

Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Selama Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat

¹Bayu Yoni Setyo Nugroho, ²Muhammad Iqbal, ³Haikal

^{1,2,3}Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dian Nuswantoro
Email : bayuyoni@dsn.dinus.ac.id

ABSTRAK

Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) merupakan upaya pemerintah dalam menjaga kesehatan masyarakat supaya tidak terjangkit virus Covid-19. Dampak dari PPKM selain melindungi masyarakat dari persebaran Covid-19 juga memiliki dampak negatif bagi kesehatan mental, khususnya mahasiswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan menggambarkan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa dengan penerapan PPKM. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif, dengan jenis rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Indonesia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 155 responden. Pengisian kuesioner menggunakan google form. Hasil dari penelitian menunjukkan 45.2% (70) mengalami gangguan kesehatan mental "kesepian" dan 30.3% (47) "khawatir nilai kuliah buruk". Kesimpulan dari penelitian ini bahwa mahasiswa mengalami gangguan mental yang tinggi sehingga dapat berdampak terhadap perkembangan sumberdaya manusia dikemudian hari.

Kata Kunci

Kesehatan Mental, PPKM, Mahasiswa

ABSTRACT

Implementation of Emergency Public Activity Restrictions (PPKM) is an effort by the government in maintaining public health so as not to contract the Covid-19 virus. The impact of PPKM in addition to protecting the public from the spread of Covid-19 also has a negative impact on mental health, especially students in the learning process. This study aims to describe mental health disorders in students with the application of PPKM. The design of the research in this study is descriptive, with a cross sectional design type. The population in this study was Indonesian students. The sample in the study was 155 respondents. Fill out a questionnaire using google form. Results from the study showed 45.2% (70) experienced a "lonely" mental health disorder and 30.3% (47) were "worried about poor college outcomes". The conclusion of this study is that students experience high mental disorders that can have an impact on the development of human resources in the future.

Key Words

Mental Health, PPKM, Student

Recieved : 6 Januari 2022
Revised : 25 Januari 2022
Accepted : 23 Februari 2022

Correspondence*: Bayu Yoni Setyo Nugroho, Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dian Nuswantoro, Email: bayuyoni@dsn.dinus.ac.id

PENDAHULUAN

Kebijakan Tim Gugus Tugas Nasional Covid-19 yang dikeluarkan pada 1 Juli 2021, PPKM (Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) Darurat dilaksanakan sesuai dengan pengelolaan zonasi Organisasi Kesehatan Dunia. Kerangka PPKM menentukan spesifik spesifik untuk mengatur gerakan dan aktivitas, sehingga membatasi berbagai sektor aktivitas masyarakat. Hal ini menimbulkan sejumlah isu serta memunculkan berbagai respon positif dan negatif dari masyarakat.¹ Peraturan PPKM Darurat yang diterapkan Pemerintah Indonesia di wilayah Jawa dan Bali tanggal 3 Juli hingga 20 Juli 2021.² Kebijakan bertujuan membatasi kegiatan masyarakat antara lain pelaksanaan proses pendidikan formal dengan menggunakan media online, pelaksanaan kegiatan non esensial dengan cara *work from home* (WFH). Dampak akibat PPKM menyebabkan berbagai sektor perekonomian tidak diijinkan beroperasi atau beroperasi terbatas.¹ Sedangkan sektor esensial berkaitan dengan keuangan membatasi *work from office* maksimal 50% dari total jumlah karyawan, penyediaan kebutuhan sehari-hari masyarakat diberikan batas operasional hingga pukul 20.00. Sedangkan perjalanan diwajibkan menunjukkan hasil tes bebas covid dan menunjukkan kartu vaksin.³

Peranan PPKM untuk memutus penyebaran penyakit menular dengan cara isolasi sosial, karantina, jam malam, dan pembatasan total sebagian wilayah atau nasional), secara signifikan mempengaruhi cara hidup masyarakat serta mengakibatkan sejumlah hasil dan perasaan psikologis negatif (misalnya, kemarahan, kebingungan, kesusahan, kesepian, dan depresi).⁴ Akibat PPKM, aspek psikologis masyarakat termasuk mahasiswa mengalami dampak. Kegiatan mahasiswa di masa PPKM didominasi oleh peningkatan waktu melihat layar selama periode karantina. Prestasi akademik mahasiswa mengalami penurunan dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, dukungan, dan peralatan teknologi di rumah untuk mengikuti kelas online atau kesulitan atau ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada perkuliahan atau memahami materi ajar.⁵ Mahasiswa tidak memiliki akses ke aktivitas luar ruangan atau aktivitas sosial secara langsung serta menjadi lebih bergantung pada penggunaan peralatan gadget. Banyak mahasiswa terus melakukan pembelajaran melalui platform online. Dengan demikian, durasi menatap layar gadget yang digunakan mahasiswa setiap hari berada pada tingkat yang belum pernah terjadi sebelumnya. Lebih lanjut, penggunaan waktu layar media pada mahasiswa telah dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang merugikan, keterlambatan pematangan otak, dan gangguan keterampilan komunikasi sosial.

Sebelum PPKM terkait COVID-19 yang diberlakukan, muncul penelitian yang menyoroti penggunaan internet sebagai fenomena yang berkembang, sambil menekankan variasi budaya yang mendasarinya. Lebih penting lagi, berpendapat bahwa penggunaan internet yang bermasalah tersebar

luas di semua domain dan platform (misalnya, pada ponsel cerdas dan perangkat game) di sebagian besar negara.⁶ Studi terbaru di India, Taiwan, Indonesia, dan Meksiko telah menunjukkan bahwa karantina telah menyebabkan peningkatan penggunaan internet bermasalah di kalangan anak muda. Namun penelitian belum secara langsung membandingkan dampak penggunaan internet di negara-negara dengan ekonomi berkembang.

Penelitian sebelumnya mengenai dampak kesehatan mental pada mahasiswa menghasilkan lebih dari 20% mahasiswa menunjukkan bahwa tidak dapat mengakses perawatan atau terapi kesehatan mental, 15,7% melaporkan peningkatan kesulitan tidur, dan 14,5% melaporkan peningkatan masalah perilaku atau emosional pada mahasiswa. Hampir 90% mahasiswa menunjukkan gejala depresi berat dalam 2 minggu terakhir, dan dua pertiga melaporkan gejala kecemasan parah.⁷

METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen survei menggunakan kuesioner digital untuk mendapatkan tanggapan dari responden pertama Agustus 2021. Kuesioner di sebarakan melalui formulir online selama 2 minggu pada periode 1 – 14 Agustus 2021 dan diperoleh data sebanyak 155 responden. Kuesioner disusun variabel jenis kelamin, usia, kelompok ilmu, kota tempat tinggal, pengalaman test covid, pengetahuan mengenai level risiko covid di kota dan ciri-ciri gangguan mental. Pertimbangan Etik Kerahasiaan informasi pribadi dijaga selama penelitian dengan membuat informasi peserta anonim dan meminta peserta untuk memberikan jawaban yang jujur. Partisipasi responden yang memenuhi syarat dalam survei ini bersifat sukarela dan tidak diberi kompensasi. Persetujuan informasi elektronik ditampilkan pada halaman awal survei. Penelitian dilakukan mengikuti Deklarasi Helsinki yang direvisi pada tahun 2013. Nomor EC No : 008/EA /KEPK-Fkes-UDINUS/IV/2021 dari Komisi Etik Penelitian Universitas Dian Nuswantoro.

HASIL

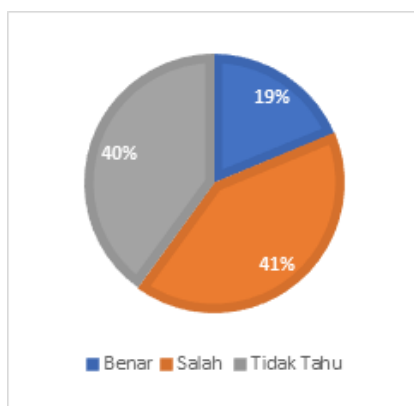
Diperoleh responden sebanyak 155 mahasiswa dan berasal dari 23 Perguruan tinggi di Indonesia, data karakteristik responden seperti pada tabel 1. Responden berjenis kelamin wanita 77,4% (120) dengan rata-rata umur responden 20,58 tahun. Kelompok ilmu responden tertinggi kesehatan 64,5% (100). Semester responden terbanyak antara 5 hingga 8 dengan 43,2% (67). Sedangkan mahasiswa mayoritas 73,5% (114) tidak pernah melakukan tes Covid-19.

Gambar 1 menggambarkan kota asal responden, pembagian kota dari hasil penelitian tidak mengelompokkan berdasarkan provinsi yang ada di Indonesia sehingga data yang diperoleh random atau acak. Hasil diperoleh responden terbanyak berada di Kota Semarang dengan jumlah responden 47 orang,

sedangkan responden terbanyak kedua berada di Kota Surakarta dengan jumlah responden 24.

Tabel 1. Demografi responden

Variabel	f (%)
Jenis Kelamin	
Pria	35 (22,6)
Wanita	120 (77,4)
Kelompok Ilmu	
Kesehatan	100 (64,5)
Non Kesehatan	55 (35,5)
Semester	
1-4	76 (49)
5-8	67 (43,2)
9-12	11 (7,1)
13-14	1 (0,6)
Test Covid	
Pernah	41 (26,5)
Tidak Pernah	114 (73,5)



Gambar 2. Pengetahuan level Covid-19

Grafik pada gambar 2 menunjukkan pengetahuan mahasiswa mengenai level zona status Covid-19 di kota asal responden. Sebanyak 41% responden menjawab

salah mengenai level zona Covid-19. Sedangkan 40% responden menjawab tidak tahu, mengenai level Covid-19 di kota asal mereka. Hanya terdapat 19% responden yang menjawab benar mengenai level zona Covid-19.

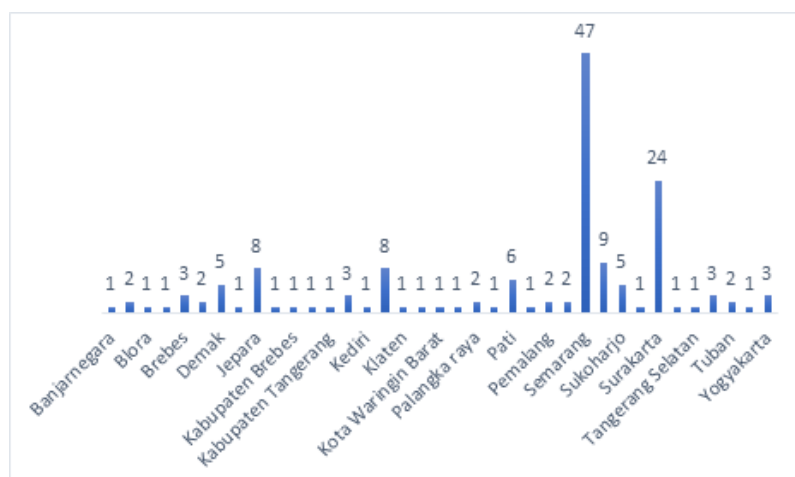
Tabel 3. Dampak psikologis mahasiswa

Jenis	f	%
Kesepian	70	45,2
Khawatir nilai kuliah buruk	47	30,3
Penghasilan orang tua turun	17	11,0
Hubungan jauh dari orang terdekat	8	5,2
Tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa	13	8,4
TOTAL	155	100

Tabel 3 mengenai jenis kesehatan mental yang dialami mahasiswa tertinggi dalam kelompok “kesepian” 45.2% (70) responden, sedangkan urutan kedua berada dalam katagori “Khawatir nilai kuliah buruk” sebesar 30.3% (47) responden.

Mahasiswa Kota Semarang mayoritas mengalami gangguan kesehatan mental “kesepian” tertinggi dengan jumlah mahasiswa 21 responden dari 70 responden yang mengalami “kesepian” akibat pandemi Covid-19 dibandingkan dengan kota lainnya, urutan kedua berada di Kota Surakarta dengan 10 mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental “kesepian” sebanyak 10 responden dari 70 responden yang mengalami “kesepian” akibat pandemi Covid-19. Kota Jepara mahasiswa mengalami “khawatir nilai kuliah buruk” sebanyak 6 responden dari 47 responden yang mengalami “khawatir nilai kuliah buruk”.

Mahasiswa semester 5 hingga semester 8 menunjukkan jumlah tertinggi dengan gangguan kesehatan mental dalam katagori “kesepian” sedangkan 48,6% dari 70 responden yang mengalami gangguan tersebut. Sedangkan gangguan kesehatan mentak “Khawatir nilai kuliah buruk” dialami mahasiswa



Gambar 1. Kota Asal responden

Tabel 4. Kota asal dengan Jenis Gangguan Mental

	Jenis Gangguan Mental					Total
	Kesepian	Khawatir nilai kuliah buruk	Penghasilan orang tua turun	Hubungan jauh dari orang terdekat	Tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa	
Banjarnegara	0	1	0	0	0	1
Bekasi	1	1	0	0	0	2
Blora	0	0	0	0	1	1
Boyolali	0	0	1	0	0	1
Brebes	1	0	2	0	0	3
Cirebon	1	1	0	0	0	2
Demak	2	2	1	0	0	5
Jakarta	1	0	0	0	0	1
Jepara	1	6	1	0	0	8
Kab. Banyumas	1	0	0	0	0	1
Kab. Brebes	0	1	0	0	0	1
Kab. Semarang	0	1	0	0	0	1
Kab. Tangerang	1	0	0	0	0	1
Karanganyar	2	1	0	0	0	3
Kediri	0	1	0	0	0	1
Kendal	4	1	1	1	1	8
Klaten	1	0	0	0	0	1
Kota Banjar	1	0	0	0	0	1
Kota Waringin Barat	0	1	0	0	0	1
Padang	1	0	0	0	0	1
Palangka raya	2	0	0	0	0	2
Palangkaraya	0	1	0	0	0	1
Pati	3	2	1	0	0	6
Pekalongan	1	0	0	0	0	1
Pemalang	1	1	0	0	0	2
Purwodadi	1	0	0	1	0	2
Semarang	21	16	5	3	2	47
Sragen	5	2	0	0	2	9
Sukoharjo	3	1	0	0	1	5
surabaya	1	0	0	0	0	1
Surakarta	10	4	4	3	3	24
Tangerang	1	0	0	0	0	1
Tangerang Selatan	0	1	0	0	0	1
Tegal	0	1	1	0	1	3
Tuban	1	0	0	0	1	2
Wonosobo	0	1	0	0	0	1
Yogyakarta	2	0	0	0	1	3
Total	70	47	17	8	13	155

Tabel 5. Semester dengan Jenis Gangguan Mental

		Jenis Gangguan Mental					Total	
		Kesepian	Khawatir nilai kuliah buruk	Penghasilan orang tua turun	Hubungan jauh dari orang terdekat	Tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa		
Kategori Semester	1-4	F	32	27	7	5	5	76
		%	45.7%	57.4%	41.2%	62.5%	38.5%	49.0%
	5-8	F	34	18	6	3	6	67
		%	48.6%	38.3%	35.3%	37.5%	46.2%	43.2%
	9-12	F	3	2	4	0	2	11
		%	4.3%	4.3%	23.5%	0.0%	15.4%	7.1%
	13-14	F	1	0	0	0	0	1
		%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.6%
	Total	F	70	47	17	8	13	155
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

semester 1-4 berjumlah 57,4% dari 47 responden yang mengalami gangguan tersebut. Jenis kekhawatiran mahasiswa variabel "Penghasilan orang tua turun" tertinggi dialami mahasiswa semester 1-4 sebanyak 41,2% dari 12 responden yang mengalami gangguan tersebut. Variabel "Hubungan jauh dari orang terdekat" dialami mahasiswa semester 1-4 sebanyak 62,5% dari 8 responden yang mengalami gangguan tersebut. Dampak terakhir yang dikhawatirkan mahasiswa "Tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa" dialami mahasiswa semester 5-8 sebesar 46,2% dari 13 responden yang mengalami gangguan tersebut.

PEMBAHASAN

Semester 1 hingga semester 4 memiliki gangguan kesehatan mental tertinggi hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana kecemasan terjadi akibat adanya tuntutan untuk beradaptasi terhadap lingkungan baru pada tahun pertama perkuliahan seperti misalnya untuk beradaptasi terhadap proses perkuliahan ditambah dengan adanya pandemi mengakibatkan perubahan sistem pembelajaran.⁸ Jenis gangguan kesehatan mental "kesepian" merupakan kasus terbanyak yang dialami mahasiswa selama penerapan PPKM, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana pengalaman pembelajaran yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan hubungan sosial individu. Selain hal tersebut dijelaskan pula kesepian disebabkan oleh kehidupan sosial yang dijalani oleh individu pengalaman negatif yang menyakitkan dan menyedihkan.⁹

Kekhawatiran terhadap hasil akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring tentu

dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Mahasiswa akan mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sulit bekerja sama dengan rekan, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik, serta berpikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Kekhawatiran lebih lanjut dapat mengakibatkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi.¹⁰ Gangguan kesehatan mental yang dihasilkan dalam penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas Negeri Makasar yang menghasilkan, mahasiswa yang melakukan perkuliahan secara daring mengalami gangguan secara emosional.¹¹ Dampak kesehatan mental terkait pandemi pada mahasiswa akan bertahan selama masa mendatang, dan mahasiswa akan membutuhkan dukungan melalui transisi ini. Institusi akademik harus secara aktif menjangkau mahasiswa saat mereka kembali ke kampus untuk memberikan dukungan dan koneksi sosial yang diperlukan untuk reintegrasi yang sukses ke dalam kehidupan kampus.¹²

Terdapat beberapa teknik untuk mengatasi gangguan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 yang dialami mahasiswa, menurut Dewi terdapat tiga langkah utama yang bisa dilakukan. Pertama, direkomendasikan untuk memiliki kemampuan diri dengan pengetahuan yang baik mengenai tentang Covid-19. Kedua, mencari tahu mengetahui kondisi kesehatan diri baik fisik maupun psikis melalui skrining mandiri. Ketiga, menentukan sikap dan tindakan yang tepat dengan kondisi kesehatan saat ini. Adapun salah satu cara untuk mengurangi dampak gangguan kesehatan mental yaitu dengan mulai membicarakan

perasaan yang dialami dengan orang terdekat, orang tua, rekan maupun orang yang dapat dipercaya untuk membantu.^{13,14}

KESIMPULAN

Pada kesimpulan penelitian ini PPKM memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa selama pandemi Covid-19. Gangguan kesehatan mental tertinggi pada jenis “kesepian” sedangkan hasil lain gangguan kesehatan mental pada mahasiswa yakni “Khawatir nilai kuliah buruk”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan penelitian selanjutnya. Penelitian ini dapat digunakan untuk melakukan pengendalian gangguan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

Knowledgegement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro sebagai penyandang dana penelitian ini melalui program Hibah Internal Tahun Anggaran 2021

Conflict of Interest

Tidak ada conflict of interest pada penelitian ini.

Author Contribution

BYSN mengembangkan topik, design penelitian, dan menulis artikel penelitian ini, MI dan HK membantu mengolah data.

DAFTAR PUSTAKA

- Rizal, M., Afrianti, R., Abdurahman, I., Bisnis, D. A. & Bisnis, P. A. Dampak Kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) bagi Pelaku Bisnis Coffe shop pada Masa Pandemi Terdampak COVID-19 di Kabupaten Purwakarta. *J. Inspirasi* **12**, 96–105 (2021).
- Yakhmid, R. Y., & Zaqi, N. A. R. (2021, November). Efektivitas PPKM Darurat Dalam Penanganan Lonjakan Kasus Covid-19. In Seminar Nasional Official Statistics (Vol. 2021, No. 1, pp. 235-244).
- Negeri, I. M. D. Masyarakat, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Bali, Darurat Corona Virus Disease 2019 Di Wilayah Jawa Dan Bali. https://covid19.go.id/storage/app/media/Regulasi/2021/Julii/INMENDAGRI_NO_15_TAHUN_2021_TENTANG_PPKM_DARURAT.pdf (2021).
- Kokkinos, C. M., Tsouloupas, C. N. & Voulgaridou, I. The effects of perceived psychological, educational, and financial impact of COVID-19 pandemic on Greek university students' satisfaction with life through Mental Health. *J. Affect. Disord.* **300**, 289–295 (2022).
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A. & Lust, K. Understanding stress as an impediment to academic performance. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649> **67**, 562–570 (2018).
- Lopez-Fernandez, O. Emerging Health and Education Issues related to Internet Technologies and addictive problems. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **18**, 321 (2021).
- López-Castro, T., Brandt, L., Anthonipillai, N. J., Espinosa, A. & Melara, R. Experiences, impacts and mental health functioning during a COVID-19 outbreak and lockdown: Data from a diverse New York City sample of college students. *PLoS One* **16**, e0249768 (2021).
- Chandratika, D. & Purnawati, S. Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E J. Med. Udayana* **3**, 403–414 (2014).
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M. D. & Sabtana, F. I. Gambaran Tingkat Kesepian Dan Depresi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Cons. J. Ilm. Bimbing. dan Konseling* **3**, 199–207 (2020).
- Aryani, F. *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. (Edukasi Mitra Grafika, 2016).
- Hasmyati, H. H. Eksplorasi Emosi Mahasiswa Program Studi Olahraga: Proses Pembelajaran Praktik Olahraga Secara Virtual Selama Masa Pandemi Covid-19. in *Seminar Nasional LP2M UNM* (2021).
- Black Thomas, L. M. Stress and depression in undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Nursing students compared to undergraduate students in non-nursing majors. *J. Prof. Nurs.* **38**, 89–96 (2022).
- Herliana, I. & Lestari, N. E. Hubungan Kecemasan Orang Tua Dengan Pengasuhan Anak Prasekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *J. Ilmu Keperawatan Komunitas* **5**, (2021).
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C. & Besral, B. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *J. Biostat. Kependudukan, dan Inform. Kesehat.* **1**, 113–123 (2021).