

KESEHATAN MENTAL DAN STRATEGI KOPING MAHASISWA KEPERAWATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Rian Maulana Yusup¹, Lisa Musharyanti²
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta^{1,2}
riankemyot@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat stres, kesehatan mental, depresi dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan selama pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur pada *database PubMed, ScienceDirect, Scilit, Proquest* dan *Google Scholar*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wabah penyakit COVID-19 telah menjadi ancaman bagi kesehatan global. Penyebarannya yang berlangsung hingga saat ini sangat mempengaruhi sektor pendidikan. Strategi koping dilakukan mahasiswa dengan tujuan menghindarkan diri dari faktor-faktor yang dapat menurunkan kondisi kesehatan mental mereka. Simpulan, mahasiswa memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswi. Namun, secara umum responden memiliki tingkat depresi normal, tingkat kecemasan normal, tingkat stres normal dan tidak memiliki insomnia yang signifikan secara klinis.

Kata Kunci: COVID-19, Kesehatan Mental, Mahasiswa Keperawatan, Strategi Koping, Studi Literatur

ABSTRACT

This study aims to assess stress levels, mental health, depression and anxiety in nursing students during the COVID-19 pandemic. The method used in this study is a literature study on the PubMed, ScienceDirect, Scilit, Proquest and Google Scholar databases. The results show that the COVID-19 disease outbreak has become a threat to global health. Its spread which continues to this day, greatly affects the education sector. Students carry out coping strategies to avoid factors that can reduce their mental health conditions. In conclusion, students have a higher stress level than female students. However, in general, the respondents had normal levels of depression, normal levels of anxiety, normal stress levels and did not have clinically significant insomnia.

Keywords: COVID-19, Mental Health, Nursing Students, Coping Strategies, Literature Study

PENDAHULUAN

Wabah penyakit virus Corona (COVID-19) telah berlangsung cukup lama. Wabah *pneumonia* yang disebabkan oleh virus Corona terjadi pada bulan Desember 2019 di Wuhan, provinsi Hubei dan telah menyebar dengan cepat ke seluruh Cina. Dengan banyaknya kasus *pneumonia* yang terjadi, namun etiologinya tidak dapat diketahui pada sekelompok orang tetapi diidentifikasi memiliki kontak dengan sebuah pasar makanan laut dan telah menjadi ancaman bagi kesehatan global. Kasus yang terjadi kian bertambah di Wuhan dan menyebar begitu cepat hingga ke seluruh dunia. Wabah ini diberi nama *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Pada 30 Januari 2020 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan COVID-19 sebagai Kesehatan Masyarakat Darurat dari Kepedulian Internasional. Pandemi ini menjadi duka dan beban yang sangat berat bagi masyarakat dunia termasuk Indonesia (Kementerian Dalam Negeri, 2020).

Pendidikan merupakan kunci pembangunan sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia merupakan kunci terwujudnya Indonesia Emas 2045, yang adil dan sejahtera, aman dan damai, serta maju dan mendunia (Widad & Bakar, 2021). Semakin mewabahnya COVID-19 di berbagai negara, membuat sistem pendidikan berinovasi dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar. Sejak awal tahun 2020 perubahan drastis dibidang pendidikan mulai mengalami revolusi. Pembelajaran yang tadinya didominasi oleh pembelajaran tatap muka harus beralih dengan pembelajaran dalam jaringan (daring) di semua level pendidikan, termasuk perguruan tinggi. Mendikbud mengutamakan kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga dan masyarakat secara umum, namun tetap mempertimbangkan tumbuh kembang peserta didik dan kondisi psikososial dalam upaya pemenuhan layanan pendidikan selama pandemi COVID-19. Menteri Pendidikan dan kebudayaan menganjurkan seluruh kegiatan di institusi pendidikan harus jaga jarak dan seluruh penyampaian materi akan disampaikan di rumah masing-masing. Para pendidik diharapkan menghadirkan proses pembelajaran menyenangkan bagi siswa (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pendidikan Jarak Jauh menekankan kepada jenis pembelajaran yang mandiri, terbimbing dan terstruktur menggunakan berbagai sumber belajar. Hal ini menuntut mahasiswa agar dapat beradaptasi untuk melakukan proses pembelajaran dari rumah yang situasinya berbeda dengan pembelajaran di kelas agar mahasiswa dapat menyesuaikan dan tidak tertekan dengan situasi sebagai upaya dalam mencegah kondisi yang parah. Namun, kegiatan pembelajaran di rumah masing-masing yang telah berlangsung lama dapat berdampak pada psikologis mahasiswa yang rentan mengalami masalah psikososial (Fauziyyah et al., 2021). Beberapa dampak yang muncul dalam pelaksanaan pendidikan jarak jauh diantaranya yaitu gejala cemas, *stress* dan depresi. Oleh karena itu, pada kajian ini peneliti melakukan literatur *review* terkait COVID-19 dan kesehatan mental mahasiswa guna mengetahui kondisi kesehatan mental dan strategi mahasiswa keperawatan dalam menghadapi pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. *Database* yang digunakan dalam pencarian literatur yaitu pubmed, Science Direct, Scilit, proquest dan google scholar. Pencarian literatur memakai kata kunci “*nursing student*”, “*mental health*”, “*stress*”, “*depression*”, “*anxiety*”, “*adaptation*”, “*coping strategies*” dan “COVID-19” dalam berbagai kombinasi didapatkan 440 artikel yang kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi menjadi 12 artikel internasional yang memberikan informasi tentang kesehatan mental dan atau strategi koping mahasiswa keperawatan dimasa pandemi COVID-19.

Pencarian artikel dari data base dilakukan dengan menggunakan istilah pencarian yang telah ditentukan sebelumnya dalam rentan waktu tahun 2019 sampai tahun 2021 didapatkan 440 artikel. Artikel diduplikasi menggunakan Mendeley dihasilkan 158 artikel. Studi kemudian dipilih berdasarkan judul dan hasil yang dipaparkan didapatkan 18 artikel. Sebanyak 282 artikel dikeluarkan karena terduplikasi (n=257) dan tidak memiliki identitas (n=25). Beberapa studi dengan partisipan bukan mahasiswa keperawatan dikeluarkan (n=125) dan tujuan tidak berfokus pada kesehatan mental dan atau strategi koping dikeluarkan (n=15) karena tidak full teks. Setelah didapatkan full teks sebanyak 18 artikel, 1 artikel merupakan *essay*, 3 artikel tidak memaparkan hasil kesehatan mental dan atau strategi koping dan 2 artikel dikeluarkan tidak memenuhi penilaian pada *critical appraisal*.

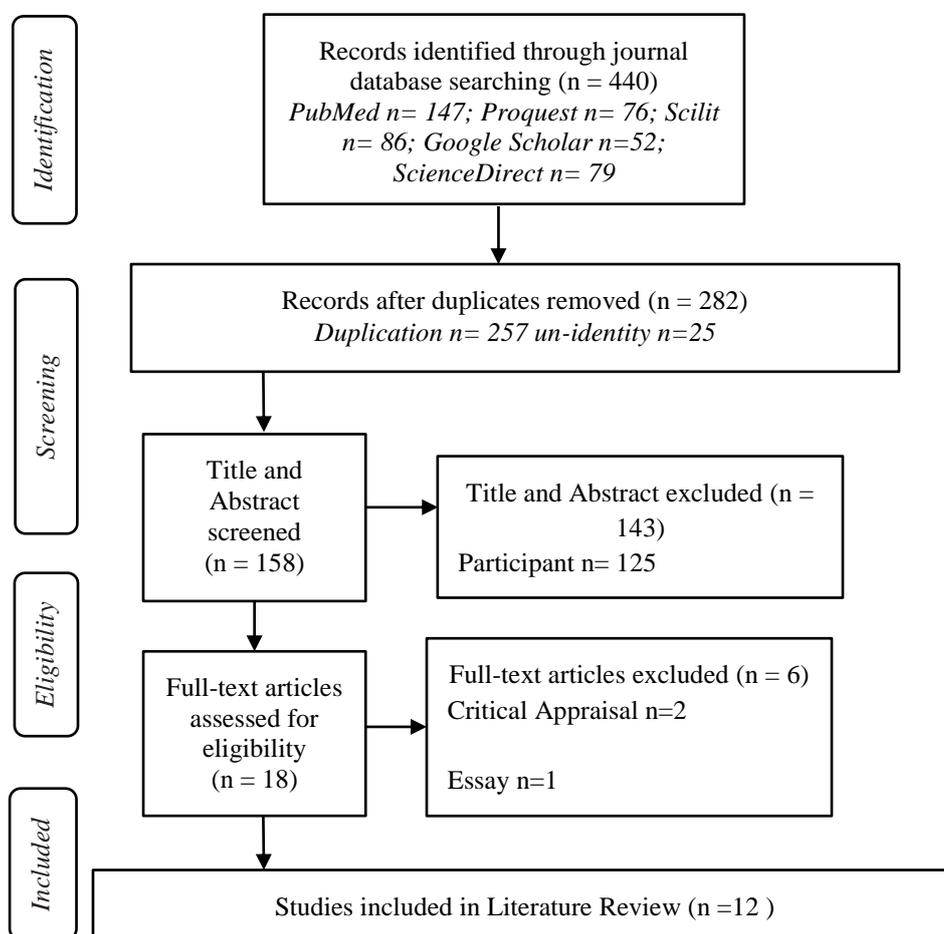
Kriteria inklusi dalam tinjauan pustaka ini mencakup artikel yang diterbitkan pada 2019-2021, studi yang melibatkan mahasiswa keperawatan, tersedia dalam teks lengkap dan menggunakan bahasa Inggris, single study yang mengidentifikasi kesehatan mental dan mengeksplorasi strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi COVID-19, metode dan desain penelitian tidak dibatasi. Artikel yang dikecualikan apabila artikel yang judulnya tidak sesuai dengan topik pencarian, publikasi hanya memuat abstrak saja, tidak teridentifikasi mesin duplikasi, isi artikel yang hanya berisi informasi seperti essay dan hasil yang tidak memaparkan kondisi kesehatan mental dan atau strategi koping mahasiswa kesehatan. Artikel yang didapat dari keseluruhan database kemudian disaring berdasarkan duplikasi dan *un-identity*. Selanjutnya, Studi yang relevan dipilih berdasarkan kesesuaian partisipan dan hasil penelitian. Setelah kriteria inklusi terpenuhi, hasil penelitian artikel dianalisis dan artikel dinilai menggunakan tools *critical appraisal*.

Kualitas temuan dievaluasi menggunakan Critical Appraisal Checklist dari JBI (Joanna Briggs Institute) untuk memilih artikel yang akan direview. Artikel yang dimasukan memiliki tingkat JBI yang baik (7-8 poin) dan cukup (5-6 poin). Instrumen yang digunakan dalam studi ini menggunakan beberapa jenis alat ukur untuk menilai kecemasan, depresi, stres, kualitas tidur, kebiasaan makan dan strategi koping antara lain *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42)*, *the Dutch Eating Behavior Survey (DEBQ)*, *The Generalized Anxiety Disorder 7- Item Scale (GAD-7)*, *Coping Behavior Questionnaire (COPE)*, *Perceived Stress Scale (PSS)(PSS)*, *The Self-rating Anxiety Scale (SAS)*, *Brief Coping Strategies Scale (Brief-COPE)*, *positive and negative emotion (PANAS)*, *General Health Questionnaire (GHQ-12)*, *Middle east respiratory syndrome COVID-19 (MERS-CoV)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, *Student Study Environment Scale (ASSES)* dan *Open interview questions*

Jumlah subjek dari penelitian ini adalah 3775 orang. Dari 12 artikel, Sebanyak 8 artikel menggunakan metode penelitian *Cross Sectional* dengan desain survey 2 artikel

diantaranya, 1 artikel penelitian deskriptif, 1 artikel penelitian survey, 1 artikel longitudinal studi dan 1 artikel fenomenologi. Prosedur pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner secara online yang dikirimkan via *WhatsApp*, *google form* dan *email*. Penelitian mengidentifikasi berbagai karakteristik sosial demografi diantaranya usia, jenis kelamin, tahun akademik, agama, berat badan, status tinggal, jumlah keluarga, wilayah magang, status perkawinan dan penghasilan. Hasil dari penelitian 6 artikel hanya memaparkan kondisi kesehatan mental seperti tingkat stres, depresi, kecemasan dan 6 artikel yang juga memaparkan strategi koping yang dilakukan.

Strategi Koping Mahasiswa yaitu: 1) faktor resiliensi, diantara mahasiswa yang menganggap diri mereka memiliki kepribadian yang kuat, kemungkinan memiliki kecemasan sedang dan berat secara signifikan lebih rendah; 2) faktor disengagement mental, kemungkinan tingkat kecemasan sedang dan berat lebih tinggi di antara siswa yang mengonsumsi alkohol, obat penenang atau makan berlebihan; 3) faktor humor, semakin banyak strategi ini digunakan, kemungkinan tingkat kecemasan hampir dua kali lebih rendah.



Gambar. 1
PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses Search and Screening Strategy of Literature Review*)

HASIL PENELITIAN

Mahasiswa pada umumnya berada pada umur 18-25 tahun, menurut penelitian observasi pada umur 20 tahun keatas, 75% dari dewasa muda mulai menunjukkan onset awal gangguan kesehatan jiwa. Tahun pertama berada di universitas dapat memberikan stressor baru pada beberapa mahasiswa disebabkan oleh lingkungan baru, tuntutan manajemen waktu, rasa cemas terhadap masa depan setelah selesai dari universitas.

Tabel. 1
Tingkat *Stress*

Responden	Persentase Tingkat <i>Stress</i>
Mahasiswa	22,73%
Mahasiswi	21,86%

Berdasarkan tabel 1, mahasiswa memiliki tingkat *stress* lebih tinggi dibandingkan mahasiswi.

Tabel. 2
Rata-Rata Tingkat *Stress* dan Koping

Responden	Rata-Rata Tingkat <i>Stress</i>	Rata-Rata Tingkat Koping
Mahasiswa tahun ke-4	22,56%	71,23
Mahasiswa tahun ke-2	20,20%	78,45

Rata-rata tingkat stres maksimum yang dialami mahasiswa yaitu sebesar 22,56% pada mahasiswa tahun ke-4. Adapun tingkat koping rata-rata maksimum adalah sebesar 78,45 pada mahasiswa tahun ke-2.

Tabel. 3
Hal-Hal yang Mempengaruhi *Stress*

Hal-Hal yang Mempengaruhi <i>Stress</i>	%	Penyebab <i>Stress</i>	%
Membaca dan mendengar berita tentang pasien COVID yang meningkat	58,7%	Kerja jangka panjang	44,4%
Kebutuhan menghabiskan banyak uang untuk mengisi ulang data <i>mobile</i> internet selama kelas online	36,4%	Lama tinggal di rumah sakit	50%

Lebih dari separuh responden (58,7%) menyatakan bahwa mengalami stres ketika membaca dan mendengar berita tentang pasien COVID yang meningkat. Pada faktor keluarga, sebagian besar responden (36,4%) mengatakan bahwa mereka menghabiskan banyak uang untuk mengisi ulang data *mobile* internet selama kelas online, sehingga memicu stres dan kecemasan yang signifikan. Mayoritas responden juga mengatakan bahwa jam kerja jangka panjang menyebabkan stres dan kecemasan.

Tabel. 4
Kondisi Kesehatan Mental

Jenis Gangguan Mental	Kondisi Kesehatan Mental	Persentase
Depresi	Normal	77,71%
Kecemasan	Normal	71,73%
Stress	Normal	93,47%
Insomnia	Normal	47,28%

Sebagian besar responden memiliki tingkat depresi, kecemasan dan stres yang normal. Secara umum, responden tidak memiliki insomnia yang signifikan secara klinis.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa penelitian yang terdahulu. Berikut beberapa penelitian yang relevan dengan temuan peneliti:

Tabel. 5
Studi Literatur

No.	Author	Metode	Hasil
1.	Uğurlu et al., (2020)	Prosedur: Peserta mengisi kuesioner melalui platform survei online. Dalam bentuk tersebut, tujuh pertanyaan termasuk karakteristik sosio-demografis peserta (usia, jenis kelamin, kelas, jenis keluarga, tempat tinggal dalam 15 hari terakhir, jumlah orang di rumah tangga dan indeks massa tubuh (BMI) ditanyakan. Instrument: Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42), and the Dutch Eating Behavior Survey (DEBQ).	Dalam korelasi antara depresi, kecemasan, skor subskala skala stres dan skor subskala Dutch Eating Behavior Questionnaire, tidak ada hubungan yang signifikan antara hanya depresi dan makan yang membatasi. Dalam studi tersebut, 21,7% dari peserta melaporkan gejala depresi sedang, 17,8% melaporkan gejala kecemasan ringan dan 29,7% melaporkan gejala stres ringan.
2.	Savitsky et al., (2020)	Prosedur: Studi dilakukan selama minggu ketiga isolasi mahasiswa di departemen keperawatan pertama hingga tahun keempat. Kuesioner dilakukan menggunakan Google Forms dan permintaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dikirim ke semua mahasiswa. Instrument: The Generalized Anxiety Disorder 7- Item Scale (GAD-7), Coping Behavior Questionnaire (COPE)	Tingkat Kecemasan: Persentase skor kecemasan mahasiswa adalah 30,8% di antara laki-laki dan 44,7% di antara perempuan. Laki-laki memiliki skor kecemasan yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan perempuan. Strategi Koping Mahasiswa: Faktor Resiliensi, di antara mahasiswa yang menganggap diri mereka memiliki kepribadian yang kuat, kemungkinan memiliki kecemasan sedang dan berat secara signifikan lebih rendah, Faktor Disengagement Mental, kemungkinan tingkat kecemasan sedang dan berat lebih tinggi di antara siswa yang mengonsumsi alkohol, obat penenang atau makan berlebihan, Faktor Humor, semakin banyak strategi ini digunakan, kemungkinan tingkat kecemasan hampir dua kali lebih rendah.
3.	(Ersin &	Prosedur: Penelitian	Nilai rata-rata subskala stres

Kartal, 2020)	dilaksanakan pada tanggal 5-10 Juni 2020 oleh mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dirancang oleh para peneliti dan <i>Instrument Perceived Stress Scale</i> (PSS).	yang dirasakan oleh mahasiswa pada statistik lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan mahasiswa. Nilai rata-rata subskala stres yang dirasakan mahasiswa yang menyatakan tingkat pendapatan mereka buruk, menganggap kesehatan mereka buruk, memiliki penyakit kronis, tidak tidur secara teratur dan tidak makan secara teratur ditentukan pada statistik lebih tinggi secara signifikan. Pemeriksaan tindakan perlindungan yang diadopsi oleh mahasiswa terhadap COVID-19 menunjukkan bahwa skor subskala stres yang dirasakan mahasiswa yang tidak memakai masker dan menggunakan tisu sekali pakai saat batuk/bersin pada statistik lebih tinggi secara signifikan.
4. (Aslan & Pekince, 2020)	Prosedur: Penelitian ini dilakukan antara bulan April dan Mei 2020. Kuesioner online digunakan untuk mengumpulkan data. Tautan ke kuesioner diberikan kepada siswa melalui WhatsApp (WhatsApp Inc., Menlo Park, CA) dan formulir apa pun yang tidak lengkap atau memiliki kesalahan harus dihapus dari analisis. Instrument: Perceived Stress Scale (PSS)	Pandemi COVID-19 berdampak negatif pada tingkat stres mahasiswa keperawatan, mahasiswa memiliki tingkat stres sedang. Antara usia 18 dan 20 tahun memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari 21 tahun ke atas.
5. Sheroun et al., (2020)	Prosedur: Kuesioner Online yang diberikan terdiri dari data sosio demografi, Perceived Stress Scale dan Brief Coping Strategies Scale. Sebuah email diberikan kepada para peserta untuk memberikan komentar mereka atau untuk menulis kepada penulis. Instrument: Perceived Stress Scale (PSS), Brief Coping Strategies Scale (Brief-COPE).	Mahasiswa memiliki tingkat stress lebih tinggi (22,73) dibandingkan mahasiswi (21,86). Mayoritas peserta berusia antara 21-25 tahun. Rata-rata tingkat stres yang dirasakan maksimum (22,56) ditemukan pada mahasiswa tahun ke-4 dan tingkat stres yang dirasakan paling rendah (20,20) ditemukan pada siswa tahun kedua. Secara keseluruhan tingkat koping rata-rata maksimum (78,45) ditemukan di antara tahun pertama dan skor koping terendah (71,23) ditemukan di antara mahasiswa Keperawatan BSc tahun ke-4.

6.	Sun et al., (2020)	Prosedur: Data dikumpulkan dalam bentuk kuesioner elektronik terstruktur yang dibagikan kepada mahasiswa yang setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini melalui email. Instrument: The Self-rating Anxiety Scale (SAS).	Mahasiswa cenderung lebih menderita gangguan kecemasan daripada mahasiswi.
7.	Huang et al., (2020)	Prosedur: Survei kuesioner dilakukan pada perawat online dan mahasiswa keperawatan di Provinsi Anhui dari 1 hingga 9 Februari 2020 menggunakan kuesioner online. Instrument: positive and negative emotion (PANAS)	Hasil penelitian menemukan bahwa wanita menunjukkan kecemasan dan ketakutan yang lebih parah daripada pria. Peserta dari kota lebih banyak menunjukkan gejala daripada peserta dari daerah pedesaan.
8.	Eweida et al., (2020)	Prosedur: Pengumpulan data dimulai dari akhir Januari hingga pertengahan April 2020. Penelitian dilakukan di 13 klinik yaitu unit pediatrik meliputi Pediatric Intensive Care Unit (ICU), Neonatal ICU, Pediatric Surgical ICU, Unit Dialisis Pediatrik dan ICU Jantung Terbuka Pediatrik. Selain itu, unit medis-bedah termasuk Bagian Luka Bakar, Neurologi, Urologi, Stroke, Ortopedi, Hematemesis, Dialisis dan Ruang Operasi. Instrument: <i>General Health Questionnaire</i> (GHQ-12), <i>Middle east respiratory syndrome</i> COVID-19 (MERS-CoV).	Kemungkinan tertular COVID-19 dari pasien di rumah sakit dan menularkannya ke keluarga adalah faktor yang paling membuat stres di antara pekerja magang. Penularan infeksi COVID-19 di antara petugas kesehatan juga ditemukan menjadi penyebab stres di kalangan mahasiswa magang.
9.	Romero et al., (2020)	Prosedur: Studi dilakukan pada mahasiswa keperawatan, dengan dua titik sampel. Titik sampel pertama adalah antara 15 hingga 30 Januari 2020, sebelum status alarm diberlakukan dan titik sampel kedua adalah antara 1 hingga 15 April 2020. Instrument: Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).	Waktu tidur mahasiswa yang biasa tertunda kurang lebih dari satu jam dan waktu bangun mahasiswa dua jam lebih lambat daripada saat mengajar tatap muka.
10.	Deo et al., (2020)	Prosedur: Survei dilakukan dari 20 Juni-15 Juli 2020, di antara mahasiswa keperawatan. Kuesioner dikembangkan dalam Google Formulir. Kuesioner yang dikelola sendiri dan terstruktur digunakan untuk	Lebih dari separuh responden 108 (58,7%) mengatakan mengalami stres ketika membaca dan mendengar berita tentang pasien COVID yang meningkat.

		mengumpulkan data. Survei online membutuhkan waktu sekitar 10 -15 menit. Instrument: DASS Scale.	
11.	Kochuvilayil et al., (2021)	Prosedur: Data untuk kedua kelompok dikumpulkan menggunakan survei online. Pelajar Australia menerima undangan untuk berpartisipasi dan tautan ke kuesioner yang dibuat di Survey Monkey™ (Survey Monkey Inc., 2020) melalui platform pembelajaran digital Universitas dan platform media sosial mahasiswa (misalnya, halaman Facebook Mahasiswa). Siswa India diundang untuk berpartisipasi dalam survei melalui grup perpesanan siswa di 'WhatsApp', layanan pesan dan suara lintas platform yang didirikan oleh institusi tersebut. Selain itu, lembar informasi peserta dan survei dikirim ke alamat email terdaftar mahasiswa. Mahasiswa diberitahu bahwa partisipasi bersifat sukarela. Instrument: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Student Study Environment Scale (ASSES).	Rata-rata tingkat kecemasan untuk kelompok Australia lebih tinggi daripada kelompok India. Lebih banyak mahasiswa Australia yang dilaporkan mengalami kesulitan tidur, berkonsentrasi dan makan daripada mahasiswa India. Dalam menghadapi situasi tersebut, lebih banyak mahasiswa Australia membatasi waktu mereka untuk menonton, membaca, atau mendengarkan berita, termasuk media sosial dibandingkan dengan mahasiswa India. Sebaliknya, lebih banyak mahasiswa India meningkatkan partisipasi mereka dalam olahraga, melakukan kegiatan yang mereka sukai dan berbicara dengan orang yang mereka percayai tentang kekhawatiran mereka dan bagaimana perasaan mereka dibandingkan dengan kelompok Australia.
12.	Casafont et al., (2020)	Prosedur: Wawancara tatap muka terbuka dilakukan pada Mei 2020 oleh empat orang peneliti. Untuk setiap peserta, wawancara dilakukan oleh dua peneliti – satu mengajukan pertanyaan dan yang lainnya mengumpulkan catatan lapangan. Instrument: Open Interview Questions	Wabah COVID-19 tentu berdampak pada mahasiswa keperawatan yang diangkat sebagai HA (Healthcare Aids). Kecemasan, kesedihan, ketakutan dan ketidakpastian juga sering terjadi, terutama karena kurangnya protokol dan panduan.

PEMBAHASAN

Stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 dapat berupa ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayangi, perubahan pola tidur dan/atau pola makan, sulit tidur dan konsentrasi, memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis serta menggunakan obat-obatan (*drugs*). Remaja yang sejatinya merupakan kelompok usia paling rentan akan stress dan kecemasan kini dihadapkan kepada sebuah polemik baru akibat wabah COVID-19 yang akan semakin meningkatkan resiko terjadinya stress dan kecemasan. Kegiatan yang biasanya dapat mereka lakukan dengan wajar kini menjadi terbatas, akses sosial kepada individu dan

komunitas juga tidak dapat mereka lakukan seperti biasanya, hal inilah yang dapat menjadi tekanan-tekanan baru kepada kelompok rentan ini selama menghadapi wabah COVID-19.

Pandemi COVID-19 faktanya tidak hanya mempengaruhi kesehatan secara fisik, melainkan juga kesehatan secara mental. Berdasarkan hasil penelitian deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 pada remaja melalui metode *self reporting questionnaire* (studi pada organisasi *unnes sex care community*) didapatkan kesimpulan bahwa 63,6% dari total responden terindikasi mengalami permasalahan kesehatan secara mental, 26 dari total 44 responden atau 59% merasa tegang, cemas atau khawatir selama 30 hari terakhir, 22 orang dari total 44 responden atau 50% merasa sulit untuk tidur selama 30 hari terakhir, 22 orang dari total 44 responden atau 50% merasa sulit untuk berfikir jernih selama 30 hari terakhir, 22 orang dari total 44 responden atau 50% merasa lelah sepanjang waktu selama 30 hari terakhir, 9% dari total responden memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, proporsi gangguan mental paling besar ditemukan pada kelompok usia 19-20 yaitu sebesar 35%. Semakin dewasa seseorang tentunya akan semakin banyak pula yang menjadi tanggung jawabnya. Tidak sedikit pula orang yang harus mampu mengambil alternatif pemecahan masalah sendiri. Tentu sesuatu baru yang dialami harus cepat beradaptasi dengan lingkungan yang ada, seperti seorang single yang kemudian memutuskan menikah, siswa yang kemudian menjadi mahasiswa, seorang wanita yang menjadi ibu dan lain sebagainya. Tak jarang karena pergantian status, mereka tak sanggup menjalani dan kemudian depresi dalam menanganinya.

Masa pandemi juga sangat mempengaruhi kondisi mental emosional mahasiswa. Banyak pertemuan perkuliahan yang kacau bahkan diluar jam perkuliahan serta banyaknya tugas yang diberikan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Malfasari et al., (2020) bahwa mayoritas remaja mengalami kondisi emosional kategori abnormal sebanyak 78 orang (36,1%). Hal ini tentu sangat berbahaya bagi kesehatan jiwa remaja tersebut dan dapat berdampak dalam perkembangan serta kehidupan sehari-hari. Jika tidak terus diobati ditakutkan akan membuat angka kriminalitas dan kenakalan pada masa dewasa akan meningkat.

Jannah & Santoso (2021) juga menemukan bahwa pembelajaran daring yang diikuti oleh mahasiswa cukup memicu *stress* pada mahasiswa. Hal tersebut disebabkan karena proses pembelajaran daring yang mulai membosankan, banyaknya tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang terbatas. Jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Pandemi memiliki efek psikologis negatif pada mahasiswa. Banyak kasus depresi yang tidak teridentifikasi. Hal ini dikarenakan tidak dilakukannya pengukuran terkait depresi kepada para mahasiswa. Menurut Dharma (2019) konsekuensi dari tidak teridentifikasinya mahasiswa yang mengalami depresi akan sangat fatal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 8,1% mahasiswa mengalami depresi ringan namun, masih terdapat mahasiswa yang berada pada tingkat depresi sedang dan depresi ekstrem. Mahasiswa lazim memiliki gangguan psikologis terkait kesulitan dan peraturan akademik dalam keadaan normal. Depresi pada mahasiswa sangat lazim terkait dengan masalah akademik, finansial, maupun tekanan interpersonal. Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang bertahan pada periode transisi dari masa remaja hingga dewasa dan mungkin mengalami masa paling menegangkan dalam hidup. Menjalani transisi ini dapat menyebabkan peningkatan risiko depresi. Mencoba

menyesuaikan diri, mempertahankan nilai yang baik, merencanakan masa depan dan sering jauh dari rumah menyebabkan kecemasan bagi banyak mahasiswa. Sebagai reaksi terhadap stres ini, beberapa siswa mengalami depresi karena tidak dapat beradaptasi dengan respon menngis, melewati kelas atau mengisolasi diri tanpa menyadari mengalami depresi.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami depresi normal saat karantina. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lu et al., (2020) yang menunjukkan dampak yang berbeda selama karantina. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara karantina dan sikap optimis terkait pemberitaan terkontrolnya penyebaran virus corona. Responden merasa aman saat melakukan karantina diri, sehingga terhindar dari penyebaran virus, menunjukkan tingkat depresi yang rendah dan peningkatan kebahagiaan. Hasil data penelitian lainnya masih menunjukkan mahasiswa yang mengalami depresi gangguan mood ringan, depresi, depresi rendah, depresi sedang dan terdapat mahasiswa yang memiliki depresi ekstrem. Hal ini dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan yang sedang pandemi, sistem kuliah daring dan keadaan lainnya memunculkan gangguan psikologis tersebut.

Kesehatan Mental

Korelasi antara depresi, kecemasan, stres dan skor subskala *Dutch Eating Behavior Questionnaire*, menggambarkan tidak ada hubungan yang signifikan antara hanya depresi dan makan yang membatasi. Seiring bertambahnya usia mahasiswa, maka tingkat depresi yang dialami semakin meningkat, dalam hal ini mahasiswi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Mahasiswa yang tinggal bersama dengan keluarga mereka selama masa isolasi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, karena jumlah orang di rumah terus meningkat, tingkat depresi menurun, mahasiswa yang memiliki berat badan berlebih juga mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi.

Persentase tingkat kecemasan mahasiswa adalah 30,8% di antara laki-laki dan 44,7% di antara perempuan. Laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan perempuan. Mahasiswa yang lebih peduli terhadap semester depan (tahun ajaran baru) menggambarkan tingkat kecemasan yang jauh lebih tinggi daripada mahasiswa yang kepeduliannya rendah. Tingkat kecemasan meningkat di antara mahasiswa dimana orang tua mereka punya beban lebih dan kurangnya edukasi untuk anak-anak, orang tua yang melaporkan bahwa mereka tidak merasakan beban seperti itu memiliki tingkat kecemasan rata-rata yang lebih rendah daripada mereka yang mengalami beban yang ekstrim.

Stress yang dirasakan mahasiswa diakibatkan karena tingkat pendapatan dan kesehatan mereka buruk, memiliki penyakit kronis, tidur tidak teratur dan makan juga tidak teratur. Pemeriksaan tindakan perlindungan yang diadopsi oleh mahasiswa terhadap COVID-19 menunjukkan bahwa skor subskala stres yang dirasakan mahasiswa yang tidak memakai masker dan menggunakan tisu sekali pakai saat batuk/bersin pada statistik lebih tinggi secara signifikan.

Banyaknya orang yang mengalami permasalahan kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 bisa dipahami mengingat pandemi COVID-19 merupakan sumber stres baru bagi masyarakat dunia saat ini. Secara global, terdapat empat faktor risiko utama depresi 14 yang muncul akibat pandemi COVID-19 (Thakur & Jain, 2020). Pertama, faktor jarak dan isolasi sosial. Ketakutan akan COVID-19 menciptakan tekanan emosional yang serius. Rasa keterasingan akibat adanya perintah jaga jarak telah mengganggu kehidupan banyak orang dan mempengaruhi kondisi kesehatan

mental mereka, seperti depresi dan bunuh diri. Mengacu pada kasus di India, Amerika Serikat, Saudi Arabia dan Inggris, isolasi selama pandemi COVID-19 kemungkinan berkontribusi terhadap bunuh diri. Sebagai contoh, mahasiswa Cina yang kuliah di Saudi Arabia bunuh diri setelah diisolasi di rumah sakit karena diduga terinfeksi COVID-19.

Penyedia layanan kesehatan berada pada risiko kesehatan mental yang makin tinggi selama pandemi COVID-19. Sumber stres mencakup stres yang ekstrim, takut akan penyakit, perasaan tidak berdaya dan trauma karena menyaksikan pasien COVID-19 meninggal sendirian. Sumber stres ini memicu risiko bunuh diri tenaga kesehatan. Survei terhadap 2.132 perawat dari seluruh Indonesia yang dilakukan oleh peneliti Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan UI bersama dengan Divisi Penelitian Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI) pada April hingga Mei 2020 menunjukkan bahwa lebih dari separuh tenaga kesehatan mengalami kecemasan dan depresi, bahkan ada yang berpikir untuk bunuh diri (Winurini, 2020).

Strategi Koping

Strategi koping sangat penting bagi mahasiswa untuk kelancaran mengikuti pembelajaran selama pandemi COVID-19. Studi menyatakan diantara siswa yang menganggap dirinya memiliki kepribadian yang kuat, kemungkinan untuk kecemasan sedang dan berat secara signifikan lebih rendah, faktor Pelepasan Mental ditemukan secara signifikan berhubungan dengan kecemasan sedang dan berat, kemungkinan kecemasan sedang dan berat lebih tinggi di antara siswa yang melaporkan penggunaan alkohol, obat penenang atau makan berlebihan, sedangkan faktor Humor ditemukan hanya terkait dengan kecemasan yang parah, semakin banyak strategi ini digunakan kemungkinan untuk kecemasan yang parah semakin rendah (Savitsky et al., 2020).

Hal lain yang telah dilakukan mahasiswa untuk melindungi diri dari COVID-19 dan mengurangi kecemasan diantaranya, memakai masker, memakai sarung tangan, memakai kacamata pelindung, memakai masker N95 dan memakai pelindung wajah. Selain itu, mahasiswa memperhatikan jarak sosial, mencuci tangan dengan sabun dan air secukupnya setelah kontak, mencuci tangan setelah batuk / bersin, menggunakan disposable tisu saat batuk/bersin, berventilasi di lingkungan fisik mereka, mencuci barang yang mereka beli dan tinggal di rumah dan menghubungi orang lain melalui panggilan telepon (Ersin & Kartal, 2020; Aslan & Pekince, 2020). Selain itu metode koping berfokus masalah dilakukan oleh wanita sedangkan laki-laki dalam koping yang berfokus pada emosi. Sebagian kecil siswa menghindari pemberitaan media tentang COVID-19 atau berusaha sibuk dengan kegiatan rumah untuk mengatasi wabah tersebut dan Mengikuti langkah-langkah perlindungan pribadi yang ketat dan membaca tentang mekanisme penularan dan pencegahan COVID-19 adalah strategi paling cepat yang digunakan selama wabah (Eweida et al., 2020).

Studi yang dilakukan pada mahasiswa Australia yang dibandingkan dengan mahasiswa India oleh Kochuvilayil et al., (2021) menunjukkan bahwa lebih banyak siswa Australia yang membatasi waktu menonton, membaca, atau mendengarkan berita, termasuk media sosial, sedangkan mahasiswa India meningkatkan partisipasi mereka dalam latihan, melakukan aktivitas yang mereka sukai dan berbicara dengan orang yang mereka percayai. Hal ini sesuai dengan hasil studi Casafont et al., (2020) bahwa Sebagian besar mahasiswa memiliki mekanisme sendiri untuk mengelola emosi yang dihasilkan dari pengalaman ini. Mereka memiliki jaringan yang sangat mendukung yang terutama terdiri dari keluarga dan teman yang dapat mereka ajak bicara dan berbagi

emosi melalui konferensi video. Mereka juga berolahraga, berlatih yoga dan melakukan aktivitas lain, seperti membaca, yang membantu mengatasi kecemasan dan pikiran berulang mereka. Orientasi, tindak lanjut, dan dukungan emosional dalam situasi krisis adalah kunci bagi petugas kesehatan yang tidak berpengalaman dalam mengatasi emosi stres; khususnya, rumah sakit perlu menetapkan pedoman sistematis untuk apa yang siswa anggap sebagai proses perawatan yang tidak jelas. Pendidikan dan pelatihan akademis sebelumnya dapat membantu perawat pemula di masa depan merasa lebih percaya diri tentang tugas dan tanggung jawab mereka serta meningkatkan hasil pasien, manajemen sumber daya, dan keselamatan staf.

Dalam studi lain, strategi pencegahan berdasarkan pedoman perlindungan dan alat pelindung yang dilakukan masih minim yaitu sebanyak 122 responden (25,7%) memiliki tingkat pencegahan yang sedang dan 210 (44,3%) masih tergolong tingkat rendah yaitu memiliki kepatuhan yang buruk (Sun et al., 2020). Pada studi Sheroun et al., (2020), sebagian besar peserta ditemukan memiliki skor strategi koping sedang 76,58%, sementara hanya 18,5% peserta yang memiliki skor strategi koping tinggi dan 4,9% peserta memiliki strategi koping rendah. Pada pengamatan jenis gaya strategi koping, skor koping maladaptif adalah yang paling tinggi, sedangkan adaptif koping paling sedikit. Skor strategi koping yang lebih tinggi terlihat pada tahun I diikuti oleh tahun III dan paling sedikit oleh peserta tahun IV. Terdapat perbedaan tingkat strategi koping, mahasiswa yang tinggal dengan kerabat memiliki skor tertinggi dibandingkan tinggal sendiri atau bersama keluarga.

SIMPULAN

Kondisi mahasiswa/mahasiswi keperawatan dengan berbagai latar belakang dan kondisi memiliki tingkat kesehatan mental yang berbeda-beda. Mahasiswa memiliki tingkat *stress* lebih tinggi dibandingkan mahasiswi. Tingkat stres maksimum ditemukan pada mahasiswa tahun ke-4 dan tingkat stres yang dirasakan paling rendah ditemukan pada siswa tahun kedua. Lebih dari separuh responden mengatakan mengalami stres ketika membaca dan mendengar berita tentang pasien COVID-19 yang meningkat. Selain itu, sebagian besar responden mengatakan bahwa mereka menghabiskan banyak uang untuk mengisi ulang data *mobile* internet selama kelas *online*, sehingga menyebabkan stres dan kecemasan yang signifikan. Sebagian besar responden memiliki tingkat depresi, kecemasan dan stres yang normal dan tidak memiliki insomnia yang signifikan secara klinis.

SARAN

Stres memiliki efek yang tidak bisa dianggap remeh dimana dapat menyebabkan frustrasi, depresi dan kecemasan, penyalahgunaan zat, antisosial perilaku dan bahkan kekerasan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengetahui dan memahami terkait dengan kontrol diri (*self-control*) dan mengenali diri lebih dalam lagi guna mengetahui pemecahan masalah (*problem solving*) untuk mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslan, H., & Pekince, H. (2020). Nursing Students' Views on the COVID-19 Pandemic and Their Perceived Stress Levels. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 605-701. <https://doi.org/10.1111/ppc.12597>
- Casafont, C., Fabrellas, N., Rivera, P., Olivé-Ferrer, M. C., Querol, E., Venturas, M., Prats, J., Cuzco, C., Frías, C. E., Pérez-Ortega, S., & Zabalegui, A. (2020). Experiences of Nursing Students As Healthcare Aid during the COVID-19 Pandemic in Spain: A Phenomenological Research Study. *Nurse Education Today*. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104711>
- Deo, P. K., Budhathoki, S., Raut, J., Adhikari, B., & Shrestha, J. (2020). Factors Associated with Perceived Stress, Anxiety, Depression, Insomnia during COVID-19 Outbreak among Nursing Students. *International Journal of Science and Research*, 9(9), 23–29. <https://doi.org/10.21275/SR20826170002>
- Dharma, A. S. (2019). Gambaran Depresi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 81–93. <https://doi.org/10.24912/provitae.v12i2.6260>
- Ersin, F., & Kartal, M. (2020). The Determination of the Perceived Stress Levels and Health-Protective Behaviors of Nursing Students during the COVID-19 Pandemic. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1–7. <https://doi.org/10.1111/ppc.12636>
- Eweida, R. S., Rashwan, Z. I., Desoky, G. M., & Khonji, L. M. (2020). Mental Strain and Changes in Psychological Health Hub among Intern-Nursing Students at Pediatric and Medical-Surgical Units Amid Ambience of COVID-19 Pandemic: A Comprehensive Survey. *Nurse Education in Practice*, 49, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102915>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal BIKFOKES*, 1(2), 113–123. <http://dx.doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Huang, L., Xu, F., & Liu, H. (2020). Emotional Responses and Coping Strategies of Nurses and Nursing College Students During COVID-19 Outbreak. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Kementerian Dalam Negeri. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 Bagi Pemerintah Daerah: Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen*. <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/pedoman-umum-menghadapi-pandemi-covid-19-bagi-pemerintah-daerah/>
- Kochuvilayil, T., Fernandez, R. S., Moxham, L. J., Lord, H., Alomari, A., Hunt, L., Middleton, R., & Halcomb, E. J. (2021). COVID-19: Knowledge, Anxiety, Academic Concerns and Preventative Behaviours among Australian and Indian Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 30(5-6), 882-891. <https://doi.org/10.1111/jocn.15634>
- Lu, H., Nie, P., & Qian, L. (2020). Do Quarantine Experiences and Attitudes Towards COVID-19 Affect the Distribution of Psychological Outcomes in China? A Quantile Regression Analysis. *Nature Public Health Emergency Collection*, 1–18. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09851-0>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R. (2020). Kondisi Mental Emosional pada

- Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/5933/pdf>
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*. https://disdikpora.baliprov.go.id/wp-content/uploads/2020/03/SE-Menteri-Nomor-4-Tahun-2020_.pdf
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145222>
- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and Coping Strategies among Nursing Students during the COVID-19 Pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>
- Sheroun, D., Wankhar, D. D., Devrani, A., Pv, L., Gita, S., & Chatterjee, K. (2020). A Study to Assess the Perceived Stress and Coping Strategies among B.Sc. Nursing Students of Selected Colleges in Pune during COVID-19 Pandemic Lockdown. *International Journal of Science & Healthcare Research*, 5(2), 280–288. https://ijshr.com/IJSHR_Vol.5_Issue.2_April2020/IJSHR0038.pdf
- Sun, Y., Wang, D., Han, Z., Gao, J., Zhu, S., & Zhang, H. (2020). Disease Prevention Knowledge, Anxiety, and Professional Identity During COVID-19 Pandemic in Nursing Students in Zhengzhou, China. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 50(4), 533–540. <https://doi.org/10.4040/jkan.20125>
- Thakur, V., & Jain, A. (2020). COVID 2019-Suicides: A Global Psychological Pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 952–953. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.062>
- Uğurlu, Y. K., Değirmenci, D. M., Durgun, H., & Ugur, H. G. (2020). The Examination of The Relationship Between Nursing Students' Depression, Anxiety and Stress Levels and Restrictive, Emotional, and External Eating Behaviors in COVID-19 Social Isolation Process. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1–10. <https://doi.org/10.1111/ppc.12703>
- Widad, Z. E., & Bakar, M. Y. A. (2021). Wajah Baru Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi dan Analisis Problematika Kebijakan Pendidikan di Tengah Pandemi. *Jurnal Mappesona*, 4(1), 1–12. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/mappesona/article/view/1768/941>
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singkat*, 12(15), 13–18. http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info%20Singkat-XII-15-I-P3DI-Agustus-2020-217.pdf?1636434512