GAMBARAN MENTAL MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19

Novalita Fransisca Tungka* & Olviani Cipta Ningsi Tarinje*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran tentang tingkat perasaan negative mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di FKIP Universitas Sintuwu Maroso Poso yang dialami selama pembelajaran daring karena masa pandemi Covid-19. Perasaan negatif yang dimaksudkan adalah tingkat depression, anxiety, dan stress yang diukur dengan menggunakan angket DASS-21. Hasil penelitian membuktikan bahwa mahasiswa mengalami depresi tingkat sedang, kecemasan tingkat sangat berat, dan stress tingkat sangat berat. Penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada faktor-faktor penyebab depresi, kecemasan, dan stress mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Gambaran mental, depresi, kecemasan, stres, pembelajaran online Bahasa Inggris

PENDAHULUAN

Sejak ditetapkannya Covid-19 sebagai pandemi global pada bulan Maret 2020, model pembelajaran di seluruh tingkat pendidikan menjadi berubah secara drastis, tidak terkecuali pembelajaran di Program Studi (Prodi) Pendidikan Bahasa Inggris, **FKIP** Universitas Sintuwu Maroso Poso (UNSIMAR Poso). Penyampaian materi bergeser dari berbasis kelas dimana pendidik dan peserta didiknya hadir secara fisik menjadi berbasis teknologi dan tatap muka virtual.

Pembelajaran di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris dilaksanakan secara online, mulai dari penyampaian materi, pemberian tugas, pemberian feedback atau umpan balik, pelaksanaan ujian, dan interaksi antara dosen dan mahasiswa di luar jadwal kuliah. Beban belajar dan jadwal perkuliahan sebelum pandemi Covid-19 termasuk padat karena mahasiswa juga mengikuti kegiatan perkuliahan di luar kelas seperti mengadakan pengamatan di sekolah-sekolah maupun tugas kuliah berbasis proyek lainnya. Pada saat pandemi Covid-19 terjadi dan mengakibatkan social distancing harus diterapkan oleh FKIP UNSIMAR Poso, dosen dan mahasiswa mau tidak mau menyesuaikan harus dengan pola pembelajaran daring yang disarankan oleh pemerintah melalui Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Berdasarkan pengalaman para peneliti selama melakukan aktivitas pengajaran dari Maret 2020 sampai sekarang, kegiatan pembelajaran daring di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP UNSIMAR Poso seringkali mengalami gangguan teknis maupun non teknis. Misalnya, internet yang tidak

stabil, lingkungan tempat belajar mahasiswa maupun dosen sendiri yang tidak kondusif (seringkali bersamaan dengan aktivitas anggota keluarga masing-masing, atau tidak tersedianya jaringan internet di lingkungan tempat tinggal mahasiswa), maupun rendahnya tingkat kecakapan berteknologi mahasiswa serta kemampuan bersosialisasi lewat teknologi dan media komunikasi terkadang yang menimbulkan kesalahpahaman antara dosen mahasisswa. dan Seluruh gangguan ini bisa saja menimbulkan perasaan-perasaan negatif yang bisa menghambat keefektifan proses pembelajaran. Perasaan negatif tersebut tidak serta merta berarti individu tersebut mengalami gangguan mental atau kejiwaan, namun iika dibiarkan berlarut-larut bisa membahayakan kesehatan mental individu yang bersangkutan.

Gangguan perasaan negatif mahasiswa menjadi topik penelitian beberapa penelitian nasional maupun global. Penelitian-penelitian tersebut memberikan informasi yang sangat penting tentang bagaimana pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19 menjadi salah satu faktor pemicu munculnya perasaanperasaan negatif mahasiswa (Nurcita & Susantiningsih, 2020; Ramón-Arbués,

Gea-Caballero, Granada-López, Juárez-Vela, Pellicer-García, & Antón-Solanas, 2020; Faisal, Jobe, Ahmed, & Sharker, 2021; Mridul, Bisht, Sharma, dan Kaur, 2021). Namun sepengetahuan peneliti, sedikit penelitian sangat yang memberikan informasi tentang bagaimana gambaran mental atau perasaan negatif mahasiswa calon guru Bahasa Inggris. Untuk itu, penelitian ini untuk dimaksudkan memberikan gambaran tentang tingkat perasaan negatif mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris di FKIP Universitas Sintuwu Maroso selama masa pandemi Covid-19 sejak bulan Maret 2020 sampai saat ini, yaitu tingkat depresi, tingkat kecemasan. dan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Sintuwu Maroso selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Pembelajaran Online

Pembelajaran online, menurut Ally (Ally, 2004), adalah pembelajaran yang difasilitasi oleh teknologi untuk menyampaikan materi, berinteraksi dengan pendidik dan peserta didik, serta mendapatkan penilaian, feedback dukungan selama atau belajar. Chaeruman (Chaeruman, 2017) menjelaskan karakteristik pembelajaran online sebagai berikut:

- memiliki materi pembelajaran yang bertujuan membantu peserta didik mencapai tujuan pembelajaran:
- menggunakan berbagai metode pembelajaran untuk membantu peserta didik memahami materi, seperti contoh dan latihan;
- menggunakan media yang menunjang penyampaian materi dan metode pembelajaran; dan
- bisa dilakukan dengan terbimbing (instructor-led synchronous learning) ataupun dengan belajar mandiri (self-paced individual study ascynchronous learning).

Berdasarkan penjelasan di atas. peneliti mendefinisikan pembelajaran online sebagai proses pembelajaran utuh dengan menggunakan teknologi yang meliputi instruksi, pemberian tugas. asesmen serta evaluasi, yang harus tetap bermanfaat dan menyediakan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Pembelajaran online hendaknya memiliki materi pembelajaran yang dipilih secara teliti untuk memastikan peserta didik mencapai tujuan pembelajaran, menggunakan metode pembelajaran dan media teknologi yang variatif dan sesuai dengan tujuan pembelajaran, baik dibimbing oleh pendidik (sinkron)

maupun secara mandiri oleh peserta didik (asinkron).

Selama pandemi Covid19. pembelajaran Prodi Pendidikan Bahasa Inggris, **FKIP** Universitas Sintuwu Maroso Poso, dilaksanakan dengan menggunakan teknologi. Proses pembelajaran di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris menggunakan teknologi dari pemberian mulai materi, pembahasan, pemberian tugas, pemberian feedback tugas-tugas, dan semester dan tengah semester. Pengumuman terkait proses pembelajaran pun dilaksanakan dengan bantuan teknologi. Tidak ada proses tatap muka sama sekali, kecuali dalam bentuk pembelajaran sinkron yang tetap difasilitasi oleh teknologi seperti Zoom Meetings dan Google Meet. Selebihnya dilaksanakan lewat penggunaan Learning Management System NEO yang dikombinasikan dengan WhatsApp (Tarinje & Tungka, 2021). Ini berarti, jenis pembelajaran di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris adalah ienis pembelajaran bauran asinkron dan ASL sinkron atau pembelajaran (asynchronous and synchronous learning).

Depression, Anxiety, dan Stress

Depresi, kecemasan, dan stres adalah gangguan pada kesehatan

mental seseorang yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu. Depresi kecemasan seringkali ditandai dengan turunnya rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri, tidak punya harapan, pesimis, mengisolasi diri, kesedihan berkepanjangan, insomnia, merasa bersalah berkepanjangan, dan mudah tersinggung (American Psychological Association, diakses 22 Mei 2021). Kecemasan adalah kondisi khawatir, takut, gelisah, tidak merasa tenteram yang dialami oleh mahasiswa, yang seringkali juga disertai dengan berbagai keluhan fisik seperti mulut kering, jantung berdegup kencang, dan lainnya (Nurcita & Susantiningsih, 2020; Mridul, Bisht, Sharma, & Kaur, 2021). Sepertinya halnya dengan depresi, kecemasan dipicu oleh faktor internal. Sedangkan stres dipicu oleh faktor eksternal, dan keadaannya bisa berlangsung dalam waktu yang relative dibandingkan singkat dengan kecemasan dan depresi.

Depresi, kecemasan, dan stress dikategorikan menjadi tiga yaitu tingkat ringan, sedang, dan berat. Kecemasan berat bisa mengakibatkan penderitanya panik sehingga mengganggu aktivitas si penderita kecemasan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Nurcita dan (2020)Susantiningsih menunjukkan

bahwa mahasiswa kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" angkatan Jakarta, 2018. mengalami kecemasan tingkat berat sebesar 88% yang diakibatkan adanya perubahan metode pembelajaran berbentuk physical distancing selama masa pandemi Covid-19. Penelitian serupa dilakukan juga oleh Ramón-Arbués, Gea-Caballero, Granada-López, Juárez-Vela, Pellicer-García, and Antón-Solanas (2020) membuktikan bahwa 1074 mahasiswa di San Jorge University, Spanyol, menderita depresi, kecemasan, dan stress tingkat ringan, masing-masing sebesar 18.4%, 23.6%, 34.5%. dan Faktor-faktor pemicu gangguan tersebut adalah penggunaan Internet, waktu tidur yang tidak teratur, dan tenggat waktu tugas kuliah serta ujian-ujian.

Kemudian, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mridul, Bisht, Sharma, dan Kaur, (2021) menunjukkan bahwa 159 mahasiswa perawat di India vang diteliti mengalami depresi tingkat sedang sebesar 16.98%, kecemasan tingkat sedang sebesar 16.98%, dan stress tingkat sedang sebesar 14.46%. Gangguan ini dipicu oleh perubahan sistem pendidikan, dinamika dalam keluarga, serta situasi lockdown yang dirasakan oleh mahasiswa para tersebut. Sementara itu, Faisal, Jobe,

Ahmed, dan Sharker (2021)membuktikan dalam penelitian mereka bahwa dari 874 mahasiswa Bangladesh yang tersebar di universitas Bangladesh dan di negara lainnya, 40% dari mereka mengalami tingkat kecemasan menengah ke tinggi, 72% dari mereka menunjukkan gejala depresi, 53% dan dari mereka mengalami status kesehatan mental menengah ke tinggi. Adapun gangguan mental mereka tersebut dikarenakan pandemi Covid-19 dan pembelajaran di kampus diubah ke pembelajaran online.

Keempat penelitian yang dibahas tersebut memberikan informasi betapa pentingnya meneliti tentang perasaan negatif mahasiswa. Namun, sangat sedikit bahkan hampir tidak ada penelitian yang memberikan informasi tentang perasaan negatif mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Nurcita dan Susantiningsih (2020) meneliti perasaan dialami mahasiswa negatif yang kedokteran salah satu universitas di Jakarta, Indonesia, sedangkan mahasiswa perawat di India adalah responden penelitian Mridul, Bisht, Sharma. dan Kaur (2021). Kedua penelitian lainnya, yaitu dari Ramón-Gea-Caballero, Arbués, Granada-Juárez-Vela, Pellicer-García, López, and Antón-Solanas (2020) dan Faisal, Jobe, Ahmed, dan Sharker (2021)

meneliti mahasiswa dari berbagai program studi, tidak spesifik ditujukan kepada mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Oleh karena itu, penelitian ini bisa memberikan gambaran tentang bagaimana kondisi kesehatan mental mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris di FKIP Universitas Sintuwu Maroso selama masa pandemi Covid-19 yang sudah dialami sejak bulan Maret 2020 sampai saat ini.

Selain itu, penelitian ini juga bisa dijadikan sebagai materi ajar dalam mata kuliah Psychology of Education, terutama membahas tentang perasaan negatif peserta didik tingkat universitas atau mahasiswa dan dampak perasaan negatif tersebut terhadap penerimaan mereka akan materi perkuliahan. Juga, penelitian ini bisa menjadi sumber materi aiar dalam mata kuliah Instructional Design, dimana mahasiswa bisa diberi informasi tentang bagaimana merancang suatu teknik pengajaran selama pandemi Covid-19 dengan menggunakan bermacam teknologi sehingga bisa meminimalisir beban mahasiswa yang bisa saja memicu perasaan negatif mereka.

METODE PENELITIAN

Model, populasi dan sampel, dan instrument pengumpulan data

Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran tentang tingkat depresi, kecemasan. dan stress mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Untuk itu, desain penelitian ini adalah desain Iongitudinal survev dengan metode trend study, yaitu penelitian yang mengambil data pada satu populasi tertentu dalam kurun waktu tertentu dengan menggunakan sebagai instrument angket pengumpulan data (Creswell, 2012). Berdasarkan data dalam LMS NEO yang digunakan oleh Program Studi sebagai sistem pembelajaran online, ada 215 mahasiswa vang aktif mengikuti perkuliahan semester genap Tahun Akademik 2020/2021. Ke-215 mahasiswa tersebut adalah populasi penelitian ini, sehingga teknik pengambilan sampel penelitian adalah teknik convenience sampling.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Sintuwu Maroso. Poso. Sulawesi Tengah, selama bulan Juni -Oktober 2021 yang meliputi analisis pengambilan data, data, penulisan laporan, dan penulisan luaran wajib dari penelitian ini. Data diambil dalam dua titik waktu yaitu titik waktu awal semester dan titik waktu tengah semester. Variabel penelitian ini adalah depresi, kecemasan, dan stress. Ketiga

variabel ini akan diukur dengan menggunakan angket DASS.

Pengumpulan data dan analisis data

Data untuk penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan angket untuk memperoleh profil responden, dan angket DASS yang disusun oleh para peneliti di Universitas New South Wales, Australia. Profil diperoleh responden dari angket demografis untuk memperoleh informasi responden yaitu jenis kelamin, usia, semester, tempat tinggal, dan etnisitas responden. Data untuk ketiga variabel yang akan diteliti akan dikumpulkan dengan menggunakan angket DASS.

Dari website http://www2.psy.unsw.edu.au/dass//, yaitu website Psychology Foundation of Australia yang khusus membahas tentang angket DASS, pada umumnya angket ini bisa digunakan oleh siapa saja bahkan termasuk diri sendiri yang ingin mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stress. Namun untuk memutuskan apa tindakan yang harus diambil berkaitan dengan hasil angket tetap harus dilakukan oleh orang-orang yang terlatih secara klinis seperti para psikiater atau dokter ahli kesehatan jiwa (http://www2.psy.unsw.edu.au/Groups/D ass/over.htm, diakses tanggal 23 Mei 2021).

Ada dua versi dari angket ini, yaitu angket DASS-21 dan DASS-42. Angket DASS-21 terdiri dari 21 butir pernyataan, sedangkan angket DASS-42 terdiri dari 42 butir pernyataan. Kedua angket mengukur hal yang sama, yaitu tingkat depresi, kecemasan, dan stress seseorang, namun letak perbedaannya adalah pada skoring. Angket DASS-21 lebih umum digunakan untuk keperluan penelitian, dan lebih singkat sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama seperti versi 42 butir (http://www2.psy.unsw.edu.au/Groups/Dass/over.htm, diakses tanggal 23 Mei

2021). Angket ini tersedia di website tersebut dan bebas dipergunakan tanpa harus meminta ijin kepada tim pembuat. Selain itu, angket ini bersifat fleksibel sehingga bisa digunakan di kurun waktu yang berbeda dengan tujuan awal pembuatan angket ini, misalnya selama pandemi Covid-19 ini. Angket DASS-21 juga digunakan dalam penelitian Mridul, Bisht, Sharma, dan Kaur (2021) serta Ramón-Arbués, Geapenelitian Caballero, Granada-López, Juárez-Vela. Pellicer-García, Antónand Solanas (2020).

Blueprint dari angket DASS ditunjukkan dalam Tabel 1:

Tabel 1. Blueprint Angket DASS-21

Jenis Gangguan	Jumlah Butir
Depresi	7
Kecemasan	7
Stress	7
Total butir	21

Untuk keperluan penelitian ini, serta berdasarkan karakteristik angket ini yang terbuka terhadap perubahan kurun waktu, para peneliti akan memodifikasi angket DASS-21 ini agar bisa digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat perasaan negatif mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Universitas Sintuwu Maroso Poso selama masa pembelajaran online karena pandemi Covid-19. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer karena berasal dari mahasiswa responden penelitian. Data diolah dengan teknik univariate analysis menggunakan software SPSS versi 23.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang sudah dicapai dalam penelitian ini adalah penyebaran angket DASS-21 kepada mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Inggris yang aktif mengikuti perkuliahan pada semester ganjil tahun akademik 2021/2022. Berdasarkan data dari NEO LMS, jumlah mahasiswa yang aktif pada tahun akademik 2020/2021 adalah 215 mahasiswa, namun jumlah tersebut mengalami penurunan drastis pada tahun akademik 2021/2022. Berdasarkan rekapan keaktifan mahasiswa semester 1, 3, 5 dan 7 selama bulan September dalam seluruh mata kuliah yang diampu oleh tim peneliti, jumlah populasi mahasiswa aktif dirinci dalam Tabel 2.

Tabel 2. Populasi Mahasiswa Aktif Tahun Akademik 2021/2022

No	Tahun masuk/Angkatan	Jumlah
1	2015	1
2	2016	1
3	2017	5
4	2018	21
5	2019	19
6	2020	24
7	2021	35
	Total populasi	106

Data diambil sebanyak dua kali, yaitu pada minggu pertama di bulan September atau di awal semester ganjil 2021/2022 dan pada minggu pertama di bulan November atau di

tengah semester ganjil 2021/2022. Teknik pengambilan sampel adalah convenience sampling dengan jumlah sampel 96 mahasiswa di awal semester ganjil dan 78 mahasiswa di tengah

semester ganjil. Response rate untuk penelitian ini di awal semester adalah 90.5% dan di tengah semester adalah 81.25% atau dikategorikan sehat (Nulty, 2008; Saleh & Bista, 2017).

Uji validitas dilakukan untuk mengecek apakah tiap butir angket yang sudah dimodifikasi oleh peneliti valid atau tidak. Uji dilakukan dengan SPSS dengan teknik korelasi *Pearson's Product Moment*. Hasil uji membuktikan bahwa ke-21 butir angket valid dengan

nilai validasi terendah sebesar .581 dan nilai validasi tertinggi sebesar .782. Kemudian, berdasarkan hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan SPSS, angket ini dinyatakan reliabel dengan nilai alpha .937.

Profil demografis responden

Berdasarkan hasil distribusi angket, berikut profil demografis responden dalam penelitian ini.



Tabel 3. Sebaran Tahun Masuk Kuliah Responden

Berdasarkan Tabel 3, responden didominasi oleh mahasiswa

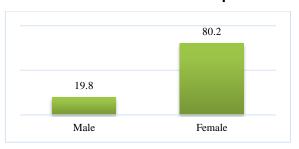
yang masuk pada tahun ajaran 2021 (n=31, 32.3%).



Tabel 4. Sebaran Kelompok Usia Responden

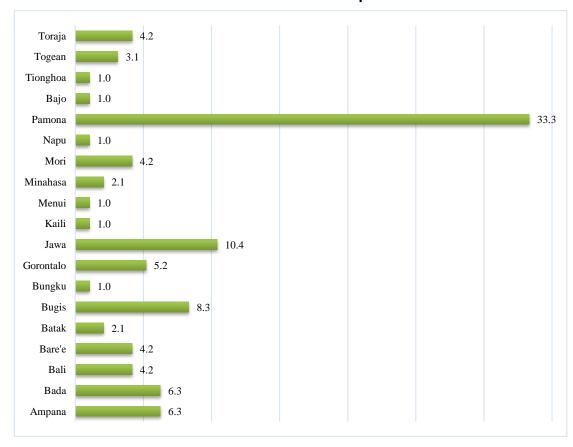
Berdasarkan Tabel 4, dominan adalah usia 18 tahun (n=29, kelompok usia responden yang 29%).

Tabel 5. Sebaran Jender Responden



Berdasarkan Tabel 5, mayoritas responden penelitian adalah perempuan (n=77, 80.2%).

Tabel 6. Sebaran Suku Responden

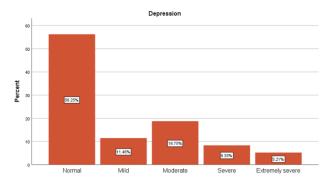


Berdasarkan Tabel 6, mayoritas responden penelitian berlatar

belakang suku Pamona (n=32, 33.3%), disusul oleh suku Jawa (n=10, 10.4%)

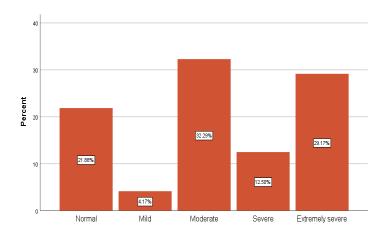
dan kemudian suku Bugis (n=8, 8.2%).

Gambaran mental mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Inggris UNSIMAR Poso



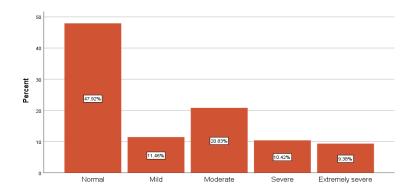
Gambar 1. Tingkat Depresi Responden di Awal Semester

Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat bahwa 56.25% responden (n=54) tidak mengalami depresi. Lainnya, 43.75% dari mereka mengalami depresi dalam tingkatan yang beragam, mulai dari ringan (n=11, 11.46%), sedang (n=18, 18.75%), berat (n=8, 8.33%) sampai sangat berat (n=5, 5.21%).



Gambar 2. Tingkat Kecemasan Responden di Awal Semester

Berdasarkan Gambar 2, dapat dilihat bahwa hanya 21.88% responden (n=21) yang tidak mengalami kecemasan, sedangkan mayoritasnya atau 78.12% dari mereka mengalami kecemasan sedang (n=31, 32.29%), sangat berat (n=28, 29.17%), berat (n=12, 12.50%), dan ringan (n=4, 4.17%).



Gambar 3. Tingkat Stres Responden di Awal Semester

Dari Gambar 3 ini, dapat dilihat bahwa 47.92% (n=46) tidak mengalami stres, sedangkan mayoritasnya atau 50.08% dari mereka mengalami stres sedang (n=20, 20.83%), ringan (n=11, 11.46%), berat (n=10, 10.42%), dan sangat berat (n=9, 9.36%).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stress responden Berikutnya, uji SPSS Kendall's tau-b digunakan untuk mengetahui apakah karakteristik responden memiliki hubungan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stress responden. Uji ini dilakukan pada data yang diambil di awal semester.

Tabel 7. Hubungan antara Tahun Masuk dan Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stress

	30055							
Correlations								
			cohort	depressio				
			year	n	anxiety	stress		
Kendall's	Cohort	Correlation	1.000	103	085	140		
tau_b	year	Coefficient						
		Sig. (2-tailed)		.191	.279	.075		
		N	96	96	96	96		
	Depressio	Correlation	103	1.000	.480**	.524**		
	n	Coefficient						
		Sig. (2-tailed)	.191		.000	.000		
		N	96	96	96	96		
	anxiety	Correlation Coefficient	085	.480 ^{**}	1.000	.698**		
		Sig. (2-tailed)	.279	.000		.000		
		N	96	96	96	96		
	stress	Correlation Coefficient	140	.524 ^{**}	.698**	1.000		
		Sig. (2-tailed)	.075	.000	.000			
		N	96	96	96	96		

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 7, tidak terdapat hubungan antara tahun masuk

responden dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stress responden.

Tabel 8. Hubungan antara Usia dan Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stress

Correlations							
			Age	depression	anxiety	stress	
Kendall's a	age	Correlation	1.000	.113	.049	.067	
tau_b		Coefficient					
		Sig. (2-tailed)		.143	.526	.384	
		N	96	96	96	96	
C	depression	Correlation	.113	1.000	.480**	.524**	
	•	Coefficient					
		Sig. (2-tailed)	.143		.000	.000	
		N	96	96	96	96	
а	anxiety	Correlation	.049	.480**	1.000	.698**	
	•	Coefficient					
		Sig. (2-tailed)	.526	.000	•	.000	
		N	96	96	96	96	
5	Stress	Correlation	.067	.524**	.698**	1.000	
		Coefficient					
		Sig. (2-tailed)	.384	.000	.000		
		N	96	96	96	96	
**. Correlation is	significant	at the 0.01 level (2	2-tailed).				

Berdasarkan Tabel 8, tidak terdapat hubungan antara usia responden dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stress responden.

Tabel 9. Hubungan antara Jender dan Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stress

Correlations							
			depressio				
			Sex	n	anxiety	stress	
Kendall's Se tau_b	Х	Correlation Coefficient	1.000	.001	.213 [*]	.199 [*]	
		Sig. (2-tailed)		.993	.014	.022	
		N	96	96	96	96	
de _l n	pressio	Correlation Coefficient	.001	1.000	.480**	.524 ^{**}	
		Sig. (2-tailed)	.993		.000	.000	
		N	96	96	96	96	
an	xiety	Correlation Coefficient	.213 [*]	.480 ^{**}	1.000	.698**	
		Sig. (2-tailed)	.014	.000		.000	
		N ,	96	96	96	96	
Str	ess	Correlation Coefficient	.199 [*]	.524 ^{**}	.698**	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.022	.000	.000		
		N N	96	96	96	96	
*. Correlation is sign	gnificant	at the 0.05 level (2-					
`	-	t at the 0.01 level (2	•				

Berdasarkan Tabel 9, tidak terdapat hubungan antara jender

tingkat depresi,

dengan

responden

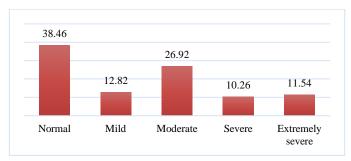
namun memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan dan stress responden.

Tabel 10. Hubungan antara Kesukuan dan Tingkat Depresi, Kecemasan, Stress

Correlations							
			ethnic	depression	anxiety	stress	
Kendall's	Ethnic	Correlation	1.000	045	074	127	
tau_b		Coefficient					
		Sig. (2-tailed)		.554	.327	.091	
		N	96	96	96	96	
	depression	Correlation	045	1.000	.480**	.524**	
		Coefficient					
		Sig. (2-tailed)	.554		.000	.000	
		N	96	96	96	96	
	anxiety	Correlation	074	.480**	1.000	.698**	
		Coefficient					
		Sig. (2-tailed)	.327	.000		.000	
		N	96	96	96	96	
	stress	Correlation	127	.524**	.698**	1.000	
		Coefficient					
		Sig. (2-tailed)	.091	.000	.000		
		N	96	96	96	96	
**. Correlation	is significant	at the 0.01 level (2	2-tailed).				

Berdasarkan Tabel 10, tidak terdapat hubungan antara latar belakang suku responden tingkat depresi, kecemasan, dan stress responden.

Tingkat depresi, kecemasan, dan stres responden periode tengah semester Data kedua diambil pada pertemuan ke-7 atau sebelum ujian tengah semester yaitu di bulan November 2021. Untuk data kedua ini, yang diambil hanyalah data tentang tingkat depresi, kecemasan, dan stress responden di periode tengah semester atau sebelum mengikuti ujian tengah semester.



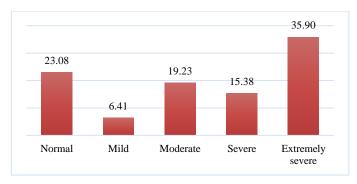
Gambar 4. Tingkat Depresi Responden di Tengah Semester

Dari Gambar 4 ini, dapat dilihat bahwa 38.46% responden tidak

mengalami depresi, sedangkan mayoritasnya atau 61.54% dari mereka

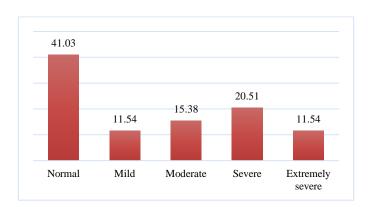
mengalami depresi sedang (26.92%), ringan (12.82%), sangat berat (10.26%),

dan sangat berat (11.54%).



Gambar 5. Tingkat Kecemasan Responden di Tengah Semester

Gambar 5 menunjukkan bahwa 35.90% responden mengalami tingkat kecemasan sangat berat. Sisanya bervariasi antara tidak mengalami kecemasan sama sekali (23.08%), mengalami kecemasan sedang (19.23%), berat (15.38%) dan ringan (6.41%).



Gambar 6. Tingkat Stres Responden di Tengah Semester

Kemudian, gambar 6 menunjukkan bahwa 41.03% responden tidak mengalami depresi, sedangkan sisanya mengalami depresi tingkat berat (20.51%), sangat berat (11.54%), sedang (15.38%), dan ringan (11.54%).

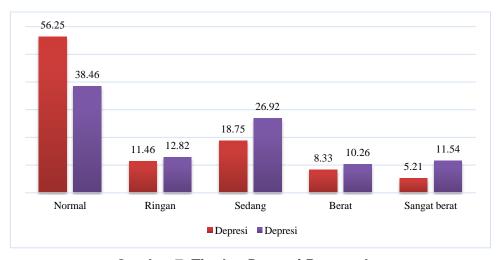
Pembahasan

Angket DASS-21 disebarkan kepada mahasiswa pada minggu kedua dimulainya perkuliahan semester ganjil TA 2021/2022. Sebanyak 96 mahasiswa yang aktif terdaftar mengikuti perkuliahan pada semester

ganjil tahun akademik 2021/2022 berpartisipasi sebagai responden penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka mengalami depresi, kecemasan, dan stress yang tingkatannya bervariasi. Setengah dari mereka tidak mengalami depresi dan namun hampir semua stress. mereka mengalami kecemasan mulai

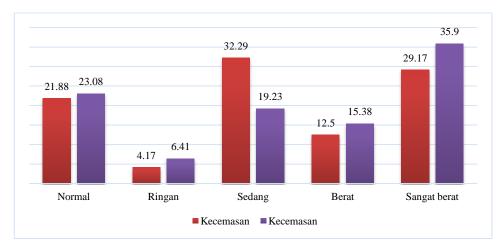
dari tingkat ringan sampai sangat berat. Tingkat kecemasan sedang adalah tingkat tertinggi yang dialami mahasiswa pada awal semester ganjil ini dengan persentase 32.29%.

Tingkat depresi mahasiswa di awal semester dan di tengah semester ditunjukkan dalam gambar berikut.



Gambar 7. Tingkat Depresi Responden

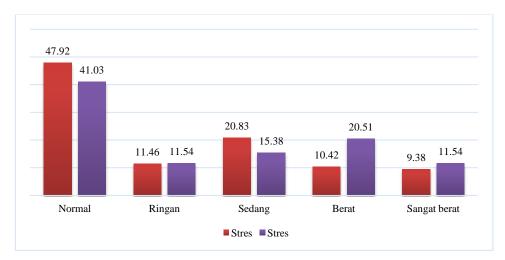
Gambar 7 ini menunjukkan bahwa persentase jumlah mahasiswa yang tidak mengalami depresi mengalami penurunan (ada selisih 17.79% antara persentase mahasiswa di awal semester dan di akhir), dan berdampak pada kenaikan persentase jumlah mahasiswa yang mengalami depresi tingkat ringan, sedang, berat, dan sangat berat.



Gambar 8. Tingkat Kecemasan Responden

Gambar 8 ini menunjukkan bahwa hanya persentase jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat sedang yang mengalami penurunan di tengah semester, namun persentase mahasiswa mengalami yang tidak

kecemasan, mengalami kecemasan tingkat ringan, berat, dan sangat berat mengalami kenaikan. Selisih kenaikan persentase jumlah mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 1.2% antara persentase mahasiswa di awal semester dan di akhir.



Gambar 9. Tingkat Stres Responden

Kemudian, Gambar 9 ini menunjukkan adanya penurunan persentase jumlah mahasiswa yang tidak mengalami stress dan yang mengalami kecemasan tingkat sedang mengalami penurunan, namun persentase mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat ringan, berat, dan sangat berat mengalami kenaikan. Selisih persentase jumlah mahasiswa yang tidak mengalami stress di awal semester dan di akhir semester adalah 6.89%.

Jika disimpulkan, maka persentase mahasiswa yang mengalami depresi di tengah semester jauh lebih banyak daripada yang tidak mengalami meskipun depresi, tingkatannya berbeda-beda mulai dari ringan sampai sangat berat. Begitu juga dengan mahasiswa mengalami yang kecemasan dan stress, jumlahnya jauh lebih banyak daripada yang tidak mengalami kecemasan dan stress sama sekali bahkan 50% dari jumlah responden. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurcita dan Susantiningsih (2020) mahasiswa terhadap kedokteran, dimana mereka mengalami kecemasan tingkat berat sebesar 88% yang diakibatkan adanya perubahan metode pembelajaran berbentuk physical distancing selama masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Ramón-Arbués, Gea-Caballero, Granada-Juárez-Vela, López, Pellicer-García, and Antón-Solanas (2020) membuktikan bahwa 1074 mahasiswa di San Jorge

University, Spanyol, menderita depresi (18.4%),kecemasan (23.6%),dan stress tingkat ringan (34.5%). Selain itu, juga mendukung hasil penelitian dari Faisal, Jobe, Ahmed, dan Sharker (2021)yang membuktikan dalam penelitian mereka bahwa dari 874 mahasiswa Bangladesh yang tersebar di universitas di Bangladesh dan di negara lainnya mengalami tingkat kecemasan menengah ke tinggi (40%), menunjukkan gejala depresi (72%), dan menunjukkan status kesehatan mental menengah ke tinggi (53%). Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 berdampak pada tingkat depresi, kecemasan, dan stress mahasiswa. Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa jender mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan, dan stress mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran tentang kondisi kesehatan mental mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Inggris yang aktif mengikuti perkuliahan online semester ganjil Tahun Ajaran 2021/2022. Ada tiga simpulan yang bisa ditarik dari hasil pertengahan penelitian ini. Pada semester ganjil 2021/2022, 38.46% mahasiswa tidak mengalami depresi, sedangkan 61.54% dari mereka mengalami depresi tingkat ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Tingkat depresi yang tertinggi adalah tingkat depresi sedang dengan persentase 26.92%. Pada pertengahan semester ganjil 2021/2022, 23.08% mahasiswa tidak mengalami kecemasan, sedangkan 76.92% dari mereka mengalami kecemasan tingkat ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Tingkat kecemasan yang tertinggi adalah tingkat kecemasan sangat berat dengan persentase 35.9%. Variabel yang mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa adalah variabel jender. Pada pertengahan semester ganjil 2021/2022, 41.03% mahasiswa tidak mengalami stress, sedangkan 58.97% dari mereka mengalami stress tingkat ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Tingkat stress yang tertinggi adalah tingkat stress sangat berat dengan

persentase 20.51%. Variabel yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa adalah variabel jender.

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran tentang keadaan mental mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Inggris dalam mengikuti pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian membuktikan mahasiswa bahwa mengalami depresi tingkat sedang, kecemasan tingkat sangat berat, dan stress tingkat sangat berat. Peneliti merencanakan melanjutkan penelitian ini untuk meneliti faktor-faktor penyebab kecemasan, dan depresi, stress mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Untuk itu peneliti mengharapkan agar kegiatan ini mendapatkan dukungan institusi bahkan juga pemerintah agar dapat dilanjutkan ke tahapan selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

Ally, M. (2004). Foundations of educational theory for online learning. Dalam Anderson, T. (2004). The theory and practice of online learning (2nd Ed.). Edmonton: AU Press.

Chaeruman, U. A. (2017). *Alur belajar: Meningkatkan interaktivitas pembelajaran daring*. Disampaikan dalam Semiloka Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi, 13 September 2017. https://www.researchgate.net/publication/323676111, diakses pada tanggal 22 Mei 2021.

- Faisal, R.A., Jobe, M. C., Ahmed. O., & Sharker, T. (2020). Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the Covid-19 pandemi. *International Journal of Mental Health and Addiction*. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y.
- Nurcita, B. & Susantiningsih, T. (2020). Dampak pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* pada tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*, *3*(1), 58-68.
- Nulty, D. D. (2008). The adequacy of response rates to online and paper surveys: what can be done? Assessment & Evaluation in Higher Education, 33(3), 301–314.https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02602930701293231
- Mridul., Bisht, B., Sharma, D., & Kaur, N. (2021). Online classes during Covid-19 pandemi: Anxiety, stress & depression among university students. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology.* 15(1), 186-189.
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17, 7001, https://doi.org/10.3390/ijerph17197001.
- Saleh, A., & Bista, K. (2017). Examining factors impacting online survey response rates in educational research: Perceptions of graduate students. Journal of MultiDisciplinary Evaluation, 13(29), 63–74. https://journals.sfu.ca/jmde/index.php/jmde_1/article/view/487
- Tarinje, O. C. N., & Tungka, N. F. (2021). Integrasi aplikasi Whatsapp sebagai media belajar dalam pembelajaran Bahasa Inggris. Penelitian hibah APBU UNSIMAR, Poso. 40 halaman.