

## Dampak Pembelajaran Online Terhadap Kesehatan Mental pada Era Pandemi Covid-19

Okki Muhammad Fajar Muthahhari<sup>1</sup>, Rani Himayani<sup>2</sup>, Rizki Hanriko<sup>3</sup>, Muhammad Yusran<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

<sup>2</sup> Bagian Ilmu Penyakit Mata, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>3</sup> Bagian Ilmu Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>4</sup> Bagian Ilmu Penyakit Mata, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### Abstrak

COVID-19 yang menyebar keseluruh dunia menyebabkan penyakit tersebut dinyatakan sebagai pandemik. Telah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan masyarakat tanpa terkecuali dunia Pendidikan yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka sekarang metode pembelajarannya telah berubah menjadi pembelajaran online. Kondisi tersebut menyebabkan banyak hal yang harus dilakukan dengan menggunakan alat komunikasi sebagai rantai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Pendidikan online 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. Kesehatan mental tengah menjadi hal yang menjadi permasalahan di tengah pandemi COVID-19 terutama pada siswa sekolah dasar. Kesehatan mental yang terus mengalami perubahan membuat berbagai masalah utama yang harus diselesaikan. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui Kesehatan mental mahasiswa selama menjalani pembelajaran online pada era pandemi COVID-19. Jenis review yang digunakan dalam jurnal ini berbentuk literature review 40 artikel yang ditemukan melalui database NCBI, PubMed, Google Scholar, hanya terpilih 22 artikel dari tahun 2020 hingga 2022. Hasil dari artikel ini adalah menjelaskan update terkini mengenai dampak pembelajaran online pada era pandemic COVID-19 terhadap Kesehatan mental.

**Kata kunci:** COVID-19, kesehatan mental, pembelajaran online

## The Impact of Online Learning on Mental Health during the Covid-19 Pandemic Era

### Abstract

COVID-19, which spread throughout the world, causing the disease to be declared a pandemic, has affected all aspects of people's lives without exception in the world of education, which was previously conducted face-to-face, now the learning method has changed to online learning. This causes many things to be done by using communication tools as a socializing chain with the surrounding environment. Online education is a new method of learning through networks that has been in place since early 2020, which is one of the steps to reduce the spread of COVID-19. Distance Education can have an impact on students' psychology. This causes many things to be done by using communication tools as a socializing chain with the surrounding environment. Mental health is becoming a problem in the midst of the COVID-19 pandemic, especially for elementary school students. Mental health is constantly changing, creating a variety of major problems that must be resolved. This article aims to determine the mental health of students while undergoing online learning during the COVID-19 pandemic era. The type of review used in this journal is in the form of a literature review of 40 articles found through the NCBI database, PubMed, Google Scholar, only 22 articles were selected from 2020 to 2022. The result of this article is to explain the latest updates regarding the impact of online learning in the era of the COVID-19 pandemic. 19 on mental health.

**Keywords:** COVID-19, mental health, online learning

Korespondensi: Okki Muhammad Fajar Muthahhari., Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35145, hp 082237453914, e-mail: [okkimfm@gmail.com](mailto:okkimfm@gmail.com)

### Pendahuluan

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan coronavirus baru. Sebelumnya, Virus COVID-19 adalah virus baru yang terkait dengan keluarga virus yang sama

dengan SARS dan beberapa jenis virus flu biasa. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (Sars-CoV-2). Penyakit ini pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei China, dan sejak

itu menyebar secara global diseluruh dunia, mengakibatkan pandemi. WHO mendeklarasikan wabah COVID-19 sebagai pandemi pada 11 Maret 2020.<sup>7</sup>

Wabah penyakit ini begitu sangat mengguncang masyarakat dunia, hingga hampir 200 Negara di Dunia terjangkit oleh virus ini termasuk Indonesia. Berbagai upaya pencegahan penyebaran virus COVID-19 pun dilakukan oleh pemerintah di negara-negara di dunia guna memutus rantai penyebaran virus COVID-19 ini, yang disebut dengan istilah lockdown dan social distancing.<sup>17</sup>

Dampak dari penyebaran virus ini terjadi pada semua sektor salah satunya adalah sektor pendidikan. Berdasarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 mengatakan bahwa semua kegiatan pembelajaran di sekolah atau perguruan tinggi tidak boleh dilaksanakan dengan tatap muka tetapi penyelenggaraan perkuliahan atau pembelajarannya harus dilakukan secara daring atau Pembelajaran Online, hal ini sebagai cara untuk mencegah terjadinya perkembangan dan penyebaran COVID-19.<sup>8</sup>

Pembelajaran Online adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Penggunaan internet dan teknologi multimedia dalam proses pembelajaran dapat merubah cara penyampaian pengetahuan dan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang dilaksanakan secara jarak jauh.<sup>8</sup>

Penerapan proses belajar mengajar jarak jauh dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya yaitu proses belajar mengajar dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja sehingga tidak terikat ruang dan waktu dan kemampuan guru dan peserta didik dapat mengenal lebih dalam cara penerapan teknologi dalam belajar. Hal ini tentu saja harus ditunjang oleh penggunaan internet sehingga para siswa dapat dengan mudah mempelajari dan mendapatkan informasi yang lebih lengkap.<sup>3</sup>

kekurangan pada proses belajar jarak jauh yaitu harus adanya sarana dan prasarana yang menunjang seperti laptop, computer, handphone yang dapat memudahkan menyimak proses pembelajaran, tidak dapat berinteraksi dengan teman ataupun guru secara langsung, murid akan kehilangan jiwa sosial karena jika di sekolah mereka bisa bermain dan berinteraksi dengan teman-temannya tetapi kali ini mereka tidak bisa dan hanya belajar sendiri di rumah bersama orang tua sehingga menimbulkan kejenuhan. Pembelajaran jarak jauh juga dapat menimbulkan keresahan pada peserta didik yang disebabkan karena menumpuknya tugas yang diberikan<sup>15</sup>.

Adanya Pembelajaran Online akibat COVID-19 jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang, akan mengganggu kondisi psikologis siswa seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang berlebihan serta berdampak terhadap psikosomatis lainnya. Psikomatik akan timbul ketika seseorang merasa stress serta cemas berlebih bahkan dapat menimbulkan depresi. Apalagi kalau terjadi pada anak usia lebih dari 12 tahun. Di mana usia tersebut adalah peralihan dari anggota keluarga menuju interaksi sosial. Mereka akan menempatkan teman sebaya dalam peran tersebut dan akan mencari tahu cara berteman dengan orang-orang yang memiliki kesamaan, bukan hanya kedekatan.<sup>15</sup>

Berdasarkan ulasan yang telah dijelaskan, penulisan literature review ini bertujuan untuk mengetahui dampak pembelajaran online terhadap Kesehatan mental pelajar pada era pandemic COVID-19. Literature review ini dikatakan perlu dilakukan untuk mengumpulkan informasi terkini mengenai dampak pembelajaran online pada era pandemic COVID-19 untuk memudahkan peneliti dan pembaca dalam melakukan penelitian penelitian lainnya.

## Isi

Pembelajaran Online 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. Pembelajaran Online ini diselenggarakan dengan menggunakan modus pembelajaran terpisah dan menekankan pada proses belajar mandiri, terstruktur dan terbimbing.<sup>13</sup>

Pembelajaran Online merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan internet guna mendukung proses penyaluran ilmu pengetahuan. Bentuk pembelajaran ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi virtual. Hal ini dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun tanpa terikat oleh waktu.<sup>18</sup>

Pembelajaran Online merupakan metode baru pembelajaran melalui jaringan yang diberlakukan sejak awal tahun 2020 yang merupakan salah satu langkah penurunan angka penyebaran COVID-19. Dampak dari Pembelajaran Online terhadap masalah psikologi pada mahasiswa yaitu rasa jenuh, gangguan cemas, gangguan mood seperti mood swings, kesepian, gangguan depresi.<sup>5</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al pada 2020 menyebutkan bahwa Prevalensi kecemasan pada mahasiswa sebesar 7,7%. Sebanyak 42% mahasiswa melaporkan bahwa mereka membutuhkan pengetahuan psikologis dan 11,2% membutuhkan intervensi psikologis selama periode epidemi COVID-19.<sup>20</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Son et al pada 2020 menyimpulkan bahwa Sebanyak 138 mahasiswa (71%) menyatakan stres dan kecemasan meningkat akibat COVID-19, 39 (20%) menyatakan tetap sama, dan 18 (9%) menyatakan stres dan keemasannya menurun. Sebanyak 54% mahasiswa menunjukkan dampak negatif (ringan, sedang, berat) pada hasil terkait akademik, kesehatan, dan gaya hidup. Sebesar 89% menunjukkan kesulitan berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan akademis. Mayoritas mahasiswa (82%) menunjukkan kekhawatiran tentang kinerja akademis akibat pandemi. Tantangan terbesar yang dirasakan adalah transisi ke kelas online.<sup>16</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Wang dan Zhao pada 2020 menyebutkan Rata-rata skor SAS lebih tinggi dari normal. Mayoritas mahasiswa (66,99%) menghadapi tingkat tantangan yang berbeda dan merasa sulit untuk

duduk diam dalam waktu yang lama. Sebanyak 15,43% mahasiswa teridentifikasi gelisah pada tingkatan yang berbeda, dan terdapat 20,33% siswa yang merasa lemas dan mudah lelah.<sup>20</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al pada 2020 menyimpulkan bahwa Sebanyak 188 orang dari 208 mahasiswa yang melaksanakan Pembelajaran Online <12 kali mengalami stress tinggi. Selain itu 250 dari 262 mahasiswa yang melaksanakan Pembelajaran Online >12 kali mengalami stress tinggi. Sebanyak 35.7% mahasiswa mengalami gangguan somatoform dan 427 mahasiswa menyatakan Pembelajaran Online tidak efektif dikarenakan adanya gangguan sinyal dan jaringan tidak stabil.<sup>14</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Cita Dan Susantiningsih pada 2020 menyebutkan bahwa Sebanyak 88% mahasiswa mengalami kecemasan berat dan 12% mahasiswa mengalami kecemasan sedang. Tingkat kecemasan berat memiliki persentase paling tinggi pada setiap kategori respon. Respon perilaku memiliki tingkat kecemasan berat dengan persentase paling besar (72%), diikuti oleh respon kognitif (55%), respon fisiologis (42%), dan respon afektif (39%).<sup>11</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Cao et al pada 2020 menyebutkan bahwa Sebanyak 24,9% mahasiswa pernah mengalami kecemasan saat pandemi. Proporsi mahasiswa dengan kecemasan ringan, sedang, dan berat masing-masing adalah 21,3%, 2,7%, dan 0,9%. Stressor terkait COVID-19 termasuk stressor ekonomi, efek pada kehidupan sehari-hari, dan penundaan akademik.<sup>1</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al pada 2020 menyebutkan bahwa Sebanyak 39 mahasiswa (13%) mengalami tingkat stres akademik tinggi, 225 mahasiswa (75%) mengalami stres akademik sedang, dan 36 mahasiswa (12%) mengalami stres akademik rendah.<sup>2</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Husky et al tahun 2020 menyebutkan bahwa Sebanyak 168 mahasiswa (60,2%) mengalami peningkatan kecemasan sejak awal masa karantina. 135 mahasiswa (61,6%) mengalami stres sedang hingga berat mengenai hidup secara keseluruhan, 139 mahasiswa merasakan stres sedang hingga berat mengenai kesehatan orang

terdekat, dan 78 mahasiswa merasakan stres akibat keadaan finansial.<sup>4</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Islam et al tahun 2020 menyebutkan bahwa Sebanyak 389 mahasiswa (87,7%) memiliki gejala kecemasan ringan sampai berat. Mahasiswa usia awal dua puluhan (66,58%) menunjukkan gejala kecemasan yang lebih tinggi. Kecemasan lebih tinggi pada mahasiswa yang tidak melakukan olahraga selama pandemi (61,95%) dan memiliki pemikiran bahwa mereka tertinggal secara akademis (76,6%).<sup>6</sup>

Dengan seiring terjadinya pandemi COVID-19, menyebabkan terjadinya pembatasan aktivitas seperti dilakukannya isolasi sosial, anjuran untuk tetap berada di rumah, karantina seluruh masyarakat, dan penutupan instansi pendidikan. Mahasiswa sebagai salah satu individu yang jumlahnya paling banyak di institusi pendidikan tentunya sangat merasakan dampak pandemi COVID-19, dimana sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka baik di lingkungan kampus ataupun lahan praktek berubah menjadi daring.<sup>9</sup>

Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat COVID-19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa. Dan berdasarkan Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 mahasiswa secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 menggunakan 7 pertanyaan dari kuesioner DASS-21 menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami stres kategori berat, 5 mahasiswa yang mengalami stres kategori sedang, 2 mahasiswa mengalami stres kategori ringan dan 3 mahasiswa mengalami stres kategori normal.<sup>9</sup>

Vibrianti (2020) menyatakan bahwa beberapa perguruan tinggi di Indonesia merasa belum siap menggunakan teknologi pembelajaran dengan sistem daring atau jarak jauh. Beberapa permasalahan yang muncul berkaitan dengan sistem pembelajaran daring berupa kesiapan mahasiswa, penguasaan teknologi, waktu yang singkat, tugas yang banyak, jumlah kuota, dan kondisi sinyal internet. Kebijakan penutupan sementara lembaga pendidikan dengan berbagai fasilitas pendukungnya, dalam jangka pendek dan jangka menengah membuat banyak mahasiswa

terdampak, khususnya mahasiswa yang tinggal di daerah dengan keterbatasan infrastruktur dan daya dukung lainnya yang semakin merasakan kesenjangan digital. Hal ini merupakan salah satu penyebab meningkatnya tingkat stres dan kecemasan yang dikategorikan dalam skala ringan, sedang, dan berat yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19.<sup>19</sup>

Stressor yang dihadapi mahasiswa selain perubahan metode belajar yaitu diantaranya kekhawatiran ekonomi, kekhawatiran akan kesehatan keluarga dan diri sendiri, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial, lapangan pekerjaan yang berkurang, dan faktor-faktor lain pada kehidupan pribadi mahasiswa. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dikatakan oleh Pariat et al. (2014). bahwa mahasiswa dihadapkan pada sejumlah besar stressor yang termasuk tuntutan internal dan eksternal.<sup>12</sup>

Stres dan kecemasan pada masa pandemi COVID-19 ditentukan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan dan cara seseorang beradaptasi seperti kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan (20). Kemampuan adaptasi seseorang juga berperan untuk mencegah timbulnya rasa stres dan cemas dan menentukan bagaimana seseorang menentukan cara untuk menangani perasaan-perasaan negatif yang muncul ketika dihadapkan dengan tantangan atau tekanan.<sup>7</sup>

### Simpulan

COVID-19 yang menyebar keseluruh dunia menyebabkan penyakit tersebut dinyatakan sebagai pandemic telah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan masyarakat tanpa terkecuali dunia Pendidikan yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka sekarang metode pembelajarannya telah berubah menjadi pembelajaran online. Pemberlakuan Jarak Jauh memberikan berbagai dampak terhadap mahasiswa diantaranya yaitu gangguan kesehatan mental seperti gangguan cemas, gangguan kepribadian, dan depresi.

Pandemi COVID-19 beserta dampak-dampak yang menyertainya telah menjadi sebuah beban yang menimbulkan stres dan

kecemasan bagi mahasiswa. Angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar negeri sebesar 66,3%. Angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2%

#### Daftar Pustaka

1. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020; 287:112934.
2. Harahap A. C. P., Harahap D. P., Harahap S. R. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa COVID-19. *Biblio Couns J Kaji* 122 Fauziyyah R, dkk *Konseling dan Pendidik.* 2020; 3(1):10–4.
3. Hastini, L. Y., Fahmi, R., Lukito, H. Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA).* 2020;10(1), 12–28.
4. Husky M. M., Kovess-Masfety V., Swendsen J. D. Stress and anxiety among university students in France during COVID-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry.* 2020; 102:152191.
5. 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.
6. Islam M. A., Barna S. D., Raihan H., Khan M. N. A., Hossain M. T. Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *Pakpour AH, editor. PLoS One.* 2020; 15(8):e0238162.
7. Kementerian Kesehatan RI. *Buku Panduan Kampus Siaga COVID-19.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020.
8. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19).* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020.
9. Livana P. H., Mubin M. F., Basthomi Y. “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *J Ilmu Keperawatan Jiwa.* 2020; 3(2):203–8.
10. Moore, J. L., Dickson-Deane, C., Galyen, K. E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education.* 2011; 14(2):129–135
11. NurCita B., dan Susantiningih T. Dampak pembelajaran jarak jauh dan physical distancing pada tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *J Borneo Holist Heal.* 2020;3(1):58–68.
12. Pariat M. L., Rynjah A., Joplin M., Kharjana M. G.. Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR J Humanit Soc Sci IOSR-JHSS.* 2014;19(8):40.
13. Permendikbud. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Jarak Jauh.* 2012.
14. Putri R. M., Oktaviani A. D., Utami A. S. F., Latif N., Addiina H. A., Nisa H. Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehat Indones J Heal Promot Behav.* 2020; 2(1):38.
15. Rahmi S., Sofayunanto N. F. Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan Di Tengah Pandemi COVID-19 \_ Rahmi \_ *JURKAM\_ Jurnal Konseling Andi Matappa.* 2020.
16. Son C., Hegde S., Smith A., Wang X., Sasangohar F. Effects of COVID-19 on college students’ mental health in the United States: Interview survey study. *J Med Internet Res.* 2020; 22(9):e21279.
17. Supriatna, E.. *Wabah Corona Virus Disease Covid 19 Dalam Pandangan Islam.* SALAM:

- Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I, Covid 19. 2020.
18. Syarifudin, A. S. Impelementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua. 2020; 5(1), 31-34
  19. Vibriyanti D. Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi COVID-19. J Kependud Indones. 2020: 69.
  20. Wang C., Zhao H. The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. Front Psychol. 2020; 11(1168):1–8.
  21. Wang Z. H., Yang H. L., Yang Y. Q., Liu D., Li Z. H., Zhang X. R, et al. Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: A large cross-sectional study. J Affect Disord. 2020; 275:188–93.