

KAMPURUI JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT

<https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas>

e-ISSN: 2549-6654
P-ISSN: 2338-610x

Keywords: *Online learning, Depression, Anxiety, Covid-19*

Kata kunci: Pembelajaran daring, Depresi, Kecemasan, Covid-19

Korespondensi Penulis:
anggun_budiastuti@fkm.unsri.ac.id



PENERBIT

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Dayanu Ikhsanuddin

Alamat: Jl. Sultan Dayanu Ikhsanuddin No. 124,
Baubau 93724

Pembelajaran Daring: Depresi dan Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19

Anggun Budiastuti

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Dikirim: 1/5/2021

Direvisi: 20/5/2021

Disetujui: 30/5/2021

ABSTRACT

This study aimed to assess depression and anxiety and to analyze the impact of online learning on depression and anxiety among students. Online based cross sectional study with snowballing sampling method was conducted among 442 students enrolled at graduate level in universitas sriwijaya. Students were asked to fill out a survey which was available in google form link shared through whatsapp and others social media platform. The prevalence of depression and anxiety was 40% and 60,1%, respectively, range from mild, moderate and severe symptoms. The study showed significant association between online learning and depression (PR=1,79 95% CI 1,15-2,79) and anxiety (PR=1,78 95% CI 1,11-2,87. Based on research findings that showed a high prevalence of depression and anxiety among students during the COVID-19 pandemic, psychological counseling was needed to minimize students mental health disorders risk.

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menilai kejadian depresi dan gangguan kecemasan dan pengaruh pembelajaran *daring* dengan kejadian depresi dan gangguan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian berbasis *online* dengan pendekatan desain *cross sectional* dilakukan pada 442 mahasiswa yang berada pada jenjang pendidikan strata satu Universitas Sriwijaya. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *snowballing sampling*. Mahasiswa diminta untuk mengisi survei *online* berdasarkan *link google form* yang disebarakan melalui *whatsapp* dan media sosial lainnya. Prevalensi depresi dan kecemasan pada penelitian ini adalah 40% dan 61,1%, bervariasi dari gejala ringan, sedang, dan berat. Kualitas pembelajaran *daring* secara signifikan berhubungan dengan kejadian depresi (PR=1,79 95% CI 1,15-2,79) dan gangguan kecemasan (PR=1,78 95% CI 1,11-2,87). Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan tingginya kejadian depresi dan gangguan kecemasan pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 maka diperlukan konseling psikologi untuk meminimalkan risiko kesehatan mental bagi

mahasiswa.

1. PENDAHULUAN

Sejak WHO (*World Health Organization*) menetapkan COVID-19 sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD) pemerintah menetapkan serangkaian kebijakan baik dalam bentuk undang-undang, peraturan pemerintah, peraturan menteri dan ataupun himbauan terkait pencegahan dan penanganan COVID-19 untuk memutus mata rantai penularan COVID-19 (Tuwu, 2020), dimulai dari penerapan pembatasan interaksi sosial (*social distancing*) dan pembatasan fisik (*physical distancing*) sampai pada implementasi kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM)(Satuan Gugus Tugas COVID-19, 2021; Tuwu, 2020).

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Susilo et al., 2020; Wu et al., 2020). Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan (atau tanpa gejala) sampai berat yang ditandai dengan demam, batuk dan sesak napas dengan masa inkubasi rata-rata berkisar 5-6 hari dan masa inkubasi terpanjang 14 hari(Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Per 28 April 2021, WHO melaporkan 147.539.302 kasus konfirmasi dengan 3.116.444 kematian di seluruh dunia (*Case Fatality Rate/CFR* 2,1%). Kementerian kesehatan melaporkan terdapat 1.657.035 kasus konfirmasi COVID-19 dengan 45.116 kasus meninggal (CFR 2,7%) (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Pandemi COVID-19 memberikan dampak hampir pada semua sektor kehidupan masyarakat, bukan hanya pada sektor perekonomian ataupun kesehatan akan tetapi juga pada sektor pendidikan di Indonesia.

Kementerian pendidikan dan kebudayaan melalui surat edaran nomor 1 Tahun 2020 menghimbau Perguruan Tinggi (PT) untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dengan *daring* sebagai upaya keberlanjutan sistem pendidikan di Indonesia selama masa pandemi COVID-19 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020). Situasi ini menjadi tantangan tersendiri bagi pelaku pendidikan di Indonesia. Perguruan tinggi dituntut untuk melakukan transformasi metode pembelajaran dari konvensional (tatap muka) menjadi *daring*. Di sisi lain, mahasiswa dihadapkan pada lingkungan yang tidak pasti dari aspek finansial (sumber daya untuk melanjutkan pendidikan) dan kondisi transisi pembelajaran *daring* dapat mempengaruhi performa pendidikan mahasiswa, dikaitkan dengan kebutuhan kuota internet, aksesibilitas dan

stabilitas jaringan internet selama proses pembelajaran dan kepemilikan perangkat pembelajaran seperti laptop dan *handphone* untuk mengakses pembelajaran *daring* (Aucejo et al., 2020; Indrawati, 2020), Kondisi ini membuat mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah psikologis yang berhubungan dengan depresi, gangguan kecemasan, dan stres (Fitria & Saputra, 2020; Saddik et al., 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami masalah psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan, dan stres selama pandemi COVID-19(Akhtarul Islam et al., 2020; Cao et al., 2020; Fawaz & Samaha, 2021; Saddik et al., 2020; Yadav et al., 2021) kejadian depresi lebih tinggi pada mahasiswa dengan umur yang lebih tua(Husky et al., 2020) dengan lokasi tempat tinggal secara signifikan berhubungan dengan gangguan kecemasan dan depresi. (Yadav et al., 2021). Lebih lanjut, kajian pengaruh pembelajaran *daring* dengan kejadian depresi dan kecemasan pada mahasiswa belum banyak dilakukan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran kejadian depresi dan gangguan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 dan bagaimana pengaruh pembelajaran *daring* dengan kejadian depresi dan kecemasan pada mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk menggambarkan kejadian depresi dan gangguan kecemasan, serta menilai pengaruh kualitas pembelajaran *daring* dengan kejadian depresi dan kecemasan pada mahasiswa.

pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *snowballing sampling*. Sampel penelitian adalah 442 orang mahasiswa aktif Universitas Sriwijaya yang sedang menempuh jenjang pendidikan Strata Satu (S1), memiliki akses internet, serta bersedia untuk memberikan informasi terkait penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2020 melalui survei *online* dengan kuesioner terstruktur menggunakan *googleform*, yang menggambarkan karakteristik responden dan pembelajaran *daring* selama pandemi COVID-19. Kuesioner *self-reported* DASS-42, versi terjemahan bahasa Indonesia oleh Damanik E digunakan untuk menilai tingkat depresi dan kecemasan pada mahasiswa (Psychology Foundation of Australia, 2016). *Link* kuesioner disebarkan melalui *whatsapp* dan media sosial lainnya, responden diminta untuk mengisi kuesioner dan menyebarkan *link* kuesioner survei kepada responden lainnya.

3. HASIL

Survei berbasis *online* dilakukan pada mahasiswa aktif Universitas Sriwijaya untuk melihat gambaran tingkat depresi dan kecemasan selama pelaksanaan kuliah *daring* di masa pandemi COVID-19. Sebanyak 442 responden dengan umur 16-24 tahun berpartisipasi pada penelitian ini. 76,5% perempuan dan hampir setengah (47,1%) dari responden berada di tahun ke-3 perkuliahan dan mayoritas berada di wilayah perkotaan selama mengakses belajar-mengajar *daring* dari universitas.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n=442	%
Umur		
16-17 Tahun	31	7
18-19 Tahun	194	43,9
≥ 20 Tahun	217	49,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	104	23,5
Perempuan	338	76,5
Tahun Perkuliahan		
Tahun Pertama	131	29,6
Tahun ke-2	65	14,7
Tahun ke-3	208	47,1
Tahun ke-4	38	8,6
Wilayah Tempat Tinggal		
Pedesaan	150	33,9
Perkotaan	292	66,1

Sumber : Data Primer, 2020

Selama masa pandemi, universitas menerapkan pembelajaran *daring* untuk semua perkuliahan. Sebagian besar mahasiswa mengakses pembelajaran menggunakan *handphone* (52,7%) dan laptop (45,2%). Sumber pembiayaan kuota internet untuk belajar 70% berasal dari biaya pribadi dan 24,7% lainnya dari kuota belajar pemerintah yang dialokasikan khusus untuk mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Sebanyak 55,9% responden menyatakan kadang-kadang kesulitan mengakses media belajar seperti *e-learning*, *google classroom*, dan *zoom meeting* dan setengah dari responden (54,1%) menyatakan sering kesulitan untuk fokus mengikuti proses pembelajaran dan sebagian besar responden (60%) merasa cukup dengan kualitas pembelajaran *daring*.

Tabel 2. Gambaran Pembelajaran *Daring* Selama Masa Pandemi COVID-19

Karakteristik Responden	n=442	%
Perangkat yang sering digunakan Akses Belajar		
<i>Handphone</i>	223	52,7
Laptop	200	45,2
Komputer	3	0,7
Lainnya	6	1,4

Sumber Biaya Kuota Belajar		
Biaya Pribadi	311	70,4
Beasiswa	5	1,1
Kuota belajar pemerintah	109	24,7
Lainnya	15	0,5
Kesulitan Akses Media Belajar		
Sering	131	29,6
Kadang-kadang	247	55,9
Jarang	53	12
Tidak pernah	11	2,5
Kesulitan Fokus Belajar		
Sering	239	54,1
Kadang-kadang	168	38
Jarang	29	6,6
Tidak Pernah	6	1,4
Kualitas Pembelajaran <i>Daring</i>		
Sangat Baik	9	2
Baik	64	14,5
Cukup	265	60
Kurang	104	23,5

Sumber : Data Primer, 2020

Depresi dan gangguan kecemasan diukur dengan kuesioner DASS-42 yang masing-masing terdiri dari 14 item pertanyaan dengan masing-masing skor pertanyaan antara 0-3. Dikategorikan tidak mengalami depresi, kecemasan, jika skor nilai berturut-turut ≤ 9 dan ≤ 7 , dan dikategorikan mengalami depresi, kecemasan, jika didapatkan sebaliknya diatas skor 9 dan 7 (Masdar et al., 2016).

Berdasarkan Tabel 3, hanya sebagian kecil (8,1%) responden mengalami depresi berat dan sebagian besar (60%) responden tidak mengalami depresi. Kecemasan berat dialami oleh 21,7% responden dan 38,7% tidak mengalami kecemasan.

Tabel 3. Gambaran Depresi dan Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19

Karakteristik Responden	n=442	%
Depresi		
Berat	36	8,1
Sedang	59	13,3
Ringan	82	18,6
Normal	265	60
Kecemasan		
Berat	96	21,7
Sedang	125	28,3
Ringan	49	11,1
Normal	172	38,9

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 4, uji statistik antara kualitas belajar *daring* dan tingkat depresi diperoleh nilai $PR= 1,79$ (95% CI 1,15-2,79) yang berarti bahwa pembelajaran *daring* yang kurang baik secara signifikan dapat meningkatkan risiko depresi pada responden 1,79 kali lebih besar dibandingkan pembelajaran *daring* yang baik .

Uji statistik analisis hubungan antara kualitas belajar *daring* dan kecemasan diperoleh nilai $PR=$

1,78 (95% CI 1,11-2,87) yang berarti bahwa pembelajaran *daring* yang kurang baik secara signifikan dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan pada responden 1,78 kali lebih besar dibandingkan pembelajaran *daring* yang baik.

Tabel 4. Hubungan Kualitas Belajar *Daring* dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19

Kualitas Belajar <i>Daring</i>	Depresi				PR (95% CI)
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Kurang	53	51,0	51	49,0	1,79 (1,15-2,79)
Baik	124	36,7	214	63,3	

Kualitas Belajar <i>Daring</i>	Kecemasan				PR (95% CI)
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Kurang	74	71,2	30	28,2	1,78 (1,11-2,87)
Baik	196	58,0	142	42	

Sumber : Data Primer, 2020

4. PEMBAHASAN

Pandemi COVID-19 menjadi tantangan tersendiri bagi kesehatan masyarakat. Selain berdampak pada peningkatan angka kasus dan kematian akibat COVID-19, kondisi pandemi juga berdampak pada gangguan psikologis seperti timbulnya gejala depresi, gangguan kecemasan, dan stres. (Akhtarul Islam et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini didapatkan sebanyak 40% dari mahasiswa mengalami gejala depresi, dimulai dari gejala ringan sampai berat. Depresi diartikan sebagai suatu kondisi medis berupa perasaan sedih yang berdampak negatif terhadap pikiran, tindakan, perasaan, dan kesehatan mental seseorang (American Psychiatric Association, 2020) dan lebih dari setengah dari keseluruhan total mahasiswa (61,1%) mengalami gejala kecemasan dengan tingkat ringan sampai berat. Gangguan kecemasan kemungkinan dapat terjadi seiring dengan peningkatan pembatasan sosial dan *physical distancing* dan dapat memburuk karena tidak adanya komunikasi interpersonal, selain itu keterlambatan akademik berhubungan positif dengan kejadian gangguan kecemasan pada mahasiswa (Cao et al., 2020). Beberapa keluarga kehilangan sumber pendapatan karena pandemi COVID-19. ketidakmampuan membayar biaya pendidikan kemungkinan menjadi stresor utama gangguan kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Akhtarul Islam et al., 2020; Cao et al., 2020).

Pembelajaran *daring* diadopsi oleh institusi pendidikan tinggi sebagai alternatif metode pembelajaran di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa kualitas pembelajaran *daring* secara

signifikan berhubungan dengan kejadian depresi dan gangguan kecemasan pada mahasiswa, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fawaz & Samaha (2021) yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap platform *e-learning* secara signifikan berhubungan dengan tingkat stres, depresi dan kecemasan mahasiswa. Kemungkinan ketidakpuasan terhadap pembelajaran *daring* mahasiswa dikarenakan kesulitan untuk mengakses media pembelajaran. Infrastruktur komunikasi jaringan internet yang tidak merata antardaerah dapat menyebabkan koneksi bisa saja terputus selama proses pembelajaran dan menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk memfokuskan konsentrasi pada materi perkuliahan ataupun menyelesaikan ujian tepat waktu (Fawaz & Samaha, 2021). Selain itu, tugas kuliah yang tidak proporsional dengan kapasitas mahasiswa serta komunikasi yang tidak jelas menimbulkan masalah tersendiri bagi mahasiswa. Pemberian tugas kuliah harusnya diimbangi dengan pemberian instruksi yang jelas sehingga mahasiswa dapat mengetahui langkah-langkah yang diperlukan dari penyelesaian tugas kuliah. Lebih lanjut, diperlukan ruang untuk mahasiswa untuk dapat melakukan klarifikasi dan mengomunikasikan materi dan tugas perkuliahan yang diberikan. Selain itu kompetensi penguasaan media digital dosen yang bervariasi juga mempengaruhi performa pembelajaran secara *daring* (Lischer et al., 2021) Hasil penelitian yang sama juga menunjukkan metode pembelajaran *e-learning* berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan pada siswa dimana proses pembelajaran *e-learning* yang dilakukan secara terus menerus diekspektasikan dapat meningkatkan kecemasan dan kekhawatiran siswa. Meskipun demikian, pembelajaran *daring* yang interaktif dan kreatif seperti materi yang disampaikan dalam bentuk video dan animasi yang menarik, *quiz* dan *games*, pemberian *reward* kepada siswa yang aktif, dapat mewujudkan pembelajaran yang efektif (Fatimah & Mahmudah, 2020)

5. KESIMPULAN

Prevalensi depresi dan gangguan kecemasan pada penelitian ini adalah 40% dan 61,1%, bervariasi dari gejala ringan, sedang, dan berat. Kualitas pembelajaran *daring* secara signifikan berhubungan dengan kejadian depresi dan gangguan kecemasan pada mahasiswa. walaupun demikian hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi umum karena subjek penelitian yang terbatas hanya pada mahasiswa universitas sriwijaya. Penilaian risiko depresi dan gangguan kecemasan hanya terbatas pada pengaruh kualitas pembelajaran *daring* sehingga penelitian lanjutan terkait faktor risiko

lainnya yang berhubungan dengan kejadian depresi dan gangguan kecemasan perlu untuk dilakukan.

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan tingginya kejadian depresi dan gangguan kecemasan pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 maka diperlukan konseling psikologi untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2020). *Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey*. PLoS ONE, 15(8 August), 1–12
- American Psychiatric Association. (2020). *what is depression?*
- Aucejo, E. M., French, J., Ugalde Araya, M. P., & Zafar, B. (2020). *The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey*. Journal of Public Economics, 191, 104271
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*. Psychiatry Research, 287(March), 112934
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). *How E-Learning Affects Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study*. Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik, 4(1), 114
- Fawaz, M., & Samaha, A. (2021). *E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine*. Nursing Forum, 56(1), 52–57
- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). *Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional ITEKES Bali, (4) 2 : 60-66
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). *Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement*. Comprehensive Psychiatry, 102, 152191
- Indrawati, B. (2020). *Tantangan Dan Peluang Pendidikan Tinggi Dalam Masa dan Pasca Pandemi Covid-19*. Jurnal Kajian Ilmiah, (1) 1 : 39–48
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) (Revisi-5)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *COVID-19 Update*
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2020). *Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2020 tentang Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di Perguruan Tinggi*
- Lischer, S., Safi, N., & Dickson, C. (2021). *Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry*. Prospects, Jan 5 : 1-11
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi, D. (2016). *Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 12(4): 138.
- Psychology Foundation of Australia. (2016). *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*.
- Saddik, B., Hussein, A., Sharif-Askari, F. S., Kheder, W., Temsah, M. H., Koutaich, R. A., Haddad, E. S., Al-Roub, N. M., Marhoon, F. A., Hamid, Q., & Halwani, R. (2020). *Increased levels of anxiety among medical and non-medical university students during the COVID-19 pandemic in the United Arab Emirates*. MedRxiv, 2395–2406
- Satuan Gugus Tugas COVID-19. (2021). *Penerapan PPKM Mikro Untuk Kendalikan Penularan di Tingkat Terkecil*
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yunihastuti, E. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 7(1): 45-67
- Tuwu, D. (2020). *Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Covid-19*. Journal Publicuho, 3(2): 267-278
- Wu, Y. C., Chen, C. S., & Chan, Y. J. (2020). *The outbreak of COVID-19: An overview*. Journal of the Chinese Medical Association, 83(3): 217–220
- Yadav, R. K., Baral, S., Khatri, E., Pandey, S., Pandeya, P., Neupane, R., Yadav, D. K., Marahatta, S. B., Kaphle, H. P., Poudyal, J. K., & Adhikari, C. (2021). *Anxiety and Depression Among Health Sciences Students in Home Quarantine During the COVID-19 Pandemic in Selected Provinces of Nepal*. Frontiers in Public Health, 9 (March): 1–9