Squential Explanatory: Ofensif Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru

by Fitriana Santi

Submission date: 13-Jan-2023 02:32PM (UTC+0700)
Submission ID: 1992188504
File name: 962-Article_Text-3285-1-10-20210930_3.pdf (381.12K)
Word count: 4174
Character count: 27423

Indonesian Journal of Learning Education and Counseling
Website: https://journal.ilininstitute.com/index.php/IJoLEC
Vol 4, No 1, 2021, pp 1-9
p-ISSN:2622-8068 dan e-ISSN: 2622-8076

Squential Explanatory: Ofensif Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru

Hanjar Ikrima Nanda[1], Fitriana Santi [2]
[1] Akuntansi, Universitas Negeri Malang, Indonesia
Email: hanjar.ikirima.fe@um.ac.id
[2] Akuntansi, Universitas Merdeka Malang, Indonesia

Artikel info

Artikel history:
Received: 19-04-2021
Revised: 20-06-2021
Accepted: 06-07-2021
Publish: 15-09-2021

DOI:
doi.org/10.31960/ijolec.V4i1.962

Abstract. This study reveals how the online learning process that new students accept affects their mental health. The research used a mixed method, sequential explanatory. Questionnaire was distributed to a sample of new students at the Faculty of Economics, University of X, then carried out a simple regression analysis. The results were followed up by conducting in-depth interviews with randomly selected samples during the second semester. In contrast to previous findings, the results of this studt indicate a weak relationship between online learning and mental health disorders of new students. The first semester was the beginning of adaptation, but students were able to survive despite some complaints related to the lecture system. In the second semester, students feel that they can study comfortably, supported by self-resilience and also a more creative teaching techniques for lecturers.

Abstrak. Penelitian mengungkapkan bagaimana proses pembelajaran daring yang diterima mahasiswa baru mempengaruhi kesehatan mentalnya. Metode yang digunakan yaitu mixed method, sequential explanatory. Kuesioner disebarkan pada mahasiswa baru semester pertamadi fakultas ekonomi Universitas X, yang kemudian dilakukan analisis regresi sederhana. 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 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.

Keywords:
Pembalajaran daring;
Kesehatan Mental;
Kecemasan;
Mahasiswa Baru

Coresponden author:
Perum Taman Mulyorejo Kav. 28. Kec. Sukun, Malang ,
Email: hanjar.ikrima.fe@um.ac.id

artikel dengan akses terbuka dibawah licenci CC BY-NC-4.0

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang diuji oleh wabah Covid-19, yang berdampak pada beberapa sektor, termasuk pendidikan. Salah satu yang dirasakan adalah adanya pembatasan sosial, demi memutus mata rantai penyebaran virus ini. Pemerintah melalui Surat Edaran Kemendikbud Dikti No 1 tahun 2020 menetapkan aturan bagi perguruan tinggi guna menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran daring. Proses pembelajaran secara online tersebut dapat dilaksanakan dengan memanfaatkan jejaring sosial, platform digital, *video conference, live chat,* youtube, atau yang lain (Dewi, 2020). Aturan ini membuat setiap tenaga pengajar harus bisa memanfaatkan teknologi, sehingga mahasiswa tetap dapat mencapai kompetensi.

P*hysical distancing* (jaga jarak) mengakibatkan terjadinya tatap maya, antara tenaga pengajar dengan mahasiswa. Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan secara daring tersebut tidak hanya mewajibkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan hal baru, akan tetapi dosenpun juga wajib membiasakan diri dengan pola kerja baru. Kegiatan pembelajaran yang biasanya dilaksanakan di dalam kelas saat ini diusung dalam jejaring online, dimana proses pembelajaran tidak selalu terjadi pada ruang dan waktu yang sama. Selayaknya pembelajaran online perlu sebuah asumsi bahwa peserta didik dapat belajar secara mandiri untuk tujuan pembelajaran yang telah diatur dan disusun, sehingga pembelajaran dapat terjadi meskipun tanpa kehadiran dosen (Cohen, 2020). Oleh karena itu pembelajaran daring memaksa dosen untuk memberikan kegiatan pembelajaran yang inovatif, sehingga siswa dapat memahami materi yang diberikan.

Berbagai upaya dilakukan oleh dosen mulai dari membuat bahan ajar, sampai merencanakan jenis sistem belajar. Pada pembelajaran online dosen dapat memilih untuk menggunakan *synchronous* maupun *asynchronous*. Berbagai platform LMS *(Learning Management System) Moodle*, *Google Meet, Google Clasroom, Zoom, Whatsapp* dan sebagainya, juga perlu dipertimbangkan untuk digunakan. Hal tersebut perlu dilakukan untuk memberikan pengalaman belajar secara online, daripada sekedar presentasi konten, penilaian, dan diskusi (Shearer et al., 2020). Berbagai upaya tersebut dilakukan agar mahasiswa dapat mencapai tujuan belajar.

Akan tetapi tidak bisa dipungkiri jika keberhasilan pembelajaran online ini dipengaruhi oleh banyak hal, tidak hanya terkait strukturisasi dari dosen. Semua literatur dalam *e-learning* mengindikasikan bahwa tidak semua peserta didik akan sukses dalam pembelajaran online, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni mulai dari lingkungan belajar, dan karakteristik masing-masing peserta didik (Nakayama, Yamamoto, & Santiago, 2007). Hasil survey menemukan bahwa beberapa mahasiswa sudah mulai mengeluhkan kegiatan pembelajaran secara daring. Mereka lebih menyukai pembelajaran tatap muka karena kelas online menurunkan motivasi, tingkat pemahaman materi, dan juga komunikasi dengan instruktur menjadi asing (Mohammad Alawamleh, 2020). Mahasiswa merasa bahwa kegiatan pembelajaran daring membuat mereka merasa kurang fokus karena tidak melaksanakan interaksi secara langsung. Sebesar 47% responden sepakat bahwa dosen memberikan tugas yang banyak (Hifzul Muiz & Sumarni, 2020). Belum lagi beban belajar/tugas pada pembelajaran yang berlebih dan menuntut peserta didik untuk dapat mengerjakan dalam waktu yang singkat, dapat mengakibatkan stres pada peserta didik (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Keadaan inilah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang peserta didik (mahasiswa).

Stress merupakan reaksi seseorang bisa secara fisik dan juga emosional (mental/psikis) yang disebabkan keharusan seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Ada berbagai macam tanda fisik seseorang mengalami stres yakni mulai dari gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering letih, ketegangan otot bahkan sampai diare juga merupakan gejala dari stres (Nurmaliyah, 2013). Kejenuhan mahasiswa terhadap kegiatan pembelajaran daring inilah yang dapat memicu stress. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yikelao pemicu dari stres adalah fasilitas pembelajaran yang kurang memadai, kesulitan belajar untuk jangka waktu yang lama, tugas yang terlalu banyak dan beban akademik. Stres yang dialami oleh

mahasiswa yang terjadi di sekolah/perguruan tinggi disebut stres akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

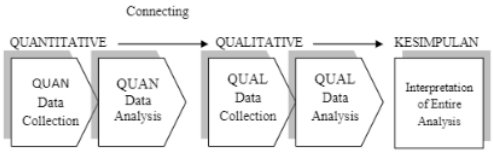
Perubahan cara belajar dari luring menjadi daring tentunya membutuhkan adaptasi baru bagi mahasiswa. Mereka beradaptasi dengan pembelajaran daring akan lebih termotivasi untuk menciptakan kemandirian belajar melalui forum saling bertanya, berdiskusi dan berbagi tugas (Ferdiansyah dkk., 2020). Hasilnya tujuan belajar tercapai dengan lebih baik. Terkait dengan proses adaptasi ini, studi pendahuluan oleh peneliti yang dilakukan pada tengah semester pertama menunjukkan jika mahasiswa lebih tertarik terhadap topik kesehatan mental, daripada topik lain yang disajikan di ruang belajar online. Alih-alih memperluas pemahaman terkait studi yang ditekuni, mahasiswa justru lebih tertarik dengan topik menjaga kesehatan mental. Mereka mengakui jika masa pandemi banyak menemukan teman sebaya yang tidak nyaman mengikuti pembelajaran daring, karena masalah misalnya kurang fokus belajar dan tertekan, yang akhirnya memunculkan stress.

Apabila stress tidak ditangani dengan baik maka kesehatan mental seseorang akan terganggu. Masalah ini menjadi krusial karena kesehatan mental adalah komponen utama dalam perkembangan anak yang mendorong seseorang untuk belajar, tumbuh dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Kesehatan mental menjadi perhatian penting tidak hanya untuk anak-anak saja akan tetapi dewasapun juga membutuhkan. Kesehatan mental yang positif dapat memungkinkan seseorang untuk menyadari potensi diri secara utuh, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan bersosialisasi dengan baik. Kebalikannya, kesehatan mental yang buruk berdampak negatif terhadap kinerja pekerjaan yang dipersepsikan sendiri dalam bentuk penurunan kualitas pekerjaan, keterlambatan kecepatan, dan lebih banyak kesalahan (Hennekam, Richard, & Grima, 2020). Pandemi Covid-19 nyatanya saat ini mempengaruhi aktivitas belajar mahasiswa. Perubahan drastis proses pembelajaran ini ternyata rentan mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian terdahulu lebih banyak membahas tentang dampak positif dan negatif dari penerapan pembelajaran daring (Rochimah, 2020). Penyajian dalam bentuk persentase juga sudah ada untuk mengungkapkan besaran dampak dari pembelajaran daring, dan juga tingkatan stress (Fitria & Saputra, 2020; Harahap dkk, 2020; Novitasari dkk, 2020). Faktor pemicu stress yang akhirnya menggoyah kesehatan mental mahasiswa juga banyak dibahas pada penelitian sebelumnya (Pawicara dkk, 2020). Penelitian saat ini berfokus pada mahasiswa baru di Fakultas Ekonomi Universitas X, dimana datanya diambil dalam dua termin, yaitu semester pertama dan kedua. Perbedaan termin dalam pengambilan data menjadikan penelitian ini menyajikan informasi yang handal untuk menggambarkan pengaruh pembelajaran daring dengan kesehatan mental mahasiswa baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran sekuensial eksplanatori, yang melibatkan dua fase proyek. Peneliti mengumpulkan data kuantitatif pada fase pertama, menganalisis hasilnya, dan selanjutnya menindaklanjuti dengan fase kualitatif (Cresswell, 2019). Gambar 1 menunjukkan rangkaian tahap penelitian. Tahap pertama penelitian ini dilakukan dengan menyebar 375 kuensioner online kepada mahasiswa baru angkatan 2020/2021 yang ada di Fakultas Ekonomi Universitas X. Populasi data sejumlah 1.296 yang tersebar di 8 program studi pada jenjang D3 dan juga S1.



Gambar 1. Rangkaian tahap penelitian dengan *mixed method- sequential explanatory (Sugiyono, 2013)*

Hasil dari data angket tersebut kemudian diuji dengan rangkaian uji regresi sederhana, dimana hasilnya akan menunjukkan apakah ada pengaruh pembelajaran daring dengan kesehatan mental mahasiswa baru. Regresi linier sederhana itu sendiri merupakan model

probabilistik yang mengungkapkan hubungan linier antara dua variabel dimana variabel yang satu dianggap mempengaruhi variabel lain (Suyono, 2018). Variabel yang mempengaruhi dinamakan variabel independen/bebas pada penelitian ini adalah pembelajaran daring. Variabel terikat/dependen pada penelitian ini yaitu kesehatan mental mahasiswa baru. Selanjutnya hasil uji regresi ini dianalisis, untuk dapat mengetahui hubungan kausalitas atau sebab akibat dari variable yang diteliti.

Tabel 1. Hasil Uji SPSS

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4.118	2.799		1.471	.142
	Daring	.052	.021	.126	2.452	.015

a. Dependent Variable: Kes_Mental

Tahap berikutnya yaitu menindaklanjuti hasil uji regresi ini dengan melakukan penelitian kualitatif kepada responden yang sama. Wawancara mendalam dilakukan menggunakan media telepon, maupun *chatting* di media sosial untuk menggali data kualitatif ini. Pewawancara pada wawancara terstruktur menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan (Moleong, 2006). Wawancara terstruktur ini dilakukan untuk mengeksplorasi hasil dari penelitian kuantitatif. Analisis data kuantitaif kemudian ditindaklanjuti dengan analisis data kuantitatif (Cresswell, 2019). Hasilnya bersifat *explanatory* atau menjelaskan gambaran umum suatu data dengan analisis lebih lanjut yang mendalam, untuk mendapatkan jawaban dari tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama analisis terhadap kuesioner dilakukan melalui uji regresi sederhana, untuk mengetahui pengaruh mahasiswa yang mendapatkan pembelajaran daring dengan kesehatan mentalnya. Data terkait pembelajaran daring yang selama ini diterima responden dihimpun melalui kuesioner dengan lima pilihan jawaban. Indikator kuesiner tersebut dikembangkan dari penelitian (Coman, Țîru, Meșșan-Schmitz, Stanciu, & Bularca, 2020). Terkait kesehatan mentalnya, responden mengisi kuesioner yang menunjukkan seberapa besar tingkat gangguan mental yang selama ini diderita responden. Kuesioner kesehatan mental tersebut didaposi dari Miftakhuddin & Harianto (2020, 24-26).

Uji hipotesis menunjukkan angka signifikansi kurang dari 0,05, tepatnya di angka 0,015 seperti pada tabel 1. Makna dari angka tersebut yaitu hipotesis alternatif diterima, atau terdapat pengaruh antara pembelajaran daring dengan besarnya gangguan mental mahasiswa. Hasil ini diperkuat dengan lebih besarnya nilai t hitung (2,452) dibandingkan dengan t tabel (1,966).

Terkait bagaimana persamaan regresinya, ditunjukkan dalam tabel 1 yaitu Y=4,118+0,052X. Makna dari persamaan tersebut adalah jika pembelajaran daring yang diterima mahasiswa bertambah 1%, maka masalah kesehatan mental mahasiswa juga meningkat 0,052.

Besarnya pengaruh antara pembelajaran daring dengan masalah kesehatan mental ditunjukkan dalam tabel 2. Nilai R square sebesar 0,016 mengandung arti tidak adanya pengaruh yang kuat atau lemah antara pembelajaran daring dengan masalah kesehatan mental mahasiswa, yaitu sebesar 1,6%.

Tabel 2. Hasil Uji SPSS Model Summary

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.126[a]	.016	.013	6.34265

a. Predictors: (Constant), Daring

Pembahasan

Pembelajaran daring yang selama ini diterima mahasiswa berbentuk *sinkronus* dan *asinkronus*. Pembelajaran secara tatap maya atau *sinkronus* dilakukan menggunakan aplikasi *video conference* seperti zoom meeting, google meet, dan lain sebagainya. Media untuk *asinkronus* lebih variatif lagi, yaitu menggunakan media sosial atau platform

pembelajaran yang dikembangkan oleh instansi masing-masing, seperti moddle, edmodo, dan sebagainya.

Kelebihan *asinkronus*, mahasiswa dapat mengakses pembelajaran tanpa terbatas waktu dan tempat. Dosen akan menyajikan instruksi belajar di dalam platform tertentu yang dapat diakses mahasiswa selama kurun waktu yang disepakati. Mahasiswa secara mandiri menentukan waktu belajarnya, dan bebas berinteraksi dengan materi dan juga berdiskusi satu sama lain (Narayana, 2016). Namun ketika *asinkronus* tidak dirancang dengan baik, maka pembelajaran mandiri ini dapat menjadi beban psikis mahasiswa.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa sejak diberlakukannya pembelajaran daring, kesehatan mental mahasiswa juga terpengaruh. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh lemah pembelajaran daring terhadap masalah mental mahasiswa, namun korelasinya positif. Jika pembelajaran daring semakin sering diterima mahasiswa, maka kesehatan mentalnya semakin terganggu meskipun pertambahannya tidak signifikan. Temuan ini tentunya berbeda dengan apa yang ditemukan peneliti terdahulu, yaitu pembelajaran daring tidak efektif karena psikologis peserta didik terganggu dan menyebabkan stress (Efendi, 2020; Fitria & Saputra, 2020; Hifzul Muiz & Sumarni, 2020; Mahmudah, 2020).

Lemahnya hubungan dari pembelajaran daring dengan kesehatan mental pada penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik dari responden yang merupakan orang dewasa. *Problem-focussed coping* biasanya dilakukan oleh orang dewasa untuk mengelola stress dengan cara mempelajari keterampilan-keterampilan baru untuk menyelesaikan masalah (Prajogo & Widiasavitri, 2020). Resiliensi yang baik tampak telah dimiliki oleh mahasiswa fakultas ekonomi, dari hasil pengisian kuesioner di minggu ujian akhir semester pertama. Resiliensi itu sendiri merupakan kemampuan adaptasi positif yang membuat individu mampu bertahan, dan mengatasi permasalahan, bahkan berkembang walau dalam keadaan sulit (Mir'atannisa, Rusmana, & Budiman, 2019).

Kemampuan adaptasi mahasiswa baru untuk menghadapi semester kedua, ditunjukkan dari kenyamanan menjalani perkuliahan daring. FN merasa mengikuti ritme perkulihan daring dengan lebih baik. Berkaca dari semester lalu, FN berusaha tidak menunda dalam mengerjakan tugas.

"Semester dua ini berbeda Bu dengan yang kemarin. Saya jadi bisa berjaga-jaga jika ada tugas artikel yang bersamaan *deadline*-nya. Hmm… Kalau sekarang agak santai, karena kalau ada tugas saya langsung kerjakan. Takutnya semua dosen memberi tugas berupa pembuatan artikel. Nanti jadi bertumpuk seperti semester kemarin." (FN)

Tidak hanya dari dalam diri mahasiswa, faktor pengajar juga turut mempengaruhi kemampuan adaptasi dari mahasiswa. Pengajar yang memiliki kemampuan mengelola pembelajaran daring dengan baik, ternyata lebih disukai. BLL merasa semester ini tidak monoton.

"Kalau sekarang (semester 2) banyak dosen yang… interaktif dalam mengajar. Lebih variatif misalnya membuat video pembelajaran yang ada animasinya, kuis online, AR… jadi semangat belajar, kenal teknologi. Besok apa lagi ya… " (BLL)

Kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi ini yang membuat kurang kuatnya hubungan antara pembelajaran online dengan gangguan kesehatan mental. Bagaimanapun mereka berusaha untuk dapat menyesuaikan diri menghadapi kesulitan hidup, untuk meraih tingkat tertinggi dari kebutuhan hidupnya (Armawi, 2019). Oleh karena itu pengkajian lebih mendalam perlu dilakukan untuk menggambarkan pembelajaran daring yang dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa baru. Hal ini diperlukan untuk mendeteksi kapan mahasiswa merasa mulai terganggu kesehatan mentalnya, sehingga dampak buruknya dapat dicegah.

Hasil wawancara dengan FN menunjukkan bahwa jam kuliah tidak pasti, sehingga terkadang redundan dengan mata kuliah lain. *Double* deadline tugas dalam waktu bersamaan, untuk mata kuliah yang berbeda, seringkali membuat FN tertekan. Belum lagi ketika banyak bahan yang harus dipelajari secara mandiri, tentunya juga memberatkan ketika jumlah materi yang diterima cukup banyak dan bervariasi. Fenomena semacam ini dapat mengganggu mahasiswa dalam mengelola dirinya sendiri untuk belajar.

Kendala dalam belajar secara online dialami karena dengan mudahnya dosen mengganti jawal kuliah yang telah disusun

oleh bagian akademik. Pembelajaran online, apalagi *asinkron* membuat dosen dan mahasiswa kurang mempertimbangkan adanya jadwal yang berbarengan. Pembelajaran asinkron memang lebih fleksibel sehingga siswa dapat mengatur jadwalnya sendiri dalam belajar (Rahma dkk, 2021; Jultri, 2020). Hal ini tentunya berbeda dengan pembelajaran di kelas, yang tidak mungkin mahasiswa mengikuti dua perkuliahan dalam waktu yang sama.

Faktor ketidakpastian jadwal belajar yang diberikan oleh dosen ini mempengaruhi psikis mahasiswa. Gejala ini ditunjukkan dari pernyataan FN yang merasa tidak bisa tidur nyenyak, akibat cemas dan takut tidak bisa mengumpulkan tugas tepat waktu. Kurang tidur menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah psikologis terkait dengan stress dan kecemasan (Al Saadi, Addeen, Turk, Abbas, & Alkhatib, 2017; Trivate, Dennis, Sholl, & Wilkinson, 2019).

"…Selain itu nunggu tugas Bu, misal belum dikasih sama dosen sampai jam pembelajaran selesai. Jadi kadang mau tidur takut tiba-tiba dikirim tugasnya. Biasanya sih gitu bu…" (FN)

Berbeda dengan FN, SH menyatakan jika merasa lebih tertekan pada pengumpulan tugas di hari yang bersamaan dengan pemberian tugas. SH merasa *deadline* terlalu berdekatan sedangkan mereka juga sedang mengikuti pembelajaran mata kuliah lain.

"Iya bu kalau waktunya mepet kemungkinan lebih tertekan, misalnya mata kuliah agama hari Rabu, *deadline* tugasnya jam 9 malam di hari yang sama" (SH)

Pemberian tugas menjadi salah satu cara dalam mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran. Jenis tugas yang diberikan pun harus dirancang sedemikian hingga siswa tetap bersemangat dalam belajar secara daring dan tidak menjadi beban psikis (Kurniasari, Pribowo, & Putra, 2020). Pemberian pemahaman kepada peserta didik terkait tugas hendaknya dilakukan oleh dosen agar mahasiswa memahami bahwa tugas yang diberikan akan membantu mereka dalam memahami materi, bukan sekedar kewajiban yang memberatkan. Sayangnya, fenomena pembelajaran daring saat ini, tugas yang diberikan oleh dosen membutuhkan usaha lebih dalam pengerjaannya, tetapi waktu yang diberikan tidak cukup panjang. BLL menyatakan sebagai berikut.

"Yang kadang bikin stress itu misal ada tugas buat artikel ilmiah, kenapa sih bu semua dosen menyuruh kita membuat artikel? Sudah gitu waktunya singkat., mata kuliah lain yang juga membuat artikel." (BLL)

Pada pembelajaran daring, sebaiknya dosen juga memperhatikan jadwal kuliah mahasiswa agar tidak mengganggu kegiatan pembelajaran mereka di mata kuliah lain. DT merasa jadwal kuliah terlalu padat setiap harinya, karena terkadang dosen mengganti jam kuliah di malam hari sehingga menggangu agendanya untuk mengerjakan tugas mata kuliah lain. Bahkan ada beberapa mahasiswa yang sakit karena kurang istirahat akibat terus menerus menatap layar untuk kuliah (Hariyanti, Mun'im, & Hidayat, 2020).

Hambatan berikutnya terkait dengan stabilitas jaringan internet. KH takut jika tidak bisa mengikuti kuis yang diberikan dosen, karena sering terjadi gangguan internet di tempat tinggalnya. Bahkan KH merasa beberapa kali meminta keringanan ke dosen untuk dapat mengerjakan kuis atau mengikuti kelas lain. Hal ini tentunya mengganggu KH dalam belajar dengan nyaman.

Berbagai permasalahan kuliah online yang dialami mahasiswa baru, memicu munculnya rasa takut tidak bisa mengikuti kuliah dengan baik. Munculnya kecemasan ini dapat menyebabkan stress yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menemukan jika masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa akibat pembelajaran daring adalah cemas (Hasanah, Ludiana, & PH, 2020). Ketika semua dampak tersebut disatukan di dalam waktu yang bersamaan, dapat membuat tekanan yang berat bagi mahasiswa sehingga mereka mengalami gangguan psikologis (Fitria & Saputra, 2020). Jika permasalahan psikologis akibat kecamasan ini tidak segera ditangani maka akan mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa baru.

Bagaimanapun pengalaman belajar di semester pertama tampaknya telah membuat mahasiswa berusaha memperbaiki diri. SH misalnya yang merasa senang belajar secara online, karena membuatnya memiliki banyak waktu untuk mengerjakan tugas, meskipun terkadang menyita 7 x 24 jam nya. Tugas online memang memberikan banyak waktu untuk berpikir dan juga merefleksikan materi dengan lebih baik, sehingga partisipasi aktif di kelas bisa dijalankan dengan maksimal

(Nguyen, 2015).

"hehe.. maaf bu sudah membuat hp ibu rame. Saya sih tidak tertekan bu, malah senang kalau deadlinenya lama. Diskusi berhari-hari juga tidak terbebani, jadi bisa berpikir agar tugasnya bagus… Saya tidak terus mikir tugas bu… tetap ada *me time*" (SH)

Pernyatan SH tersebut juga menunjukkan adanya resiliensi yang baik dalam mengerjakan tugas. SH memanfaatkan forum diskusi, sehingga penyelesaian tugas menjadi lebih mudah. Mahasiswa terwadahi untuk saling memberikan berkontribusi terkait topik yang dibahas dalam forum diskusi yang disediakan oleh platform pembelajaran online (Kent, Laslo, & Rafaeli, 2016). Kesempatan untuk diskusi di platform *asinkron* juga dimanfaatkan oleh DT dalam kuliah semester kedua ini, karena lebih merasa nyaman untuk bertanya atau menanggapi secara tertulis (bukan lisan). Hal ini menunjukkan jika mahasiswa melakukan berbagai cara untuk tetap bisa belajar daring dengan maksimal, namun mentalnya tetap bahagia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Negeri Malang dan Universitas Mereka Malang, khususnya Jurusan Akuntansi, yang telah memberikan dukungan demi terlaksanakan penelitian ini. Terimakasih kami sampaikan juga kepada para responden yang telah meluangkan waktunya untuk menyajikan data yang dibutuhkan pada penelitian ini dengan lengkap dan jelas.

SIMPULAN DAN SARAN

Pembelajaran daring di masa pandemi, awalnya membuat mahasiswa baru merasa tertekan. Banyak faktor pemicunya, antara lain ketakutan tidak bisa mengikuti kuliah online dengan baik karena berbagai gangguan personal, banyaknya materi/informasi yang harus dicerna secara mandiri, beban tugas yang berlebih, kurangnya kualitas dosen dalam pengajaran secara online, dan juga karena dosen sering mengganti jadwal kuliah tanpa memperhatikan mata kuliah yang lain. Jika hal tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Penelitian ini menemukan adanya pengaruh lemah dari pembelajaran daring terhadap kesehatan mental mahasiswa baru. Lemahnya hubungan ini disebabkan karena mahasiswa mampu me-resiliensi dirinya untuk dapat belajar secara online. Cara yang biasanya dilakukan yaitu dengan tidak menunda pekerjaan, dan juga memanfaatkan forum diskusi dengan maksimal. Kesehatan mental mahasiswa juga dapat dijaga dengan kreativitas dosen dalam mengajar secara online, agar tidak terkesan monoton sehingga membosankan.

Penelitian ini masih jauh dari kata cukup untuk dapat menggeneralisasi potret mahasiswa baru yang harus mengawali semester pertamanya dalam dunia maya. Peneliti selanjutnya dapat membandingkan dampak perkuliahan online dengan kesehatan mental, pada berbagai rumpun ilmu yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

Al Saadi, T., Addeen, S. Z., Turk, T., Abbas, F., & Alkhatib, M. (2017). Psychological distress among medical students in conflicts: a cross-sectional study from Syria. *BMC medical education, 17*(1), 1-8.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5*(3), 143-148.

Cohen, J. A. (2020). A fit for purpose pedagogy: Online learning designing and teaching. *Development and Learning in Organizations: An International Journal*.

Coman, C., Ţîru, L. G., Meseşan-Schmitz, L., Stanciu, C., & Bularca, M. C. (2020). Online Teaching and Learning in Higher Education during the Coronavirus Pandemic: Students' Perspective. *Sustainability, 12*(24), 10367.

Cresswell, J. W. (2019). *Research Design: Pendekatan, Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Publisher.

Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran

daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 2*(1), 55-61.

Efendi, R. (2020). *Hubungan Sistem Pembelajaran Daring dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Era COVID-19 Menggunakan Chi-Square Test dan Dependency Degree*. Paper presented at the Seminar Nasional Teknologi Informasi Komunikasi dan Industri.

Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SEMESTER AWAL. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 4*(2), 60-66.

Hariyanti, D., Mun'im, A. H., & Hidayat, N. (2020). Identifikasi Hambatan Mahasiswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Biologi Secara Daring Selama Pandemi Covid-19 di Kabupaten Jember. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi, 1*(1), 11-21.

Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 8*(3), 299-306.

Hennekam, S., Richard, S., & Grima, F. (2020). Coping with mental health conditions at work and its impact on self-perceived job performance. *Employee Relations: The International Journal*.

Hifzul Muiz, M., & Sumarni, N. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran, 1*(2), 153-165.

Jultri, S. 2020. Desain Pembelajaran PEDATI sebagai Alternatif Pengemabgnan Metode Asinkron. *Prosiding Seminar Nasional PBSI-III Tahun 2020.*

Kent, C., Laslo, E., & Rafaeli, S. (2016). Interactivity in online discussions and learning outcomes. *Computers & Education, 97*, 116-128.

Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences, 11*(2), 179-185.

Kurniasari, A., Pribowo, F. S. P., & Putra, D. A. (2020). Analisis Efektivitas Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (Bdr) Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian, 6*(3), 246-253.

Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3*(2), 203-208.

Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Al-Mau'izhoh, 2*(2).

Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research, 3*(02), 70-75.

Mohammad Alawamleh, L. M. A.-T., Gharam Raafat Al-Saht. (2020). The effect of online learning on communication between instructors and students during Covid-19 pandemic. *Asian Education and Development Studies*. doi:https://doi.org/10.1108/AEDS-06-2020-0131

Moleong, J., Lexy. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nakayama, M., Yamamoto, H., & Santiago, R. (2007). The Impact of Learner Characteristics on Learning Performance in Hybrid Courses among Japanese Students. *Electronic Journal of E-Learning, 5*(3), 195-206.

Narayana, I. W. G. (2016). Analisis Terhadap Hasil Penggunaan Metode Pembelajaran Synchronous dan Asynchronous. *Semnasteknomedia Online, 4*(1), 1-4-139.

Nguyen, T. (2015). The effectiveness of online learning: Beyond no significant difference and future horizons. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching, 11*(2), 309-319.

Nurmaliyah, F. (2013). *Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self instruction.* Universitas Negeri Malang,

Prajogo, C. A. T., & Widiasavitri, P. N. (2020). Peran problem focused coping dan emotional focused coping terhadap. kepuasan pernikahan pada istri yang mengalami infertilitas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 35-43.

Shearer, R. L., Aldemir, T., Hitchcock, J., Resig, J., Driver, J., & Kohler, M. (2020). What students want: A vision of a future online learning experience grounded in distance education theory. *American Journal of Distance Education, 34*(1), 36-52.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suyono. (2018). *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.

Rahma, dkk. 2021. Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek dengan Integrasi Metode Daring Sinkron dan Asinkron pada Mata Kuliah Teknik Reaksi Kimia 2. *Refleksi Pembelajaran Inovatif,* 3(1)

Trivate, T., Dennis, A. A., Sholl, S., & Wilkinson, T. (2019). Learning and coping through reflection: exploring patient death experiences of medical students. *BMC medical education, 19*(1), 1-15.

Squential Explanatory: Ofensif Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru

ORIGINALITY REPORT

5%	5%	4%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.sciencegate.app Internet Source	3%
2	media.neliti.com Internet Source	2%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 75 words
Exclude bibliography	On		