

PENGARUH PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN X

Irvan Baharits Al Basith¹, Linda S. Budiarto²

¹ Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: irvan.405200148@stu.untar.ac.id

² Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: lindab@fk.untar.ac.id

Masuk: 18-10-2022, revisi: 01-11-2022, diterima untuk diterbitkan: 30-11-2022

ABSTRAK

Pada Maret 2020, *World Health Organization (WHO)*, mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan kemudian mengeluarkan Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menganjurkan metode pembelajaran jarak jauh bagi mahasiswa. Perubahan yang signifikan dari *Offline* menjadi *Online learning* dapat mempengaruhi kesehatan mental dari mahasiswa. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *DASS 21* dan 8 pertanyaan terkait ketaatan beragama, masalah finansial, masalah dalam hubungan keluarga, masalah dalam bersosialisasi, masalah berhubungan dengan PJJ, masalah dengan jaringan internet, masalah dengan gawai yang digunakan untuk PJJ dan pendapat responden mengenai keefektifan PJJ. Sebanyak 62 mahasiswa (40%) mengalami depresi, 100 mahasiswa (55,5%) mengalami ansietas, dan 73 mahasiswa (47,1%) mengalami stres. Mahasiswa yang taat beragama cenderung tidak mengalami depresi. Pada status ansietas, mahasiswa yang taat beragama justru lebih rentan terkena gangguan kecemasan. Masalah finansial pada individu atau keluarga mahasiswa berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa. Sulit bersosialisasi berpengaruh terhadap kejadian depresi, ansietas, dan stres mahasiswa. Masalah dalam hubungan keluarga dengan kejadian depresi dan stres pada mahasiswa. Adanya masalah terkait PJJ berhubungan dengan kejadian depresi dan stres pada mahasiswa. Kendala pada jaringan internet berpengaruh terhadap tingkat depresi dan stres pada mahasiswa. Sebanyak 83 mahasiswa (53,5%) menganggap PJJ tidak efektif. Disisi lain, 72 mahasiswa (46,5%) menganggap PJJ lebih efektif dari pembelajaran luring.

Kata kunci: Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ); Masalah Mental pada Mahasiswa FK; Depresi; Ansietas; Stres.

ABSTRACT

In March 2020, *World Health Organization (WHO)*, declared COVID-19 a pandemic. The Minister of Education and Culture then issued a Minister decree 36962/MPK.A/HK/2020 which recommended distance learning methods for students. Significant changes from *Offline* to *Online learning* can affect the mental health of students. This research is descriptive with a *cross-sectional* approach. This study used *DASS 21* questionnaire and 8 questions related to religious observance, financial problems, problems in family relationships, problems in socializing, problems related to distance learning, problems with the internet network, problems with devices that used for distance learning and respondents' opinions about the effectiveness of distance learning. As many as 62 students (40%) experienced depression, 100 students (55.5%) experienced anxiety, and 73 students (47.1%) experienced stress. Religious students tend not to experience depression. In anxiety status, religiously devout students are even more susceptible to anxiety disorders. Financial problems in individual or student families are related to student stress levels. Difficulty socializing affects the incidence of depression, anxiety, and stress in students. Problems in family relationships living in one house are related to the incidence of depression and stress in students. The existence of problems during distance learning is also related to the incidence of depression and stress in students. Problem on the internet network affect the level of depression and stress in students. As many as 83 students (53.5%) considered distance learning is ineffective. On the other hand, 72 students (46.5%) considered distance learning to be more effective than offline learning.

Keywords: Distance Learning; Mental Problems in Medical School Students; Depression; Anxiety; Stress.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada Maret 2020, *World Health Organization* (WHO), mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi (WHO, 2020). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan kemudian mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menganjurkan metode pembelajaran jarak jauh bagi mahasiswa. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan suatu bentuk pembelajaran yang dilakukan oleh 2 pihak (pengajar dan peserta didik) dan dilakukan pada waktu dan/atau tempat yang berbeda (Kemendikbud, 2020).

PJJ memiliki dampak positif dan negatif, dampak positif dari PJJ antara lain, mahasiswa dapat memilih waktu dan tempat untuk belajar, lebih mudah untuk mengakses materi pembelajaran, dan dapat menghemat biaya yang diperlukan saat melakukan kuliah tatap muka (transportasi, tempat tinggal, dll) (Omar, 2021; Daroedono, 2020). Di sisi lain, PJJ juga memiliki dampak negatif. Misalnya, hasil pengajaran yang buruk dan kurangnya interaksi antara dosen dan mahasiswa (Zhou, 2020). Di samping itu, sebagian besar pengajar menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya pengalaman dalam mengajar secara daring dan kurangnya pemahaman dalam menggunakan teknologi internet (Bao, 2020).

Perubahan yang signifikan dari *Offline* menjadi *Online learning* dapat mempengaruhi kesehatan mental dari mahasiswa. Terbatasnya interaksi dengan sesama mahasiswa atau dosen, penjelasan materi yang tidak sejelas saat pembelajaran tatap muka, serta akses internet yang tidak memadai dapat membuat mahasiswa merasa tertekan (Yanti et al, 2021)

Berdasarkan studi terdahulu yang dilakukan kepada 106 mahasiswa, sebanyak 60 mahasiswa mengalami depresi, ansietas, dan stres selama mengikuti PJJ. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah mahasiswa merasa kesulitan dalam mengikuti PJJ dan sulit menikmati waktu luang (Yanti et al, 2021). Melihat fenomena ini, tujuan peneliti melakukan penelitian ini antara lain adalah untuk melihat pengaruh yang ditimbulkan dari PJJ terhadap kondisi kesehatan mental pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan X.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Tarumanagara dengan subjek penelitiannya yaitu Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan X. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan Rumus *Slovin*, subjek penelitian yang diperlukan untuk penelitian ini sebanyak 150 mahasiswa. Variabel dalam penelitian ini meliputi PJJ, masalah dengan *device*, masalah dengan kuota internet, status mental mahasiswa, kondisi finansial pribadi dan keluarga, perilaku dalam bersosialisasi, ketaatan dalam beragama, relasi dengan keluarga di rumah dan efisiensi dalam pelaksanaan kuliah daring. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale 21* dan 8 pertanyaan terkait ketaatan beragama, masalah finansial, masalah dalam hubungan keluarga, masalah berhubungan dengan PJJ, masalah dengan jaringan internet, masalah dengan gawai yang digunakan untuk PJJ, dan pendapat responden mengenai keefektifan PJJ.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan prevalensi depresi pada Mahasiswa FK UNTAR Angkatan X yang tercantum dalam tabel 1, didapatkan 62 responden (40%) mengalami depresi. Sebanyak 16 responden (10,3%) mengalami depresi tingkat ringan, 26 responden (16,8%) mengalami depresi tingkat sedang, 11

responden (7,1%) mengalami depresi tingkat berat, dan 9 responden (5,8%) mengalami depresi tingkat sangat berat.

Tabel 1. Prevalensi Depresi pada Mahasiswa FK UNTAR Angkatan X

Tingkat Depresi	N (%)	Mean \pm SD	Median (Min;Max)
Normal	93 (60%)		
Ringan	16 (10,3%)		
Sedang	26 (16,8%)		
Berat	11 (7,1%)		
Sangat Berat	9 (5,8%)		
Total	155 (100%)	9,43 \pm 9,01	6 (0;40)

Berdasarkan prevalensi ansietas pada Mahasiswa FK UNTAR Angkatan X yang tercantum dalam tabel 2, didapatkan 100 responden (64,5%) mengalami ansietas. Sebanyak 9 responden (5,8%) mengalami ansietas tingkat ringan, 35 responden (22,6%) mengalami ansietas tingkat sedang, 20 responden (12,9%) mengalami ansietas tingkat berat, dan 36 responden (23,2%) mengalami ansietas tingkat sangat berat.

Tabel 2. Prevalensi Ansietas pada Mahasiswa FK UNTAR Angkatan X

Tingkat Ansietas	N (%)	Mean \pm SD	Median (Min;Max)
Normal	55 (35,5%)		
Ringan	9 (5,8 %)		
Sedang	35 (22,6%)		
Berat	20 (12,9%)		
Sangat Berat	36 (23,2%)		
Total	155 (100%)	12,71 \pm 9,6	12 (0;40)

Berdasarkan prevalensi stres pada Mahasiswa FK UNTAR Angkatan X yang tercantum dalam tabel 3, didapatkan 73 responden (47,1%) mengalami stres. Sebanyak 27 responden (17,4%) mengalami stres tingkat ringan, 21 responden (13,5%) mengalami stres tingkat sedang, 17 responden (11%) mengalami stres tingkat berat, dan 8 responden (5,2%) mengalami stres tingkat sangat berat.

Tabel 3. Prevalensi Stres pada Mahasiswa FK UNTAR Angkatan X

Tingkat Stres	N (%)	Mean \pm SD	Median (Min;Max)
Normal	82 (52,9%)		
Ringan	27 (17,4 %)		
Sedang	21 (13,5%)		
Berat	17 (11%)		
Sangat Berat	8 (5,2%)		
Total	155 (100%)	14,98 \pm 9,75	14 (0;40)

Kesehatan mental mahasiswa dihubungkan dengan tingkat ketaatan beragama responden, hasilnya menunjukkan, terdapat tren kenaikan persentase tingkat depresi pada mahasiswa yang tidak taat beragama. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Michael McCullough et al, yang menyatakan bahwa orang yang tidak terafiliasi dengan agama atau yang tidak taat beragama dapat meningkatkan risiko depresi dan niat untuk bunuh diri (McCullough et al, 1999; Forouhari et al, 2019). Sementara itu, persentase tingkat ansietas pada mahasiswa yang taat beragama konsisten >75% pada masing-masing tingkat ansietas. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirzaei et al, yang menyampaikan bahwa orientasi keagamaan memiliki hubungan terbalik dengan tingkat ansietas atau kecemasan. Hal ini mengartikan bahwa mahasiswa yang taat beragama justru memiliki tingkat ansietas lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak taat (Forouhari et al, 2019). Selanjutnya, terdapat tren persentase tingkat stres yang inkonsisten dihubungkan dengan tingkat

ketaatan responden. Hasil ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Thomas G. et al, dalam jurnal tersebut dikatakan bahwa tingkat ketaatan dalam beragama tidak berasosiasi dengan tingkat stres mahasiswa (Plante, 2001).

Tabel 4. Hubungan Ketaatan Beragama Responden dengan Status Depresi, Ansietas, dan Stres

	Ketaatan Beragama	
	Ya	Tidak
Depresi		
Tidak Depresi	86 (92,5%)	7 (7,5%)
Depresi Tingkat Ringan	13 (81,3%)	3 (18,8%)
Depresi Tingkat Sedang	21 (80,8%)	5 (19,2%)
Depresi Tingkat Berat	8 (72,7%)	3 (27,3%)
Depresi Tingkat Sangat Berat	5 (55,6%)	4 (44,4%)
Ansietas		
Tidak Ansietas	51 (92,7%)	4 (7,3%)
Ansietas Tingkat Ringan	7 (77,8%)	2 (22,2%)
Ansietas Tingkat Sedang	29 (82,9%)	6 (17,1%)
Ansietas Tingkat Berat	17 (85%)	3 (15%)
Ansietas Tingkat Sangat Berat	29 (80,6%)	7 (19,4%)
Stres		
Tidak Stres	72 (87,8%)	10 (12,2%)
Stres Tingkat Ringan	24 (88,9%)	3 (11,1%)
Stres Tingkat Sedang	17 (81%)	4 (19%)
Stres Tingkat Berat	16 (94,1%)	1 (5,9%)
Stres Tingkat Sangat Berat	4 (50%)	4 (50%)

Selanjutnya, status mental mahasiswa dihubungkan dengan masalah finansial pada individu atau keluarga. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berbanding terbalik antara masalah finansial dan status depresi mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Tayla McCloud et al, yang menjelaskan bahwa masalah finansial pada mahasiswa memicu perasaan takut, tetapi tidak sampai menimbulkan gejala depresi (McCloud et al, 2019). Pada status ansietas mahasiswa, didapati mahasiswa yang memiliki dan yang tidak memiliki masalah finansial sama-sama memiliki tingkat kecemasan dari normal hingga tingkat kecemasan sangat berat, sehingga dapat disimpulkan bahwa masalah finansial tidak berkorelasi dengan ansietas. Hasil ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Jehan S, yang menjelaskan bahwa masalah finansial tidak berpengaruh terhadap status ansietas responden. Lebih lanjut, hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai signifikansi dari setiap variabel (*income, debt, financial knowledge, ataupun financial satisfaction*) sebesar $p > 0,05$. Sedangkan, pada status stres mahasiswa, terdapat peningkatan persentase tingkat stres pada mahasiswa yang memiliki masalah finansial. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki masalah finansial memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki masalah finansial (Heckman et al, 2014).

Tabel 5. Hubungan Masalah Finansial pada Individu atau Keluarga dengan Status Depresi, Ansietas, dan Stres

Masalah Finansial pada Individu atau Keluarga		
	Ya	Tidak
Depresi		
Tidak Depresi	6 (6,5%)	87 (93,5%)
Depresi Tingkat Ringan	5 (31,3%)	11 (68,7%)
Depresi Tingkat Sedang	7 (26,9%)	19 (73,1%)
Depresi Tingkat Berat	1 (9,1%)	10 (90,9%)
Depresi Tingkat Sangat Berat	2 (22,2%)	7 (77,8%)
Ansietas		
Tidak Ansietas	4 (7,3%)	87 (92,7%)
Ansietas Tingkat Ringan	0 (0%)	9 (100%)
Ansietas Tingkat Sedang	4 (11,4%)	31 (88,6%)
Ansietas Tingkat Berat	2 (10%)	18 (90%)
Ansietas Tingkat Sangat Berat	11 (30,6%)	25 (69,4%)
Stres		
Tidak Stres	9 (11%)	73 (89%)
Stres Tingkat Ringan	2 (7,4%)	25 (92,6%)
Stres Tingkat Sedang	4 (19%)	17 (81%)
Stres Tingkat Berat	4 (23,5%)	13 (76,5%)
Stres Tingkat Sangat Berat	2 (25%)	6 (75%)

Selanjutnya, status mental mahasiswa dihubungkan dengan masalah dalam hubungan dengan keluarga yang tinggal dalam satu rumah bersama mahasiswa. Hasilnya didapatkan peningkatan persentase mahasiswa yang memiliki masalah dalam hubungan keluarga pada tingkat depresi. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara masalah dalam hubungan keluarga dengan status depresi pada mahasiswa. Hasil ini senada dengan penelitian Daniel Guerrero-Muñoz et al, yang menyebutkan remaja dengan disfungsi keluarga memiliki risiko 5,36 kali lipat lebih tinggi terkena gejala depresi dibandingkan remaja dengan fungsi keluarga yang baik (Guerrero-Muñoz et al, 2021). Pada status ansietas mahasiswa, terdapat inkonsistensi persentase tingkat ansietas mahasiswa yang memiliki masalah dalam hubungan dengan keluarga. Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan antara masalah dalam hubungan antarkeluarga dengan status ansietas mahasiswa. Hasil ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Heni et al, yang menjelaskan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan keluarga dengan status ansietas responden. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pada penelitian tersebut didapatkan *p value* 0.07 ($p\text{-value} > \alpha$) pada hubungan keluarga dengan status ansietas pada remaja (Windarwati et al, 2020). Pada status stres mahasiswa, didapati peningkatan yang konsisten pada persentase tingkat stres responden yang memiliki masalah dalam hubungan dengan keluarga. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh antara hubungan keluarga dengan status stres mahasiswa. Hasil ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Heni et al, yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hubungan keluarga dengan status stres responden. Hasil ini terlihat dari nilai *p value* 0.013 ($p\text{ value} < 0.05$) (Windarwati et al, 2020).

Tabel 6. Hubungan Masalah dalam Hubungan Keluarga dengan Status Depresi, Ansietas, dan Stres

Masalah dalam Hubungan Keluarga		
	Ya	Tidak
Depresi		
Tidak Depresi	7 (7,5%)	86 (92,5%)
Depresi Tingkat Ringan	2 (12,5%)	14 (87,5%)
Depresi Tingkat Sedang	8 (30,8%)	18 (69,2%)
Depresi Tingkat Berat	4 (36,4%)	7 (63,6%)
Depresi Tingkat Sangat Berat	7 (77,8%)	2 (22,2%)
Ansietas		
Tidak Ansietas	4 (7,3%)	51 (92,7%)
Ansietas Tingkat Ringan	1 (11,1%)	8 (88,9%)
Ansietas Tingkat Sedang	4 (11,4%)	31 (88,6%)
Ansietas Tingkat Berat	2 (10%)	7 (90%)
Ansietas Tingkat Sangat Berat	17 (47,2%)	19 (52,8%)
Stres		
Tidak Stres	7 (8,5%)	75 (91,5%)
Stres Tingkat Ringan	4 (14,8%)	23 (85,2%)
Stres Tingkat Sedang	6 (28,6%)	15 (71,4%)
Stres Tingkat Berat	6 (35,3%)	11 (64,7%)
Stres Tingkat Sangat Berat	5 (62,5%)	3 (37,5%)

Selanjutnya, status mental mahasiswa dihubungkan dengan masalah selama melakukan PJJ. Hasilnya, terdapat peningkatan persentase responden yang memiliki masalah selama PJJ pada tingkat depresi sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara adanya masalah selama melakukan PJJ dengan status depresi mahasiswa. Hasil ini senada dengan penelitian lain yang menjelaskan terdapat pengaruh dari PJJ terhadap kejadian depresi pada mahasiswa. Lebih dari separuh mahasiswa melaporkan merasa sedih dan tertekan, gugup dan mudah tersinggung, serta menunjukkan penurunan dalam motivasi (Rutkowska, 2022). Pada status ansietas mahasiswa, terdapat tren yang inkonsisten terhadap persentase responden yang memiliki masalah selama PJJ pada berbagai tingkat ansietas. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara masalah dalam PJJ dengan status ansietas mahasiswa. Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Riski et al, yang menjelaskan, tidak terdapat pengaruh PJJ terhadap status ansietas dari mahasiswa, dengan nilai *p value* sebesar > 0.05 (Riski et al, 2022). Pada status stres mahasiswa, didapati hasil yang konsisten pada tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa yang memiliki masalah selama PJJ, yaitu $\geq 50\%$. Hal ini mengindikasikan pada tingkat stres tertentu, terdapat hubungan erat antara masalah dalam PJJ dengan status stres mahasiswa. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sintiya et al, yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara kendala PJJ terhadap tingkat stres mahasiswa. Hal ini tercermin dari uji *chi square* yang didapat sebesar *p value* = 0.007 (Pebriani et al, 2021).

Tabel 7. Hubungan Masalah selama PJJ dengan Status Depresi, Ansietas, dan Stres

Masalah selama PJJ		
	Ya	Tidak
Depresi		
Tidak Depresi	31 (33,3%)	62 (66,7%)
Depresi Tingkat Ringan	10 (62,5%)	6 (37,5%)
Depresi Tingkat Sedang	14 (53,8%)	12 (46,2%)
Depresi Tingkat Berat	3 (27,3%)	8 (72,7%)
Depresi Tingkat Sangat Berat	7 (77,8%)	2 (22,2%)
Ansietas		
Tidak Ansietas	13 (23,6%)	42 (76,4%)
Ansietas Tingkat Ringan	5 (55,6%)	4 (44,4%)
Ansietas Tingkat Sedang	14 (40%)	21 (60%)
Ansietas Tingkat Berat	9 (45%)	11 (55%)
Ansietas Tingkat Sangat Berat	24 (66,7%)	12 (33,3%)
Stres		
Tidak Stres	29 (35,4%)	53 (64,6%)
Stres Tingkat Ringan	8 (29,6%)	19 (70,4%)
Stres Tingkat Sedang	13 (61,9%)	8 (38,1%)
Stres Tingkat Berat	11 (64,7%)	6 (35,3%)
Stres Tingkat Sangat Berat	4 (50%)	4 (50%)

Selanjutnya, status mental mahasiswa dihubungkan dengan faktor yang dapat menyebabkan PJJ terkendala. Faktor tersebut adalah kendala pada jaringan internet (tabel 8) dan kendala pada gawai yang digunakan untuk melakukan PJJ (tabel 9). Pada penelitian ini didapati hasil sebanyak 44 responden (28,4%) memiliki kendala jaringan internet saat melakukan PJJ. Selanjutnya, responden yang memiliki masalah dengan jaringan internet kemudian dihubungkan dengan status mental responden. Hasilnya didapati kenaikan persentase yang konsisten pada setiap tingkat depresi dan stres responden. Sedangkan, pada status ansietas didapatkan hasil yang inkonsisten. Hal ini sesuai dengan penjelasan sebelumnya yang berkaitan dengan masalah pada PJJ terhadap status mental responden.

Sedangkan, pada variabel kendala pada gawai yang digunakan pada PJJ, didapati hasil yang inkonsisten pada status mental responden. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor kendala pada gawai bukanlah masalah utama saat melakukan PJJ, hasil ini juga tercermin dari jumlah responden yang memiliki masalah dengan gawai yang sedikit (14 responden). Alasan responden yang memiliki masalah dengan gawainya antara lain lambannya gawai yang digunakan dan usia gawai yang sudah cukup tua untuk dapat membuka aplikasi penunjang PJJ.

Tabel 8 Hubungan Kendala pada Jaringan Internet dan Gawai dengan Status Depresi, Ansietas, dan Stres

	Kendala Jaringan Internet		Kendala pada Gawai yang digunakan pada PJJ	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Depresi				
Tidak Depresi	26 (28%)	67 (72%)	8 (8,6%)	85 (91,4%)
Depresi Tingkat Ringan	3 (18,8%)	13 (81,2%)	3 (18,8%)	13 (81,3%)
Depresi Tingkat Sedang	7 (26,9%)	19 (73,1%)	0 (0%)	26 (100%)
Depresi Tingkat Berat	4 (36,4%)	7 (63,6%)	2 (18,2%)	9 (81,8%)
Depresi Tingkat Sangat Berat	4 (44,4%)	5 (55,6%)	1 (11,1%)	8 (88,9%)
Ansietas				
Tidak Ansietas	15 (27,3%)	40 (72,7%)	5 (9,1%)	50 (90,9%)
Ansietas Tingkat Ringan	2 (22,2%)	7 (77,8%)	1 (11,1%)	8 (88,9%)
Ansietas Tingkat Sedang	7 (20%)	28 (80%)	4 (11,4%)	31 (88,6%)
Ansietas Tingkat Berat	5 (25%)	15 (75%)	1 (5%)	19 (95%)
Ansietas Tingkat Sangat Berat	15 (41,7%)	21 (58,3%)	3 (8,3%)	33 (91,7%)
Stres				
Tidak Stres	22 (26,8%)	60 (73,2%)	8 (9,8%)	74 (90,2%)
Stres Tingkat Ringan	5 (18,5%)	22 (81,5%)	3 (11,1%)	24 (88,9%)
Stres Tingkat Sedang	8 (38,1%)	13 (61,9%)	2 (9,5%)	19 (90,5%)
Stres Tingkat Berat	6 (35,3%)	11 (64,7%)	1 (5,9%)	16 (94,1%)
Stres Tingkat Sangat Berat	3 (37,5%)	5 (62,5%)	0 (0%)	8 (100%)

Selanjutnya, mahasiswa diberikan pertanyaan mengenai pendapat terkait keefektifan PJJ. Sebanyak 83 responden (53,5%) menganggap PJJ tidak efektif. Alasannya antara lain materi yang sulit dipahami jika disampaikan secara daring, jaringan internet yang tidak stabil, banyaknya distraksi yang dapat mengganggu fokus, serta praktikum dan KKD yang tidak efektif jika dilakukan secara daring. Sedangkan, sebanyak 72 responden (46,5%) menganggap PJJ lebih efektif dari pembelajaran tatap muka. Alasannya antara lain, PJJ dapat menghemat waktu, dapat dilakukan dimana saja, lebih leluasa mengatur waktu, serta materi dan penjelasan dosen yang dapat direkam dan diakses kembali setelah kelas. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat lebih banyak responden yang berpendapat bahwa PJJ tidak efektif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini, sebanyak 62 mahasiswa (40%) mengalami depresi, 100 mahasiswa (55,5%) mengalami ansietas, dan 73 mahasiswa (47,1%) mengalami stres. Mahasiswa yang taat dalam beragama cenderung tidak mengalami depresi atau dapat pulih lebih cepat saat terkena depresi. Sedangkan, pada status ansietas didapati tren yang berbanding terbalik, dimana mahasiswa yang taat beragama justru lebih rentan terkena gangguan kecemasan. Masalah finansial pada individu atau keluarga mahasiswa berhubungan erat dengan tingkat stres responden namun tidak berpengaruh terhadap tingkat depresi dan ansietas.

Masalah dalam hubungan keluarga yang tinggal dalam satu rumah berhubungan dengan kejadian depresi dan stres pada mahasiswa namun tidak berpengaruh terhadap tingkat ansietas. Adanya masalah selama melakukan PJJ juga berhubungan dengan kejadian depresi dan stres pada mahasiswa namun tidak berpengaruh terhadap tingkat ansietas. Kendala pada jaringan internet

berpengaruh terhadap tingkat depresi dan stres pada mahasiswa. Sedangkan, masalah pada gawai yang digunakan untuk PJJ tidak berpengaruh terhadap masalah mental mahasiswa.

Sebanyak 83 mahasiswa (53,5%) menganggap PJJ tidak efektif. Alasannya antara lain, materi sulit dipahami karena disampaikan secara daring, jaringan internet tidak stabil, banyaknya distraksi yang dapat mengganggu fokus selama PJJ, serta kegiatan praktikum dan KKD yang tidak efektif jika dilakukan secara daring. Disisi lain, sebanyak 72 mahasiswa (46,5%) menganggap PJJ lebih efektif dari pembelajaran luring. Alasannya adalah mahasiswa dapat menghemat waktu perjalanan ke kampus, penjelasan dosen dapat direkam, dan dapat melakukan kuliah darimana saja.

Disarankan kepada mahasiswa untuk mencari bantuan profesional bila didapati hasil *DASS-21* yang mengarah ke masalah mental seperti depresi, ansietas, dan stres. Mahasiswa juga disarankan untuk mengatasi masalah-masalah yang dapat mengganggu performa selama melakukan PJJ, seperti memperbaiki jaringan internet, mencari komunitas belajar, mengurangi distraksi, serta mencari pola belajar yang sesuai untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring. Disarankan kepada pihak universitas agar dapat memperhatikan para mahasiswa dengan menyediakan layanan psikologi serta mensosialisasikan pentingnya menjaga kesehatan mental pada mahasiswa. Pihak universitas juga perlu mencari solusi terbaik dalam metode pelaksanaan PJJ. Hal ini dikarenakan sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa PJJ tidak lebih efektif dari pembelajaran luring.

REFERENSI

- Bao W. COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*. 2020;2(2):113-115.
- Daroedono E, Siagian FE, Alfarabi M, Cing JM, Arodes ES, Sirait RH, et al. The impact of covid-19 on medical education: Our students perception on the practice of Long Distance Learning. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. 2020;7(7):2790.
- Dissing AS, Jørgensen TB, Gerds TA, Rod NH, Lund R. High perceived stress and social interaction behaviour among young adults. A study based on objective measures of face-to-face and smartphone interactions. *PLOS ONE*. 2019;14(7).
- Forouhari S;Hosseini Teshnizi S;Ehrampoush MH;Mazloomi Mahmoodabad SS;Fallahzadeh H;Tabei SZ;Nami M;Mirzaei M;Namavar Jahromi B;Hosseini Teshnizi SM;Ghani Dehkordi J;Kazemitabae M; *Relationship between religious orientation, anxiety, and depression among college students: A systematic review and meta-analysis, Iranian journal of public health*. U.S. National Library of Medicine. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30847310/> (Accessed: April 4, 2023).
- Guerrero-Muñoz D, Salazar D, Constain V, Perez A, Pineda-Cañar CA, García-Perdomo HA. Association between family functionality and depression: A systematic review and meta-analysis. *Korean Journal of Family Medicine*. 2021;42(2):172–80.
- Heckman, Stuart; Lim, HanNa; and Montalto, Catherine (2014) "Factors Related to Financial Stress among College Students," *Journal of Financial Therapy: Vol. 5: Iss. 1, Article 3*. <http://dx.doi.org/10.4148/1944-9771.1063>
- McCloud T, Bann D. Financial stress and mental health among higher education students in the UK up to 2018: Rapid review of evidence. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2019;73(10):977–84.
- McCullough ME, Larson DB. Religion and depression: a review of the literature. *Twin Research and Human Genetics*. Cambridge University Press; 1999;2(2):126–36. (Accessed: April 4, 2023).
- Omar M, Hassan M, Arsad N, Ismail N, Jamaluddin R, Jusoh R. Undergraduates Students' Learning Experience on the Impact of Online Learning during Pandemic. *Open Journal of Social Sciences*. 2021;09(09):167-184.
- Pebriani SH, Syaifei A, Mardiah M. Stress level of nursing students due to online learning during the COVID-19 pandemic. *Media Keperawatan Indonesia*. 2021;4(4):285.

- Plante T. *The Association Between Strength Of Religious Faith And Coping With Daily Stress*. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Thomas-Plante/publication/225931066_The_Association_Between_Strength_of_Religious_Faith_and_Coping_with_Daily_Stress (Accessed: April 4, 2023).
- Riski Hidayaturrokhim, Wuri Wuryaningsih E, Deviantony F. The Correlation of Perception About Online Learning With Anxiety Levels In The Internship Program at School of Nursing Jember University. *NHSJ* [Internet]. 2022 Sep.1 [cited 2023Apr.7] ;2(3):254-60. Available from: <https://nhs-journal.com/index.php/nhs/article/view/110>
- Rutkowska A, Cieřlik B, Tomaszczyk A, Szczepańska-Gieracha J. Mental health conditions among e-learning students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*. 2022;10.
- SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 [Internet]. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. [cited 15 August 2022]. Available from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Social anxiety disorder: More than just shyness [Internet]. National Institute of Mental Health. U.S. Department of Health and Human Services; 2022; [cited 2023 Apr 6]. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/social-anxiety-disorder-more-than-just-shyness>
- Steger MF, Kashdan TB. Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *Journal of Counseling Psychology*. 2009;56(2):289–300.
- Windarwati HD, Budiman AA, Nova R, Ati NA, Kusumawati Mwuhyu. The relationship between family harmony with stress, anxiety, and depression in adolescents. *Jurnal Ners*. 2020;15(2):185–93.
- World Health Organization. Listings of WHO's response to COVID-19. 2022. Accessed on 15 August 2022, from: <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- Yanti M, Nurwulan N. Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa. 2021.
- Zhou L, Wu S, Zhou M, Li F. 'School's Out, But Class' On', The Largest Online Education in the World Today: Taking China's Practical Exploration During The COVID-19 Epidemic Prevention and Control As an Example. *SSRN Electronic Journal*. 2020;.