



## GANGGUAN KESEHATAN MENTAL YANG DISEBABKAN OLEH PENDIDIKAN JARAK JAUH TERHADAP MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

Jessica Bonaria

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

**Corresponding Author:** Jessica Bonaria, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: [nainggolan.jessica@gmail.com](mailto:nainggolan.jessica@gmail.com)

Received August 06, 2021; Accepted August 14, 2021; Online Published October 04, 2021

### Abstrak

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. Kesimpulan dari artikel penelitian ini yaitu pemberlakuan Pendidikan Jarak Jauh memberikan berbagai dampak terhadap mahasiswa diantaranya yaitu gangguan kesehatan mental seperti gangguan cemas, gangguan kepribadian, dan depresi.

**Keywords:** COVID-19; Kesehatan Mental; Mahasiswa: Pendidikan Jarak Jauh

### PENDAHULUAN

Permasalahan internasional yang disebabkan oleh Pandemi Corona Virus Disease-19 (COVID-19) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang berawal di penghujung bulan Desember tahun 2019 di Wuhan, China menyebabkan krisis kesehatan masyarakat. Virus SARS-CoV-2 yang menyerang sistem respirasi manusia dengan gejala seperti batuk, demam, sakit tenggorokan, sesak nafas, dan penurunan kesadaran ditransmisikan dengan aerosol, droplet, kontak langsung menyebabkan penyebarannya virus sangat cepat sehingga pertemuan

tatap muka dapat mempengaruhi angka paparan COVID-19 dalam jumlah besar.

Akibat penyebaran yang besar dan cepat dari COVID-19 mendesak pemerintah Indonesia dan negara-negara lainnya dalam menekan angka penyebaran hingga di pengawal April 2020, pemerintah Indonesia mengeluarkan peraturan yang ketat terhadap pertemuan tatap muka dalam menekan angka penyebaran COVID-19, salah satu bidang yang paling terpengaruh yaitu bidang pendidikan yaitu pemberlakuan pendidikan jarak jauh (PJJ).

Pembelajaran Jarak Jauh adalah pendidikan yang peserta didik terpisah dengan pendidik dan media pembelajarannya melalui teknologi informasi dan komunikasi dan media lain, dalam hal ini yaitu internet. Pendidikan Jarak Jauh menekankan kepada jenis pembelajaran yang mandiri, terbimbing dan terstruktur menggunakan berbagai sumber belajar. Salah satu dampak yang muncul dalam pelaksanaan Pendidikan Jarak Jauh diantaranya terdapat gejala cemas, stress, dan depresi yang ditemukan cenderung pada mahasiswa wanita<sup>[1]</sup>.

Situasi pelaksanaan Pendidikan Jarak Jauh ini juga semakin diperburuk dengan meningkatnya penyebaran berita yang tidak valid (hoax), rasa bosan terhadap kegiatan yang terbatas dikarenakan pandemi, stress yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan kemampuan teknologi yang kurang, rasa takut terpapar penyakit dengan angka kasus yang terus meningkat, penurunan pemasukan keluarga akibat pandemi yang bisa terjadi, pemberian tugas yang berlebihan dan menumpuk dalam masa Pendidikan Jarak Jauh juga dapat mempengaruhi tingkat stress mahasiswa. Beberapa faktor yang mempengaruhi dampak psikologi yaitu pembatasan aktivitas, penurunan interaksi dengan teman atau kerabat, peningkatan pemakaian telepon genggam menyebabkan perasaan jenuh hingga menimbulkan gangguan psikologis seperti stress dan gangguan cemas<sup>[2]</sup>.

Penelitian ataupun artikel yang membahas tentang tema judul artikel ini masih cukup jarang sehingga Article Review ini merupakan tinjauan pustaka untuk mengetahui dampak pelaksanaan Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## ISI

### METODE PENELITIAN

Article Review ini menggunakan metode *literature review* dengan data yang berasal dari

hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan di jurnal internasional dan nasional. Mesin pencari yang penulis gunakan yaitu Pubmed, Biomed Central, Science Direct, JAMA Network dengan pemilihan artikel berupa jurnal yang telah dipublikasi secara nasional dan internasional selama 10 tahun terakhir. Metode pencarian menggunakan PICO dimana terdiri dari (1) *Patient, Population, Problem*, yang mencakup masalah yang diangkat oleh penulis yaitu mahasiswa, (2) *Intervention, Prognostic Factor*, atau *Exposure* yaitu paparan yang diangkat yaitu Pandemi COVID-19 AND Online Learning OR Distance Learning, (3) Comparison tidak dibutuhkan pada karya tulis ini dan untuk unsur (4) Outcome atau hal yang akan diukur yaitu dampak psikologi atau gangguan mental. Teknik analisis data pada article review ini dilakukan secara deskriptif kualitatif tanpa dilakukan uji statistic.

## PEMBAHASAN

Pendidikan Jarak Jauh menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2012 merupakan metode pendidikan dimana peserta didik terpisah dari pendidik atau fasilitator dan proses pembelajarannya menggunakan sumber belajar melalui teknologi informasi dan komunikasi yang dapat diakses setiap saat. Proses pembelajaran PJJ ini diselenggarakan dengan menggunakan modus pembelajaran terpisah dan menekankan pada proses belajar mandiri, terstruktur dan terbimbing<sup>[3]</sup>.

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. Berdasarkan literatur

yang telah dipilih terdapat beberapa penemuan dampak dari PJJ terhadap masalah psikologi pada mahasiswa yaitu : (1) rasa jenuh, (2) gangguan cemas yang merupakan gangguan mental yang sering ditemukan pada dewasa muda ditunjukkan dengan gangguan mood, gangguan berpikir, kebiasaan dan aktivitas fisik. Beberapa gejala yang sering muncul pada gangguan cemas diantaranya gangguan tidur, kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa tertekan, mudah lelah. Beberapa etiologi gangguan cemas diantaranya stress kondisi fisik, genetic, dan faktor lingkungan. Gangguan cemas dapat disebabkan oleh gangguan pada sistem susunan saraf pusat yaitu penurunan aktivitas serotonin dan peningkatan aktivitas noradrenergic, (3) gangguan mood seperti *mood swings* (4) kesepian, dan (5) gangguan depresi yaitu rasa sedih, penurunan ketertarikan pada hal yang dahulu menarik, perasaan beralah atau penurunan kepercayaan diri, gangguan tidur, kemampuan konsentrasi yang rendah, Gangguan depresi yang berat mampu mengarah ke keinginan mengakhiri hidup atau bunuh diri. Etiologi dari depresi diantaranya lama onset depresi, faktor biologi seperti genetic, neurologis, hormonal, imunologi, maupun faktor lingkungan dan gangguan psikologi yang mendukung seperti gangguan cemas, pengalaman penganiayaan, gangguan kepribadian <sup>[4]</sup>.

Mahasiswa pada umumnya berada pada umur 18-25 tahun, menurut penelitian observasi pada umur 20 tahun keatas, 75% dari dewasa muda mulai menunjukkan onset awal gangguan kesehatan jiwa. Pada masa dewasa muda, mahasiswa dalam periode transisi ke kehidupan dewasa. Tahun pertama berada di universitas

dapat memberikan stressor baru pada beberapa mahasiswa disebabkan oleh lingkungan baru, tuntutan manajemen waktu, rasa cemas terhadap masa depan setelah selesai dari universitas. Beberapa penelitian menunjukkan banyak mahasiswa kesulitan dalam mengatasi stressor dan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Sehingga, mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan mental <sup>[11,12]</sup>.

Dalam penelitian di Universitas Mulawarman di tahun 2020, pemberlakuan metode pembelajaran menjadi Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) awalnya menimbulkan rasa nyaman terhadap metode baru pada dua minggu pertama metode diberlakukan dan setelah dua minggu awal tersebut mulai muncul kendala dan keluhan terkait tugas yang banyak, kebutuhan kuota internet yang meningkat drastis, kondisi jaringan internet yang tidak adekuat dan kendala kendala tersebut menyebabkan ketidakstabilan emosi dan mulai mempertanyakan efektivitas dari Pendidikan Jarak Jauh sebagai respon dari ketidaknyamanan tersebut <sup>[4]</sup>.

Rasa jenuh yang timbul pada mahasiswa dapat dihubungkan dengan perubahan kondisi sosial diantaranya penurunan intensitas pertemuan sosial dikarenakan physical distancing dan peraturan larangan keluar dari kediaman masing-masing. Kondisi sosial tersebut dapat meningkatkan rasa cemas (*anxiety*) dikarenakan berkurangnya intensitas komunikasi verbal dan meningkatnya intensitas komunikasi non-verbal menggunakan fitur chatting, perubahan jenis komunikasi dan peraturan pembatasan pertemuan fisik menimbulkan rasa jenuh pada mahasiswa. Rasa jenuh dapat

menimbulkan kontrol diri yang rendah dan menyebabkan individu tidak mampu untuk mengatur, membimbing, meregulasi dan memusatkan perilaku atau kebiasaan yang positif. Hal ini berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental yaitu depresi, individu tidak merasa tertarik melakukan berbagai aktivitas dan menurunnya kepercayaan diri dan efikasi diri [5,6].

Penelitian observasional yang dilakukan pada 549 mahasiswa kedokteran di Morocco menunjukkan bahwa 341 dari 549 mahasiswa memiliki gejala cemas, 410 dari 549 memiliki gejala depresi dan 344 dari 549 mahasiswa mengalami insomnia dan faktor yang berhubungan dengan tingginya nilai dan tingkat keparahan gejala diantaranya jenis kelamin, mahasiswa wanita cenderung memiliki gejala yang lebih berat, lokasi kediaman yang memiliki angka prevalensi COVID-19 yang tinggi, riwayat isolasi lebih dari 25 hari, riwayat sebagai pasien psikiatri, dan riwayat studi sebagai mahasiswa prelinik (membandingkan antara mahasiswa tingkat awal dengan mahasiswa tingkat akhir), dan tidak ditemukan perbedaan signifikan terhadap faktor dari status hubungan, mahasiswa yang memiliki anak dan kebiasaan merokok [7].

Penelitian di Amerika Serikat terhadap 200 mahasiswa berumur 18-24 tahun menunjukkan 60% mahasiswa mengalami peningkatan rasa cemas, 54,1% mengalami gejala depresi dan 59,8% mahasiswa merasa kesepian. Lebih dari 83,8% total hasil menunjukkan paling tidak 1 dari 3 gejala. Dengan faktor-faktor yang menyebabkan gejala gangguan psikologi diantaranya rasa cemas terhadap kesehatan keluarga, sahabat, dan orang-orang terdekat,

rasa khawatir terhadap masa depan, status ekonomi, rasa takut terpapar COVID-19 [8].

Penelitian cross-sectional yang dilakukan pada 478 mahasiswa di lima universitas di China menggunakan skala Self-Rating Anxiety Scale (SAS) menunjukkan bahwa terdapat 74 mahasiswa menunjukkan gejala cemas yang terdiri dari 4 mahasiswa dengan gejala cemas yang berat, 15 mahasiswa gejala cemas moderate, dan 55 mahasiswa lainnya menunjukkan gejala cemas yang ringan. Berdasarkan faktor-faktor yang menimbulkan rasa cemas diantaranya rasa takut terinfeksi penyakit, merasa pesimis terhadap masa depan yang disebabkan oleh perekonomian negara yang memburuk akibat pandemi, rasa cemas untuk kembali pembelajaran tatap muka, kondisi keluarga atau kerabat yang terinfeksi COVID-19 dan kondisi ekonomi keluarga yang terpengaruh oleh kondisi pandemi [9].

Keluarga yang memiliki kondisi ekonomi menengah ke bawah ditemukan memiliki tingkat kecemasan lebih dalam mempertahankan kondisi ekonominya dibandingkan dengan keluarga yang sebelum pandemi COVID-19 memiliki kondisi ekonomi menengah ke atas, kondisi pekerjaan orang tua mahasiswa yang terpengaruh oleh peraturan pembatasan pertemuan tatap muka menyebabkan penurunan pemasukan keluarga dibandingkan sebelum pandemi COVID-19, kondisi ekonomi keluarga mahasiswa yang beragam ini mempengaruhi kondisi kuota internet untuk memenuhi metode Pendidikan Jarak Jauh, menyebabkan gangguan cemas pada mahasiswa terhadap biaya kuota internet yang dibutuhkan lebih besar dari sebelum pandemi untuk memenuhi keperluan Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) [10].

Pendidikan Jarak Jauh meningkatkan pemakaian teknologi salah satunya pemakaian telepon genggam di kalangan mahasiswa. Pemakaian teknologi di kalangan mahasiswa memiliki tantangan dan peluang terhadap kondisi dan kesadaran kesehatan jiwa mahasiswa. Tantangan pemakaian teknologi salah satunya adalah menurunkan intensitas dalam berinteraksi dengan sesama manusia seperti berkomunikasi yang apabila dilakukan terus-menerus dapat memberikan dampak jenuh hingga depresi <sup>[13]</sup>.

Dalam setiap dampak pada pelaksanaan Pendidikan Jarak Jauh terdapat langkah preventif dan intervensi awal yang dapat diberikan yaitu: (1) Dilakukan kegiatan-kegiatan yang dulu dilakukan tatap muka menjadi online menggunakan media online yang dapat memfasilitasi tatap muka seperti beribadah yang sebelumnya di tempat ibadah, gym, studio yoga, konser musik dan berbagai aktivitas yang dilakukan secara virtual di waktu yang sama sehingga meskipun menjaga kontak sosial, mahasiswa maupun masyarakat dalam lingkup yang lebih luas lagi dapat tetap terhubung dan bertatap muka dengan kerabat dan dampak positif pengembangan langkah ini yaitu dapat menurunkan potensi kehilangan pekerjaan bagi beberapa pekerja di bidang atau sektor terkait. Media sosial dapat digunakan untuk mendorong masyarakat khususnya mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental dan memberikan informasi yang terpercaya sehingga dapat mengurangi rasa terisolasi dan kesepian. (2) Pengawasan dan intervensi terhadap kekerasan dalam rumah tangga dan pelecehan anak, hal ini berhubungan dengan penurunan status ekonomi keluarga yang terdampak oleh pandemi COVID-19,

penurunan finansial dapat berdampak pada keserasian rumah tangga dan mempengaruhi kesehatan mental anggota keluarga khususnya dalam hal ini yaitu mahasiswa. Individu yang berisiko mengalami pelecehan maupun kekerasan memiliki keterbatasan dalam melaporkan pelaku kekerasan terlebih adanya pembatasan aktivitas di luar rumah, sehingga dirasakan perlu untuk memiliki sistem yang menyeimbangkan kebutuhan jarak sosial dengan ketersediaan tempat yang aman bagi korban atau orang yang berpotensi mengalami tindak kekerasan dan pelecehan. (3) Memperkuat sistem kesehatan mental di masa pandemi dirasa juga perlu dalam menjalani peraturan social distancing. Sistem tersebut mencakup skrining kesehatan mental yang paling mungkin muncul di masa pandemi ini diantaranya depresi, gangguan cemas, dan gangguan kepribadian. Komunitas dan organisasi setempat dapat memberikan pelatihan terhadap masyarakat dalam memberikan pertolongan pertama psikologis, memberikan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental sehingga diharapkan menumbuhkan rasa peduli terhadap kesehatan mental di masyarakat. Menurut penelitian di tahun 2018, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang kesehatan jiwa dengan stigma yang berada di masyarakat setempat, salah satu sumber stigma yaitu kurangnya pengetahuan atau literasi kesehatan mental sehingga program mengedukasi masyarakat terkait kesehatan jiwa dapat meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat dengan gangguan jiwa khususnya mahasiswa pendidikan jarak jauh di masa pandemic ini. Metode telemedicine kesehatan mental juga dapat dilakukan dengan platform

teknologi untuk manajemen kesehatan mental lebih lanjut dan dukungan professional yang lebih rutin [5,14,15].

## SIMPULAN

Pandemi COVID-19 yang berawal di awal tahun 2020 menciptakan perubahan-perubahan diberbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Pendidikan Jarak Jauh adalah pendidikan yang peserta didik terpisah dengan pendidikan dan media pembelajarannya melalui teknologi informasi dan komunikasi dan media lain yang merupakan salah satu metode pembelajaran yang diberlakukan di sektor pendidikan sebagai salah satu langkah memutus rantai penyebaran COVID-19. Pemberlakuan Jarak Jauh memberikan berbagai dampak terhadap mahasiswa diantaranya yaitu gangguan kesehatan mental seperti gangguan cemas, gangguan kepribadian, dan depresi. Beberapa faktor yang menyebabkan yaitu pembatasan aktivitas sehari-hari diluar rumah, peningkatan pemakaian telepon genggam, penurunan komunikasi dengan kerabat, penurunan pemasukan keluarga, kekuatan jaringan di lingkungan yang kurang memadai untuk menunjang Pendidikan Jarak Jauh.

Sehingga saran untuk dapat menurunkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dari diberlakukan social distancing di masa pandemi COVID-19 yang dapat diberikan penulis diantaranya adalah melakukan aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan diluar rumah dengan media online yang memungkinkan dapat bertatap muka seperti video call, meningkatkan kualitas perlindungan pada kekerasan dan pelecehan yang dapat terjadi di lingkup rumah tangga, dan mengedukasi masyarakat terkait kesehatan mental dan pertolongan pertama terhadap gangguan kesehatan mental. Sehingga, pengetahuan dan pengelolaan kesehatan jiwa pada mahasiswa di masa pandemi dapat teratasi khususnya untuk mencegah dampak negatif terhadap

psikologis mahasiswa pada pelaksanaan Pendidikan Jarak Jauh (PJJ).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Wang C, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(5) : 1729.
2. Sharp,J, Theiler, S. A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2018;40(3): 193-212.
3. Permendikbud. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Jarak Jauh. 2012.
4. Irawan A, Dwisona, Lestari M. Psychological Impacts of Students on Online Learning during the Pandemic COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2020; 7(1): 53-60.
5. Galea S, Merchant R, Lurie N. The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*. 2020; 180(6):817-818.
6. Mugon J, Struk A, Danckert J. A Failure to Launch : Regulaotry Modes and Boredom Proneness. *Frontiers in Psychology*. 2018; 9: 1126.
7. Essangri H, et al. Predictive Factors for Impaired Mental Health among Medical Students during the Early Stage of the COVID-19 Pandemic in Morocco. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*. 2021; 104(1): 95-102.
8. Lee J, et al. Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychology*. 2021; 9: 95.

9. Ren Z, et al. Psychological Impact of COVID-19 on College Students After School Reopening: A Cross-Sectional Study Based on Machine Learning. *Frontiers in Psychology*. 2021; 12 : 641806.
10. Yazid S, Lie L. Dampak Pandemi Terhadap Mobilitas Manusia di Asia Tenggara. *Jurnal Ilmiah Internasional*, 2020.
11. Babicka A, et al. University Students' Strategies of Coping with Stress During The Coronavirus Pandemic: Data from Poland. *Plos One*. 2021; 16(7): e0255041.
12. Pedrelli P, et al. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Acad Psychiatry*. 2015; 39(5) : 503-511.
13. Wang Z, Zheng J. Relationship Between Smartphone Usage Time and Mental Health of College Students. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2020; 29(1): 177-186.
14. Hartini N, et al. Stigma toward People with Mental Health Problems in Indonesia. *Psychol Res Behav Manag*. 2018; 11: 535-541.
15. Lattie E, et al. Technology and College Student Mental Health: Challenges and Opportunities. *Front Psychiatry*. 2019;10:246.