



Contents lists available Online

Jurnal Suluah Komunitas

Journal homepage: <http://sulben.ppi.unp.ac.id/index.php/suluah>



Gambaran umum depresi akademik mahasiswa terhadap pembelajaran daring

Nur Kholiza Fitri^{*)1}

¹Universitas Negeri Padang

Article Info

Article history:

Received Oct 18th, 2021

Revised Nov 20th, 2021

Accepted Dec 26th, 2021

Keyword:

Depresi,
Mahasiswa,
Pembelajaran Daring

ABSTRACT

Pembelajaran daring merupakan metode pembelajaran yang dilakukan secara online atau jarak jauh di Indonesia sejak pandemi COVID-19. Selama pembelajaran daring terdapat kendala dan hambatan yang dirasakan mahasiswa, sehingga ada mahasiswa yang mengalami depresi akademik selama pembelajaran daring, yang disebabkan ketidakmampuan dan ketidaksiapan mahasiswa untuk beradaptasi dengan tekanan dan tuntutan belajar untuk menyesuaikan diri selama pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan mendeskripsikan gambaran umum depresi akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode studi literatur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring dalam pendidikan tinggi vokasi berdampak secara psikologis, yaitu menyebabkan mahasiswa mempunyai taraf depresi diatas normal dampak pembelajaran daring



© 2021 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Nur kholiza fitri,

[✉ nurkholizafitri69@gmail.com](mailto:nurkholizafitri69@gmail.com)

Pendahuluan

COVID-19 telah membuat pemerintah dan masyarakat global semakin waspada dengan penyebaran virus corona (Bouey & Dong, 2020 dalam (Santoso et al., 2020)). Timbulnya pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, namun juga pada kesehatan mental individu di seluruh dunia (Giacalone et al., 2020). WHO telah mengklasifikasikan Covid-19 sebagai pandemi. Munculnya pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental masyarakat di seluruh dunia, termasuk di bidang pendidikan. Akibat perubahan drastis sistem pembelajaran dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring, muncul beberapa masalah kesehatan, salah satunya terkait psikologi mahasiswa yaitu depresi (Sepriani, 2020).

Depresi adalah gangguan emosi atau suasana hati yang buruk / rendah yang ditandai dengan kesedihan yang terus-menerus, keputusan, rasa bersalah, dan kurangnya makna hidup / putus harapan. Dengan demikian, semua proses mental (berpikir, merasa, dan berperilaku) dapat mempengaruhi motivasi untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam hubungan interpersonal. (Dirgayunita, 2016) Depresi, stres, dan kecemasan di kalangan mahasiswa umumnya terjadi pada mahasiswa tahun awal dan tahun 2 karena perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran Sekolah dan universitas (Nurwulan & Selamaj, 2020), sedangkan mahasiswa tahun 3 dan tahun akhir akan melamar magang, dan skripsi sebagai syarat kelulusan. Selama pandemi, mahasiswa telah mengalami pergeseran yang sangat signifikan dari pembelajaran tatap muka di kelas ke pembelajaran daring melalui konferensi video (Song et al., 2020). Penafsiran materi dari dosen secara daring tidak akan seoptimal

penjelasan tatap muka, terutama untuk mata kuliah yang membutuhkan aritmatika dan analisis yang kuat. Selain kesulitan dalam menjelaskan karena kurangnya fasilitas atau kurangnya pengalaman dosen dalam mengajar daring, mahasiswa cenderung malas memperhatikan dosen saat kelas online dilakukan. (Nurwulan et al., 2021).

Kasus depresi pada mahasiswa semakin banyak dan nyata. Jika hal ini bila tidak ditangani dengan baik, maka akan menimbulkan masalah yang lebih besar. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi gambaran umum depresi mahasiswa selama pembelajaran daring.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis studi literatur dengan mencari referensi teoritis terkait dengan kasus atau masalah yang sama. Menurut (Creswell, 2014) menyatakan bahwa tinjauan pustaka/kajian literatur adalah ringkasan tertulis dari artikel, buku, dan dokumen lain yang menggambarkan masa lalu dan sekarang, teori dan informasi masa depan. Mengatur dokumen menjadi topik dan dokumen yang diperlukan. J dalam analisis data penelitian ini adalah data yang diperoleh dari studi pustaka/literatur.

Studi literatur adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berkaitan dengan topik yang diangkat dalam suatu penelitian, data yang dihasilkan kemudian dianalisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan peristiwa yang diikuti dengan analisis, yang tidak hanya menggambarkan tetapi juga memberikan pemahaman dan penjelasan yang memadai (Habsy, 2017).

Hasil dan Pembahasan

Depresi adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling serius saat ini. Di negara berkembang, WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2020, depresi akan menjadi salah satu penyakit mental yang paling umum dan depresi berat akan menjadi penyebab kematian kedua setelah serangan jantung. Depresi yaitu gangguan mood. Kata "suasana hati" menggambarkan emosi seseorang, serangkaian perasaan yang menggambarkan perasaan nyaman atau tidak nyaman. Suasana hati terkadang didefinisikan sebagai emosi abadi yang memberi warna pada kehidupan dan kondisi mental seseorang (Lumongga, 2016).

Depresi pada mahasiswa merupakan faktor yang mempengaruhi kinerja akademik mereka, putus sekolah dan kualitas hidup secara keseluruhan. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap depresi pada mahasiswa antara lain tekanan waktu, kesenjangan, kegagalan ekonomi yang berulang, dan kurangnya pengetahuan sebelumnya untuk menangani kasus, termasuk memaksimalkan status penyakit. Depresi terjadi dengan derajat yang bervariasi (Bruffaerts et al., 2018). Lebih lanjut, tidak dapat dipungkiri bahwa penyakit depresi merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa (Auerbach et al., 2018). Faktor-faktor yang berkaitan dengan depresi mahasiswa di antaranya adaptasi sosial, prestasi akademik, kesepian, dan culture shock (Amaiappan, 2019).

Pandemi COVID-19 berdampak besar pada masalah mental dan emosional siswa. Pada masa pandemi, tingkat depresi, stres, dan kecemasan cenderung meningkat dibandingkan sebelum pandemi, yang menunjukkan bahwa pandemi berdampak buruk pada psikologi mahasiswa (Maia & Dias, 2020). Pembelajaran daring dikenal luas oleh masyarakat dan akademisi dengan sebutan e-learning. Istilah lain yang dikenal luas adalah pendidikan jarak jauh (distance learning). Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang berlangsung dalam suatu jaringan dimana guru dan yang diajar tidak bertemu secara tatap muka (Pohan, 2020). Penggunaan daring akan sangat efektif jika sepenuhnya memenuhi komponen esensial pembelajaran yaitu membedakan, mengadaptasi, berinteraksi dan berefleksi dengan unsur-unsur yang akan sangat baik jika diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran. dapat menyatu dengan lingkungan. e-learning atau merespon komponen ekosistem pembelajaran digital, karena dapat beradaptasi dengan gaya belajar siswa, fleksibilitas, dan pengalaman belajar sehingga dapat menciptakan rasa positif (Oktavian & Aldya, 2020). Pembelajaran daring juga memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa, seperti mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran, seperti keterlambatan dalam mengakses atau mengambil informasi yang relevan, materi kuliah, serta keterlambatan dalam mengumpulkan tugas kuliah, biaya tinggi, kuota pembelian, dan hambatan teknis lainnya (Firman & Rahayu, 2020).

Berdasarkan output penelitian (Hasanah et al., 2020) penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang banyak dikemukakan merupakan tugas perkuliahan. Banyaknya tugas yg dipercaya

berlebih dengan tuntutan ketika pengumpulan yang tergolong cepat menciptakan kesehatan mental mahasiswa terganggu hingga depresi. Mahasiswa menjadi tidak mampu beristirahat relatif lantaran ada banyak tugas yang wajib diprioritaskan terlebih dahulu. Lingkungan belajar yang tidak sinkron saat melakukan pembelajaran beda jauh seperti tinggal di pelosok susah internet. (Kartika, 2020) Keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat sangat mempengaruhi sebagai akibatnya menyebabkan stres hingga depresi lantaran tuntutan dalam kemampuan mahasiswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran. Keterbatasan ruang membuat mereka dan ketidakmampuan untuk bertanya baik kepada dosen guru juga kepada teman. Apalagi sistem pembelajaran daring yang tidak sinkron sebagai akibatnya materi yang didapat mahasiswa kurang bisa dipahami. Sebenarnya pada era ini mahasiswa dituntut untuk bisa belajar menggunakan mandiri. Tetapi dalam kenyataannya tidak semua mahasiswa sanggup belajar secara mandiri (Collaborators et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Yanti & Nurwulan, 2021) Tantangan dan tekanan dalam pembelajaran daring dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori antara lain masalah koneksi internet, kondisi ekonomi, fasilitas belajar online, kesulitan berkomunikasi dengan instruktur, dan kesulitan berbicara dengan teman. Sedangkan 47% mahasiswa mengakui kesulitan internet 18% siswa percaya bahwa koneksi internet bukanlah halangan. Sebanyak 32% siswa menyatakan situasi ekonomi merupakan tantangan untuk pembelajaran daring, sedangkan 25% menyatakan bahwa situasi ekonomi bukanlah tantangan untuk pembelajaran daring. Hingga 35% siswa setuju bahwa pembelajaran daring merupakan salah satu tantangan pembelajaran daring. Hingga 39% siswa setuju bahwa mereka kesulitan menghubungi profesor mereka jika mereka memiliki masalah terkait kelas. Kesulitan mengobrol dengan teman, di mana 52% siswa setuju bahwa itu adalah tantangan dari pembelajaran daring.

Pada hasil survey dalam (Kurniawan et al., 2022) yang dilakukan pada 104 mahasiswa di India yang terdampak pandemi terungkap bahwa mayoritas menyatakan bahwa dampak pandemi ini memberikan pengaruh bagi kesehatan mental dan emosional mereka seperti muncul perasaan khawatir, ketakutan, panik dan stres terhadap kondisi pandemi ini (Sonawane, 2020). Sebuah survei online lainnya mengenai investigasi kesehatan mental yang dilakukan pada mahasiswa program sarjana dan pascasarjana dari A & M Texas University (USA) selama pandemi COVID-19 dari 2031 peserta sekitar 960 responden atau 48,14% menunjukkan tingkat depresi sedang hingga berat hal ini berkaitan dengan masalah akademik, kesehatan atau gaya hidup (Wang et al., 2020). Kekhawatiran akademik yang terjadi pada mahasiswa yang menyebabkan terjadinya peningkatan depresi diantaranya mahasiswa mengalami kesulitan konsentrasi dalam pembelajaran, khawatir terkait kemajuan akademik, rencana masa depan, kinerja akademik dan kesulitan beradaptasi dengan pembelajaran jarak jauh atau mengalami peningkatan beban kerja kelas (Wang et al., 2020). Banyak penelitian terkait tingkat depresi terhadap mahasiswa di masa pandemi sudah dikembangkan di beberapa negara termasuk di Indonesia, Akan tetapi, review tentang deskripsi mengenai tingkat depresi pada mahasiswa secara komprehensif belum ada, padahal data tersebut dapat memberikan gambaran yang jelas tentang masalah kesehatan mental akibat pandemi bagi mahasiswa. Oleh karena itu, tujuan studi literatur ini untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat depresi pada mahasiswa di masa pandemi.

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian (Faroh et al., 2021), dapat disimpulkan bahwa hingga 55 responden termasuk 11 mahasiswa dan rata-rata mahasiswa mengalami keadaan psikologis yang agak buruk akibat pandemi Covid-19. Sebagian besar responden menunjukkan bahwa siswa lebih rentan terhadap depresi.

Hasil penelitian (Maulana, 2021) menunjukkan bahwa pembelajaran daring di perguruan tinggi memiliki efek psikologis, sehingga 29% mahasiswa mengalami depresi di atas normal dan 70% mahasiswa mengalami kecemasan di atas normal. Kecemasan dan 46% mahasiswa yang memiliki tingkat stress di atas rata-rata. Jenis kelamin siswa tidak memiliki hubungan signifikan dengan dampak kesehatan mental siswa dalam hal depresi, kecemasan, dan stres, sedangkan usia mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan, tetapi dalam kategori sangat rendah dengan tingkat depresi dialami oleh mahasiswa.

Kesimpulan

Dari berbagai informasi dan sumber didapat, peneliti menyimpulkan gambaran depresi yang dialami mahasiswa dalam pembelajaran daring selama masa pandemi covid-19 berada pada beberapa tingkat yaitu ringan, sedang dan berat. Tidak ada angka yang pasti untuk menentukan tingkat depresi tergantung penyebab dan respon seseorang dari gejala depresi yang timbul. Namun secara umum jika dibandingkan

dengan pembelajaran tatap muka, pembelajaran daring memang lebih banyak menimbulkan gejala depresi pada mahasiswa.

Referensi

- Amaiappan, J. A. (2019). Faktor-Faktor Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa dan Mahasiswi Malaysia Stambuk 2015-2018 di Universitas Sumatera Utara.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., & Hasking, P. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103.
- Collaborators, G. B. D. 2017 O. D., Bernabe, E., Marcenes, W., Hernandez, C. R., Bailey, J., Abreu, L. G., Alipour, V., Amini, S., Arabloo, J., & Arefi, Z. (2020). Global, regional, and national levels and trends in burden of oral conditions from 1990 to 2017: a systematic analysis for the global burden of disease 2017 study. *Journal of Dental Research*, 99(4), 362–373.
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Faroh, S., Dzulfikar, A. M., Azizah, D. N., Nurlita, J., Dzakwan, M. A., & Putri, V. C. W. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kondisi Psikologis Pelajar pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Education and Technology*, 1(2), 69–74.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89.
- Giacalone, A., Rocco, G., & Ruberti, E. (2020). Physical health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. *Psychosomatics*, 61(6), 851–852.
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90–100.
- Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19.
- Kurniawan, K., Khoirunnisa, K., Senjaya, S., Rahmawati, S., Aisyah, S., Andriani, N., Heryani, H., Apni, S. N., Jati, B. I. M., & Sintia, Y. (2022). Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Narrative Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 115–126.
- Lumongga, D. R. N. (2016). Depresi: tinjauan psikologis. *Kencana*.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.
- Maulana, H. A. (2021). *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*.
- 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(2), 110–117.
- 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.
- Oktavian, R., & Aldya, R. F. (2020). Efektivitas pembelajaran daring terintegrasi di era pendidikan 4.0. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(2).
- Pohan, A. E. (2020). *Konsep pembelajaran daring berbasis pendekatan ilmiah*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., & Ni'mah, M. (2020). Tingkat depresi mahasiswa keperawatan di tengah wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1–8.
- Sepriani, R. (2020). Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olahraga Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JPDO*, 3(10), 9–16.
- Sonawane, R. R. (2020). A Study of Effect of Outbreak of Covid-19 on Bad student's Mental and Emotional Health. *International Journal of Creative Researce Thoughts*, 8(4), 2765–2768.

- Song, X., Fu, W., Liu, X., Luo, Z., Wang, R., Zhou, N., Yan, S., & Lv, C. (2020). Mental health status of medical staff in emergency departments during the Coronavirus disease 2019 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 60–65.
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e22817.
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh pembelajaran daring pada depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1), 58–63.