

PENGARUH PEMBELAJARAN DARING TERHADAP DEPRESI, STRES, DAN KECEMASAN MAHASISWA

Maya Primeradama Yanti¹, Nurul Retno Nurwulan²
Program Studi Teknik Industri Universitas Sampoerna^{1,2}
e-mail: maya.yanti@sampoernauniversity.ac.id,
nurul.nurwulan@sampoernauniversity.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat depresi, stres dan kecemasan mahasiswa pada saat mengikuti pembelajaran secara daring selama pandemi COVID-19 menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Sebanyak 106 mahasiswa Universitas Sampoerna yang berusia 17-25 tahun berpartisipasi di penelitian ini. Pengambilan data dilakukan secara *accidental sampling* dengan meminta kesediaan partisipan untuk terlibat dalam penelitian ini. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa susahnyamenikmati waktu luang dan perasaan takut tanpa alasan merupakan penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa.

Kata kunci: Depresi, Stres, Kecemasan, Pembelajaran Daring, Mahasiswa.

ABSTRACT

This study aimed to evaluate depression, stress, and anxiety on college students due to the online classes during COVID-19 pandemic using Depression Anxiety Stress Scale (DASS). A total of 106 college students from Sampoerna University with age ranging from 17 to 25 years old participated in this study. The data collection was done using accidental sampling technique by asking students' consents to participate in this study. Multiple regression analysis was used to measure the factors affecting stress and anxiety on students during the online learning. The results of the study showed that difficulty to enjoy free time and feeling scared for no reason are the causes of the depression, stress, and anxiety on college students.

Keywords: Depression, Stress, Anxiety, Online Learning, College Students.

PENDAHULUAN

Sejak merebaknya virus Corona atau yang sekarang dikenal dengan COVID-19 di seluruh dunia, segala kegiatan yang melibatkan kerumunan orang diminimalisir. Hal ini juga berdampak pada kegiatan pembelajaran di sekolah dan universitas. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia mewajibkan semua proses pembelajaran di seluruh tingkat pendidikan diadakan secara jarak jauh dengan metode daring untuk menekan penularan wabah COVID-19 dikarenakan kegiatan pembelajaran di ruang kelas memiliki potensi yang besar menularkan wabah ini

(Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pembelajaran daring adalah jenis pembelajaran menggunakan *website*, *email*, pesan singkat, maupun video konferensi dalam penyampaian dan diskusi materi pelajaran (Nurwulan et al., 2021). Terdapat dua macam pembelajaran daring yaitu yang daring secara keseluruhan dan daring secara sebagian. Pembelajaran daring secara sebagian dilakukan menggunakan *website* untuk menyimpan materi maupun mengumpulkan tugas, namun proses pembelajaran di ruangan kelas secara

tatap muka tetap dilakukan. Sedangkan pada pembelajaran daring secara penuh, seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara *virtual* (Basilaia & Kvavadze, 2020).

Pembelajaran daring secara penuh memungkinkan mahasiswa untuk mengikuti pelajaran, berdiskusi, mengumpulkan tugas, dan mengikuti ujian di manapun mahasiswa tersebut berada (Li, 2020). Meskipun demikian, terbatasnya interaksi antara mahasiswa dengan dosen berpotensi menghambat transfer materi dalam proses pembelajaran dikarenakan sulitnya mahasiswa memahami penjelasan dari dosen (Zhou et al., 2020). Ditambah lagi, tugas kelompok yang harus dilakukan oleh mahasiswa menjadi lebih sulit untuk dilakukan dikarenakan mereka tidak berada dalam satu tempat yang sama (Nurwulan et al., 2021).

Meskipun pembelajaran daring merupakan pilihan yang tepat untuk menekan penularan wabah, perubahan signifikan secara drastis ini diindikasikan dapat mempengaruhi kondisi mental dari para mahasiswa. Pada pembelajaran daring, interaksi mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa lain menjadi kurang kondusif dikarenakan komunikasi hanya dapat dilakukan secara *virtual*. Mahasiswa dapat merasa tertekan dikarenakan penjelasan dan instruksi dari dosen tidak sejelas saat pembelajaran secara tatap muka di kampus. Selain itu, kondisi ekonomi mahasiswa yang mungkin tidak memiliki gawai yang mumpuni maupun akses internet yang layak akan memperburuk keadaan. Studi terdahulu yang dilakukan terhadap 500 mahasiswa, sebanyak 83% mahasiswa setuju bahwa pandemi COVID-19 memperburuk kondisi mental mahasiswa karena berubahnya kebiasaan dari belajar di kampus menjadi belajar di rumah dan terbatasnya interaksi sosial (Sahu, 2020). Selain itu 26% mahasiswa mengaku mengalami gejala depresi berat, 31.5% mahasiswa mengakui mengalami gejala kecemasan berat, dan

19% mengaku mengalami gejala stres berat (Sahu, 2020).

Fenomena tersebut di atas cukup serius dan akan berdampak fatal apabila tidak ditanggulangi (Nurwulan & Selamaj, 2020). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang berkuliah di universitas internasional dengan pengantar Bahasa Inggris tentu lebih besar daripada mahasiswa yang berkuliah di universitas biasa. Hal ini dikarenakan mahasiswa harus lebih meningkatkan kemampuan mendengar Bahasa Inggris mereka selama pembelajaran daring. Untuk menekan tingkat depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa, pengidentifikasian faktor-faktor penyebab stress, kecemasan, dan depresi yang mungkin muncul akibat pembelajaran secara daring perlu dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa dampak dari pembelajaran daring pada kesehatan mental mahasiswa universitas internasional dengan pengantar Bahasa Inggris selama pandemi COVID-19. Kesehatan mental yang dievaluasi adalah depresi, stress, dan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi tantangan-tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa selama pembelajaran daring.

METODE

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa menggunakan *Google Form*. Teknik pengumpulan data menggunakan *accidental sampling technique* di mana responden diminta untuk mengisi sejumlah pertanyaan setelah memberikan persetujuan mengikuti penelitian. Adapun kuesioner yang harus diisi berupa data demografis responden seperti umur dan jenis kelamin serta kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1990). Kuesioner DASS mengukur depresi, kecemasan, dan stres dengan masing-masing 7 pertanyaan pada tiap kategori agar

responden dapat merefleksikan pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Setiap respon dari pertanyaan memiliki skor 0 (tidak sesuai dengan keadaan saya sama sekali) hingga skor 3 (sangat sesuai dengan keadaan saya). Kemudian pengkategorian dilakukan berdasarkan total skor dari setiap responden, dimana nilai normal adalah kurang dari 9 untuk kategori depresi, kurang dari 7 untuk kategori kecemasan, dan kurang dari 14 untuk kategori stres (Nurwulan & Selamaj, 2020). Pengumpulan data menggunakan kuesioner ini dilakukan untuk menganalisis persepsi mahasiswa mengenai pembelajaran daring secara psikologis.

Sebanyak 106 mahasiswa Universitas Sampoerna (46 laki-laki dan 60 perempuan) dengan usia 19 ± 0.67 tahun berpartisipasi pada penelitian ini. Seluruh mahasiswa tersebut mengikuti pembelajaran secara daring dengan menggunakan bantuan *website* dan video konferensi. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi berganda.

Berdasarkan data yang terkumpul, sebanyak 60 mahasiswa mengalami depresi, cemas, dan stres selama mengikuti pembelajaran daring saat pandemi. Tabel 1 menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa Universitas Sampoerna selama pembelajaran daring berlangsung. Dari Tabel 1 terlihat bahwa 30% mahasiswa mengalami depresi berat dan sangat berat, 61% mahasiswa mengalami kecemasan berat dan sangat berat, dan 47% mahasiswa mengalami stres berat dan sangat berat. Adapun beberapa faktor penyebab depresi, kecemasan, dan stres (Y) antara lain adalah sulitnya menikmati waktu luang (X_1) dan perasaan takut tanpa alasan (X_2) dan kesulitan dalam pembelajaran daring (X_3) dengan persamaan regresi $Y = 1.107 + 0.391X_1 + 0.304X_2 + 0.091X_3$.

Selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Tabel 2 menunjukkan pendapat mahasiswa mengenai tantangan-tantangan dalam pembelajaran daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Mahasiswa

Kategori	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	27%	10%	22%
Ringan	20%	8%	9%
Sedang	23%	21%	22%
Berat	9%	19%	24%
Sangat Berat	21%	42%	23%

Tabel 2. Tantangan selama Pembelajaran Daring

No	Variabel	STS	TS	N	S	SS
1	Koneksi internet	11%	7%	35%	31%	16%
2	Kondisi ekonomi	10%	15%	43%	23%	9%
3	Fasilitas pembelajaran daring	11%	13%	41%	24%	11%
4	Kesulitan menghubungi dosen	14%	12%	35%	30%	9%
5	Kesulitan berdiskusi dengan teman	7%	9%	32%	33%	19%

Respon mahasiswa mengenai tantangan selama pembelajaran daring pada Tabel 1 disajikan dalam bentuk persentase pendapat mahasiswa di mana

STS adalah Sangat Tidak Setuju, TS adalah Tidak Setuju, N adalah Netral, S adalah Setuju, dan SS adalah Sangat Setuju.

Depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa biasa terjadi pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 dikarenakan perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran di sekolah menengah atas dan di universitas (Nurwulan & Selamaj, 2020), sedangkan pada mahasiswa tingkat 3 dan 4 dikarenakan adanya tuntutan untuk melakukan magang dan skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada masa pandemi, para mahasiswa mengalami perubahan yang sangat signifikan dari pembelajaran tatap muka di kelas menjadi pembelajaran secara daring melalui video konferensi (Zhou et al., 2020). Penjelasan materi dari dosen secara daring tidak akan mungkin seoptimal penjelasan secara tatap muka, terutama untuk mata kuliah yang membutuhkan berhitung dan analisis yang kuat. Selain daripada sulitnya memberikan penjelasan dikarenakan fasilitas yang kurang memadai ataupun kurangnya pengalaman dosen dalam mengajar daring, mahasiswa cenderung merasa malas untuk memperhatikan dosen saat kelas daring dilaksanakan dikarenakan kontrol dari dosen pada saat pembelajaran daring tidak dapat sebesar saat pembelajaran di kelas. Beberapa mahasiswa enggan untuk menyalakan kamera dan bahkan mereka menggunakan foto yang dibuat agar seolah-olah mereka menyimak dosen saat pembelajaran daring. Permasalahan ini tidak dikaji secara mendalam pada penelitian ini, namun akan lebih baik jika penelitian selanjutnya menggali penyebab mengapa mahasiswa merasa kurang antusias mengikuti pembelajaran daring dibandingkan saat di kelas.

Kondisi tersebut di atas diperburuk oleh tidak berubahnya kewajiban mahasiswa seperti tugas individu, tugas kelompok, tugas besar, dan ujian. Terlepas dari segala keterbatasan pembelajaran daring, mahasiswa harus tetap melaksanakan kewajibannya (Nurwulan et al., 2021). Ditambah lagi dengan adanya larangan untuk berkerumun dan banyaknya mahasiswa yang pulang ke kampung halaman yang

menyebabkan minimnya interaksi sosial antara mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa lain. Sesuai dengan hasil analisis regresi berganda bahwa sulitnya mahasiswa menikmati waktu luang ($p < 0.05$) merupakan faktor utama dari penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa. Para mahasiswa dituntut untuk tinggal di rumah untuk mengikuti kuliah daring dan mengerjakan tugas-tugas kuliah daring, namun tidak mampu untuk bermain bersama teman dikarenakan larangan untuk berkerumun.

Kondisi pandemi yang berkepanjangan dan banyaknya korban jiwa akibat COVID-19 sedikit banyak memberikan perasaan takut kepada para mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tingkat 3 dan 4 yang harus melaksanakan magang dan skripsi. Selama pandemi, hanya sedikit sekali perusahaan yang menerima mahasiswa magang maupun mahasiswa tingkat akhir yang hendak mengambil data untuk skripsi. Tentu saja hal ini menyebabkan mahasiswa merasa putus asa karena sulitnya melakukan magang maupun skripsi namun kedua hal ini wajib dilaksanakan oleh para mahasiswa sebagai syarat kelulusan. Bukan hanya itu saja, banyaknya perusahaan yang bangkrut dan melakukan pemutusan hubungan kerja semakin mempersulit mahasiswa tingkat akhir yang berniat untuk mencari pekerjaan setelah lulus. Kondisi dunia dan masa depan yang tidak menentu menyebabkan para mahasiswa sering mengalami perasaan takut yang terkadang muncul begitu saja tanpa alasan ($p < 0.05$).

Kesulitan untuk memahami materi pelajaran dalam pembelajaran daring juga merupakan salah satu faktor penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa, namun pada penelitian ini pengaruhnya tidak terlalu signifikan ($p > 0.05$). Meskipun demikian, kesulitan dalam pembelajaran daring berkorelasi positif terhadap depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa. Dari persamaan regresi sendiri, terlihat bahwa

meskipun tanpa ketiga faktor di atas (sulitnya menikmati waktu lain, perasaan takut tanpa alasan, dan kesulitan dalam pembelajaran daring), kondisi pandemi COVID-19 itu sendiri telah membuat para mahasiswa mengalami depresi, stres, dan cemas. Hal tersebut ditunjukkan oleh konstanta sebesar 1.107.

Adapun tantangan-tantangan dalam kuliah daring dapat dikategorikan menjadi lima antara lain koneksi internet, kondisi ekonomi, fasilitas pembelajaran daring, kesulitan menghubungi dosen, dan kesulitan berdiskusi dengan teman. Sebanyak 47% mahasiswa merasa bahwa koneksi internet merupakan hambatan dalam pembelajaran daring, sedangkan 18% mahasiswa merasa bahwa koneksi internet bukanlah suatu hambatan. Cukup tingginya mahasiswa yang merasa kondisi internet menjadi hambatan adalah karena meskipun terdapat kuota belajar yang diberikan oleh pemerintah, hal ini bukanlah jaminan koneksi internet yang baik. Indonesia yang merupakan negara kepulauan memiliki kualitas jaringan internet yang tidak merata.

Sebanyak 32% mahasiswa mengungkapkan kondisi ekonomi merupakan tantangan dalam pembelajaran daring, sedangkan 25% merasa kondisi ekonomi bukanlah tantangan dalam pembelajaran daring. Kondisi ekonomi yang memburuk akibat pandemi menyebabkan sulitnya masyarakat memenuhi kebutuhannya. Pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk memiliki komputer dan internet yang mungkin bukanlah suatu hal yang mudah untuk dipenuhi oleh sebagian mahasiswa.

Adapun mengenai fasilitas pembelajaran daring, tiap sekolah dan universitas memiliki kebijakan sendiri tentang *website* maupun aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran daring. Mendadaknyanya perubahan pembelajaran dari tatap muka menjadi daring membuat sebagian dosen dan mahasiswa tidak siap dalam menggunakan fasilitas pembelajaran dikarenakan kurangnya

pemahaman terhadap teknologi. Sebanyak 35% mahasiswa setuju bahwa fasilitas pembelajaran daring merupakan salah satu tantangan dalam pembelajaran daring.

Dikarenakan mahasiswa dan dosen sama-sama melakukan pembelajaran dari rumah menggunakan koneksi internet, komunikasi antara mahasiswa dan dosen pun menjadi terhambat. Sebanyak 39% mahasiswa setuju bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menghubungi dosen apabila memiliki masalah yang berkaitan dengan kuliah. Selain itu, kurangnya kontrol dosen dalam kuliah daring menyebabkan kurangnya motivasi mahasiswa untuk mengikuti kuliah maupun bertanya apabila tidak mengerti dengan mata kuliah.

Tantangan terakhir pada pembelajaran daring adalah sulitnya berdiskusi dengan teman yang mana 52% mahasiswa merasa setuju bahwa hal ini merupakan tantangan dari kuliah daring. Kurikulum perkuliahan yang menuntut mahasiswa berpikir kritis dan bekerja sama dengan mahasiswa lain menyebabkan dosen sering memberikan tugas kelompok yang membutuhkan komunikasi yang rutin antar mahasiswa. Sayangnya dalam pembelajaran daring tidak dapat dilakukan diskusi secara langsung di tempat yang sama. Seluruh diskusi harus dilakukan secara daring yang menyebabkan munculnya berbagai masalah termasuk konflik antar mahasiswa (Nurwulan et al., 2021). Konflik dengan teman sekelas tentu saja akan berdampak besar terhadap kondisi mental dari mahasiswa.

Secara garis besar, pembelajaran daring memang tidak seefektif pembelajaran tatap muka, namun hal ini harus dilakukan selama kondisi pandemi COVID-19 masih melanda dunia. Adapun yang dapat dilakukan hanyalah dengan menyadari dampak-dampak negatif dari pembelajaran daring dan bagaimana cara meminimalisirnya sehingga tidak akan mengakibatkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi kondisi mental mahasiswa selama pembelajaran daring saat pandemi COVID-19 berlangsung. Pengukuran kondisi mental dilakukan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 106 mahasiswa program sarjana Universitas Sampoerna, dapat disimpulkan bahwa sulitnya menikmati waktu luang dan perasaan takut tanpa alasan merupakan penyebab utama dari depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa. Adapun tantangan-tantangan yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring antara lain koneksi internet yang tidak stabil, kondisi ekonomi yang kurang baik, fasilitas pembelajaran daring yang kurang memadai, sulitnya komunikasi dengan dosen, dan sulitnya komunikasi dengan teman. Penelitian ini dilakukan dengan mahasiswa Universitas Sampoerna sebagai responden, hasil yang berbeda mungkin saja akan didapatkan pada responden dari universitas lain. Penelitian lebih lanjut yang melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas akan memberikan hasil yang lebih relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-Cov-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4), em0060.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*. Jakarta.
- Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y. P., & Mak, Y. W. (2020). The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3933.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney Psychology Foundation Australia.
- Nurwulan, N. R., & Selamaj, G. (2020). Working University Students in Riau Archipelago: Dual Role and Depression. *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, 5(2), 123-135.
- Nurwulan, N. R., Nurhayati, A., Yanti, M. P., Putri, R. A., Trinita, U., & Varza, P. E. (2021). Konflik pada Grup Diskusi Mahasiswa saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 8(1), 1-19.
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 12(4), e7541.
- Zhou, L., Wu, S., Zhou, M., & Li, F. (2020). 'School's Out, but Class' On', the Largest Online Education in the World Today: Taking China's Practical Exploration during the COVID-19 Epidemic Prevention and Control as an Example. *Best Evidence in Chinese Education*, 4(2), 501-519.