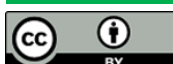


**Literature Review****Pengaruh Pembelajaran Online Di Era Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa****Mardiana Diana Mardiana<sup>1</sup>, Alfian Mas'ud<sup>2</sup>, Megawati Sibulo<sup>3</sup>, A. Sri Ulfi Nofrianti<sup>4</sup>, Irawati<sup>5</sup>**<sup>1,2,3,4,5</sup>Akademi Keperawatan Batari Toja

Artikel info	Abstract
<b>Artikel history:</b> Received 2022-02-05  Accepted 2022-04-30  Published 2022-06-01	<p><b>Pendahuluan:</b> Kesehatan mental sendiri merupakan sebuah situasi yang menggambarkan keadaan seseorang terbebas dari segala gejala maupun gangguan mental, dimana sebuah mental yang dikatakan stabil jika kondisi batin berada dalam proses ketenangan. Pada kondisi yang terjadi dimasa pandemi <i>Covid-19</i>, kondisi kesehatan mental menempatkan pembelajaran sebagai agen dalam memberikan perspektif yang baik terhadap mahasiswa. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pembelajaran online di era Covid-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa baru. Metode: Data based pencarian <i>literature</i> adalah <i>Plos One</i> dan <i>Google Scholar</i>. Artikel ini diambil pada periode 2020-2021 dengan ketentuan bahasa yang digunakan untuk kata kunci yaitu bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, diterbitkan secara nasional dan internasional. Hasil: dari pencarian ditemukan hasil yang sudah teridentifikasi sebanyak 104 artikel dengan jumlah hasil yang sudah dimasukkan sebanyak 5 artikel. Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh kesehatan mental terhadap pembelajaran <i>online</i> dimasa pademi <i>Covid 19</i>.</p> <p><b>Keywords:</b> Mental health; Online learning; Covid-19 pandemic;</p> <p><b>Introduction:</b> <i>Mental health is a state where an individual is free from all kinds of symptoms of mental disorders. An excellent mental condition occurs when the human mental illness is in a calm state. Individuals who have a healthy mental condition can carry their lives usually, especially when adjusting to face problems encountered throughout their lives, by using stress processing abilities. Mental health is an important thing that must be considered as physical health. Mental health conditions cannot be separated from good physical health conditions. Objective:</i> This literature study aims to determine the effect of online learning in the covid-19 pandemic on the mental health of new students. <b>Methods:</b> The databases for this literature review are <i>Plos One</i> and <i>Google Scholar</i>. This article was taken in the 2020-2021 period with the provision of the language used for keywords, namely Indonesian and English, published nationally and internationally, and articles reviewed according to the topic being discussed. <b>Results:</b> The results that have been identified are as many as 104 articles, with the number of outcomes including as many as five articles. <b>Conclusion:</b> The effects of research from several articles in this literature review show that online learning is very influential on the mental health of new students because there are still many problems with online education in the covid-19 pandemic.</p>
Corresponding author Email	: Mardiana Diana Mardiana : <a href="mailto:dianaizzan@gmail.com">dianaizzan@gmail.com</a>

**Pendahuluan**

Pandemi Covid-19 merupakan musibah yang melanda seluruh aktivitas penduduk di muka bumi ini. Pandemi ini menyebabkan seluruh sektor kehidupan mengalami dampak yang besar, tanpa terkecuali pada sektor pendidikan (Aji, 2020). Hampir semua negara di dunia memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas. Indonesia merupakan salah satu negara yang sangat terdampak dengan adanya pandemi Covid-19 ini. Keadaan berubah dengan cepat, dimana kegiatan yang menimbulkan adanya keramaian menjadi sangat dibatasi. Penggunaan masker sangat



dianjurkan demi menjaga kesehatan satu dengan yang lainnya. Menjaga jarak merupakan salah satu program dari diterapkannya PSBB yang berujung pada aktivitas pembelajaran dilaksanakan dirumah masing-masing (Salsabila *et al.*, 2021:202).

Kebijakan untuk melaksanakan seluruh aktivitas dirumah saja juga diberlakukan untuk semua lapisan pendidikan mulai dari jejang pendidikan dasar hingga jenjang perguruan tinggi (Muthuprasad *et al.*, 2021:100). Seluruh aktivitas dilaksanakan secara online dan hal ini dinilai sebagai sebuah jawaban yang sangat efektif bagi saat ini terkhusus di sektor pengajaran, karena dengan adanya pembelajaran online, sistem belajar mengajar tetap berjalan. Meski begitu, problem yang dihadapi siswa sangatlah beragam (Kusnayat *et al.*, 2020:156). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh UNICEF (2020) yang dilaksanakan pada kanal U-Report, telah mengumpulkan lebih dari 4000 tanggapan pelajar dari 34 provinsi. Hasil survei menunjukkan bahwa sekitar 66% dari responden mengatakan bahwa mereka tidak nyaman dengan perubahan struktur pembelajaran yang berlaku di masa pandemi Covid-19 dan ingin kembali ke sekolah. Hal ini dapat memberikan gambaran bahwa sistem pengajaran saat ini mengalami tantangan besar yang mengarah pada proses penerimaan materi siswa dan siswa dituntut dalam beradaptasi dalam sistem yang ada (Fauziyyah *et al.*, 2021:114). Salah satu sistem yang menurut siswa cukup baru dan masih dalam proses adaptasi adalah sistem pembelajaran online (*online study*).

*Online learning* atau biasa disebut daring merupakan salah satu sistem pembelajaran yang melibatkan *flatfrom* secara online dalam prosesnya (Marthika, 2020:1528). Pembelajaran online sangat menekankan para pelajar dalam memaksimalkan kemampuannya dalam menguasai teknologi sebagai implementasi dari media pembelajaran online. Mereka juga dituntut agar siap dalam menerima segala kendala dan aspek lain yang dapat menekan laju percepatan dalam menerima materi, meskipun hal ini membuat mahasiswa menjadi bosan serta tertekan (Muizzatul 2021:3). Hal-hal yang dapat terjadi diantaranya adalah gangguan server, jaringan terganggu, kuota internet yang kurang mendukung serta perangkat yang sering digunakan terkadang memiliki kendala yang cukup serius. Hal ini seringkali dialami oleh mahasiswa yang berada di daerah dengan keadaan signal dan jaringan yang sangat minim dan tidak memungkinkan untuk dapat menerima materi pembelajaran secara online (Sunarti & Mitrohardjono 2021:44). Hal ini juga menjadi faktor yang dapat menyulitkan pelajar dalam menelaah materi yang disampaikan, sehingga tingkat kefokusannya menjadi menurun. Ada hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dan self-efficacy dengan prestasi belajar para mahasiswa (Gustilawati *et al.*, 2020).

Kejenuhan yang dapat dialami mahasiswa dalam proses belajar mengajar merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat konsentrasi mahasiswa (Ningsih 2020:5). Kejenuhan sendiri merupakan titik buntu dari proses yang dilaksanakan dan menyebabkan keadaan otak dan perasaan menjadi terganggu. Mahasiswa cenderung menjadi sinis dan apatis terhadap proses pembelajaran dan hal tersebut ditunjukkan dengan kurangnya antusias mahasiswa dalam menerima penjelasan dosen serta kurangnya rasa percaya diri yang ditunjukkannya dalam proses pembelajaran (Khaira 2018:176). Beberapa dampak lain dari adanya perubahan sistem pembelajaran adalah siswa menganggap, dengan diterapkannya pembelajaran online dapat mengurangi hubungan emosionalnya dengan pendidik (Sari & Yoni 2021:44). Hubungan emosional dapat dibentuk dengan adanya interaksi secara langsung dalam proses belajar mengajar. Menyikapi berbagai hal yang dapat diterima dan menjadi bahan transisi siswa dalam belajar, tentunya kesehatan fisik dan kesehatan mental menjadi sesuatu yang sangat vital dan harus dijaga. Ada perbedaan yang signifikan dalam frekuensi kecemasan tentang COVID-19 sebelum intervensi dan setelah intervensi pendidikan kesehatan (Syamson, Fattah and Nurdin, 2021).

Kesehatan mental sendiri merupakan sebuah situasi yang menggambarkan keadaan seseorang terbebas dari segala gejala maupun gangguan mental, dimana sebuah mental yang dikatakan stabil jika kondisi batin berada dalam proses ketenangan (Deliviana *et al.*, 2020:134). Kesehatan mental merupakan hal yang cukup utama yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik, karena hubungan antarkeduanya sangat erat dan sangat berkesinambungan (Ningsih 2020:5). Kesehatan mental juga dapat dikatakan sebagai keadaan sejahtera bagi seseorang sehingga ia mampu memahami potensi dirinya, mampu mengatasi stress dalam proses kehidupannya, mampu berprestasi secara produktif, serta mampu memberikan sumbangsih besar terhadap komunitasnya (Putri, *et al.*, 2020:253). Seseorang yang bermental sehat, maka ia akan lebih semangat dalam beraktivitas dan dapat bekerja

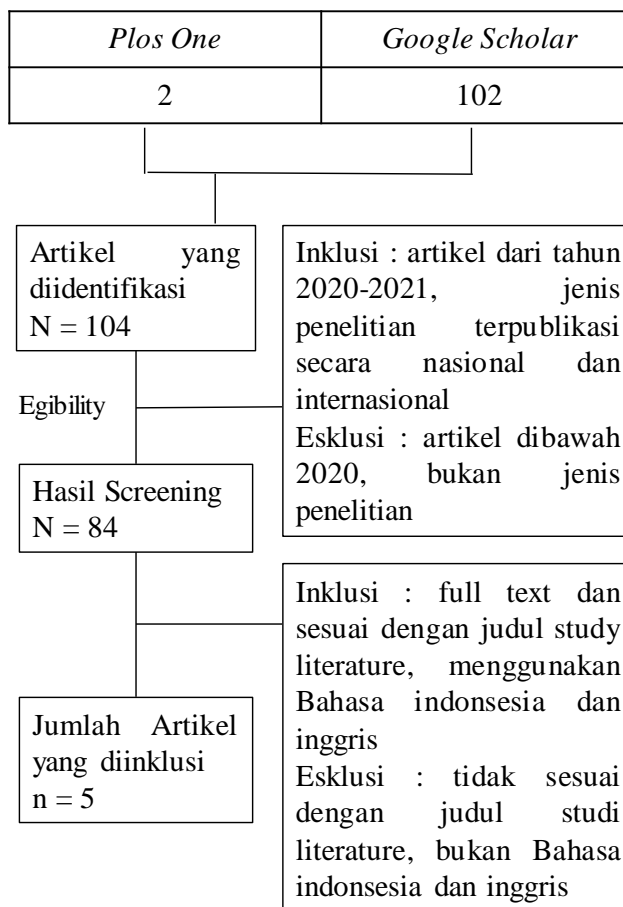
secara optimal. Adapun munculnya stress dipengaruhi oleh tuntutan hidup yang dirasa berat dan tidak sesuai dengan kemampuannya dalam beradaptasi.

Masalah kesehatan mental juga dapat menurunkan kualitas hidup, memunculkan resiko penyakit menular maupun penyakit tidak menular dan dapat berujung pada sebuah kondisi cedera yang tidak dapat disadari (Cindy, 2021:5). Motivasi diri dan konsentrasi serta interaksi sosial yang seharusnya dimiliki penuh oleh semua pelajar termasuk mahasiswa dapat terpengaruh dengan terganggunya kesehatan mental mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran di perguruan tinggi. Masalah kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor ketidakbahagiaan yang memicu meningkatnya tingkat kemiskinan sehingga masalah ini menjadi masalah yang sangat serius (Saputra *et.al*, 2018:64). Pada kondisi yang terjadi dimasa pandemi Covid-19, kondisi kesehatan mental menempatkan pembelajaran sebagai agen dalam memberikan perspektif yang baik terhadap mahasiswa. Apalagi, tantangan ketakutan akan terjangkitnya virus Covid-19 merupakan hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologismahasiswa (Ningrum & Amna, 2020:37). Selain itu, banyak hal-hal lain yang dapat ditemui mahasiswa dalam proses pembelajarannya. olehnya itu, kesehatan mental mahasiswa sangat penting untuk diperhatikan dan dikelola agar nantinya, mereka memiliki gambaran terkait kesehatan mental yang positif, meskipun masih ada kendala-kendala yang mereka temui. Manajemen rumah sakit perlu menggunakan strategi untuk mengidentifikasi mahasiswa keperawatan yang berisiko stres dan meningkatkan kesiapan psikologis mereka untuk menghadiri lingkungan klinis di Era Pandemi Covid-19 (Suprpto, 2022).

Seperti halnya realita saat ini, dimana tidak sedikit pelajar yang kesulitan dalam bersosialisasi dan menerima pelajaran secara optimal cenderung stress dan syok dengan adanya perubahan sistem yang sebelumnya dari pembelajaran secara konvensional menjadi pembelajaran online/virtual di masa pandemi ini (Khaira 2018:176). Tentunya ini menjadi tantangan tersendiri dalam melalui dinamika ini. Cara berfikir siswa terhadap materi yang diterimanya dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental sangat berperan penting dalam proses adaptasi dalam proses pembelajaran, mengingat setiap pelajar memiliki cara pandang dan pemikiran masing-masing dan setiap dari mereka memahami sesuatu hal dengan pembawaan masing-masing (Nanda & Santi, 2021:2). Dengan demikian tujuan dari *literatur ereview* ini adalah untuk melihat pengaruh dari penerapan pembelajaran online di era pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa baru.

## Metode

Metode pencarian yang dilakukan melalui penelusuran hasil- hasil publikasi ilmiah pada rentang tahun 2020-21 dengan menggunakan database *Plos One* dan *Google Scholar*. Bahasa yang digunakan pada kata kunci yaitu bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Pada database *Plos One* menggunakan kata kunci 1 “*Online Study*” ditemukan 1.092 artikel. Kata kunci ke 2 “*Covid-19*” ditemukan 3.021 artikel. Kata kunci ketiga “*mental healthy*” ditemukan 628 artikel. Selanjutnya, menggabungkan ketiga kata kunci tersebut ditemukan 2 artikel. Selanjutnya, dilakukan pembatasan jumlah artikel *LIMIT associated data* ditemukan 1 artikel relevan. Pada database *Google Scholar* menggunakan kata kunci 1 “*Pembelajaran Online*”, ditemukan 3.221 artikel. Kata kunci ke 2 “*Covid-19*” ditemukan 1.205 artikel. Kata kunci ke 3 “*kesehatan mental*” ditemukan 782 artikel. Selanjutnya, menggabungkan ketiga kata kunci tersebut ditemukan 102 artikel. Setelah dilakukan pencarian artikel, kemudian dilakukan pembatasan jumlah artikel dengan mempertimbangkan rentang waktu (2020-2021), maka ditemukan 82 artikel. Dari 82 artikel tersebut, ditemukan 4 artikel terkait yang dapat dilihat pada diagram berikut.



**Gambar 1.** *Flowdiagram pencarian literature*

## Hasil

**Tabel 1. Review Artikel**

No	Paper (Tahun)	Judul	Negara	Tujuan	Responden	Metode Penelitian	Temuan utama/hasil
1	Marthika & Lula Dwi 2020	Analisis mental mahasiswa baru saat pembelajaran online era covid-19	Indonesia	Tujuan penelitian ini untuk menganalisis mental mahasiswa baru saat pembelajaran online era covid-19	Responden pada penelitian ini adalah 30 Mahasiswa Baru Program Studi Akuntansi	Metode Penelitian yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif deskriptif kualitatif dengan menggambarkan dampak kuliah online kepada para mahasiswa.	Hasil survey penelitian ini adalah walaupun Mahasiswa masih antusias dalam melaksanakan perkuliahan online, karena hanya 6,9% yang merasakan tidak mendukung dalam hal tidak setuju bahwa mereka antusias dalam mengikuti kuliah online. Sedangkan 17,2% orang yang menganggap dirinya kesulitan dalam menggunakan aplikasi perkuliahan online. sebanyak 48% merasakan bahwa tugas yang mereka kerjakan atau yang dosen berikan lebih banyak saat online daripada offline. Keinginan mahasiswa untuk kuliah offline dari pada kuliah online sebanyak 75%.
2	Salsabila et al., 2020	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Mental Healthy Mahasiswa	Indonesia	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pembelajaran daring terhadap mental healthy mahasiswa jurusan akuntansi	Responden penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Akuntansi Negeri Malang Tahun Akademik 2020/2021 dengan subyek penelitian berjumlah 52 responden.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu dengan menggambarkan dampak kuliah online terhadap mental healthy mahasiswa.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa selama pembelajaran daring mengalami kesulitan dalam menerima materi yang disampaikan dan mengalami stress akibat memikirkan beban tugas yang diberikan sehingga sulit untuk tidur.
3	Azizah et al., 2021	Ofensif Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru	Indonesia	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana proses pembelajaran daring yang diterima mahasiswa baru mempengaruhi	Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa baru semester pertamadi fakultas ekonomi Universitas X	Metode Penelitian yang Digunakan adalah mixed method, sequential explanatory.	Hasilnya ditindaklanjuti dengan melakukan wawancara mendalam kepada sampel yang dipilih secara acak saat menjalankan semester kedua. Berbeda dengan penemuan sebelumnya, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan lemah antara pembelajaran daring dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa baru. Semester pertama menjadi awal

				kesehatan mentalnya.			penyesuaian diri, namun mahasiswa mampu bertahan meskipun ada beberapa keluhan terkait sistem perkuliahan. Semester kedua, mahasiswa merasa bisa belajar dengan nyaman, ditopang oleh resiliensi diri dan juga Teknik mengajar dosen yang lebih kreatif.
4	<a href="#">Kusnayatet al, 2020</a>	Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa	Indonesia	Tujuan penelitian ini untuk Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa	Responden pada penelitian ini adalah 30 Mahasiswa Telkom University Bandung (Tel-U)	Metode penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian mixed methods	Telkom University dan UIN SGD Bandung menunjukkan sekitar 60.5 % mahasiswa siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan online tetapi sekitar 59.5 % keberatan atas tugas yang diberikan dosen yang berakibat tingkat stress mahasiswa sekitar 60 %. Kalau hal ini dibiarkan teruskan berakibat fatal dalam perkembangan kejiwaan mahasiswa, dan sebanyak 92 % mahasiswa memilih dan lebih suka perkuliahan tatap muka di kelas di banding perkuliahan online.
5	<a href="#">Kecojevice t al 2020</a>	Dampak epidemi COVID-19 pada kesehatan mental mahasiswa sarjana di New Jersey	Canada	Tujuan ini adalah untuk menilai faktor-faktor yang terkait dengan peningkatan tingkat beban kesehatan mental di antara sampel mahasiswa sarjana	Responden pada penelitian ini adalah sebanyak 450 siswa universitas negeri pinggiran kota di Northern New Jersey, AS,	Metode penelitian yang dilakukan metode Sampel Survei cross-sectiona sebanyak 162 mahasiswa menyelesaikan survei.	Hasil Temuan deskriptif menunjukkan bahwa sebesar 66% menggambarkan tingkat problematika yang dihadapi mahasiswa pada saat pembelajaran online. Pelajar cenderung menggunakan dan mempercayai sumber resmi dan mengubah perilakunya sesuai dengan anjuran kesehatan masyarakat yaitu memperbanyak cuci tangan, memakai masker). Namun, siswa melaporkan sejumlah akademik dan kesulitan sehari-hari dan tingkat tekanan kesehatan mental yang tinggi. Tingkat depresi yang tinggi dikaitkan dengan kesulitan dalam fokus pada pekerjaan akademik dan dengan kehilangan pekerjaan selama berbulan-bulan.

Tabel 1. Dari hasil analisis terdapat 5 artikel yang terkait penelitian terkait Pengaruh Pembelajaran *Online* di Era Covid-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa Baru. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Marthika, 2020), dimana penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggambarkan dampak kuliah online kepada para mahasiswa. Adapun hasil yang didapatkan bahwa 6,9% mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan online dengan antusiasme, karena hanya sebahagian yang merasakan tidak mendukung atau dalam ini tidak setuju dalam mengikuti kuliah *online*. Dan hanya 17,2% yang mengklaim dirinya kesulitan dalam menggunakan aplikasi perkuliahan online. Namun, Mahasiswa merasakan ada perbedaan di masa pandemi di mana metode penugasan yang diberikan oleh pendidik disaat *online* daripada *offline* sebanyak 48%. Dampak yang dapat muncul adalah mahasiswa merasakan gejala insomnia sebanyak 62,1% akibat tugas yang diberikan selama pembelajaran *online*. Keinginan mahasiswa untuk kuliah *offline* dari pada kuliah *online* sebanyak 75%, jadi dengan melihat presentasi keinginan mahasiswa untuk kuliah *offline* lebih banyak disebabkan banyaknya kemungkinan yang bisa mereka alami selama pembelajaran daring. Jika pelaksanaan perkuliahan secara *online* ada 2 hal yang harus ditingkatkan oleh dosen yaitu dosen lebih responsif dan ketika memberikan penjelasan contoh baik dalam bentuk video tutorial maupun dalam bentuk penjelasan lebih rinci sehingga mahasiswa mampu memahami pembelajaran yang diberikan. Sehingga dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* pada masa pandemi covid-19 sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental dikarenakan masih adanya berbagai problematika yang dihadapi mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila *et al.* :2021), dimana penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu dengan menggambarkan dampak kuliah online terhadap mental healthy mahasiswa akuntansi. Adapun hasil yang didapatkan menunjukkan bahwamahasiswa selama pembelajaran daring mengalami kesulitan dalam menerima materi yang disampaikan dan mengalami stress akibat memikirkan beban tugas yang diberikan sehingga sulit untuk tidur. Oleh karena itu perlu adanya motivasi dari diri sendiri untuk lebih giat dalam mengikuti pembelajaran walaupun secara daring, selain itu juga harus lebih bisa manajemen waktu agar tugas yang diberikan cepat terselesaikan dan tidak menjadi beban lagi. Dapat disimpulkan bahwa dengan dilaksanakannya pembelajaran *online*, sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa karena masih adanya kesulitan yang dihadapi.

Adapun hasil yang didapatkan adalah setelah melakukan wawancara mendalam kepada sampel yang dipilih secara acak saat menjalankan semester kedua. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan lemah antara pembelajaran daring dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa baru. Semester pertama menjadi awal penyesuaian diri, namun mahasiswa mampu bertahan meskipun ada beberapa keluhan terkait sistem perkuliahan. Semester kedua, mahasiswa merasa bisa belajar dengan nyaman, ditopang oleh resiliensi diri dan juga teknik mengajar dosen yang lebih kreatif. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran online berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa dikarenakan masih adanya keluhan yang didapatkan. Penelitian yang dilakukan oleh (Kusnyat *et al.* :2020) menggunakan metode penelitian mixed methods. Adapun hasil yang didapatkan adalah Telkom University dan UIN SGD Bandung menunjukkan sekitar 60.5 % mahasiswa siap mengikuti pembelajaran dengan teknologi pembelajaran perkuliahan online tetapi sekitar 59.5 % keberatan dengan pemberian tugas yang diberikan dari pendidik yang berakibat tingkat stress mahasiswa sekitar 60 %. Kalau hal ini dibiarkan terus akan berakibat fatal dalam perkembangan kejiwaan mahasiswa, dan sebanyak 92 % mahasiswa yang mensupport sistem perkuliahan secara konvensional di kelas di banding perkuliahan online. Sehingga penelitian ini ada hubungan yang erat antara perkuliahan online dengan sikap mental mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kecojevic *et al.* :2020) dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian Sampel Survei *cross-sectional*. Sebanyak 162 mahasiswa menyelesaikan survei dimana tingkat respon sebesar 66% menggambarkan tingkat problematika yang dihadapi mahasiswa pada saat pembelajaran online. Adapun hasil yang didapatkan adalah siswa melaporkan sejumlah akademik dan kesulitan sehari-hari dan tingkat tekanan kesehatan

mental yang tinggi. Tingkat depresi yang tinggi dikaitkan dengan kesulitan dalam fokus pada pekerjaan akademik dan dengan kehilangan pekerjaan selama berbulan-bulan, sementara tingkat anđey yang lebih tinggi mungkin dilaporkan oleh siswa selain mahasiswa baru yang menghabiskan lebih dari satu jam per hari untuk mencari informasi tentang COVID-19. ketidakmampuan untuk fokus pada akademis dan kekhawatiran yang meningkat dengan COVID-19 mungkin dikaitkan dengan tingkat somatisasi yang lebih tinggi sementara memercayai sumber berita dikaitkan dengan tingkat somatisasi yang lebih rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran online berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa sarjana di Northem New Jersey, wilayah Amerika serikat.

## Pembahasan

Pandemi Covid-19 saat ini membawa pengaruh yang sangat luar biasa dalam kehidupan mahasiswa yang berujung pada dampak yang ditimbulkan pada kesehatan mentalnya (Deliviana *et al.*, 2020). Perubahan yang terjadi mengarahkan mahasiswa kepada kemampuannya dalam beradaptasi diberbagai tantangan yang dihadapinya. Tingkat jenuh maupun stress yang ditimbulkan dengan adanya perubahan struktur pembelajaran menyebabkan mahasiswa kurang optimal dalam menyerap intisari pembelajaran. Pembelajaran online sebenarnya merupakan sebuah kemudahan dalam proses pembelajaran meupun dalam proses pengajaran. Pembelajaran ini menjadikan semua proses pembelajaran dilaksanakan melalui dunia maya (Nur'azizah, Lestari & Magdalena, 2021:140). Pembelajaran online nyatanya memiliki banyak problem dari para mahasiswa seperti kurangnya akses signal dan akses kuota yang terbatas. Hal ini dapat memicu efek stress dan kesehatan mentalnya akan terganggu dikarenakan kenyataan yang diterimanya tidak sesuai dengan harapannya.

Berbicara mengenai kesehatan mental, tentunya keadaan ini menyebabkan seseorang dapat tumbuh serta dapat berkembang secara baik. Hal ini juga dapat berkesinambungan dengan proses adaptasi seseorang terhadap kejadian ataupun realita yang yang dihadapinya (Rochimah, 2020:2). Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya faktor keluarga, genetik, pertemanan, gaya hidup, sosial dan berbagai faktor lainnya. Mahasiswa dapat dipengaruhi, baik secara sisi positif maupun sisi negatifnya. Namun, banyaknya pelajar maupun mahasiswa yang kurang memahami akan hal itu, sehingga mereka tidak akan memperhatikan kesehatan mentalnya (Yuli, Hardani & Rusmalia 2018:48). Adapun kesulitan lain muncul bukan hanya disebabkan oleh akses jaringan yang kurang memadai. Beban kerja yang besar dan maksimal yang dituangkan dengan matakuliah yang didapatkan di masa pandemi ini. Mahasiswa pada dasarnya kurang terbiasa melaksanakan pembelajaran online dan biasanya pembelajarannya dilaksanakan secara tatap muka secara langsung (Sari & Yoni 2021:44). Perubahan pola pembelajaran ini juga dapat memberikan ruang gerak yang seluas luasnya kepada mahasiswa untuk berkreasi dan melek terhadap materi yang disampaikan. Secara tidak langsung, mahasiswa akan beradaptasi sendiri dengan keadaan pembelajarannya yang baru, meskipun hal ini juga dapat memicu mental down dan stress (gangguan mental) jika dihadapi oleh mahasiswa baru, yang notabeneanya baru beradaptasi dilingkungan yang baru (Adiwaty & Fitriyah 2020).

Gangguan mental yang dapat terjadi pada mahasiswa merupakan sebuah kejadian dimana seorang individu akan sulit dalam penyesuaian dirinya dengan situasi yang ada disekitarnya (Putri, *et.al.*, 2020:254). Gangguan ini sesuai dengan diagnosisnya, muncul akibat mereka yang mengalaminya, tidak mampu memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga muncullah gejala stres dan depresi yang berlebihan. Kebijakan kesehatan mental yang diberlakukan saat ini dapat dikatakan mengalami peningkatan sejalan dengan kondisi pandemi saat ini (Ridlo 2020:158). Adanya perumusan dan himbauan kepada seluruh masyarakat, termasuk pula untuk kalangan mahasiswa, dimana sistem konsultasi dan pelayanan konseling terkait kesehatan mental perlu digiatkan. Meningkatnya transmisi penularan covid-19 tentunya berdampak pada kesehatan mental dan psikologis mahasiswa dikarenakan banyaknya perubahan dalam pembelajaran yang menuntut mahasiswa untuk berfikir secara rasional dalam mencari solusi penyelesaiannya.

Berdasarkan hasil review ke 5 jurnal diatas, dapat dilihat bahwa mahasiswa baru memiliki banyak sekali problematika yang dihadapi selama pelaksanaan pembelajaran online di masa pandemi



Covid-19 berlangsung. Secara umum, faktor mata kuliah yang terlalu banyak dilaksanakan, tugas yang banyak, serta akses pembelajaran online yang kian kurang efektif untuk dilaksanakan terkhusus untuk mahasiswa baru yang berada dipelosok. Pada bagian ini pula, tekanan dari luar dapat terasa berat dirasakan, sehingga *down* mental mahasiswa banyak dirasakan dimana contoh kecilnya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, membuat mental menjadi *down* (Saputra *et.al*, 2018:64). Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat merusak kesehatan mata. Olehnya itu, dalam pembelajaran daring, perlu trik dan siasat agar tujuan pembelajaran tercapai disamping mental juga dapat dibangun dengan baik pula.

Sebagai upaya dalam menjaga kesehatan mental selama pembelajaran online di era pandemi Covid-19 ini berlangsung, tentunya mahasiswa dituntut untuk berkonsentrasi penuh dalam mengikuti pembelajaran. Mahasiswa perlunya membangun *midset* bahwa mereka mampu melewati semua tantangan yang akan dihadapinya kedepan (Sutrisno, Kalalo & Andrianto 2021). Perlunya membangun pikiran yang positif serta percaya pada kemampuan diri sendiri adalah hal kecil namun menjadi dampak positif terhadap kesehatan mental. Ketika mahasiswa mampu mengendalikan pikiran dan membangun *midset* yang baik pula maka, jika tugas yang didapatkan terkesan sulit dikerjakan, maka pemikiran kita sebaiknya diarahkan untuk melihat tugas yang diberikan itu dapat diselesaikan tanpa ada kesan sulit (Kasmia, 2020). Kehidupan sebagai seorang mahasiswa memang sangat berbeda, dimana kehidupan mahasiswa merupakan kehidupan tertinggi dalam pendidikan di perguruan tinggi sehingga mahasiswa sendiri dituntut secara mandiri dan mengerjakan seluruh tugas yang dilimpahkannya secara mandiri pula.

Namun dapat dipahami pula, bahwa setiap mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam mensiasati proses penyesuaian ataupun adaptasinya. Apalagi, mahasiswa yang susah berinteraksi dengan rekan sejawatnya akan sulit secara aktif dan dalam mengerjakantugasnya pun akan mengalami kesulitan (Nugraheni, Rahayu & Arianti 2020). Mahasiswa juga membutuhkan motivasi dalam menjalankan studinya sebagai kekuatan untuk mendorong semangat dan daya juang dalam mengikuti pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Hal ini juga dapat membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa dengan cara memotivasi diri sendiri dan orang lain untuk menjadikan dirinya lebih baik lagi. Pelaksanaan dari pembelajaran online pada dasarnya diharapkan mampu memberikan sisi positif dan manfaat yang dapat dirasakan bagi mahasiswa baru karena ditengah pandemi ini, tidak memungkinkan untuk dapat belajar bertatap muka secara langsung di kampus. Dengan itu, kita dapat mempelajari teknologi pembelajaran dengan baik sehingga mahasiswa sendiri mampu menumbuhkan kepercayaan diri dalam mengasah kemampuan akademiknya.

### **Simpulan Dan Saran**

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian, pengaruh pembelajaran online di era *Covid-19* terhadap kesehatan mental mahasiswa baru berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, ini juga dapat memberikan ruang gerak yang dimana mahasiswa pada dasarnya kurang terbiasa melaksanakan pembelajaran online dan biasanya pembelajarannya dilaksanakan secara tatap muka secara langsung membuat mahasiswa memiliki perubahan pola pembelajaran seluas luasnya kepada mahasiswa untuk berkreasi dan melek terhadap materi yang disampaikan. Secara tidak langsung, mahasiswa akan beradaptasi sendiri dengan keadaan pembelajarannya yang baru. Hal ini dapat memicu mental *down* dan stress (gangguan mental). Diharapkan bagi mahasiswa agar tetap semangat dalam melakukan pembelajaran daring dimasa pandemi *Covid-19* selain itu perlunya tetap memotivasi diri agar terhindar dari rasa malas dan mental *down* selama pandemi *Covid-19*.

### **Daftar Rujukan**

- Adiwaty, R. M. and Fitriyah, Z. (2020) 'Baru Pada Proses Pembelajaran Di Perguruan', *Neo-Bis*, 9(1), pp. 87–97.
- Aji, R. H. S. (2020) 'Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia : Sekolah, Keterampilan dan Proses Pembelajaran', *SALAM; Jurnal Sosial & Humaniora*, 7(5), p. 396. doi: 10.15408/sjsbs.v7i5.15314.
- Cindy, M. (2021) 'Kondisi Stress Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 Dan Pencegahannya', p. 5.

- Deliviana, E. *et al.* (2020) 'Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19', *Selaras*, 3(2), p. 134.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C. and Besral (2021) 'Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19', *Bikfokes*, 1(2), p. 114.
- Gustilawati, B. *et al.* (2020) 'Tingkat Kecanduan Smartphone dan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 109–115. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.230.
- Kasmia (2020) *Pengaruh Pola Pikir Terhadap Kemampuan Presentasi Mahasiswa Program Studi Komunikasi Dan Penyiaran Islam Iain Parepare.*
- Kecojevic, A. *et al.* (2020) 'The impact of the COVID-19 epidemic on the mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study', *PLOS ONE*, pp. 1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0239696.
- Khaira, N. A. (2018) 'Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa', *Pencerahan*, 12(2), pp. 172–200.
- Kusnaty, A. *et al.* (2020) 'Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa', *Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), p. 156.
- Marthika, L. D. (2020) 'Analisis Mental Mahasiswa Baru Saat Pembelajaran Online Era Covid-19', *Inovasi Penelitian*, 1(2), p. 1528.
- Muizzatul, H. (2021) *Pengaruh Pembelajaran Daring Dan Kesehatan Mental Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sma Negeri 6 Kota Tangerang Selatan.*
- Muthuprasad, T. *et al.* (2021) 'Social Sciences & Humanities Open Students ' perception and preference for online education in India during COVID -19 pandemic', *Social Sciences & Humanities Open*, 3(1), p. 1. doi: 10.1016/j.ssaho.2020.100101.
- Nanda, H. I., and Santi, F. (2021) 'Sequential Explanatory : Ofensif Daring terhadap Kesehatan', *Indonesia Journal of learning education and counseling*, 4(1), p. 2.
- Ningrum, F. S. and Amna, Z. (2020) 'Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja', *INSAN*, 5(1), p. 37. doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.35-48.
- Ningsih, L. K. (2020) *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa Smta Di Kedungwungu Indramayu.*
- Nugraheni, M., Rahayu, M. and Arianti, R. (2020) 'Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi : Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW', *Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), pp. 73–84.
- Nur' Azizah, L. Y., Lestari, B. M. and Magdalena, I. (2021) 'Dampak Mental Bagi Siswa Sdn Buaran Manga Ii Akibat Pembelajaran Jarak Jauh', *Cerdika : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(2), p. 140.
- Putri, A. W., Wibhawa, B. and Gutama, A. S. (2020) 'Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia ( Pengetahuan , Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental )', *Riset & PKM*, 2(2), pp. 252–258.
- Ridlo, I. A. (2020) 'Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia', *Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), p. 158. doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.155-164.
- Rochimah, F. A. (2020) 'Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi', *ULM*, 2(1), p. 2.
- Salsabila, S. *et al.* (2021) 'Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Mental Healthy Mahasiswa Jurusan Akuntansi', *Pendidikan Akuntansi dan Keuangan*, 9(2), p. 202.
- Saputra, F. A., Ranimpi, Y. Y. and Pilakoannu, T. (2018) 'Kesehatan Mental dan Koping Strategi di Kudangan , Kecamatan Delang , Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah : Suatu Studi Sosiodemografi', *Humanitas*, 2(1), pp. 63–74.

- Sari, M. K. and Yoni, E. (2021) 'The Impacts of Covid-19 Pandemy on Technology Literacy Usage on Students Learning Experience', *Sosial Humaniora (JHS)*, 1(2), pp. 43–51.
- Sunarti and Mitrohardjono, M. (2021) 'Analisis Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Pada Dunia Pendidikan Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Jakarta', *Tahdzibi*, 6(1), pp. 47–56. doi: 10.24853/tahdzibi.6.1.47-56.
- Suprpto (2022) 'Personality Characteristics of Nursing Students with Stress Perception in Clinical Practice in the Era Covid-19 Pandemic'. doi: 10.5281/ZENODO.6400433.
- Sutrisno, Kalalo, royke tony and Andrianto (eds) (2021) *COVID-19 & Problematika Kesehatan Mental*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Syamson, M. M., Fattah, A. H. and Nurdin, S. (2021) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Lansia Tentang Penularan Corona Virus Disease (Covid 19)', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), pp. 177–182. doi: 10.35816/jiskh.v10i1.576.
- Yuli, A. gusti, Hardani, W. and Rusmalia, D. (2018) *Stress Kerja*.