

DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA PSIKOLOGIS MAHASISWA: NARRATIVE REVIEW

Yoga Wicaksono Putra Widodo

Program Studi Magister Profesi Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya

Email: xe.yoga@gmail.com

Masuk: 03-11-2020, revisi: 29-03-2021, diterima untuk diterbitkan: 23-07-2023

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic brought significant shifts, particularly in Indonesia's education sector, which rapidly transitioned to online learning due to widespread social restrictions. This abrupt change led to various psychological challenges for students, including increased anxiety, stress, and the risk of depression if these issues remain unaddressed. A narrative review of eight selected studies from various sources from Google and Google Scholar using keywords such as "psychological impact" and "students", revealed that students commonly experienced stress, anxiety, depression, and fatigue related to prolonged social media use during this period. Contributing factors included heavy academic workloads, difficulties in understanding course material remotely, frequent technical problems, limited access to academic advisors, numerous and prolonged online sessions, distracting home environments, fears of virus exposure, and information overload from multiple sources. Despite these challenges, psychological resilience and strong social support networks played a vital role in helping students cope effectively. These findings emphasize the urgent need for universities to provide comprehensive support systems, including technical assistance, financial aid such as internet quotas, and accessible mental health counseling services. Instructors are also encouraged to adjust the volume and type of assignments, considering the psychological wellbeing of students. Furthermore, this review highlights the importance of further research into developing resilience strategies tailored to various social, economic, and cultural backgrounds during crises. Customized interventions are essential to support students' mental health and academic success during the pandemic and future emergencies.

Keywords: COVID-19 pandemic, psychological, students, narrative reviews.

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 membawa perubahan signifikan, khususnya dalam sektor pendidikan di Indonesia yang harus beralih secara cepat ke pembelajaran daring akibat pembatasan sosial berskala besar. Perubahan mendadak ini menimbulkan berbagai tantangan psikologis bagi mahasiswa, termasuk peningkatan kecemasan, stres, dan risiko depresi bila masalah tersebut tidak ditangani dengan baik. Tinjauan naratif terhadap delapan studi terpilih dari google dan google scholar, menggunakan kata kunci seperti "psychological impact" dan "students", menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan selama masa pandemi. Faktor penyebabnya meliputi beban akademik yang berat, kesulitan memahami materi secara daring, masalah teknis, keterbatasan akses ke dosen pembimbing, banyaknya dan lamanya sesi pembelajaran daring, lingkungan rumah yang tidak kondusif, ketakutan terpapar virus, serta kelebihan informasi. Meskipun demikian, ketahanan psikologis dan dukungan sosial yang kuat terbukti berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya universitas menyediakan sistem dukungan komprehensif, termasuk bantuan teknis, bantuan keuangan seperti kuota internet, dan layanan konseling kesehatan mental yang mudah diakses. Dosen juga disarankan untuk menyesuaikan jumlah dan jenis tugas dengan mempertimbangkan kondisi psikologis mahasiswa. Selain itu, kajian ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan strategi ketahanan yang disesuaikan dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya selama situasi krisis. Intervensi yang tepat sangat penting untuk mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa selama pandemi maupun keadaan darurat masa depan.

Kata Kunci: Pandemi COVID-19, psikologi, mahasiswa, narrative review

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

COVID-19 merupakan sebuah penyakit menular dengan tingkat mortalitas yang cukup tinggi. Virus yang menyebar dengan begitu cepat ini menyebabkan krisis kesehatan dalam skala global. Pada bulan Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) pun mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi (Gumbrecht & Howard, 2020). Di Indonesia, dalam rangka mengantisipasi

penyebaran virus, pemerintah memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020). Kebijakan ini menimbulkan sejumlah perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk sektor pendidikan.

Selama pandemi, pembelajaran dilakukan secara daring atau tanpa tatap muka antara dosen dengan mahasiswa. Adanya perubahan mendadak dalam sistem pembelajaran ini membuat para mahasiswa merasa susah fokus, kewalahan dengan tugas-tugas yang diberikan, sulit menyesuaikan diri, merasa tidak berdaya, dan lain sebagainya (Ajeng & Hanifah, 2020; Layardi, 2020). Kendala-kendala yang dialami akibat sistem pembelajaran daring ini tentu berdampak bagi fisik dan psikologis mahasiswa. Berdasarkan survei yang dilakukan Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia (APPI), masalah-masalah fisik yang dialami mahasiswa selama kuliah daring meliputi mata lelah, perih, tegang otot, sulit istirahat, serta nafsu dan pola makan yang terganggu. Jika tidak diatasi dengan benar, masalah fisik ini bisa memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Ajeng & Hanifah, 2020).

Kondisi pandemi dilaporkan membuat para mahasiswa menjadi stres, yang akhirnya berdampak pada kondisi psikologis mereka. Menurut Hasanah et al. (2020), gambaran psikologis mahasiswa yang paling umum muncul adalah kecemasan. Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika tidak diatasi, kecemasan ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi (Ajeng & Hanifah, 2020; Hasanah et al., 2020).

Meski sejumlah literatur telah melaporkan bahwa kondisi pandemi ini dapat menyebabkan masalah psikologis, penelitian yang menyajikan ulasan komprehensif tentang bagaimana kondisi pandemi COVID-19 ini memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa di Indonesia masih sangat terbatas. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai hal ini sangat penting untuk menyediakan bantuan atau intervensi yang tepat bagi mahasiswa. Karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengulas secara naratif mengenai dampak pandemi COVID-19 pada psikologis mahasiswa di Indonesia. *Narrative review* digunakan karena metode ini memungkinkan peneliti menyusun informasi dari berbagai literatur dengan cara yang fleksibel, serta memberikan gambaran komprehensif mengenai tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa selama pandemi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *narrative review*, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu literatur secara umum dan tidak sekaku *systematic review* (Kartika et al., 2018). Salah satu keunggulan dari *narrative review* adalah menggabungkan berbagai informasi yang bermanfaat terkait suatu topik menjadi sebuah artikel yang mudah dibaca dan dipahami. Tujuan dari *narrative review* adalah menyajikan sebuah perkembangan dari kajian tertentu dan tidak mengharuskan penulis untuk memberikan kritik karena sifatnya hanya mengondensasikan informasi yang tersedia. Tidak jarang jika *narrative review* lebih dipilih oleh akademisi daripada buku teks karena lebih terbaru dan bisa menjadi sumber tunggal utama mahasiswa dalam mempelajari suatu kajian (Green et al., 2006)

Pengambilan Data dan Seleksi

Penulis melakukan sejumlah pengumpulan artikel dari laman *Google Scholar* dan *Google* yang memiliki *database* jurnal akademik yang beragam. Kata kunci yang digunakan adalah “dampak psikologis” dan “mahasiswa” di masa pandemi pada laman *Google Scholar* menghasilkan 209 artikel. Menggunakan kata kunci “psikologis mahasiswa” di masa pandemi menghasilkan 17

artikel. Terdapat batasan waktu artikel jurnal, yakni tahun 2020. Pertimbangan pembatasan waktu jurnal ini karena pandemi COVID-19 di Indonesia terjadi pada tahun 2020. Jurnal yang diambil berasal dari Indonesia karena penelitian ini berfokus pada mahasiswa di Indonesia. Dengan demikian, jurnal yang diambil berfokus pada dampak pandemi COVID-19 pada mahasiswa di Indonesia. Hasil seleksi jurnal berjumlah 8 jurnal pada tahun 2020, dengan aspek utama yaitu dampak psikologis pada mahasiswa melalui gambaran psikologis. Jurnal yang diikutsertakan dalam *review* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Jurnal Hasil Seleksi untuk Narrative Review

No.	Peneliti	Tahun	Aspek
1.	Hasanah, Ludiana, Immawati, Livana	2020	Gambaran Psikologis Mahasiswa
2.	Rahardjo, Qomariyah, Mulyani, dan Andriani	2020	<i>Social Media Fatigue</i>
3.	Putri, Oktaviani, Utami, Ni'maturrohmah, Addiina, Nisa	2020	Tingkat Stres Mahasiswa
4.	Nurchayyo dan Valentina	2020	Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa
5.	Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, dan Zaqiah	2020	Dampak Mental Mahasiswa
6.	Permatasari, Arifin, dan Padilah	2020	Dampak Psikologis Mahasiswa
7.	Saputra	2020	Kecemasan Mahasiswa
8.	Novitasari, Kurniawan, dan Kanita	2020	Tingkat Stres Mahasiswa

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi COVID-19 mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh atau secara daring. Perubahan sistem belajar secara mendadak ini menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan situasi yang sepenuhnya baru. Setelah beberapa saat penerapan sistem pembelajaran daring akibat pandemi COVID-19 ini dilakukan, sejumlah artikel melaporkan berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa. Mulai dari masalah fisik seperti mata lelah, tegang otot, dan kesulitan beristirahat, hingga masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi (Ajeng & Hanifah, 2020; Hasanah et al., 2020; Permatasari et al., 2020). Pembahasan ini akan berfokus pada kondisi psikologis mahasiswa serta faktor-faktor apa saja yang memengaruhinya berdasarkan *narrative review* yang sudah dilakukan. Rincian mengenai jurnal yang ditinjau dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2
Rincian Jurnal

Tabel 2. *Rincian Jurnal*

No.	Peneliti	Metode/ Desain	Partisipan	Alat Ukur	Hasil Penelitian
1.	Hasanah et al. (2020)	Analisis deskriptif	190 Mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Wacana Lampung	<i>Depression, Anxiety, Stress Scale-21</i> (DASS-21)	23 mahasiswa (12.11%) mengalami stres ringan. 79 mahasiswa (41.58%) mengalami kecemasan ringan. 32 mahasiswa (16.84%) mengalami kecemasan sedang. 7 mahasiswa (3.68%) mengalami depresi ringan.
2.	Rahardjo et al. (2020)	<i>Cross-sectional non-eksperimental</i>	639 Mahasiswa di Jabodetabek, Surabaya, Yogyakarta, Surakarta, Bandung, Malang, Sukabumi, dan lainnya.	<ul style="list-style-type: none"> • Skala <i>social media fatigue</i> • Skala <i>Big Five</i> versi Indonesia (dimensi <i>neurotisme</i>) • Skala kelebihan informasi • Skala <i>invasion of life</i> • <i>Generalized Anxiety Disorder-7</i> (GAD-7) 	Mahasiswa yang belajar di rumah karena pandemi COVID-19 rentan mengalami <i>social media fatigue</i> . <i>Neurotisme</i> , kelebihan informasi, <i>invasion of life</i> , dan kecemasan secara bersama-sama berhubungan dengan <i>social media fatigue</i> pada mahasiswa. Kelebihan informasi menjadi anteseden paling dominan dalam <i>memengaruhi</i> terjadinya <i>social media fatigue</i> pada mahasiswa. Mahasiswa pria adalah kelompok yang lebih rentan mengalami <i>social media fatigue</i> .
3.	Putri et al. (2020)	Analisis observasional	470 Mahasiswa S1 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	<i>Depression, Anxiety, Stress Scale</i> (DASS)	Sebanyak 168 mahasiswa mengalami gangguan <i>somatoform</i> . Gejala gangguan <i>somatoform</i> tidak memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Frekuensi pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berhubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa: <ul style="list-style-type: none"> • Responden dengan frekuensi PJJ sebanyak ≥ 12 kali memiliki peluang 0,458 lebih kecil untuk stres tingkat tinggi dibandingkan responden dengan PJJ sebanyak < 12 kali (OR= 0.458, 95% CI: 0.218-0.963)
4.	Nurchayyo dan Valentina (2020)	Kualitatif	12 Mahasiswa S1	Wawancara dengan pertanyaan terbuka	Pandemi menjadi sumber stres bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Untuk menghadapinya, mahasiswa berfokus pada penyelesaian masalah berupa memanfaatkan teknologi. Meski dalam kondisi pandemi, mahasiswa memiliki keyakinan diri dapat menyelesaikan skripsi dengan strategi, ketekunan, serta kerja keras. Penyelesaian skripsi merupakan bagian dari pencapaian tujuan hidup mahasiswa.
5.	Kusnayat et al. (2020)	<i>Mixed method</i>	31 mahasiswa Telkom University Bandung 32 mahasiswa Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung	Kuesioner dengan pertanyaan terbuka (subjek dapat menjawab pertanyaan dengan bebas) dan tertutup (terdapat opsi jawaban)	32.5% mahasiswa mengaku kesulitan beradaptasi dalam menggunakan aplikasi pembelajaran. 59.5% mahasiswa merasa keberatan atas tugas yang diberikan. 60% mahasiswa mengalami kesulitan tidur akibat tugas. 92% mahasiswa memilih dan lebih suka perkuliahan tatap muka di kelas dibandingkan perkuliahan daring.
6.	Permatasari et al. (2020)	Kualitatif	4 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi	Wawancara dengan pertanyaan terbuka yang mencakup aspek emosi dan sosial	Dampak psikologis yang muncul dalam diri mahasiswa meliputi stres, cemas berkomunikasi, takut, gelisah, sulit tidur, dan perasaan jenuh. Stres pada subjek disebabkan oleh <i>social distancing</i> akibat COVID-19, sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, lingkungan yang kurang kondusif, dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi.
7.	Saputra (2020)	<i>Field research</i> (Kualitatif)	9 mahasiswa pascasarjana asal Aceh di Yogyakarta	Wawancara dengan pertanyaan terbuka	Mahasiswa menunjukkan rasa kekhawatiran terhadap pandemi COVID-19. Mahasiswa memiliki resiliensi dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang dilihat dari kemampuan mahasiswa dalam menghadapi situasi dengan tenang dan menentukan langkah yang rasional dalam berbagai tindakan, serta memiliki pandangan positif dalam menghadapi tantangan yang sedang dihadapi. Bentuk resiliensi mahasiswa meliputi mengikuti instruksi dari pemerintah, meningkatkan daya tahan atau imun, mengurangi akses terhadap informasi COVID-19, mengambil hikmah dari COVID-19, menverahkan segalanya kepada Allah SWT.
8.	Novitasari et al. (2020)	Analisis deskriptif	124 mahasiswa profesi ners angkatan XI Universitas Kusuma Husada Surakarta	<i>Depression, Anxiety, Stress Scale 42</i> (DASS 42)	50 mahasiswa (40.3%) mengalami stres ringan. 6 mahasiswa (6.5%) mengalami stres sedang. 8 mahasiswa (85) mengalami stres berat.

Kondisi Psikologis Mahasiswa saat Pandemi COVID-19

Berdasarkan sejumlah literatur, mahasiswa mengaku merasa stres di masa pandemi COVID-19, khususnya jika menyangkut kegiatan pembelajaran. Pada penelitian Hasanah et al. (2020), sebagian kecil mahasiswa (12.11%) mengalami stres ringan. Sementara itu, pada penelitian Novitasari et al. (2020), 50 mahasiswa (40.3%) mengalami stres ringan, 6 mahasiswa (6.5%) mengalami stres sedang, dan 8 mahasiswa (85) mengalami stres berat. Pada penelitian Putri et al. (2020), hampir seluruh partisipan memiliki stres tingkat tinggi. Gambaran stres pada penelitian tersebut ditunjukkan oleh adanya perasaan mudah panik, marah, susah tenang, sedih dan tertekan, mudah tersinggung, tidak antusias, dan sulit berkonsentrasi pada partisipan. Gambaran stres ini serupa dengan hasil penelitian Permatasari et al. (2020) di mana stres mahasiswa ditunjukkan oleh dua aspek yang berbeda. Pada aspek kognisi, partisipan mengaku memiliki banyak beban pikiran, mudah lupa, konsentrasi menurun, serta adanya perasaan tidak tenang dan tertekan. Pada aspek emosi, partisipan mengaku merasa bingung, kesal, bosan, dan memiliki semangat yang kurang tinggi untuk menyelesaikan tugas. Kesimpulannya, berdasarkan penghitungan statistik serta wawancara, sebagian besar mahasiswa di Indonesia merasa stres di masa pandemi COVID-19 yang dapat dilihat berdasarkan aspek kognisi serta emosi.

Berdasarkan penelitian Hasanah et al. (2020), permasalahan psikologis yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan. Hal ini ditunjukkan dari hasil penghitungan di mana 41.58% partisipan mengalami kecemasan ringan, dan 16.84% partisipan mengalami kecemasan sedang. Pada hasil penelitian Saputra (2020), seluruh mahasiswa mengalami kecemasan, namun mayoritas masih dalam tahap wajar atau masih dapat dikelola dengan baik. Dari hasil wawancara, hanya dua mahasiswa yang memiliki kecemasan lebih berat. Terdapat temuan menarik pada penelitian Rahardjo et al. (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki lebih mudah merasa cemas.

Selain merasa stres dan cemas, kondisi psikologis lain yang ditemukan adalah depresi. Pada penelitian Hasanah et al. (2020), sebanyak 7 mahasiswa (3.68%) dilaporkan mengalami depresi ringan. Selain depresi, masalah psikologis yang juga muncul adalah *social media fatigue*. *Social media fatigue* adalah perasaan lelah, jengkel, marah, kecewa, kehilangan minat, atau berkurangnya motivasi terkait interaksi di berbagai aspek penggunaan media sosial karena banyaknya konten yang ditemui dalam media sosial (Bright et al., 2015; Ravindran et al., 2014; Rahardjo et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian Rahardjo et al. (2020), mahasiswa yang belajar di rumah karena pandemi COVID-19 rentan mengalami *social media fatigue* karena media sosial yang biasa digunakan sebagai *coping stress* justru menjadi sumber stres baru.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kondisi Psikologis Mahasiswa

Berdasarkan penelitian Hasanah et al. (2020), kendala yang paling sering dialami saat proses pembelajaran daring adalah sulit berkonsentrasi dan memahami materi yang diberikan. Menurut Livana et al. (2020), stres selama pandemi COVID-19 dapat disebabkan proses pembelajaran daring yang membosankan. Banyaknya tugas yang diberikan saat pembelajaran daring juga ditemukan berkontribusi dalam kondisi psikologis mahasiswa (Novitasari et al., 2020). Pada penelitian Kusnayat et al. (2020), sebagian besar partisipan menyatakan dosen memberikan tugas yang lebih banyak saat pembelajaran daring daripada saat pembelajaran langsung atau tatap muka. Jumlah tugas yang banyak ini membuat sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan tidur karena memikirkan tugas.

Kesulitan dalam penggunaan teknologi juga ditemukan sebagai kendala yang banyak dialami mahasiswa. Pada hasil penelitian Kusnayat et al. (2020) dan Novitasari et al. (2020), masih

terdapat banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menggunakan media elektronik. Sebanyak 32.5% mahasiswa mengaku kesulitan beradaptasi dalam menggunakan aplikasi pembelajaran (Kusnayat et al., 2020). Banyaknya tugas yang diiringi tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang singkat ini dapat berkontribusi pada stres yang dialami mahasiswa (Jain et al., 2017; Azmy, 2019). Hasanah et al. (2020) dan Novitasari et al. (2020) juga menyebutkan bahwa ketersediaan jaringan internet (sinyal) dan kuota internet turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Frekuensi pelaksanaan pembelajaran daring dilaporkan berhubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Putri et al. (2020), mahasiswa yang telah melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sebanyak lebih dari 12 kali cenderung memiliki peluang yang lebih kecil untuk mengalami stress tingkat tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan frekuensi PJJ kurang dari 12 kali. Hal ini dapat dipahami dengan merujuk pada penelitian Zulkifli et al. (2020) tentang masa kerja dengan stres kerja, di mana pekerja dengan masa kerja yang lebih pendek mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mengalami stres kerja karena pekerja dengan masa kerja lebih lama cenderung mempunyai kemampuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai pekerjaannya. Dalam konteks pandemi COVID-19, mahasiswa diharuskan beradaptasi dengan kebiasaan baru, yakni pembelajaran secara daring. Mahasiswa yang lebih sering terlibat dalam sistem pembelajaran daring kemungkinan besar lebih terlatih untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru tersebut. Hal inilah yang mungkin menyebabkan mahasiswa yang lebih sering terlibat dalam sistem pembelajaran daring memiliki peluang yang lebih kecil untuk merasa stres tingkat tinggi.

Selain hal-hal yang terkait dengan urusan akademik, situasi pandemi secara keseluruhan juga berkontribusi pada kecemasan mahasiswa. Pada penelitian Saputra (2020), adanya rasa khawatir akan paparan virus turut membuat mahasiswa merasa cemas. Kondisi jauh dari keluarga karena sedang merantau juga menambah rasa khawatir dalam diri mahasiswa. Mahasiswa mengaku khawatir jika kemudian tiba-tiba terpapar oleh COVID-19 dan tidak ada satu pun keluarga yang berada di sekitar. Selain itu, paparan terhadap informasi mengenai gejala-gejala COVID-19 membuat mahasiswa mengaku mengalami paranoia (berpikir bahwa mereka terpapar virus). Berdasarkan penelitian sebelumnya, pengalaman yang menakutkan yang disebabkan oleh tontonan dan akses informasi yang tidak mengenakkan dapat memicu kecemasan serta sikap waspada dalam diri individu (Hamim, 2009; Saputra, 2020).

Selain menyebabkan paranoia, paparan informasi di sosial media saat pandemi juga dapat menyebabkan *social media fatigue*. Berdasarkan hasil penelitian Rahardjo et al. (2020), *social media fatigue* dapat dipengaruhi oleh kelebihan informasi dan *invasion of life*. *Invasion of life* dalam konteks ini merupakan persepsi individu bahwa kehidupan pribadinya telah terusik oleh penggunaan media sosial terkait pekerjaan dan tugas (Gaudioso et al., 2017; Rahardjo et al., 2020). Pada penelitian Rahardjo et al. (2020), banyak mahasiswa mengaku informasi dan berita di sosial media sudah dirasa mengganggu karena menyebabkan mereka merasa stres. Selain itu, banyaknya hoaks dan informasi yang saling tumpang tindih di media sosial juga membuat mereka merasa terganggu. Temuan menarik dari penelitian tersebut adalah mahasiswa laki-laki memiliki skor *social media fatigue* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Menurut Rahardjo dan rekan-rekannya, hal ini dapat dijelaskan dari tingginya skor kelebihan informasi dan *invasion of life* pada laki-laki. Beberapa studi menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih rentan terhadap berlebihnya beban kognitif, sementara perempuan memiliki toleransi yang lebih besar terhadap beban kognitif (Hwang et al., 2013; Strombach et al., 2016; Rahardjo et al., 2020).

Kondisi lingkungan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Permatasari et al. (2020), sulitnya bertemu dosen pembimbing turut membuat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa stres. Kondisi tempat tinggal yang bising juga membuat mahasiswa merasa sulit berkontribusi, yang akhirnya berkontribusi pada stres mereka. Selain itu, kondisi tempat tinggal yang berdekatan dengan zona merah juga membuat mahasiswa merasa khawatir akan paparan virus (Saputra, 2020). Di sisi lain, kondisi lingkungan yang suportif ditemukan menjadi faktor pelindung bagi kondisi psikologis mahasiswa. Pada penelitian Permatasari et al. (2020), adanya dukungan dan hubungan yang baik dengan teman-teman serta dosen pembimbing turut membantu mereka dalam proses penyelesaian tugas (skripsi).

Saputra (2020) menambahkan bahwa adanya resiliensi, yaitu kemampuan manusia untuk bertahan dalam kondisi keterpurukan atau kondisi yang membuat seseorang merasa tertekan, juga dapat memampukan mahasiswa bertahan di era pandemi COVID-19. Bentuk-bentuk resiliensi mahasiswa yang ditemukan antara lain mengikuti instruksi dari pemerintah, meningkatkan daya tahan atau imun tubuh, mengurangi akses terhadap informasi terkait COVID-19 guna menghindari kekhawatiran yang berlebih, berusaha melihat hal positif dari situasi yang ada, serta meningkatkan aspek spiritualisme. Bentuk-bentuk resiliensi ini sejalan dengan hasil penelitian Nurcahyo & Valentina (2020) yang menyatakan bahwa cara mahasiswa mengatasi stres dapat dibedakan menjadi 3 kategori, yakni: (a) berfokus pada masalah di mana individu berusaha untuk melakukan sesuatu untuk mengontrol situasi; (b) penilaian kembali di mana individu berusaha menginterpretasi kembali situasi sehingga dapat mengurangi ancaman yang dirasakan; dan (c) berfokus pada emosi dengan berusaha melemahkan reaksi emosi individu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan berbagai dampak psikologis mahasiswa. Situasi pandemi membuat mahasiswa merasa stres, cemas, depresi, serta mengalami *social media fatigue*. Stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh jumlah tugas yang lebih banyak, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan memahami materi, kesulitan dalam menggunakan teknologi, serta kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing. Frekuensi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) juga berkaitan dengan tingkat stres, di mana mahasiswa yang lebih sering terlibat PJJ memiliki peluang yang lebih kecil untuk mengalami stres tingkat tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan frekuensi PJJ yang lebih sedikit. Kondisi lingkungan yang bising dan membuat mahasiswa kesulitan berkonsentrasi juga berperan dalam tingkat stres mahasiswa. Selain itu, ketakutan akan paparan virus juga membuat mahasiswa merasa cemas. Kelebihan informasi mengenai COVID-19 dan adanya hoaks membuat mahasiswa merasa cemas dan akhirnya mengalami *social media fatigue*.

Adanya resiliensi ditemukan dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai *stressor* yang ada. Resiliensi dapat dilihat dari usaha mahasiswa dalam mengikuti instruksi dari pemerintah, meningkatkan daya tahan atau imun tubuh, mengurangi akses terhadap informasi terkait COVID-19 guna menghindari kekhawatiran yang berlebih, melihat hal positif dari situasi yang ada, serta meningkatkan aspek spiritualisme. Temuan ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan tentang bagaimana resiliensi dapat dipertahankan atau ditingkatkan dalam situasi krisis lainnya. Selain itu, perlu juga meneliti resiliensi dengan mempertimbangkan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda saat merespons pandemi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

Dukungan dan hubungan baik dengan teman-teman serta dosen juga dapat memampukan mahasiswa untuk terus bertahan di era pandemi COVID-19 ini. Pihak universitas diharapkan dapat memberi dukungan berupa bimbingan teknis untuk membantu mahasiswa terbiasa menggunakan teknologi yang ada. Selain itu, bantuan finansial untuk mahasiswa yang membutuhkan bantuan kuota internet juga dapat diberikan. Adanya layanan konseling juga berguna untuk membantu mahasiswa mengelola kondisi psikologis mereka. Para dosen juga diharapkan dapat memberikan jumlah dan jenis tugas dengan lebih memperhatikan kondisi mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Wiwin Hendirani selaku pembimbing utama mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif dan Adismara Putri selaku teman yang membantu dalam penulisan ini.

REFERENSI

- Ajeng, A., & Hanifah, W. (2020, Mei 6), Kuliah daring dan kesehatan mental. *Linikampus.com*. <https://linikampus.com/2020/05/06/kuliah-daring-dan-kesehatan-mental-2/>
- Azmy, N. A. (2019). *Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tahap profesi yang menjalani stase minor dengan tugas tambahan jaga dan tidak jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* (Skripsi, Universitas Lampung). Digital Repository Unila. <http://digilib.unila.ac.id/59507/>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Gaudioso, F., Turel, O., & Galimberti, C. (2017). The mediating roles of strain facets and coping strategies in translating techno-stressors into adverse job outcomes. *Computers in Human Behavior*, 69, 189-196. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.041>
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade. *Journal of chiropractic medicine*, 5(3), 101-117. [https://doi.org/10.1016/S0899-3467\(07\)60142-6](https://doi.org/10.1016/S0899-3467(07)60142-6)
- Gumbrecht, J., & Howard, J. (2020, Maret 11). WHO declares novel coronavirus outbreak a pandemic. *CNN*. <https://edition.cnn.com/2020/03/11/health/coronavirus-pandemic-world-health-organization/index.html>
- Hamim. (2009). Pengaruh terpaan berita kejahatan di televisi terhadap sikap waspada dan cemas pada ibu rumah tangga. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 37-45.
- Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Hwang, M. Y., Hong, J. C., Cheng, H. Y., Peng, Y. C., & Wu, N. C. (2013). Gender differences in cognitive load and competition anxiety affect 6th grade students' attitude toward playing and intention to play at a sequential or synchronous game. *Computers & Education*, 60(1), 254-263. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.06.014>
- Jain, S., Jain, P., & Jain, A. K. (2017). Prevalence, sources and severity of stress among new undergraduate medical entrants. *South-East Asian Journal of Medical Education*, 11(1), 9-18.
- Kartika, A., Suminar, D. R., Tairas, M. M., & Hendriani, W. (2018). Individual education program (IEP) paperwork: A narrative review. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.29), 682-687. <https://www.sciencepubco.com/index.php/ijet/article/view/13997/5635>

- Layardi, H. (2020, April 10). Hambatan dan solusi saat belajar daring dari rumah. *Kompas Corner*.
<https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>
- Livana, P. H., 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.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. G., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era COVID-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165.
<https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/eduteach/article/view/1987/1212>
- Novitasari, I., Kurniawan, S. T., & Kanita, M. W. (2020). Gambaran tingkat stress mahasiswa profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta selama study from home (SFH) selama di masa pandemi COVID-19. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
<http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/470>
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora*, 1(1), 136-144.
- Permatasari, R., Noviandari, H., & Mursidi, A. (2020). Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127-141.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan pembelajaran jarak jauh dan gangguan somatoform dengan tingkat stres mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45.
- 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>
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk kecemasan dan resiliensi mahasiswa pascasarjana aceh-yogyakarta dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55-61. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/2941/2191>
- Sekretariat Kabinet Republik Indonesia (2020, April 1). Inilah PP pembatasan sosial berskala besar untuk percepatan penanganan COVID-19.
<https://setkab.go.id/inilah-pp-pembatasan-sosial-berskala-besar-untuk-percepatan-penanganan-covid-19/>
- Strombach, T., Margittai, Z., Gorczyca, B., & Kalenscher, T. (2016). Gender-specific effects of cognitive load on social discounting. *PLoS ONE*, 11(10), 1-15.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165289>
- Zulkifli, Z., Rahayu, S. T., & Akbar, S. A. (2020). Hubungan usia, masa kerja dan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan service well company PT. Elnusa Tbk Wilayah Muara Badak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 46-61.