
Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Akibat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi

Citra Ramadhanty¹, Nurus Sa'adah²

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

E-mail: citra0198@gmail.com, nurus.saadah@uin-suka.ac.id

Article History:

Received: 25 Oktober 2022

Revised: 31 Oktober 2022

Accepted: 31 Oktober 2022

Keywords: Kesehatan,
Mental, Pandemi,
Pembelajaran

Abstract: *Pandemi Covid-19 mempengaruhi beberapa sektor kehidupan manusia, termasuk pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teknik penngumpulan data yang digunakan adalah wawancara secara online. Wawancara ini dilakukan untuk menggali lebih dalam informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir jurusan BKI di UIN Sayyid Ali Rahmatullah (UIN SATU) Tulungagung. Penelitian ini menggali tentang kesehatan mental mahasiswa saat melakukan kuliah dan bimbingan secara online, dampak, hambatan, serta strategi yang dilakukan. Pentingnya penulisan artikel ini menjelaskan bagaimana kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dari UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung menghadapi masa perkuliahan serta bimbingan pada masa pandemi.*

PENDAHULUAN

Belajar menurut anggapan sementara orang adalah proses yang terjadi dalam otak manusia. Saraf dan sel-sel bekerja untuk mengumpulkan semua yang bisa dilihat oleh mata, didengar oleh telinga dan lainnya lalu disusun oleh otak sebagai hasil belajar. Dalam bukunya *Conditioning and Instrumental Learning* (1967), Walker mengemukakan arti belajar adalah "perubahan perbuatan sebagai akibat dari pengalaman". Dengan adanya pengalaman maka belajar bisa membuat seseorang memahami sesuatu dari baik ataupun buruk. Belajar dapat dilakukan dengan cara apapun. (Sobur, 2003). Menurut Moh Surya, definisi belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu itu dalam interaksinya dengan lingkungan. Sedangkan menurut Winkel belajar adalah semua aktifitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif pada lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengelolaan pemahaman. Dari beberapa pengertian belajar di atas, maka bisa disimpulkan bahwa belajar itu bukan hanya sebatas kegiatan membaca, mendengarkan maupun menulis, atau ujian tetapi adanya perubahan tingkah laku dari kegiatan belajar dimana ada interaksi dalam lingkungan dan perubahan itu bersifat permanen. (Ma'rifah, 2018)

Saat ini kita mempunyai berbagai fasilitas belajar, pada umumnya pembelajaran dilakukan di dalam satu kelas yang berisi beberapa siswa. Dimana terdapat pendidik dan peserta didik berinteraksi langsung. Tetapi sejak munculnya COVID-19 di Indonesia semua pembelajaran dilakukan daring atau online. Resmi dikeluarkan dari web kemendikbud bahwa berdasarsurat

edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran secara daring dan Bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan Corona Virus. (Intan zulfia, 2021)

Sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) adalah sisten pembelajran tanpa tatap muka secara langsung, melainkan dilakukan melalui online menggunakan jaringan internet. Sistem pembelajaran bisa menggunakan laptop, ataupun hp yang terhubung dengan koneksi internet. Pendidik dapat melakukan kelas dengan menggunakan aplikasi seperti WhatsApp, Zoom, GoogleClassMeet, Telegram dll. (Harnani, 2020)

Walaupun solusi pembelajaran saat ini adalah melalui daring, namun dalam pelaksanaannya juga mempunyai kendala dan kekurangan. Pembelajaran yang monoton dan tidak dilakukan secara langsung membuat siswa jenuh dan kesepian. Dengan kejenuhan yang dialami siswa atau mahasiswa cenderung bersikap sinis dan apatis dengan pembelajaran. Didukung dengan sikap kurangnya percaya diri dan tidak memahami pelajaran yang ada. Perilaku yang ditunjukkan seseorang mengalami kejenuhan adalah marah, sensitif dan mudah frustrasi. Siswa atau mahasiswa akan tertekan dengan belajar. (Intan zulfia, 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan berupa artikel jurnal dan buku yang berkaitan dengan penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data, wawancara, ataupun buku. Serta sumber-sumber lain yang bisa mendukung penelitian ini. Wawancara dilakukan dengan menggunakan aplikasi whatsapp. Data-data yang digali terkait dengan kesulitan dan kesehatan mental mahasiswa semester akhir di UIN Satu Tulungagung. Wawancara dilakukan dengan 3 responden mahasiswa tingkat akhir UIN Satu Tulungagung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 17 November 2019, dunia dihebohkan dengan munculnya virus baru di Provinsi Hubei, China. Laporan South China Morning Post menyebutkan bahwa seorang pria berusia 55 tahun tertular virus dari kota tersebut. (Oktaviani, 2021). Pada akhirnya virus ini dikonfirmasi masuk di Indonesia tanggal 2 Maret 2020 dikarenakan adanya pasien yang positif covid-19. Hal ini menyebabkan pemerintah Indonesia memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus corona tersebut. Adanya pembatasan kehidupan sosial ini membuat masyarakat harus tetap berada di dalam rumah dan lingkungannya. Hal ini juga mempengaruhi proses pembelajaran yang seharusnya dilakukan tatap muka tetapi malah diberlakukan pembelajaran daring. Tentu saja hal ini dapat mengganggu mental para siswa maupun mahasiswa. Mereka yang terbiasa belajar bersama dan tatap muka terpaksa online. (Intan zulfia, 2021)

Vibrianti menyatakan bahwa beberapa perguruan tinggi di Indonesia merasa belum siap menggunakan teknologi pembelajaran dengan sistem daring atau jarak jauh. Adapula alasannya adalah kesiapan mahasiswa, penguasaan teknologi, waktu yang singkat, tugas, memerlukan kuota yang banyak serta kondisi sinyal internet yang buruk. Hal tersebut berdampak khususnya pada daerah dengan keterbatasan infrastruktur dan daya dukung lainnya. Hal ini menyebabkan meningkatnya tingkat stress dan kecemasan pada mahasiswa selama pandemic covid-19. (Rifa Fauziyyah, 2021).

Gangguan kesehatan mental adalah kondisi individu mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dirinya dengan kondisi di sekitarnya. Tidak bisa memecahkan sebuah masalah sehingga menimbulkan stress yang berlebih menjadikan kesehatan individu tersebut menjadi

rentan. Seseorang yang mempunyai sehat mental mempunyai ciri-ciri seperti berikut, merasa senang terhadap dirinya, merasa nyaman berhubungan dengan orang lain, mampu memenuhi tuntutan hidup dll. (Adisty Wismani, 2015)

Penelitian yang telah dipublikasikan oleh Jurnal Riset Kesehatan Nasional menunjukkan hasil darilangkah-langkah peelitian yaitu dari 110 responden, 43 (39,1%) mahasiswa merasakan stress ringan, 41 mahasiswa (37,3%) merasakan stress sedang, dan 10 mahasiswa mengalami stress berat dan 16 mahasiswa tidak mengalami stres. Dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa masalah psikologis yang sering dirasakan adalah jenuh dan ini dominan pada kesehatan mental. (Putri Ayu, 2021)

Data yang diperoleh dari BNPB menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan atau jenuh di rumah, 35% merasa tidak cepat paham dan takut ketinggalan materi pelajaran, 15% merasa tidak aman, 20% merindukan teman-temannya, 10% anak merasa khawatir dengan kondisi keluarga. (Intan zulfia, 2021)

Berdasarkan wawancara, para responden mengatakan bahwa mereka tidak terlalu menyukai belajar secara daring. Mereka merasa tidak bisa mendengarkan penjelasan dosen dengan baik sehingga membuat bingung dan materi yang didapat kurang. Mereka merasa belajar secara daring tidak terlalu menyenangkan. Stres dan kecemasan pada masa pandemi ini ditentukan beberapa factor yang mempengaruhi cara orang beradaptasi seperti kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, dan lingkungan. (Rifa Fauziyyah, 2021). Kesulitan yang dialami anak terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pandemic covid-19 mengharuskan anak-anak untuk belajar di rumah dan mengakibatkan stres dan kecemasan pada siswa dikarenakan tugas yang terlalu banyak, kesulitan anak untuk bertanya dan memahami materi dan juga masalah jaringan internet. (Handayani, 2020)

Menurut responden dengan adanya kuliah daring ini menghambat pembelajaran apalagi praktek lapangan. Mata kuliah yang seharusnya terdapat praktik lapangan jadi terhambat dan tidak bisa dilakukan karena mengingat adanya larangan atau lockdown di semua daerah. Hal ini mengakibatkan pembatasan cara mengasah skil saat praktik. Dan membuat mahasiswa semakin jenuh karena belajar hanya dilakukan di depan handphone atau laptop. Apalagi jika tiba-tiba jaringan wifi putus dan internet mati. Semua responden merasa bahwa hal itu merupakan halangan yang sering terjadi saat melakukan kuliah daring.

Seperti yang dituturkan mahasiswa A narasumber pertama, “ Saat bimbingan menjadi online yang seharusnya bertemu dan banyak interaksi dengan pembimbing berkurang. Sedangkan ketika hanya lewat chat merasa kurang paham dan sulit mengerti dengan apa yang dimaksud.” Sama halnya dengan yang dituturkan oleh mahasiswa B narasumber kedua “ Interaksi yang terbangun menjadi kurang, dan terkadang saat sinyal hilang atau putus entah karena kuota habis atau listrik mati membuat bimbingan terkendala dan kurang efektif untuk membantu menyelesaikan tugas akhir atau skripsi saya.”

Hal tersebut hampir sama dengan yang dikatakan oleh mahasiswa C narasumber tiga, “ Jika bimbingan daring sulit mencari buku rujukan, terkadang dosen mempunyai buku dan mau meminjamkan tetapi saat daring hal tersebut tidak bisa dilakukan. Mau ke mana juga susah karena layana seperti perpustakaan juga tutup. Harus menggunakan e-book secara online, sedangkan bagi saya lebih enak membaca buku daripada membaca di handpohne maupun laptop”

Dengan kuliah daring responden jadi tidak bisa bertemu dan berinteraksi dengan sesama teman maupun dosen. Padahal itu adalah obat mereka saat stress mengerjakan tugas yang lumayan banyak dan susah. Dengan bertemu teman di kelas maka mereka bisa mendiskusikan materi-materi yang sudah maupun belum disampaikan. Mahasiswa juga bisa bertanya pada dosen dan teman jika

ada materi yang dikata susah atau mereka kurang paham. Dengan berinteraksi dengan teman maka wawasan mereka juga bertambah tidak hanya tentang akademik.

Dari hasil wawancara responden, merek mengatakan bahwa pembelajaran yang monoton membuat mereka jenuh. Materi selalu disampaikan melalui whatsapp, zoom,googlemeet. Dengan hanya menggunakan aplikasi tersebut membuat minim penjelasan sedangkan tugas yang diberikan lebih banyak daripada saat luring. Dengan terjadinya hal tersebut membuat minat belajar mereka menurun dan malas. Mereka yang sudah stres dengan keadaan malah berusaha menarik diri dari aktivitas belajar dan istirahat sejenak, hal ini juga membuat keterlambatan dan belajar.

Seperti yang dikatakan oleh narasumber pertama “ Dengan daring ini, membuat saya menjadi tidak termotivasi untuk cepat-cepat menyelesaikan skripsi. Saya merasa bahwa semuanya terkendala dan itu membuat saya semakin malas”. Hal tersebut sama dengan apa yang diutarakan oleh narasumber 2 seperti berikut “ Memang daring ini susah bagi saya secara pribadi. Di rumah saya seperti tidak tahu harus melakukan apa, kalau saja bisa bertatap muka paling tidak saya bisa bertanya dan memberi tahu secara langsung apa kesulitan saya dalam melakukan penelitian. Penelitian juga harus tertunda dan itu terkadang membuat saya merasa stress dan emosi. Saya jadi mudah marah saat di rumah.” Narasumber 3 berkata “ Dengan daring ini saya tidak merasa puas karena penelitian dilakukan terbatas dan menurut saya jadi kurang maksimal. Itu membuat saya tidak percaya diri terhadap apa yang sudah saya kerjakan. Ingin bimbingan pada dosen pun saya juga hanya bisa lewat Whatsapp dan itu tidak efektif bagi saya, alhamdulillah terkadang saya bisa menemui dosen pembimbing meskipun tidak di kampus. Di rumah saya merasa stress karena terkendala jaringan juga.”

Belajar secara daring pastinya sering dilakukan di rumah. Saat di rumah peran orang tua sangat penting untuk mengarahkan anaknya. Tetapi terkadang karena bentuk dari cara belajar orang tua dan anak berbeda maka mereka malah berdebat satu sama lain. Seringnya mereka berada di rumah juga malah membuat mereka sering berkonflik, entah masalah belajara ataupun pengurusan rumah. Dilain hal itu peran orang tua juga sangat mendukung anaknya pada saat belajar. Dengan menyediakan wifi dan membelikan kuota internet. (Firmanto Adi, 2020)

Diungkapkan oleh narasumber pertama bahwa “ Memang ada peran orang tua seperti memberi uang untuk membeli kuota, tetapi bagi saya tidak terlalu mempengaruhi karena saya memang bekerja,dan jauh dari orang tua.” Sedikit berbeda dengan narasumber kedua dan ketiga yang merasa adanya peran orang tua sangatlah penting karena dengan memfasilitasi wifi serta memberi uang saku untuk membeli kuota. Tetapi mereka juga terkadang merasa tertekan jika sering ditanya kapan skripsi selesai sedangkan penelitian terhambat.

KESIMPULAN

Selama pandemi covid-19 ini pastinya membuat perubahan pada diri mahasiswa. Perubahan cara belajar dan berkehidupan sosial dengan sekitar. Sudah umum jika para remaja ini mengalami stres dan kejenuhan saat melakukan pembelajaran secara daring. Belum lagi saat mereka sulit memahami materi, karena keterbatasan berbicara, sinyal internet dan suasana rumah. Hal ini menuntut para remaja untuk mandiri dan kreatif dalam menyiapkan metode belajar di rumah agar tidak merasa jenuh dan nyaman. Penyelesaian skripsi di masa pandemi adalah bagian dari pencapaian tujuan hidup yang penting bagi mahasiswa. Sehingga ketika mereka merasa bahwa tujuan hidup mereka yang seharusnya bisa dilakukan bertahap tetapi malah terhambat itu membuat mereka merasa stres dan tidak nyaman dengan hidup mereka.

DAFTAR REFERENSI

- Adisty Wismani, B. W. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 253-254.
- Drs. Alex Sobur, M. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Firmanto Adi, T. D. (2020). Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. 143.
- Handayani, O. D. (2020). Faktor Pemicu Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Harnani, S. (2020, Juli 7). *bdkjakarta.kemenag.go.id*. Retrieved from BDK Jakarta Kementerian Agama RI: <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>
- Intan zulfia, M. M. (2021). Kesehatan Mental Remaja pada Masa Pandemi. *Counseling As-Syamil*, 11-19.
- Ma'rifah, S. (2018). Telaah Teoritis: Apa itu Belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA*, 32.
- Oktaviani, S. (2021, November 18). *healt.detik.com*. Retrieved from <https://health.detik.com>
- Putri Ayu, D. Y. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 65.
- Rifa Fauziyyah, R. C. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi Covid-19. *Bikfokes*, 118.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.