

Explorasi tantangan kesehatan mental dan strategi penanggulangan pada mahasiswa selama Covid-19

Aprilina Eka Sari

Program Studi Fisika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210604110018@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Covid-19; dukungan social, kesehatan mental; strategi penanggulangan; mahasiswa

Keywords:

Covid-19; mental health; coping strategies covid-19; social support; mental health; coping strategies; students

ABSTRAK

Selama pandemi COVID-19, masalah kesehatan mental menyebar ke seluruh dunia. Siswa mengalami perubahan dalam cara hidup, akademik, ikatan kekeluargaan, potensi ekonomi, dan jaringan pendukung. Artikel ini membahas masalah kesehatan mental yang sering dihadapi mahasiswa dan mekanisme penanggulangannya yang melibatkan dukungan sosial. Kesehatan mental siswa secara tidak langsung dipengaruhi oleh keterbatasan keuangan, tekanan akademis, kurangnya sumber belajar, hilangnya kepercayaan diri, terputusnya hubungan dengan teman dan keluarga, ketergantungan berlebihan pada internet, dan peristiwa traumatis. Sepanjang pandemi COVID-19, Universitas terkena dampak yang

seragam. Dampak negatif terhadap kesehatan mental yang disebutkan bervariasi, mulai dari menyakiti diri sendiri dan pikiran untuk bunuh diri hingga kekhawatiran, stres, dan kesedihan. Hubungan keluarga dan jaringan sosial telah muncul sebagai strategi penanggulangan yang efektif bagi siswa yang menghadapi kecemasan, stres, dan depresi. Di Indonesia, bidang kesehatan dan kesejahteraan masih kekurangan pendanaan untuk kesehatan mental. Siswa dapat dibantu untuk mengelola beban kesehatan mental yang umum terjadi selama masa pandemi dengan berfokus pada membangun dukungan sosial yang kuat dan meningkatkan subsidi keuangan yang kuat, termasuk sumber daya pendidikan. Untuk mencegah dampak buruk jangka pendek dan jangka panjang terhadap kesehatan mental, strategi intervensi nasional harus dibuat dan dilaksanakan segera dengan bantuan banyak pemangku kepentingan, termasuk pakar kesehatan.

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, mental health problems spread around the world. Students experience changes in the way of life, academics, family ties, economic potential, and support networks. This article discusses mental health problems that are often faced by college students and coping mechanisms that involve social support. Students' mental health is indirectly affected by financial constraints, academic pressure, lack of learning resources, loss of self-confidence, disconnection from friends and family, over-reliance on the internet, and traumatic events. Throughout the COVID-19 epidemic, Universities have been uniformly affected. The negative impacts on mental health mentioned varied, ranging from self-harm and suicidal thoughts to worry, stress, and sadness. Family relationships and social networks have emerged as effective coping strategies for students dealing with anxiety, stress, and depression. In Indonesia, the health and welfare sector remains underfunded for mental health. Students can be helped to manage the burden of mental health that is common during a pandemic by focusing on building strong social support and leveraging strong financial subsidies, including educational resources. In order to prevent short-term and long-term adverse impacts on mental health, a national intervention strategy must be devised and implemented urgently with the assistance of multiple stakeholders, including health experts.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Dunia telah berjuang untuk membatasi penyebaran dan dampak kesehatan dari virus SARS-CoV-2 dan mutasinya yang cepat. Indonesia mengalami periode stagnasi sosial-ekonomi karena lockdown antara Maret dan Mei 2020 ketika, di antara perubahan sosial yang besar, mahasiswa tidak dapat menghadiri kampus- kampus universitas (Ardhya Ridha Prananda Siagian Putri, 2023). Kebijakan lockdown ini merupakan bagian dari strategi multifaset yang mencakup periode lockdown penuh atau parsial, identifikasi zona COVID-19 jarak sosial atau pembatasan perjalanan, dan tes COVID-19 massal. Indonesia mengidentifikasi 2 kasus pertama COVID-19 pada 2 Maret 2020, dan pemerintah memutuskan untuk menutup semua institusi pendidikan untuk mengekang penyebaran virus. Menurut WHO 60% siswa menderita akibat penutupan sekolah, perguruan tinggi, universitas, dan lembaga pendidikan lainnya secara nasional. Penutupan di seluruh dunia ini mempengaruhi pertumbuhan akademik dan kesejahteraan mental siswa. Populasi muda berusia 15-24 tahun mewakili 20% dari sekitar 160 juta orang di Indonesia (Nasrullah, 2021).

Wabah penyakit menular dan cara-cara yang dilakukan untuk membatasi penularannya memengaruhi kesehatan mental masyarakat. Di seluruh dunia, para peneliti telah melaporkan dampak kesehatan mental yang tinggi pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Sebuah penelitian di provinsi Hubei, Tiongkok, menunjukkan bahwa 24,9% mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan. Dari jumlah tersebut, 0,9% mengalami kecemasan yang parah, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan (Azzifah, 2021). Tingkat stres yang tinggi dan tekanan psikologis yang signifikan juga ditunjukkan oleh para mahasiswa di Prancis, Kanada, dan Inggris. Demikian pula, individu berusia 17-20 tahun mengalami stres dan kecemasan akibat pandemi di Teheran, di mana pengurungan yang berkepanjangan di rumah dan penggunaan yang berlebihan / ketergantungan berlebihan pada internet dan platform media sosial selama pandemi dilaporkan berdampak negatif pada ketahanan kelompok usia tersebut. Sebuah penelitian longitudinal besar yang mencakup pandemi pada mahasiswa di Cina mengungkapkan bahwa prevalensi gejala kecemasan dan depresi di atas ambang batas standar meningkat sebesar 2,62 dan 20,63%, masing-masing, menjadi 4,06 dan 22,09% setelah pandemi (Isrokatun, 2022). Sementara itu, penelitian lain di Cina setelah 1 bulan pandemi pada tahun 2020 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengalaman ketakutan yang ekstrem akan wabah, mereka yang tinggal di lokasi yang paling parah terkena dampaknya, dan mahasiswa yang sudah lulus atau mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko tertinggi untuk mengalami gangguan stres pascatrauma dan / atau depresi.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa tekanan psikologis kumulatif yang disebabkan oleh pandemi dan karantina meningkatkan kecemasan dan depresi pada populasi umum, terutama di kalangan mahasiswa di Shenzhen, Cina (Zunyou Wu, 2020). Strategi koping memiliki banyak aspek, mencakup spektrum emosi, persepsi, dan pengalaman manusia yang luas (Maryam, 2017). Hubungan sosial, dukungan sosial dari orang-orang, institusi, dan keluarga mereka, serta keyakinan agama dilaporkan berfungsi sebagai jalur penanggulangan lini pertama terhadap trauma kolektif yang sudah berlangsung lama dan pemicu stres selama pandemi COVID-19 di Amerika Serikat,

Swedia, Cina, dan Iran (Hardiani, 2022).

Penelitian-penelitian ini menunjukkan adanya hubungan potensial antara penanggulangan di tingkat individu dan keterhubungan sosial. Dukungan dan keterikatan sosial telah dikutip dalam lima penelitian untuk membangun ketahanan sebagai pendahulu untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Hanya tingkat dukungan sosial yang tinggi yang dapat mengimbangi ketahanan yang lebih rendah. Demikian pula, ketahanan sifat, partisipasi sosial, dan kepercayaan dikaitkan dengan tingkat stres dan tekanan yang lebih rendah (Suraily, 2022). Pembangunan resiliensi diakui dan dibuktikan dengan menanamkan resiliensi dalam struktur sosial, proses sosial, dan ekspektasi ideologis dan sosial dari kelompok-kelompok sosial. Secara keseluruhan, resiliensi sering diartikan sebagai kapasitas penyangga untuk memulihkan keadaan sebelumnya (Syska Purnama Sari, 2022). Mempertimbangkan hal tersebut di atas, pembangunan resiliensi sering kali digunakan oleh individu, kelompok, dan organisasi untuk "bangkit kembali" dan bertahan setelah terjadinya krisis. Oleh karena itu, jelaslah bahwa membangun resiliensi sangat penting untuk kesehatan mental yang positif di tengah pandemi COVID-19.

Menyusul serangkaian pembatasan terkait COVID-19 pada tanggal 17 Maret 2020, pembukaan atau penutupan sebagian lembaga pendidikan menantang kesejahteraan mental siswa. Pandemi COVID-19 masih menjadi periode yang penuh gejolak dan ketidakpastian. Hal ini telah menantang kita untuk lebih memahami apa itu ketahanan dan pembangunan ketahanan dan bagaimana mereka dapat berkembang atau ditantang dalam individu dan masyarakat. Mahasiswa mengalami perubahan yang tak terelakkan dalam lintasan kehidupan mereka, termasuk gaya hidup, hubungan dengan keluarga dan masyarakat, dan ketergantungan pada dukungan. Sejumlah besar penelitian kuantitatif mengungkapkan hubungan antara variabel independen yang berbeda dan hasil yang menarik untuk tantangan kesehatan mental pada siswa selama pandemi COVID-19. Karena kesejahteraan mental terkait dengan beberapa masalah kesehatan dan lingkungan non-publik, kami merasa perlu untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mendasari dan strategi coping siswa untuk mendapatkan gambaran holistik tentang lanskap kesehatan mental. Oleh karena itu tujuan dari artikel yang berjudul "Explorasi Tantangan Kesehatan Mental Dan Strategi Penanggulangan Pada Mahasiswa Selama COVID-19" untuk menyelidiki tantangan kesehatan mental yang umum terjadi pada mahasiswa dan strategi coping mereka menggunakan dukungan sosial selama pandemi COVID-19.

Pembahasan

Para mahasiswa universitas yang ada di Indonesia mengidentifikasi tantangan kesehatan mental yang umum terjadi yang tampaknya dipengaruhi oleh tekanan akademis, gangguan tidur, putusannya hubungan dengan pasangan, ketakutan akan infeksi, dan pengalaman traumatis selama masa karantina wilayah. Ketidaksabaran dan perubahan suasana hati membuat siswa terlibat dalam konflik dengan saudara mereka. Unggahan di media sosial, kehilangan konsentrasi, kerugian finansial, kehilangan hubungan sosial, gangguan fungsi kognitif, kesehatan anggota keluarga yang sudah lanjut usia, dan kematian kerabat turut memicu kecemasan, menimbulkan stres, dan

secara substansial mengembangkan depresi pada siswa. Kendala keuangan dan kekurangan sumber daya pembelajaran tercermin secara tidak proporsional pada siswa. Misalnya, siswa yang memiliki beban keuangan sebelum pandemi mengalami lebih banyak rintangan ekonomi selama pandemi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang berasal dari latar belakang keluarga yang berkecukupan. Demikian pula, akses ke sumber daya elektronik seperti perangkat keras, perangkat lunak, dan internet, termasuk bantuan keuangan institusional dan dukungan kesehatan mental tercermin secara tidak merata pada mahasiswa di seluruh universitas negeri dan swasta. Mahasiswa memanfaatkan dukungan sosial untuk mengatasi tantangan-tantangan ini dan mengadopsi berbagai strategi pribadi, keluarga, dan komunitas.

Kesehatan mental masih belum menjadi bidang kesehatan dan kesejahteraan yang memiliki sumber daya yang memadai di Indonesia. Namun, jam layanan konseling yang tidak memadai, antrian panjang siswa dalam daftar tunggu, layanan sesi online, tidak adanya pusat dukungan konseling di universitas, dan promosi kesehatan mental yang tidak memadai membatasi pemanfaatan layanan kesehatan bagi siswa. Selain itu, layanan rujukan untuk mengakses layanan kesehatan mental tampak seperti kompromi untuk mengatasi hambatan keuangan dan sosial budaya. Menelusuri postingan Facebook, berbagi meme, ketakutan akan infeksi corona, dan ketidakpastian kehidupan pendidikan menciptakan kecemasan pada mahasiswa berusia 19-24 tahun. Beban keuangan menciptakan tekanan yang berlebihan bagi mahasiswa di tingkat individu dan keluarga. Lebih khusus lagi, anggota keluarga yang kehilangan pekerjaan, pemotongan gaji, atau penutupan bisnis di tingkat keluarga meningkatkan tekanan mental pada siswa karena ketergantungan mereka pada pendapatan keluarga untuk biaya sekolah dan biaya pendidikan lainnya. Hasil ini konsisten dengan temuan dari Prancis, Kanada, dan Inggris. Namun, pembatasan terkait COVID-19 seperti tinggal di rumah, terbatasnya pergerakan di luar rumah, hilangnya aktivitas fisik, dan hilangnya hubungan fisik dan sosial ditambah dengan beban karena kehilangan anggota keluarga dan kerabat menjadi tantangan tersendiri bagi kehidupan rutin mahasiswa. Faktor-faktor ini secara langsung mempengaruhi tingkat depresi pada mahasiswa di Indonesia. Demikian pula, gangguan pada aktivitas fisik, gangguan tidur, dan penggunaan waktu di depan layar sebagian besar didokumentasikan pada mahasiswa dibandingkan dengan populasi yang sama sesaat setelah dimulainya pandemi. Analisis data longitudinal menunjukkan 90% peningkatan tingkat depresi dibandingkan dengan populasi yang sama sebelum pandemi.

Para siswa menghabiskan waktu berkualitas dengan anggota keluarga mereka, dan saudara kandung mereka muncul untuk mengisi kekosongan teman. Selain keterlibatan individu dalam permainan dan kegiatan rekreasi, ikatan keluarga muncul sebagai pengaruh yang kuat dalam meminimalkan stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Oleh karena itu, keluarga dapat menjadi pendukung yang baik dan meningkatkan resiliensi jika hubungan dengan keluarga sudah positif dan kuat. Sebaliknya, jika ada siswa yang mengalami keluarga yang beracun dengan kekerasan dan kesulitan, dukungan keluarga mereka mungkin tidak berfungsi sebagai pelindung untuk meningkatkan resiliensi selama periode pandemi. Sementara itu, sikap kekerasan dan kesulitan yang sudah ada sebelumnya dapat menjadi efek yang serius dalam

menurunkan resiliensi siswa selama masa krisis.

Secara keseluruhan, perubahan faktor sosial-ekonomi, budaya, dan gaya hidup mempengaruhi tantangan kesehatan mental mahasiswa selama COVID-19, dan tantangan ini dapat diatasi dengan memanfaatkan dukungan sosial di tingkat individu dan masyarakat serta dukungan institusional di tingkat universitas. Dukungan yang bersumber dari diri sendiri, dukungan sosial dari anggota keluarga, hubungan sosial dengan kerabat dekat, dan dukungan keuangan dan kesehatan mental institusional berfungsi sebagai strategi penanggulangan untuk memastikan ketahanan kesehatan mental mahasiswa. Mengingat adanya hubungan positif yang kuat antara modal sosial dan kesejahteraan mental, temuan penelitian kami tampak konsisten dengan hasil penelitian di Amerika Serikat, Swedia, Cina, dan Iran selama pandemi COVID-19. Mahasiswa dengan koneksi dan jaringan sosial yang lebih luas menunjukkan ketahanan yang lebih besar untuk mempertahankan kesehatan mental mereka selama COVID-19. Sebagai contoh, dukungan sosial dan koneksi sosial berperan sebagai mekanisme untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi bagi mahasiswa. Sementara pembangunan resiliensi terintegrasi secara mendalam ke dalam struktur sosial, terutama dalam hubungan sosial dan tertanam dalam ekspektasi ideologis dan sosial dari kelompok-kelompok sosial, mahasiswa yang memiliki hubungan sosial mengalami lebih banyak resiliensi dalam hal kesehatan mental dan kesejahteraan selama COVID-19.

Namun, tantangan kesehatan mental masih belum dianggap sebagai masalah kesehatan yang diakui secara institusional di tingkat keluarga dalam masyarakat Indonesia. Selain subsidi keuangan dan layanan motivasi melalui tautan media sosial, banyak universitas tidak dapat mendirikan pusat dukungan konseling kesehatan mental. Beberapa universitas yang memiliki layanan konseling kesehatan mental secara reguler berjuang untuk mengatasi permintaan layanan yang terus meningkat selama COVID-19. Dibandingkan dengan dukungan ekonomi dan kesehatan mental yang diterima di tingkat institusi, dukungan diri, dukungan sosial di tingkat keluarga, dan hubungan sosial dengan anggota keluarga dekat, teman, dan kerabat di tingkat individu dan masyarakat bekerja lebih efektif untuk menjaga mahasiswa tetap tangguh secara psikologis. Mengingat temuan-temuan studi yang mendasari, saran kami adalah bahwa pemerintah perlu mempertimbangkan lebih banyak layanan kesehatan mental seperti konseling berbiaya rendah atau bebas biaya, perawatan trauma, dan layanan kesehatan rujukan, termasuk mengorganisir kampanye dan kegiatan promosi Kesehatan mental di seluruh negeri.

Dalam hal ini, kebijakan nasional yang kuat dapat dirancang berdasarkan temuan studi survei dasar lebih lanjut. Untuk menghindari kasus-kasus mencelakai diri sendiri dan percobaan bunuh diri dalam waktu dekat, lembaga kesehatan pemerintah harus mempertimbangkan kembali untuk mengidentifikasi dan menangani penyakit kesehatan mental akut pada siswa dan mereka yang menderita gangguan kejiwaan sebelum pandemi. Karena layanan kesehatan jiwa belum mendapatkan pengakuan institusional formal dalam keluarga dan institusi pendidikan, sistem ini membutuhkan perubahan yang signifikan untuk membuat sistem dukungan kesehatan mental nasional yang terstandarisasi untuk mempromosikan konseling dan perawatan kesehatan mental. Inisiatif ini akan mengurangi beban keuangan yang disebabkan oleh dampak

kesehatan mental dan menyelamatkan banyak nyawa. Kementerian kesehatan dapat mempertimbangkan rencana intervensi untuk memenuhi kebutuhan siswa dengan latar belakang yang berbeda untuk mengintervensi layanan yang sudah ada di tingkat negara.

Kami sangat menyarankan agar universitas mengetahui pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswanya. Berdasarkan hasil penelitian saat ini, universitas perlu menyelenggarakan lebih banyak layanan kesehatan mental seperti memastikan kesejahteraan mental, memberikan konseling, dan menyarankan layanan rujukan untuk penyakit mental akut di tempat. Sebagai entitas pendidikan di negara ini, universitas negeri dan swasta tidak dapat menghindari tanggung jawab mereka untuk mempromosikan kesejahteraan mental dan menyediakan layanan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Berbagai kelompok sosial-budaya dan klub universitas dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran di seluruh negeri tentang pentingnya dukungan dan hubungan sosial serta promosi kesehatan mental di tingkat masyarakat. Kementerian kesehatan dapat membuka saluran bantuan kesehatan mental 24/7 dengan menggunakan aplikasi khusus untuk mahasiswa. Saluran bantuan ini akan membantu menyaring gejala awal kesehatan mental dan menyarankan konseling dan perawatan kesehatan mental lebih lanjut.

Kesimpulan dan Saran

Kesehatan mental masih belum menjadi bidang kesehatan dan kesejahteraan yang memiliki sumber daya yang memadai di Bangladesh. Karantina wilayah, pembatasan mobilitas, kendala keuangan, tekanan akademis, putusannya hubungan dengan pasangan, ketergantungan internet yang berlebihan, dan pengalaman traumatis secara tidak merata menantang kondisi kesehatan mental mahasiswa di seluruh universitas selama COVID-19. Berbagai sumber dukungan di tingkat keluarga dan masyarakat, termasuk ikatan keluarga dan jejaring sosial, berfungsi sebagai dukungan sosial untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, stres, dan depresi. Subsidi keuangan untuk biaya kuliah dan biaya pengembangan, pinjaman lunak untuk membeli gadget elektronik dan data seluler, promosi kesehatan mental yang memadai, dan konseling kesehatan mental secara sessional berkontribusi dalam meminimalkan dampak kesehatan mental. Konsentrasi pada pengembangan dukungan sosial yang kuat dan peningkatan subsidi keuangan yang lebih baik, termasuk sumber daya pembelajaran, dapat menjadi efektif. Negara harus merancang rencana intervensi nasional yang dapat dipertanggungjawabkan secara rasional untuk melibatkan berbagai tenaga kesehatan, psikiater, psikologi ahli kesehatan masyarakat, sosiologi, dan pemangku kepentingan di tingkat universitas. Pedoman yang terkonsolidasi akan membantu dalam membangun pusat dukungan kesehatan mental di tingkat universitas, termasuk layanan bantuan nasional 24/7 untuk menghindari dampak negatif kesehatan mental yang langsung dan berkepanjangan. Penelitian di masa depan mungkin akan berfokus pada konsentrasi tantangan kesehatan mental jangka panjang untuk menghindari penyakit mental yang serius dan keinginan untuk bunuh diri bagi para siswa di seluruh institusi pendidikan.

Daftar Pustaka

- Ardhya Ridha Prananda Siagian Putri, R. R. (2023). Transformasi Kesehatan Mental : Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19. *Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 37-44. <https://ejournal2.uika->
- Azzifah, A. N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Produktivitas Kerja di CV. Kreasi Pisang di Indonesia. *Kesehatan Masyarakat*. <http://repositori.uin->
- Hardiani, T. (2022). Analisis Clustering Kasus Covid 19 di Indonesia Menggunakan Algoritma K-Means . *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/janapati/article/view/45376>
- Isrokatun, M. R. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL BASICEDU*, 834 - 851. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1987>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 101-107. <https://journal.stkip-andi->
- Nasrullah, L. S. (2021). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* , 206-211. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/36933>
- Suraily. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga, Dukungan Sosial, Persepsi Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 237-243. <https://journals.mpi.co.id/index.php/SJKI/article/download/57/32>
- Syska Purnama Sari, Y. R. (2022). Bimbingan dan Konseling Bermain dengan Pendekatan Cognitive Behavioral untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 113-120. <https://ojs.uniska->
- Zunyou Wu, M. P. (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China. *JAMA*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32091533/>