

Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Proses Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19

Factors That Influence The Students' Mental Health Conditions On The Online Learning Processes In The Covid-19 Pandemic

Sulistiyani Prabu Aji¹, Nur Ani², Ratih Mar'atu Sholihah³

Pusat Kedokteran tropis Universitas Gadjah Mada¹

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Veteran Bangun Nusantara^{2,3}

Email : prabuajisulistiyani@gmail.com

ABSTRACT

Health workers in the community and a company must be professional and provide quality services. One of the efforts to increase capacity is through further studies carried out online during this pandemic. The existence of a lot of busyness interferes with work activities and the pressure faced by health workers. It affects the mental condition of students changing the type at Veteran Bangun Nusantara University. This comparative cross-sectional study aimed to identify the research method used as observational quantitative analytic with a cross-sectional approach. The population in this study were transfer students in the Public Health Sciences study program at the University of Veteran Bangun Nusantara. The sampling technique used was saturated sampling, which sampled the entire population, as many as 76 students. The instruments used were the self-data questionnaire and the DASS-21 questionnaire, which were distributed online, then the data were analyzed using the Spearman rho test and the contingency coefficient =0.05. The results showed that age affected students' mental health (anxiety) (p-value = 0.043). Excessive work affects students' mental health (anxiety) (p-value = 0.003). Student activity in class groups affects mental health (depression) in students (p-value = 0.05). Meanwhile, the ability to use online learning media, internet facilities, internet network quality, availability of tools, ability to access literacy, and timeliness in collecting assignments did not affect students' mental health during the online learning process during the covid pandemic. Conclusion in online lectures during the covid-19 pandemic, age, excess work, and marital status affected the mental health of transgender students so that they were less than optimal in carrying out their roles. Suggestions that can be given are that the transfer student will improve their time management skills, improve communication with family and socialize with colleagues.

Keywords: *Mental health, Online learning, Student, mental health, Online Learning Factors, Covid 19.*

ABSTRAK

Tenaga kesehatan di masyarakat maupun di perusahaan dituntut untuk profesional dan memberikan pelayanan yang berkualitas. Salah satu upaya peningkatan kapasitas adalah melalui studi lanjutan, yang selama pandemi ini dilakukan secara online. Adanya kesibukan yang banyak mengganggu aktivitas kerja dan tekanan yang dihadapi oleh tenaga kesehatan sehingga mempengaruhi kondisi mental mahasiswa berubah tipe Universitas Veteran Bangun Nusantara. Studi potong lintang komparatif ini bertujuan untuk mengidentifikasi Metode penelitian yang digunakan adalah observasional kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pindahan pada program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Veteran Bangun Nusantara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh dimana seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 76 siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket data diri dan angket DASS-21 yang disebarakan secara online, kemudian data dianalisis menggunakan uji Spearman rho dan koefisien kontingensi = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia berpengaruh terhadap kesehatan mental (kecemasan) pada siswa (p value = 0,043). Pekerjaan yang berlebihan mempengaruhi kesehatan mental (kecemasan) pada siswa (p value = 0,003). Aktivitas siswa dalam kelompok kelas berpengaruh terhadap kesehatan mental (depresi) pada siswa (p value = 0,05). Sementara itu, kemampuan penggunaan media pembelajaran online, fasilitas internet, kualitas jaringan internet, ketersediaan alat, kemampuan mengakses literasi, dan ketepatan waktu dalam mengumpulkan tugas tidak mempengaruhi kesehatan mental siswa dalam proses pembelajaran online di masa pandemi covid. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah perkuliahan online di masa pandemi covid-19, usia, kelebihan pekerjaan, dan status perkawinan berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa kelas alih jenis sehingga kurang optimal dalam menjalankan perannya. Saran yang dapat diberikan adalah mahasiswa kelas alih jenis dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu, meningkatkan komunikasi dengan keluarga dan bersosialisasi dengan rekan kerja.

Kata kunci: Kesehatan Jiwa, Pembelajaran Online, Mahasiswa, Faktor Kesehatan Jiwa, Faktor Pembelajaran Online, Covid 19.

PENDAHULUAN

Dunia saat ini diguncang dengan wabah *coronavirus disease* yang sering disebut covid-19, akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di wuhan China. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Jumlah kasus covid-19 di dunia terus meningkat, per Juli 2020, jumlah kasus covid-19 mencapai 13.224.909 kasus yang ditemukan di 215 negara dengan jumlah kematian 574.903 (WHO, 2020). Indonesia jumlah kasus mencapai 76.981 kasus dengan angka kematian 2.535 kasus pada 14 Juli 2020 (Pemerintah RI Gugus Covid-19, 2020).

Pandemi Covid-19 adalah peristiwa menyebarnya wabah penyakit yang terjadi secara cepat di seluruh dunia. Covid-19 atau coronavirus disease pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada tahun 2019. Dan pada tanggal 11 Maret 2021, wabah virus corona secara resmi dinyatakan sebagai pandemi secara global oleh WHO (World Health Organization). Status pandemi ini dinyatakan oleh WHO (World Health Organization) lantaran kasus positif Covid-19 yang berada di luar China mencapai tiga

belas kali lipat di 114 negara dengan total kematian pada saat itu mencapai 4.291 orang. Oleh karena itu, WHO (World Health Organization) meminta agar seluruh negara yang ada di dunia untuk bisa mengambil tindakan yang mendesak agar penyebaran Covid-19 bisa diatasi dan tertangani secara masif (Valerisha & Putra, 2020)

Melihat banyaknya kasus positif Covid-19 di berbagai belahan negara terutama Indonesia, mengharuskan pemerintah Indonesia melakukan berbagai tindakan seperti: PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), larangan mudik pada saat perayaan hari raya, WFH (Work From Home), dan pembelajaran secara daring. Pembelajaran secara daring ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan guna mengurangi resiko penularan dan penyebaran virus Covid-19. Adanya kebijakan yang ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan semua kegiatan pembelajaran dialihkan secara daring. Tentu saja hal tersebut memaksa seluruh penyedia tingkat pendidikan untuk mengubah sistem pembelajaran yang dilakukan, yang awal mulanya dilakukan secara tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi daring (Kristina et al., 2020)

Terkait dengan kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah, Kemendikbud telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19. Adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran beralih ke pembelajaran daring tidak terkecuali pembelajaran di perguruan tinggi. Hal tersebut memaksa perguruan tinggi mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi daring dalam waktu yang cepat (Belawati & Nizam, 2020)

Daring kata lainnya dalam jaringan, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kemendikbud pusat, yang artinya terhubung melalui jejaring komputer, internet, dan sebagainya. Jadi, kegiatan belajar mengajar guru, dosen, siswa, dan mahasiswa kini dilakukan dengan melalui jejaring internet dan aplikasi-aplikasi yang dapat mendukung pembelajaran online yang meliputi proses pembelajaran, pemberian tugas dan lainnya (Handarini & Wulandari, 2020)

Pembelajaran dalam jaringan atau biasa disebut dengan daring adalah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai cara berinteraksi dalam pembelajaran. Aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran daring dapat secara langsung dihubungkan dengan jaringan internet yang mengarah pada beberapa fasilitas penunjang seperti: *smarthphone*, *laptop*, dan *PC*. Dengan adanya fasilitas tersebut seluruh dosen dan mahasiswa dapat melakukan pembelajaran bersamaan di waktu yang telah ditentukan menggunakan aplikasi yang telah disetujui sebelumnya, seperti aplikasi *zoom*, *google meets*, *classroom*, *edmoodo whatsapp*, dan masih banyak lagi aplikasi penunjang pembelajaran lainnya (Andiarna & Kusumawati, 2020)

Pada masa pandemi Covid-19 yang kita tidak tau kapan berakhirnya pembelajaran daring akan terus digencarkan tidak hanya pada tingkat perguruan tinggi, tetapi juga dilakukan pada tingkat pendidikan dasar hingga pendidikan menengah atas. Pembelajaran daring ini menuntut seluruh mahasiswa agar bisa berfikir kritis, aktif dalam mencari informasi sendiri, serta dituntut menjadi seseorang yang mandiri, dan kreatif dalam menyikapi berbagai kendala yang muncul saat pembelajaran daring. Kendala atau dampak negatif yang umumnya terjadi pada saat pembelajaran daring adalah ketersediaan jaringan internet yang tidak stabil, banyaknya beban tugas yang diberikan oleh dosen, sulitnya menerima pembelajaran yang telah diberikan oleh dosen,

dan kurangnya alat penunjang pembelajaran seperti smarthphone ataupun laptop (Kristina et al., 2020)

Pembelajaran daring selain memberikan dampak negatif, juga memiliki kelebihan seperti penyampaian pembelajaran tidak terbatas ruang dan waktu, bersifat fleksibel, materi pembelajaran relative mudah diperbarui dan dicari melalui internet yang menjadikan mahasiswa lebih mandiri dalam proses pembelajaran. Selain itu, pembelajaran daring merupakan salah satu solusi untuk menerapkan *social distancing* guna mencegah rantai penularan Covid-19. Karena pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan secara online dengan jarak jauh, bisa dilakukan dimana saja, dan dengan waktu yang fleksibel. Sehingga diharapkan dapat menghindari kerumunan yang dianggap sebagai salah satu cara penularan virus Covid-19 (Handarini & Wulandari, 2020)

Ada beberapa aplikasi juga dapat membantu kegiatan belajar mengajar, misalnya Whatsapp, Zoom, Web Blog, Edmodo dan lain-lain. Aspek media pembelajaran meliputi aspek produk, aspek proses, aspek sikap, dan aplikasi. Aplikasi online merupakan aplikasi yang digunakan untuk pembelajaran daring yang bertujuan untuk menjadikan siswa aktif dan mandiri. Dengan menggunakan aplikasi online seperti grup WhatsApp, Google, dan Aplikasi belajar siswa dapat mengakses pembelajaran online dan menyelesaikan pembelajaran. Aplikasi online bertujuan untuk melatih kemandirian siswa dan keaktifan siswa (Oknisih et al., 2019)

Metode daring dinilai sebagai metode yang baik dan solutif dalam program pembelajaran, akan tetapi terdapat masalah lain yang muncul seperti masalah kesehatan fisik dan mental seseorang. Berbagai permasalahan ini dinilai menjadi sumber stress baru bagi masyarakat terutama mahasiswa (Fiorillo & Gorwood, 2020)

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Munculnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 tidak lain diakibatkan oleh dampak dari perubahan-perubahan metode pembelajaran yang sangat berbeda dari sebelumnya (Fauziyyah et al., 2021)

Bagi beberapa mahasiswa, pandemi Covid-19 mengakibatkan stres dan kecemasan yang berkaitan dengan perubahan proses kebijakan perkuliahan dan kehidupan sehari-hari. Kebijakan penutupan sementara dalam lembaga pendidikan dengan berbagai fasilitas pendukungnya 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. Namun pembelajaran secara daring harus tetap dilaksanakan mengingat pembelajaran secara daring adalah salah satu cara untuk menekan penyebaran Covid-19 (Handarini & Wulandari, 2020)

Menurut Funsu Andiarna dan Estri Kusumawati tahun 2020 stres dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stress ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar. Beberapa hasil survei menunjukkan bahwa metode pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif dan efisien karena masih memiliki beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, seperti

gangguan jaringan internet dan sinyal yang tidak stabil, ketersediaan alat, dan kemampuan mengakses literasi (Fauziyyah et al., 2021)

Pandemi Covid-19 yang terjadi memberi dampak perubahan hidup bagi masyarakat dan perubahan status kesehatan mental masyarakat, merupakan hal yang tak mungkin dipungkiri. Kemampuan adaptasi dan pengelolaan stress individu yang tidak dapat disamakan antar satu orang dengan yang lain, menyebabkan perlunya membiasakan diri untuk lebih memerhatikan kesehatan mental diri sendiri dan orang terdekat kita (Fidiansjah & Tri Wirasto, 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah kami lakukan pada bulan November 2021 menunjukkan bahwa mahasiswa alih jenis semester 1 di Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo berusia paling banyak antara 17 sampai 30 tahun, paling sedikit berusia 41 sampai 50 tahun. Pekerjaan paling banyak karyawan swasta, paling sedikit full mahasiswa. Keluhan paling banyak adalah signal/akses internet saat jam pembelajaran kurang, keluhan paling sedikit adalah mengantuk. Perasaan yang dirasakan saat mengikuti perkuliahan paling banyak adalah bahagia dan paling sedikit adalah cemas. Kendala yang dihadapi saat perkuliahan oleh mahasiswa alih jenis paling banyak adalah akses internet yang kurang dan kendala paling sedikit adalah anak atau keluarga. Perasaan yang dirasakan saat mengerjakan tugas paling banyak adalah bahagia, sedangkan paling sedikit adalah cemas. Sementara sumber dana perkuliahan mahasiswa alih jenis paling banyak adalah biaya sendiri sedangkan paling sedikit beasiswa. Berdasarkan hal tersebut maka penulis mengambil penelitian dengan judul ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Proses Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19’.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional bersifat analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo pada bulan November 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa alih jenis pada program studi Ilmu kesehatan masyarakat Universitas Veteran Bangun Nusantara yang berjumlah 76 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dengan *total sampling* di mana keseluruhan populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 76 mahasiswa. Variabel dalam penelitian ini adalah usia, pekerjaan berlebih, keaktifan mahasiswa dalam grup kelas, penggunaan media pembelajaran daring, fasilitas internet, kualitas jaringan internet, ketersediaan alat, kemampuan mengakses literasi, dan ketepatan waktu dalam pengumpulan tugas yang kemudian dihubungkan dengan kesehatan mental mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan survei pendahuluan dan kuesioner data diri responden dan kuesioner DASS-21 menggunakan *google form* yang kemudian dibagikan secara online melalui *whatsapp* grup kelas dan *personal chat*, kemudian dilakukan analisis data menggunakan uji *Spearman Rho* dan koefisien kontingensi $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 76 mahasiswa alih jenis pada program studi ilmu kesehatan masyarakat Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Adapun hasilnya sbb;

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Jumlah	Persentase
Usia	Muda	32	42,1%
	Pekerja Awal	25	32,9%
	Paruh Baya	15	19,7%
	Pra-Pensiun	4	5,3%
Pekerjaan	Mahasiswa	26	34,2%
	IRT	3	3,9%
	Wiraswasta	2	2,6%
	karyawan (kontrak, swasta, tetap)	23	30,3%
	ASN/TNI/POLRI	22	28,9%
Status Pernikahan	Belum Menikah	38	50%
	Menikah	38	50%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden yang termasuk kategori muda sebanyak 42,1% (32 responden). Pekerjaan ganda responden selain menjadi mahasiswa (34,2%), ibu rumah tangga (3,9%), wiraswasta (2,6%), dan karyawan kontrak, swasta, tetap (30,3%), dan sebagai ASN/TNI/POLRI (28,9%), sedangkan responden yang hanya menjadi mahasiswa tanpa pekerjaan ganda sebanyak 34,2%. Sementara untuk status pernikahan baik yang sudah menikah maupun yang belum menikah sama-sama sebanyak 50%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Responden

Kesehatan Mental Responden		Jumlah	Persentase
Depresi	Normal	63	82,9%
	Ringan	9	11,8%
	Sedang	4	5,3%
	Berat	0	0%
	Sangat Berat	0	0%
Anxiety	Normal	55	72,4%
	Ringan	10	13,2%
	Sedang	3	3,9%
	Berat	6	7,9%
	Sangat Berat	2	2,6%
Stress	Normal	70	92,1%
	Ringan	5	6,6%
	Sedang	1	1,3%
	Berat	0	0%
	Sangat Berat	0	0%

Berdasarkan tabel 2 terlihat jelas bahwa sebaran kesehatan mental responden dikatakan tidak merata, dimana mayoritas tingkat depresi responden masuk ke kategori normal yaitu sebanyak 82,9%, kategori ringan 11,8%, dan kategori sedang sebanyak 5,3%. Responden dengan tingkat *anxiety* normal sebanyak 72,4%, ringan 13,2%, sedang

3%, berat 6%, sangat berat 2%. Tingkat stress responden yang termasuk kategori normal sebesar 92,1%, ringan sebesar 6,6%, dan sedang sebesar 1,3%.

Proses pembelajaran daring, responden dengan kemampuan penggunaan media sangat terbiasa sebanyak 18,4%, cukup terbiasa 51,3%, terbiasa sebanyak 28,9%, dan 1,3% tidak terbiasa dalam penggunaan media pembelajaran daring. Fasilitas internet yang digunakan 18,4% responden menggunakan jaringan wifi, sedangkan sisanya 69,7% menggunakan kuota *celluler*. Responden dari ke 76 orang tersebut, kualitas jaringan internet buruk sebanyak 5,3%, sedang 43,4%, kualitas jaringan internet baik sebanyak 34,2%, dan jaringan internet sangat baik sebanyak 17,1%. Dalam ketersediaan alat pembelajaran, sebanyak 84,2% menggunakan fasilitas pinjaman, 13,2% memiliki sendiri alat pembelajaran daring, dan 2,6% tidak memiliki fasilitas. Dalam kemampuan akses literasi, responden dengan kemampuan kurang sebanyak 5,3%, cukup sebanyak 40,8%, kemampuan baik sebanyak 43,4%, sangat baik 10,5%. Sebanyak 68,4% responden mengumpulkan tugas tepat waktu, 27,6% diawal waktu, dan 3,9% terlambat. 34,2% responden tidak aktif dalam grup kelas, 50% cukup aktif, dan sisanya 15,8% saja yang aktif dalam grup kelas.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pembelajaran Daring

Pembelajaran Daring		Jumlah	Persentase
Kemampuan Penggunaan Media	Tidak Terbiasa	1	1,3%
	Terbiasa	22	28,9%
	Cukup Terbiasa	39	51,3%
Fasilitas Internet	Sangat Terbiasa	14	18,4%
	Wifi	23	30,3%
	Kuota Celluler	53	69,7%
Kualitas Jaringan Internet	Buruk	4	5,3%
	Sedang	33	43,4%
	Baik	26	34,2%
Ketersediaan Alat	Sangat Baik	13	17,1%
	Punya	10	13,2%
	Tidak Punya	2	2,6%
Kemampuan Akses Literasi	Pinjam Fasilitas	64	84,2%
	Kurang	4	5,3%
	Cukup	31	40,8%
Pengumpulan Tugas	Baik	33	43,4%
	Sangat Baik	8	10,5%
	Terlambat	3	3,9%
Keaktifan di Grup Kelas	Tepat Waktu	52	68,4%
	Awal Waktu	21	27,6%
	Aktif	12	15,8%
	Cukup Aktif	38	50%
	Tidak Aktif	26	34,2%

Tabel 4. Hasil Analisis Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam proses pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19

No	Variabel	Kategori	p-value
1	Usia	Depresi	0,287
		Anxiety	0,043
		Stress	0,356
2	Pekerjaan	Depresi	0,241
		Anxiety	0,003
		Stress	0,532
3	Status Pernikahan	Depresi	0,569
		Anxiety	0,15
		Stress	0,24
4	Kemampuan penggunaan media pembelajaran daring	Depresi	0,095
		Anxiety	0,414
		Stress	0,303
5	Fasilitas Internet	Depresi	0,608
		Anxiety	0,39
		Stress	0,279
6	Kualitas Jaringan Internet	Depresi	0,294
		Anxiety	0,267
		Stress	0,468
7	Ketersediaan Alat Pembelajaran Daring	Depresi	0,32
		Anxiety	0,806
		Stress	0,109
8	Kemampuan mengakses literasi	Depresi	0,808
		Anxiety	0,893
		Stress	0,222
9	Pengumpulan Tugas	Depresi	0,374
		Anxiety	0,449
		Stress	0,527
10	Keaktifan dalam grup kelas	Depresi	0,05
		Anxiety	0,634
		Stress	0,209

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa faktor usia terhadap kejadian anxiety mempunyai nilai p-value 0,043 artinya ada pengaruh antara usia dengan tingkat anxiety pada mahasiswa alih jenis saat pembelajaran daring. Faktor pekerjaan terhadap kejadian anxiety mempunyai nilai p-value 0,003 yang artinya ada pengaruh antara pekerjaan dengan tingkat anxiety pada mahasiswa alih jenis saat pembelajaran daring. Faktor keaktifan dalam grup kelas terhadap kejadian depresi mempunyai nilai p-value 0,05 yang artinya ada pengaruh antara keaktifan dalam grup kelas dengan tingkat depresi pada mahasiswa alih jenis saat pembelajaran daring.

Faktor usia terhadap kejadian anxiety mempunyai nilai p-value 0,043 artinya ada pengaruh antara usia dengan tingkat anxiety pada mahasiswa alih jenis saat pembelajaran daring. Faktor pekerjaan terhadap kejadian anxiety mempunyai nilai p-value 0,003 yang artinya ada pengaruh antara pekerjaan dengan tingkat anxiety pada mahasiswa alih jenis saat pembelajaran daring. Faktor keaktifan dalam grup kelas terhadap kejadian depresi mempunyai nilai p-value 0,05 yang artinya ada pengaruh antara keaktifan dalam grup kelas dengan tingkat depresi pada mahasiswa alih jenis saat pembelajaran daring.

Usia 17-30 tahun adalah usia yang produktif, dalam pekerjaan sedang sibuk-sibuknya. Selain tuntutan untuk mengembangkan karier di lingkungan kerja, pada usia tersebut biasanya diminta untuk studi lanjut dalam rangka kenaikan pangkat. Dalam usia 17-30 tahun banyak mahasiswa yang baru saja menikah atau punya anak kecil sehingga berpengaruh juga terhadap pekerjaan dan perkuliahan. Terutama di masa pandemi COVID-19 ini, pembelajaran yang dilakukan secara daring dapat menimbulkan permasalahan baru terutama berkaitan dengan kesehatan mental. Beban ganda tersebut dapat meningkatkan stresor, sehingga menimbulkan kecemasan. Mahasiswa juga dituntut untuk aktif dalam grup kelas supaya tidak ketinggalan materi maupun tugas perkuliahan, waktu yang bersamaan serta keluarga yang harus diperhatikan dapat menimbulkan stress yang tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, dalam perkuliahan daring pada masa pandemi covid-19 usia, pekerjaan berlebih, dan status pernikahan berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa alih jenis. Sehingga dalam proses kegiatan pembelajaran daring kurang optimal dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa.

SARAN

Saran yang dapat diberikan adalah mahasiswa alih jenis lebih meningkatkan kemampuan dalam manajemen waktu, lebih meningkatkan komunikasi dengan keluarga dan bersosialisasi dengan rekan kerja maupun teman sekelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Belawati, T., & Nizam. 2020. Potret Pendidikan Tinggi dan Peradaban Indonesia. In *Poret Pendidikan Tinggi di Masa Covid-19*. <http://repository.ut.ac.id/id/eprint/9010>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. 2021. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Fidiansjah, & Tri Wirasto, R. 2020. Pandemi dan Mental Health : Meringkas Isu Kesehatan Mental selama Satu Tahun di Era Pandemi. *Jurnal Kesehatan*, 5(3), 12. <https://bem.fkg.ugm.ac.id/2021/01/10/kajian-pandemi-dan-mental-health/>

- Fiorillo, A., & Gorwood, P. 2020. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. 2020. Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpap/article/view/8503>
- Kristina, M., Sari, R. N., & Nagara, E. S. 2020. Model Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Provinsi Lampung. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 200. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v4i2.16945>
- Oknisih, N., Wahyuningsih, Y., & Suryoto. 2019. Penggunaan Aplen (aplikasi online) sebagai upaya kemandirian belajar siswa. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 477–483.
- Pemerintah RI Gugus Covid-19. 2020. Penanganan covid-19 protokol kesehatan. In *Kantor Staf Presiden*. <https://covid19.go.id/p/protokol/protokol-kesehatan-penanganan-covid-19>
- Valerisha, A., & Putra, M. A. 2020. Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital? *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 0(0), 131–137. <https://doi.org/10.26593/jihi.v0i0.3871.131-137>
- WHO. 2020. Monitoring Health for the DGs. In *Endocrine* (Vol. 9, Issue May). https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf%0Ahttp://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.nep