yang bangkrut akibat pandemi kemungkinan besar akan kesulitan dalam membayar Sumbangan Pembinaan Pendidikan (SPP) sehingga dapat menyebabkan mahasiswa mengambil cuti kuliah bahkan bisa memutuskan untuk putus kuliah karena tidak dapat membayar Uang Kuliah Tunggal (UKT).

Menurut Womble (dalam Mahmud dan Uyun, 2016), *stressor* akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial. Sebelum terjadinya pandemi dan penerapan kuliah *online* belum dilakukan, masalah ekonomi yang terjadi pada mahasiswa adalah jumlah uang saku untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari saat jauh dari orang tua. Saat terjadi pandemi dan mulai diterapkannya kuliah *online* di hampir seluruh universitas di Indonesia, permasalahan ekonomi yang terjadi pada mahasiswa adalah keterbatasan biaya pulsa selular untuk mengikuti kuliah *online*.

Status Bantuan Kuota Internet

Hasil analisis *chi-square* yang ditunjukkan oleh tabel 3 diketahui tidak terdapat hubungan antara status bantuan kuota internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mendapatkan bantuan kuota internet cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dibanding mahasiswa yang mendapatkan bantuan kuota internet. Menurut mahasiswa dalam penelitian Firman dan Rahman (2020) menyatakan bahwa kuliah *online* yang dilaksanakan dalam bentuk konferensi video dapat menghabiskan kuota yang sangat banyak, sedangkan diskusi *online* melalui aplikasi seperti *whatsapp*, *line*, *telegram*, dan lain sebagainya tidak membutuhkan banyak kuota.

Penerapan pembelajaran daring yang menggunakan teknologi *mobile* dan koneksi internet untuk aplikasi *zoom cloud meeting*, *google meet* dan lain sebagainya memiliki kelebihan yaitu dosen dan mahasiswa dapat berinteraksi langsung dimana saja dan kapan saja, namun pembelajaran daring juga memiliki kelemahan yaitu kurang efektif jika dilakukan pada lebih dari 20 peserta didik dan borosnya kuota internet akibat penggunaan aplikasi pembelajaran selama berjam-jam. Peningkatan biaya pengeluaran untuk membeli pulsa agar dapat mengikuti kuliah *online* menyebabkan beberapa mahasiswa merasa keberatan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan kemudian memberikan subsidi kuota bagi beberapa mahasiswa sebagai dampak mahal biaya yang harus dikeluarkan oleh mahasiswa untuk membeli pulsa agar dapat mengikuti kuliah *online*. Mahasiswa Universitas Jember dapat mengajukan diri sebagai penerima bantuan subsidi kuota internet dari pemerintah melalui Sister Unej. Mahasiswa yang terdaftar otomatis akan mendapatkan kuota internet dari Kemendikbud setiap bulannya. Mahasiswa yang tidak mendaftarkan telepon selularnya untuk mendapatkan kuota internet pada penelitian ini disebabkan karena mereka memiliki layanan WiFi di rumah.

Ketersediaan Perangkat

Hasil analisis *chi-square* yang ditunjukkan oleh tabel 3 diketahui tidak terdapat hubungan antara ketersediaan perangkat dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidak memiliki perangkat memadai cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dibanding mahasiswa yang memiliki

perangkat memadai untuk mengikuti kuliah *online*. Dari total 346 mahasiswa, terdapat 20 mahasiswa yang menyatakan tidak memiliki perangkat yang memadai untuk mengikuti kuliah *online*. Perangkat yang tidak memadai yang dimaksud adalah mahasiswa hanya memiliki telepon seluler untuk mengikuti kuliah *online*. Selain itu, mahasiswa yang menggunakan laptop saat kuliah *online* juga menyatakan bahwa laptop yang mereka gunakan tidak kuat digunakan dalam waktu yang lama untuk mengikuti kuliah *online* dan memiliki ruang penyimpanan yang cukup kecil sehingga terasa lambat saat digunakan.

Ketersediaan perangkat untuk mengikuti perkuliahan *online* merupakan faktor penting terwujudnya pelaksanaan kuliah *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Firman dan Rahman (2020) mengungkapkan bahwa dari total 95 responden, 54 responden menggunakan laptop dan *handphone* sedangkan 41 responden hanya menggunakan *handphone* saat mengikuti kuliah *online*. Menurut Moore dkk (dalam Sadikin dan Hamidah, 2020) pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan aksesibilitas, fleksibilitas, konektivitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran daring atau kuliah *online* membutuhkan dukungan perangkat-perangkat teknologi *mobile* seperti *handphone*, *tablet*, dan laptop atau komputer yang dapat dibawa dan digunakan kapan saja untuk mengakses informasi dan mengikuti pembelajaran jarak jauh. Teknologi *mobile* seperti *handphone*, *tablet*, dan laptop atau komputer berkontribusi besar terhadap dunia pendidikan, termasuk di dalamnya merupakan pencapaian pembelajaran jarak jauh (Firman dan Rahman, 2020).

Letak Geografis Tempat Tinggal

Hasil analisis *chi-square* yang ditunjukkan oleh tabel 3 diketahui tidak terdapat hubungan antara letak geografis tempat tinggal dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal di wilayah perkotaan cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dibanding mahasiswa yang tinggal di wilayah pedesaan. Menurut Astuti dan Febrian (dalam Sadikin dan Hamidah, 2020) tantangan kuliah *online* atau pembelajaran daring adalah ketersediaan jaringan internet. Sebagian besar mahasiswa mengakses internet menggunakan layanan selular, dan sisanya menggunakan WiFi.

Layanan internet yang lemah serta penjelasan materi perkuliahan oleh dosen yang sulit dipahami mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa merasa frustrasi dalam mengikuti kuliah *online*.

Jaringan internet yang masih kurang memadai di beberapa daerah tertentu seperti pedesaan atau daerah pelosok menyebabkan kegiatan belajar *online* tidak dapat berjalan dengan lancar. Hal ini menyebabkan timbulnya kesenjangan perbedaan kecepatan internet diberbagai daerah (Indrawati, 2020). Mahasiswa dituntut untuk keluar dari wilayah tempat tinggalnya demi mencari jaringan internet untuk mengikuti kuliah *online*. Menurut data BPS (2020) pertahun 2019 terdapat 69,33% wilayah dengan layanan seluler dengan kekuatan penerimaan sinyal kuat, 23,56% wilayah dengan kekuatan penerimaan sinyal lemah, dan 7,11% wilayah yang masih belum dijangkau layanan seluler.

Menurut Apriyanti dan Widoyoko (2021), di wilayah perkotaan masyarakat memiliki perangkat elektronik yang memadai dan sinyal yang mudah dijangkau. Selain itu, masyarakat yang tinggal di kota juga dapat dengan mudah mengakses WiFi untuk mencari informasi terkait Covid-19 dan mengikuti perkuliahan *online*. Berbeda dengan masyarakat di wilayah pedesaan, meskipun beberapa orang sudah memiliki perangkat elektronik yang memadai, namun tidak didukung dengan tersedianya sinyal yang dapat menjangkau seluruh daerah pedesaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesehatan mental responden selama perkuliahan *online* di masa pandemi cenderung terganggu dengan distribusi gangguan kesehatan mental cenderung parah lebih banyak dibandingkan dengan gangguan kesehatan mental cenderung sedang dan ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik responden yaitu jenis kelamin dengan kesehatan mental mahasiswa.

Saran

Saran peneliti pada penelitian ini diharapkan seluruh fakultas di Universitas Jember dapat memanfaatkan layanan konseling melalui PLCD (Pusat Layanan Conseling dan Difabilitas) bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Berdasarkan survey

yang dilakukan kepada 30 mahasiswa Universitas Jember, seluruh mahasiswa tersebut menyatakan tidak mengetahui adanya fasilitas layanan konseling melalui PLCD karena terbatasnya informasi terkait Pusat Layanan Conseling dan Difabilitas sehingga menjadi kewajiban bagi setiap Fakultas di Universitas Jember untuk memperkenalkan fasilitas PLCD atau Pusat Layanan Conseling dan Difabilitas kepada mahasiswa. Selanjutnya apabila terdapat mahasiswa yang membutuhkan layanan konseling, Fakultas dapat mengajukan nama-nama mahasiswa yang membutuhkan konseling dan PLCD akan memberikan balasan terkait janji pertemuan konseling. Selain itu, Universitas Jember diharapkan untuk memperkuat sistem layanan kesehatan mental bagi mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- 1] Angelica H and EH Tambunan (2021) Stres dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda* 7(No. 1): 28–34. <https://doi.org/10.2411-/jikeperawatan.v7i1.508>.
- 2] Apriyanti C and RDT Widoyoko (2021) Persepsi Dan Aksi Masyarakat Pedesaan Di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 10(No.1): 50–69. <http://dx.doi-org/10.23887/jish-undiksha.v10i1.2-5526>.
- 3] Arvidsdotter T, B Marklund, S Kylén, C Taft and I Ekman (2016) Understanding Persons With Psychological Distress In Primary Health Care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 30(No.4): 687–694. 10.1111/scs.12289.
- 4] BPS (2020) *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- 5] Callender J, L Fagin, G Jenkins, J Lester and E Smith (2016) *Mental Health of Students in Higher Education Royal College of Psychiatrists*. London
- 6] Calvarese M (2015) The Effect Of Gender On Stress Factors: An Exploratory Study Among University Students. *Social Sciences* 4(No.4): 1177–1184. 10.3390/-so-csci4041177.
- 7] Dewi KS (2012) *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press.

- 8] Drapeau A, A Marchand and D Beaulieu-Prévost (2011) *Mental Illnesses – Understanding*. Croatia: InTech.
- 9] Eva N, P Shanti and N Hidayah (2020) Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Dengan Religiusitas Sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 5(No.3): 122–131. 10.17977/um001v5i3-20-20p122.
- 10] Fakhriyani DV (2019) *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media.
- 11] Firman (2020) Dampak Covid-19 Terhadap Pembelajaran Di Perguruan Tinggi. *Bioma* 2(No.1): 14–20.
- 12] Firman and SR Rahman (2020) Pembelajaran Online Di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)* 02(No.2): 81–89.
- 13] Firtria PA and DY Saputra (2020) Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. *Jurnal Riste Kesehatan Nasional* 4(No.2): 60–66.
- 14] Gao W, S Ping and X Liu (2020) Gender Differences In Depression, Anxiety, And Stress Among College Students: A Longitudinal Study From China. *Journal of Affective Disorders* 263: 292–300. 10.1016/j.jad.2019.11-.121.
- 15] Grøtan K, ER Sund and O Bjerkeset (2019) Mental Health, Academic Self-Efficacy And Study Progress Among College Students–The Shot Study, Norway. *Mental Health and Student Performance* 10(No.45): 1–11. 10.3389/fpsyg.2019.00-045.
- 16] Hasanah U, Ludiana, Immawati and Livina PH (2020a) Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(No.3): 299–306.
- 17] Hasanah U and N Luthfiatil Fitri (2020b) Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8(No.4): 421–424.
- 18] Indrawati B (2020) Tantangan Dan Peluang Pendidikan Tinggi Dalam Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah* 1(No.1): 39–48.
- 19] Irawan AW, Dwisona and M Lestari (2020) Psychological Impacts Of Students On Online Learning During The Pandemic Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 07(No.1): 53–60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.-6389>.
- 20] Loos C, C Atyeo, S Fischinger, J Burke MD Slein, H Streeck, D Lauffenburger, ET Ryan, RC Charles and G Alter (2020) Evolution Of Early Sars-Cov-2 And Cross-Coronavirus Immunity. *American Society For Microbiology MSphere* 5(No.5): 1–10. <https://doi.org/10.1128/mSphere-00622-20>
- 21] Mahmud R and Z Uyun (2016) Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1(No.2): 52–61.
- 22] Oktawirawan DH (2020) Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20(No.2): 541–544. 10.33087/jiubj.v20i2.932
- 23] PH L, MF Mubin and Y Basthomi (2020) “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(No.2): 204–208.
- 24] Putri RM, AD Oktaviani, ASF Utami, Ni` maturrohmah, HA Addiina and H Nisa (2020) Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh Dan Gangguan Somatoform Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Journal of Health Promotion and Behaviour* 2(No.1): 38–45.
- 25] Rahmayani RD, RG Liza and NA Syah (2019) Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(No.1)
- 26] Rincón-Cortés M, JP Herman, S Lupien, J Maguire and RM Shansky (2019) Stress: Influence Of Sex, Reproductive Status And Gender. *Neurobiology Of Stress* 10: 1–6. 10.1016/j.ynstr.2019.100155
- 27] Sadikin A and A Hamidah (2020) Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning In The Middle Of The Covid-19 Pandemic). *Biodik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*. 6(No.2): 214–224. <https://doi.org/10.224-37/bio.v6i2.9759>

- 28] Sundarasan S, K Chinna, K Kamaludin and M Nurunnabi (2020) Psychological Impact Of Covid-19 And Lockdown Among University Students In Malaysia: Implications And Policy Recommendations. *International Journal of Environment Research and Public Health* 17(No.6206): 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph1717-6206>
- 29] Suwartika I, A Nurdin and E Ruhmadi (2014) Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa. *The Soedirman Journal of Nursing* 9(No.3): 173–189.
- 30] Teguh R, FF Adji, V Wilentine, H Usup and S Abertun (2020) Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Di Kalimantan Tengah. 1–10. 10.13140/RG.2.2.26837.04321