

Dampak Psikologis Pembelajaran Jarak Jauh bagi Kesehatan Mental Mahasiswa



Siti Rahmawati, M.Psi, Psikolog

Masni Erika Firmiana, S.Sos, M.Si

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AL AZHAR INDONESIA**

2021

Dampak Psikologis Pembelajaran Jarak Jauh bagi Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi individu, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara mental. Dengan kesehatan yang baik, individu dapat melakukan aktivitasnya secara maksimal, baik secara jasmani yang berkaitan dengan gerak tubuh, namun juga secara rohani yang berkaitan dengan kondisi psikis atau psikologis individu.

Jahoda (Santoso, 2016) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru serta memiliki penilaian yang nyata baik tentang kehidupan maupun tentang diri sendiri. Definisi ini mengandung beberapa unsur, yaitu penyesuaian diri aktif, mempertahankan stabilitas diri dalam menghadapi dan mengatasi masalah, termasuk ketika berhadapan dengan kondisi baru dan tetap mampu melakukan penilaian nyata atas kehidupan.

Masa pandemi Covid 19 yang sudah terjadi hampir dua tahun ini menimbulkan banyak dampak dalam kehidupan manusia, tidak hanya di dunia secara umum, bahkan di Indonesia dalam berbagai bidang, terutama kesehatan, ekonomi, pendidikan dan sosial. Salah satu dampak yang sangat terasa dalam bidang pendidikan adalah berubahnya proses kegiatan belajar mengajar, yang semula adalah tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau yang disebut kelas *online* (daring: dalam jaringan). Hal ini dialami oleh seluruh jenjang pendidikan, baik perguruan tinggi, sekolah menengah, sekolah dasar bahkan pada jenjang taman kanak-kanak. Tentu saja hal ini juga menimbulkan dampak, salah satunya adalah dampak psikologis, tidak hanya bagi siswa, namun juga bagi mahasiswa.

Perubahan proses belajar yang awalnya adalah tatap muka, bertemu secara langsung dengan kehadiran fisik di kampus, kemudian berubah menjadi kelas *online* yang hanya mengandalkan perangkat elektronik dan jaringan membawa perubahan psikologis tersendiri bagi mahasiswa. Berkurangnya interaksi antar teman, minimnya sosialisasi dengan lingkungan, bahkan terbatasnya komunikasi dengan dosen mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Belum lagi adanya tuntutan-tuntutan yang berubah, bahkan dianggap lebih tinggi terkait tugas dan tanggung jawab, menjadi persoalan baru yang harus dihadapi mahasiswa selama menjalani pembelajaran jarak jauh ini.

Dalam menghadapi situasi pandemi seperti yang sedang terjadi saat ini, mahasiswa diharapkan tetap dapat mampu menjaga kesehatan mentalnya. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan segala situasi dan kondisi yang berubah sebagai dampak dari pandemi. Mahasiswa diharapkan tetap dapat menjaga stabilitas dirinya sebagai generasi penerus bangsa yang tetap harus melanjutkan proses pendidikan, meskipun banyak terjadi penyesuaian dalam situasi seperti ini. Berbagai dampak psikologis dialami mahasiswa dalam menjalani pembelajaran jarak jauh, tentu saja hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa tersebut.

Dampak Positif

Ada beberapa hal yang menjadi dampak positif dari pembelajaran jarak jauh ini terhadap kesehatan mental mahasiswa, diantaranya:

1. Waktu yang dimiliki lebih fleksibel

Pembelajaran jarak jauh yang dilakukan selama masa pandemi ini secara tidak langsung memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk dapat mengatur waktunya sebaik mungkin. Mobilitas keluar rumah yang terbatas sebagai akibat dari pandemi dapat merangsang mahasiswa untuk mengisi waktu yang dimiliki dengan kegiatan-kegiatan bermanfaat selain kuliah.

2. Tidak perlu pergi ke kampus untuk mengikuti perkuliahan

Dengan model pembelajaran jarak jauh seperti yang sedang dijalani mahasiswa saat ini, mahasiswa tidak perlu mengeluarkan banyak waktu, energi dan bahkan biaya untuk ke kampus. Mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dimanapun sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dengan menggunakan berbagai *platform* yang ada sebagai bentuk kemajuan teknologi.

3. Terbukanya peluang pengembangan diri

Mengingat waktu yang fleksibel dan terbatasnya aktivitas di luar rumah yang dapat dilakukan, membuat mahasiswa dapat lebih tertantang untuk mengikuti berbagai kursus dan pelatihan yang berguna untuk menampah keterampilan dan pengembangan diri. Berbagai kursus, acara seminar dan pelatihan secara online digelar dengan biaya yang lebih terjangkau dibandingkan jika kegiatan serupa diadakan secara tatap muka.

Dampak Negatif:

Selain dampak positif, ada juga dampak negatif yang dapat dirasakan oleh mahasiswa dalam situasi pembelajaran jarak jauh ini seperti:

1. Minimnya interaksi

Situasi pandemi sangat membatasi aktivitas individu di luar rumah, termasuk mahasiswa. Mahasiswa yang dalam kesehariannya sangat erat dengan interaksi sosial bersama teman dan lingkungannya, pada masa pandemi ini harus mengurangi aktivitas diluar rumah secara signifikan. Pertemuan dengan teman dan kelompok yang diharapkan dapat menjadi ajang berkumpul untuk dapat saling berdiskusi, mengungkapkan ide dan gagasan, atau sekedar momen “rekreasi” harus sangat dihindari. Hal ini dapat mendatangkan efek tersendiri bagi kesehatan mental mahasiswa tersebut.

2. Sulit memahami materi kuliah

Meskipun perkuliahan tetap berjalan dan dengan bantuan teknologi semua (seolah) bisa berjalan sebagaimana mestinya, ternyata mahasiswa tetap merasakan perbedaan yang mendasar antara perkuliahan langsung tatap muka dan perkuliahan dengan *online*. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh dosen dalam pembelajaran jarak jauh ini. Keterbatasan teknologi, seperti jaringan, sinyal dan kendala teknis lainnya menjadi salah satu penyebab sulitnya memahami materi perkuliahan.

3. Tugas yang menjadi lebih banyak

Salah satu dampak negatif dari pembelajaran jarak jauh ini adalah mahasiswa memiliki tuntutan tugas yang lebih banyak dibandingkan pertemuan tatap muka langsung. Adanya percepatan pemahaman terhadap teknologi yang digunakan dalam pembelajaran jarak jauh membuat mahasiswa juga harus menerima lebih banyak tugas dengan *deadline* yang lebih singkat. Beberapa dosen menganggap mahasiswa seharusnya dapat berpikir lebih kritis, mandiri dan bertanggung jawab terhadap perkuliahan yang dijalaninya. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa kesulitan mengatur waktu, sehingga sulit menentukan mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan mana yang dapat diselesaikan kemudian.

Kesehatan Mental Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh

Mahasiswa, sebagai makhluk sosial memerlukan individu lain dalam kesehariannya. Adanya teman, keluarga, bahkan dosen dan lingkungan sangat mempengaruhi keseharian mahasiswa karena memiliki peran yang berarti dalam menjalani perkuliahan dan kehidupan sosialnya. Perubahan yang terjadi saat ini mendatangkan efek yang cukup beragam bagi mahasiswa, seperti munculnya rasa malas, jenuh, kesepian, khawatir, hingga cemas berlebihan. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Dari sisi akademik, dalam pembelajaran jarak jauh ini, mahasiswa seringkali mendapat tuntutan yang lebih berat dibandingkan saat belajar tatap muka. Dosen, seringkali memberikan tugas-tugas yang lebih banyak sehingga menuntut mahasiswa menggunakan perangkat elektronik lebih lama dan menjadi lebih bergantung pada teknologi jaringan internet. Hal ini memungkinkan terjadinya penumpukan tugas, karena tidak semua mahasiswa memiliki fasilitas tersebut, sehingga memerlukan bantuan lain dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Bukan hanya itu, sebagian mahasiswa menjadi enggan mengerjakan, merasa jenuh, lelah, hingga mempengaruhi kesehatan mentalnya. Seperti dikutip dari hasil riset peneliti lintas kampus di AS yang berjudul "Psychological Impacts from COVID-19 Among University Students: Risk Factors Across Seven States in the United States" yang menyimpulkan bahwa kualitas kesehatan mental mahasiswa di AS anjlok selama pandemi (Rustiani, 2021) . Meski sebelum masa pandemi tak berarti mental mereka sehat-sehat saja, namun situasi pandemi ini membuatnya lebih buruk. Hal ini ada kaitannya dengan kenyataan bahwa para mahasiswa harus segera beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, adanya 'tuntutan' untuk meniti karier, hingga masalah keuangan.

Penggunaan perangkat elektronik dan media sosial selama menjalani pembelajaran jarak jauh ini pun mendatangkan dampak yang cukup serius. Penelitian yang dilakukan pada sejumlah mahasiswa di Jabodetabek dan beberapa kota lain yang aktif menggunakan media sosial menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi selama pembelajaran jarak jauh ini mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Mereka mengalami situasi yang disebut dengan *social media fatigue*. *Social media fatigue* adalah perasaan subjektif pengguna media sosial yang merasa lelah, jengkel, marah, kecewa, dan kehilangan minat, atau motivasi berinteraksi di berbagai media sosial akibat banyaknya informasi yang diperoleh (Rahardjo, Qomariyah, & Mulyani, 2021 19(2)).

Upaya Mahasiswa dalam Menjaga Kesehatan Mental

Terkait pembahasan tentang mahasiswa, tentu saja masih ada sejumlah hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mentalnya dalam masa ini, khususnya agar tetap dapat menjalani pembelajaran jarak jauh dari kampus. Beberapa yang dapat disampaikan adalah :

1. Berpikir positif

Berpikir positif dapat membantu mahasiswa untuk tetap dapat bersyukur dengan situasi dan kondisi yang dialami saat ini. Berpikir positif akan membuat tubuh mengeluarkan hormon yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan mental individu. Dengan berpikir positif akan mengurangi perasaan menyalahkan diri, lingkungan dan situasi. Misalnya, situasi seperti sekarang dapat membuat dirinya menjadi lebih tekun, dan lebih mandiri, sebagai salah satu bekal atau persiapan menghadapi dunia kerja pasca pandemi nanti.

2. Mencari alternatif kegiatan dan mengembangkan hobi

Berbagai alternatif kegiatan positif tetap dapat dilakukan oleh mahasiswa selagi pembatasan mobilitas sosial dilakukan. Mahasiswa dapat melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga, atau mengembangkan hobi lain yang selama ini mungkin terhambat karena kesibukan beraktivitas di kampus.

3. Menjaga interaksi dengan teman dan lingkungan

Meskipun saat ini kegiatan diluar rumah sangat dibatasi, interaksi tetap dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai teknologi. Berbagai model *platform* dapat digunakan untuk dapat menyapa, bercerita atau berdiskusi dengan teman-teman yang selama ini jarang bertemu. Tidak jarang, pertemuan di dunia maya pun dapat menjadi penguat bagi teman atau keluarga yang sedang mengalami kesulitan atau keduakaan.

4. Memanfaatkan waktu bersama keluarga dan orang terdekat

Sejumlah aktivitas sebelum pandemic bisa jadi mengalihkan perhatian mahasiswa dari keluarga dan orang terdekat, sehingga bisa saja waktu yang dihabiskan bersama menjadi sangat terbatas. Dalam situasi dan kondisi saat ini, kebersamaan itu dapat diciptakan kembali dengan melakukan berbagai kegiatan bersama-sama tanpa harus keluar rumah.

Penutup

Kesehatan mental adalah suatu kondisi ketika individu mengalami perasaan bathin yang tenang dan tentram sehingga dapat menikmati kehidupan dengan menerima segala keadaan yang dialami dengan tetap dapat menghargai orang lain. Seseorang yang dikatakan bermental sehat

dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (<https://promkes.kemkes.go.id>, 2018)

Situasi pandemi mengharuskan mahasiswa menjalani pembelajaran jarak jauh, hal ini tentu saja mendatangkan berbagai konsekuensi, baik positif ataupun negatif, tidak hanya bagi mahasiswa, tetapi juga bagi lingkungan dan masyarakat disekitarnya. Perlu dilakukan berbagai upaya untuk dapat menjaga kesehatan mental mahasiswa selama berada dalam situasi ini sehingga mahasiswa tetap dapat mencapai prestasi dan mengembangkan diri secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

https://id.wikipedia.org. (2021, January 20). Retrieved from
https://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen_stres

https://promkes.kemkes.go.id. (2018, June 08). Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>

<https://tirto.id/data-riset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>,

Santoso, M. B (2016). Kesehatan Mental dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Social Work Jurnal*, Vol 6 No. 2 hal 148-153

Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142-152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>