

Problematika Psikologis Kuliah Daring

Mahdhia Fadhila, Rika Maulida

UIN Antasari Banjarmasin

mahdhiafadhila@uin-antasari.ac.id

Abstract

This research aims to map the psychological problems of online lectures at UIN Antasari. Through the survey method, selecting respondents using incidental sampling techniques, data collection using Google forms. The research results show that the main problems with online lectures are internet access and living environmental conditions. This problem has an impact on the psychological condition of respondents, namely, on cognitive aspects, such as confusion (50%), lack of self-confidence (20.4%), and loneliness (11.3%). Emotional aspects, namely worry (37.3%), anxiety (33.8%), and 12% of respondents experienced other problems such as boredom, overthinking, laziness, stress, normal and relaxed. Meanwhile, 32.4% of behavioral aspects include being unproductive, delaying work (23.2%) and blaming circumstances (16.2%). The physical complaint that students often experience while attending online lectures is sleep problems, namely 58 people or 40.8%, 23.2% did not experience any physical conditions, 19% experienced bodily responses such as dizziness, nausea and vomiting.

Keyword: Islamic Psychology; psychological problems; online lectures.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memetakan problematika psikologis kuliah daring di UIN Antasari. Melalui metode survei, pemilihan responden menggunakan teknik *incidental sampling*, pengumpulan data dengan *google form*. Hasil penelitian menunjukkan problematika perkuliahan daring paling utama adalah akses internet dan kondisi lingkungan tempat tinggal. Masalah ini berdampak pada kondisi psikologis responden yaitu, pada aspek kognitif, seperti kebingungan (50%), tidak percaya diri (20,4%), dan kesepian (11,3%). Aspek emosi, yaitu khawatir (37,3%), cemas (33,8%), dan 12% dari responden mengalami permasalahan lainnya seperti bosan, munculnya pemikiran berlebih atau *overthinking*, malas, stress, biasa saja serta santai. Sedangkan aspek perilaku sebanyak 32,4% seperti tidak produktif, menunda pekerjaan (23,2%) dan menyalahkan keadaan (16,2%). Keluhan fisik yang sering dirasakan oleh mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring adalah masalah tidur, yaitu sebanyak 58 orang atau 40,8%, sebanyak 23,2% tidak mengalami kondisi fisik apapun, 19% mengalami respon tubuh seperti pusing, mual dan muntah.

Kata kunci: Psikologi Islam; problematika psikologis; kuliah daring.

Perubahan drastis dan mendadak yang tidak pernah diduga akibat ditetapkannya situasi pandemi di hampir seluruh belahan dunia memaksa masyarakat melakukan berbagai

penyesuaian agar mendapatkan ritme yang tepat dalam menghadapi kondisi ini dengan segala keterbatasan yang ada. Pembelajaran daring (dalam jaringan) menjadi solusi yang ditawarkan oleh Kemendikbud dalam masa darurat covid-19. Banyak masalah yang muncul selama proses pembelajaran daring antara lain akses internet yang tidak merata, mahalnya biaya internet, bahkan masalah yang paling mendasar yaitu terbatasnya akses terhadap gawai (Rigianti, 2020). Masalah tersebut tidak hanya dialami pada tataran pembelajaran dasar dan menengah, namun juga terjadi pada tingkat pendidikan (Afnibar dkk., 2020; Widayati dkk., 2020) lebih khusus dialami oleh mahasiswa. Jika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi maka segala perubahan yang dialami maka bisa mungkin menyisakan berbagai macam masalah sebagai efek samping, diantaranya permasalahan kesehatan mental yang akan saling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Berbagai penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa selama perkuliahan dilaksanakan secara online mahasiswa menunjukkan gejala kesehatan mental yang bermasalah dengan kategori rendah sampai tinggi, seperti kecemasan, *stress*, psikosomatis bahkan gejala depresi. Beberapa diantaranya, penelitian yang dilakukan di UEA (Uni Emirat Arab) menunjukkan hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa non-kedokteran mengalami peningkatan dengan dilakukannya metode pembelajaran *online* (Saddik dkk., 2020). Hasanah dkk (2020) melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran psikologis mahasiswa selama pandemi dengan hasil menunjukkan sebanyak 3,68% (7 orang) mahasiswa Akper Dharma Wacana mengarah pada kategori gejala depresi ringan.

Stres mungkin terjadi disebabkan oleh banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari dan tugas yang diberikan, minimnya *feedback* yang diberikan dosen atau pengajar, serta terkait dengan kualitas dosen (MS & AF, 2010). Wawancara sebagai studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada MI mahasiswa semester 6 Perguruan Tinggi Islam di Banjarmasin, yang mengaku bahwa saat ini ia dan teman-temannya sudah mulai jenuh dengan keterbatasan interaksi sosial dan proses belajar dari rumah secara daring karena tugas yang dirasa lebih banyak tanpa disertai dengan pendampingan optimal oleh pengajar (dosen) dan kurangnya dukungan dari keluarga.

Davidson (dalam Purwati, 2012) menyebutkan bahwa sumber stres akademik meliputi: situasi atau metode yang kurang variatif (sehingga terasa monoton), suasana bising, tugas yang

terlalu banyak, ekpektasi berlebihan dan cenderung mengada-ada, kurang jelas atau tidak jelas situasi atau instruksi, kontrol yang lemah, keadaan mengancam, mengandung bahaya dan kritis, merasa diacuhkan, perasaan tidak dihargai, hilangnya kesempatan, aturan yang membuat bingung, tuntutan saling bertentangan, dan *deadline* (batas waktu) tugas perkuliahan. Jika seseorang berada pada level stres yang masuk kategori sedang sampai level berat tentu dapat menyebabkan terhambatnya proses pembelajaran. Jika tidak segera mendapat penanganan yang tepat gejala psikopatologis yang dialami mahasiswa dapat memunculkan permasalahan psikologis yang lebih serius, misalnya berkembang menjadi depresi. Gejala depresi dapat bermanifestasi pada gejala psikomotor dimana terjadi penurunan gairah, semangat, aktivitas dan produktivitas, serta melambatnya daya pikir dan konsentrasi (Hasanah dkk., 2020).

Selanjutnya wawancara juga dilakukan pada EI seorang mahasiswa baru angkatan 2020 yang menyatakan bahwa sampai saat ini pandemi masih membatasi akses untuk mengenal kampus, memahami seluk beluk dunia perkuliahan dan terlibat dalam organisasi kampus secara langsung kadang membuat tidak merasa jadi mahasiswa seutuhnya. Materi perkuliahan yang baru dipelajari tidak terlalu banyak yang diingat dan dipahami, ditambah kegiatan kuliah daring yang tidak variatif semakin membuat ia merasa kegiatan kuliah adalah kegiatan monoton yang membosankan dan kurang bermakna.

Selaras dengan hasil studi pendahuluan, penelitian yang telah dilakukan oleh Hasanah, dkk (2020) terhadap 190 responden mahasiswa yang menjalani kuliah daring, diketahui bahwa rata-rata usia responden 19,75 tahun dengan dominasi responden berjenis kelamin perempuan dimana mahasiswa mayoritas lebih memilih pembelajaran dengan langsung (tatap muka). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kendala yang paling banyak dialami selama pembelajaran daring yaitu kesulitan berkonsentrasi dan kurang memahami materi-materi yang diberikan oleh dosen.

Berbagai kondisi yang dirasakan mahasiswa tersebut membuat peneliti tertarik untuk memetakan problematika psikologis yang dialami mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring dan memetakan dampak positif yang dirasakan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hal-hal yang menjadi problematika dalam menjalankan

perkuliahan daring, sehingga bisa menjadi basis data bagi pihak-pihak terkait untuk upaya pencegahan ataupun meminimalisir permasalahan psikologis lebih lanjut.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode pendekatan *mix method*, yaitu metode yang menggabungkan dua jenis penelitian. Analisis data kuantitatif akan menggunakan aplikasi *spss* versi 25.0 dalam perhitungan statistik. Data yang diperoleh dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei adalah mengetahui gambaran problematika psikologis kuliah daring mahasiswa. Data ini didapatkan melalui angket survei dengan media google form.

H a s i l

Data berupa angka dan perhitungan statistik dalam pembahasan ini menggunakan data survei. Lokasi dalam penelitian ini berada pada salah satu Universitas di Kalimantan Selatan, yaitu Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang bertempat di jalan Jenderal Ahmad Yani KM 4,5 Kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 142 orang responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Deskriptif Permasalahan yang Dihadapi Selama Perkuliahan Daring

Permasalahan yang dihadapi	Frekuensi	Persentase (%)
Masalah Kesehatan	7	4,9%
Masalah Finansial	27	19%
Masalah Akses Jaringan Internet	87	61,3%
Masalah Psikologis	25	17,6%
Masalah Sosial dan Interaksi	37	26,1%
Masalah Fokus dan Konsentrasi	100	70,4%
Masalah Pemahaman Terhadap Materi	85	59,9%
Masalah Manajemen Waktu	52	36,6%
Masalah Dukungan Sosial	4	2,8%
Masalah Lainnya	2	1,4%
Total	426	300%

Berdasarkan pada tabel 1.1 diatas dapat disimpulkan, bahwa tiga permasalahan yang seringkali dihadapi mahasiswa ialah masalah fokus dan konsentrasi, masalah akses jaringan internet dan masalah pemahaman terhadap materi.

Tabel 1.2

Data deskriptif permasalahan yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring	
No	Permasalahan yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring
1.	Akses jaringan internet yang sulit
2.	Kondisi rumah yang tidak kondusif
3.	Kesulitan dalam memahami materi yang diberikan
4.	Fokus mudah teralihkan dan sulit untuk konsentrasi
5.	Tinggal dilokasi terpencil atau pedalaman
6.	Masalah finansial
7.	Manajemen waktu yang kurang baik
8.	Munculnya masalah pada kondisi fisik dan psikologis
9.	Interaksi sosial yang terbatas dengan teman dikampus
10.	Banyaknya tugas yang diberikan
11.	Kekurangan referensi dalam mengerjakan tugas
12.	Pembelajaran kurang optimal
13.	Media elektronik yang digunakan kurang memadai
14.	Peran ganda

Berdasarkan tabel 1.2 diatas dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan daring ialah akses jaringan internet yang sulit yang diakibatkan oleh kondisi cuaca seperti hujan lebat serta lokasi rumah yang berada di desa terpencil atau pedalaman hingga menyebabkan akses jaringan yang naik turun hingga hal ini menjadi permasalahan utama yang paling banyak disebutkan oleh responden dalam penelitian ini. Kemudian mahasiswa selama perkuliahan daring juga memiliki masalah pada keadaan lingkungan sekitar seperti kondisi rumah dengan jumlah anggota keluarga yang banyak hingga menjadikan tidak kondusif, letak rumah yang berdekatan satu sama lain hingga menyebabkan kebisingan yang mana dari hal ini akan memunculkan masalah baru yaitu sulit untuk berkonsentrasi dan fokus yang mudah teralihkan juga kesulitan dalam memahami materi atau pelajaran yang diberikan. Lalu masalah yang juga terjadi ialah masalah finansial, yang mana dalam hal ini responden menyebutkan bahwa kebutuhan kuota internet yang digunakan dalam perkuliahan daring cukup banyak hingga ini juga menjadi masalah pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring. Masalah lain yang dialami juga seperti manajemen waktu yang kurang baik, munculnya masalah pada kondisi fisik seperti sakit kepala akibat terlalu lama menatap layar *handphone* atau laptop, maag, sakit pinggang serta beberapa orang mengalami kambuhnya penyakit lama, kemudian munculnya masalah psikologis seperti *stress*, cemas, *burnout* akibat dari banyaknya tugas-tugas yang diberikan juga perasaan bosan saat mengikuti perkuliahan daring. Kemudian interaksi sosial dengan sesama teman dikampus juga menjadi

permasalahan, terlebih pada mahasiswa baru yang belum pernah bertemu, lalu media elektronik yang digunakan seperti *handphone* dan laptop yang kurang memadai juga menjadi permasalahan karena itu merupakan salah satu aspek penting yang mendukung jalannya perkuliahan daring. Serta adanya konflik peran ganda yang dijalankan oleh sebagian mahasiswa seperti sebagai seorang pekerja, seorang istri serta seorang ibu menjadikan mereka kesulitan dalam mengikuti perkuliahan daring yang dilakukan.

Selanjutnya, data deskriptif pikiran dominan yang dirasakan selama perkuliahan daring. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 142 orang responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.3
Data deskriptif pikiran dominan yang dirasakan selama perkuliahan daring

Pikiran dominan yang dirasakan	Frekuensi	Persentase (%)
Bingung	71	50%
Tidak berdaya	11	7,7%
Tidak percaya diri	29	20,4%
Tidak berharga	2	1,4%
Kesepian	16	11,3%
Lainnya	13	9,2%
Total	142	100%

Berikut data deskriptif perasaan dominan yang dirasakan selama perkuliahan daring, diketahui dari hasil survei yang dilakukan terhadap 142 orang responden:

Tabel 1.4
Data deskriptif perasaan dominan yang dirasakan selama perkuliahan daring

Perasaan dominan yang dirasakan	Frekuensi	Persentase (%)
Sedih	6	4,2%
Takut	9	6,3%
Khawatir	53	37,3%
Cemas	48	33,8%
Kecewa	9	6,3%
Lainnya	17	12%
Total	142	100%

Dilihat dari tabel 1.4 diketahui bahwa perasaan dominan yang dirasakan oleh mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring yaitu, merasa khawatir, mengalami rasa cemas, adapula yang mengalami permasalahan lainnya seperti bosan, munculnya pemikiran berlebih atau

overthinking, malas, *stress*, biasa saja serta santai. sisanya mengalami rasa takut dan rasa kecewa serta merasa sedih.

Data deskriptif perilaku dominan yang dirasakan selama perkuliahan daring. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 142 orang responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.5
Data deskriptif perilaku dominan yang dilakukan selama perkuliahan daring

Perilaku dominan yang dilakukan	Frekuensi	Persentase (%)
Menarik diri	15	10,6%
Tidak produktif	46	32,4%
Menghindari perkuliahan	2	1,4%
Menunda pekerjaan	33	23,2%
Menyalahkan keadaan	23	16,2%
Lainnya	23	16,2%
Total	142	100%

Dilihat dari tabel 1.5 di atas diketahui bahwa perilaku yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring adalah perilaku tidak produktif (melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat), menunda pekerjaan dan menyalahkan keadaan.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 142 orang responden didapatkan hasil data deskriptif yang keluhan fisik paling sering dirasakan selama perkuliahan daring:

Tabel 1.6
Data deskriptif kondisi fisik yang paling sering dirasakan selama kuliah daring

Masalah fisik yang dirasakan selama perkuliahan daring	Frekuensi	Persentase (%)
Respon tubuh	27	19%
Kambuhnya penyakit lama	8	5,6%
Gangguan pernapasan	1	0,7%
Gangguan pencernaan	4	2,8%
Masalah tidur	58	40,8%
Tidak ada	33	23,2%
Lainnya	11	7,8%
Total	142	100%

Dilihat dari tabel 1.6 di atas diketahui bahwa 3 kondisi fisik yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring yaitu, paling banyak mengalami masalah tidur, ada pula yang tidak mengalami kondisi fisik apapun, namun ada beberapa yang menunjukkan gejala respon tubuh seperti pusing, mual dan muntah.

Pembahasan

Laporan hasil penelitian *United Nation Development Programme* juga mengatakan bahwa covid-19 memiliki dampak terbesar pada keadaan finansial dan kesehatan mental mahasiswa di Thailand (UNDP et al., 2020). Menurut Copeland et al., (2021) perguruan tinggi harus mempersiapkan diri menanggapi efek dari kondisi pandemi yang berpengaruh pada kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Sedangkan di Indonesia sendiri juga dilaporkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami stres, serta kurang kreatif dan produktif saat pembelajaran daring (Argaheni, 2020). Selain itu, mahasiswa mengalami kecemasan ringan, stres ringan, dan depresi ringan selama menjalani perkuliahan daring, (Hasanah, Ludiana, Immawati, 2020).

Penelitian Harahap et al., (2020) juga melaporkan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik pada kategori sedang. Data tersebut diperkuat dengan temuan penelitian ini. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 142 orang responden didapatkan hasil bahwa problematika perkuliahan daring yang dominan dialami oleh mahasiswa ialah masalah fokus dan konsentrasi dipilih oleh 100 responden atau sebesar 70,4% dari keseluruhan jumlah responden. Masalah fokus dan konsentrasi merupakan hal penting yang diperlukan dalam proses belajar yang mana digunakan untuk menangkap ilmu baru dalam pembelajaran dan apabila seseorang memiliki masalah dalam fokus serta konsentrasi maka dikhawatirkan ia tidak menikmati pada proses belajar yang ia lakukan, terlebih lagi konsentrasi belajar memiliki pengaruh besar terhadap pemahaman seseorang dalam menerima materi yang diberikan (Argaheni, 2020).

Kemudian untuk permasalahan yang paling sedikit dialami ialah masalah lainnya yang terkait dengan pembelajaran daring seperti kekurangan referensi, bahan bacaan serta kurang memadainya media elektronik yang digunakan untuk melakukan perkuliahan daring. Hal ini senada ungkapan salah seorang narasumber dalam data kualitatif yang menyebutkan bahwa keterbatasan atribut yang diperlukan dalam menunjang perkuliahan daring seperti *handphone*, laptop dan buku-buku yang menjadi sumber rujukan dapat menjadi salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring.

Lebih lanjut hasil survei menyebutkan bahwa permasalahan yang dialami adalah kesulitan dalam memahami materi yang diberikan, kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi, mudah teralihkan, akses jaringan internet yang sulit, kondisi rumah yang tidak kondusif, tinggal dilokasi terpencil atau pedalaman, masalah finansial, manajemen waktu yang kurang baik, munculnya masalah pada kondisi fisik dan psikologis, interaksi sosial yang terbatas, banyaknya tugas yang diberikan, kekurangan referensi, pembelajaran yang kurang optimal, media elektronik yang kurang memadai serta memiliki peran ganda sebagai mahasiswa yang sedang belajar juga anak yang membantu orangtua hingga menjadikan ia harus melakukan beberapa pekerjaan dalam satu waktu. Beragam masalah yang dihadapi mahasiswa tersebut dapat dimaknai sebagai tekanan yang akan memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada diri yang bersangkutan, dan tingkat stress psikologis merupakan salah satu indikator dari *psychological well-being* (Bewick dkk, 2010). Sehingga dari hal tersebut diperlukan adanya usaha yang dilakukan untuk mengatasi tekanan tersebut, karena semakin sejahtera psikologis seseorang maka semakin orang itu terhindar dari keadaan yang tidak menjadikan ia merasa tertekan.

Ketika berada dalam kondisi diharuskan untuk melakukan sesuatu seseorang akan mengalami beban dalam diri yang berasal dari stressor yang ada, sebagaimana hal ini dialami oleh mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring. Responden menyebutkan bahwa terdapat pikiran, perasaan serta perilaku dominan yang seringkali muncul pada diri mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring. Yang pertama dari segi pikiran, responden menyebutkan bahwa pikiran dominan yang seringkali dialami ialah merasa kebingungan dengan segala hal yang berkaitan dengan perkuliahan daring, sebagaimana dilihat bahwa 50% dari keseluruhan responden menyatakan hal yang demikian. Dalam penelitian yang dilakukan Argaheni (2020), disebutkan bahwa dampak dari perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa di Indonesia salah satunya ialah mengalami kebingungan terhadap proses pembelajaran daring. Dalam hal ini disebutkan bahwa penyebab kebingungan tersebut ialah karena banyaknya tugas yang diberikan dosen dibalik kurangnya materi atau referensi yang tersedia, kemudian kebingungan dalam menggunakan aplikasi-aplikasi yang digunakan dalam menunjang pembelajaran karena belum terbiasa dengan hal itu, sehingga diperlukan adaptasi dan usaha

agar dapat melaluinya dengan baik dan pengajar dapat menggabungkan beberapa aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran tidak hanya pada satu aplikasi saja, hingga akan memudahkan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.

Yang kedua dari aspek emosi, responden menyebutkan bahwa perasaan yang seringkali dirasakan ialah khawatir dengan segala hal, sebagaimana dilihat bahwa 37,3% dari keseluruhan responden menyatakan hal demikian, kemudian disusul dengan rasa cemas sebesar 33,8%. Rasa khawatir dan cemas merupakan yang seringkali terjadi dan hal ini tentu akan berpengaruh pada hasil belajar mahasiswa, karena dari kecemasan dan kekhawatiran yang ada akan menghasilkan kebingungan serta distorsi perspsi (Hasanah dkk, 2020). Perasaan ini apabila terjadi secara berkepanjangan dan terus menerus akan menyebabkan stress dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Dari penelitian yang dilakukan Hasanah, dkk (2020) dapat terlihat bahwa sebanyak 79 mahasiswa mengalami stres ringan ketika mengikuti kuliah daring, 23 mahasiswa mengalami stress berat bahkan 7 mahasiswa mengalami depresi ringan saat mengikuti perkuliahan daring.

Yang ketiga dari aspek perilaku, responden menyebutkan bahwa perilaku yang seringkali dirasakan ialah menjadi tidak produktif, pasif dan kurang kreatif. Meskipun pembelajaran hanya dilakukan melalui media daring hendaknya tenaga pengajar memperhatikan bagaimana model pembelajaran dan metode yang dapat digunakan dalam perkuliahan nantinya, karena perkuliahan yang dilakukan tanpa adanya perencanaan yang baik akan menjadi kesulitan tersendiri baik untuk tenaga pengajar maupun mahasiswa dalam mencapai tujuan pembelajaran (Argaheni dkk, 2020). Namun, pada realitanya masih ada pengajar yang memiliki pemahaman bahwa belajar hanyalah merupakan proses perpindahan ilmu kepada mahasiswa serta ketidaksiapan dalam melakukan perkuliahan, yang mana hal ini berdampak pada mahasiswa yang menjadi pasif, tidak kreatif serta tidak produktif dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal ini tentu akan menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis pada diri seseorang, karena salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis ialah pertumbuhan individu yang mana didalamnya individu mampu mengenali dan terus mengembangkan potensinya sesuai dengan potensi yang dimiliki oleh dirinya (Ryff, 2014). Dan hal penting yang terdapat dalam aspek ini ialah kebutuhan untuk berproses dalam mencapai aktualisasi diri, sebagai contoh ia dapat terbuka dengan pengalaman hidup yang ia miliki. Sedangkan perilaku

menghindari perkuliahan daring merupakan pilihan yang paling kecil presentase nya yaitu sebesar 1,4%. Hal ini bermakna bahwa hanya sebagian kecil dari responden yang memilih tidak mengikuti kuliah daring.

Permasalahan lain yang dialami oleh mahasiswa ialah berkaitan dengan kondisi fisik, sebagaimana dari data yang diperoleh diketahui bahwa masalah tidur merupakan permasalahan yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa dengan presentase sebesar 40,8%. Hal ini sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rina Kristina (2020), yang menyebutkan bahwa 58,6% dari keseluruhan responden mengalami kualitas tidur yang buruk selama mengikuti perkuliahan daring. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pembelajaran *online* dengan kualitas tidur mahasiswa selama pandemi covid-19.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa problematika perkuliahan daring sampai saat ini masih dirasakan oleh kalangan mahasiswa. Baik permasalahan sarana dan fasilitas, jaringan, lingkungan, psikologis (dari aspek kognitif, emosi dan perilaku), serta permasalahan di area fisik. Kondisi ini merepresentasikan bahwa mahasiswa masih berada pada fase penyesuaian diri dengan kondisi yang terus menerus berubah.

Simpulan

Problematika psikologis perkuliahan daring sampai saat ini masih dirasakan oleh mahasiswa, dimana tiga masalah yang paling banyak dialami adalah masalah terkait fokus dan konsentrasi, masalah akses jaringan internet, dan masalah pemahaman terhadap materi. Sedangkan masalah dukungan sosial dan lainnya adalah yang paling sedikit dialami oleh mahasiswa. Secara psikologis yang paling banyak dialami oleh responden yaitu, pada aspek pikiran yang separuh responden memilih mengalami kebingungan (50%), dan paling sedikit dipilih adalah pikiran tidak berharga (1,4%). Selanjutnya aspek emosi paling banyak yang memilih merasa khawatir sebanyak (37,3%), mengalami rasa cemas(33,8%), kemudian sebanyak 12% mengalami permasalahan lainnya seperti bosan, munculnya pemikiran berlebih atau *overthinking*, malas, *stress*, biasa saja serta santai. Sedangkan aspek perilaku yang paling banyak dilakukan yaitu 32,4% responden adalah melakukan hal yang tidak produktif, menunda pekerjaan (23,2%), menyalahkan keadaan (16,2%). Beberapa keluhan fisik juga dirasakan

responden, paling banyak mengalami masalah tidur 40,8%, sebanyak 23,2% tidak mengalami kondisi fisik apapun, kemudian 19% dari responden mengalami respon tubuh seperti pusing, mual dan muntah.

Saran

Beberapa hal yang dapat menjadi saran untuk pihak-pihak terkait, yaitu bagi mahasiswa, bahwa upaya untuk mengatasi problematika perkuliahan daring secara mandiri perlu dikembangkan secara kontinu agar selalu adaptif di tengah kondisi yang terus berubah. Mengingat pembelajaran saat ini dapat menjadi lebih leluasa dengan adanya daring, maka perlu kiranya pihak universitas memfasilitasi perkembangan teknologi, dengan mengadakan workshop digital (optimalisasi media pembelajaran daring, keterampilan menciptakan suasana menyenangkan dalam perkuliahan daring, mengembangkan kreativitas dosen dalam menyajikan materi presentasi, dan lain sebagainya) terutama untuk dosen dan juga mahasiswa agar lebih optimal dalam memanfaatkan teknologi. Dengan juga memperbanyak sosialisasi mengenai fasilitas dan layanan yang dapat diperoleh oleh mahasiswa, seperti akses digilib (*e-library*), layanan konseling gratis untuk mahasiswa (baik yang tersedia di UPKK maupun masing-masing fakultas). Merujuk pada hasil penelitian dimana dampak problematika psikologis ini berhubungan dengan tingkat kesejahteraan secara psikologis, maka penelitian lebih lanjut dapat diarahkan pada identifikasi tingkat *psychological well being* mahasiswa selama menjalankan kuliah daring, terkait dengan kebahagiaan, optimisme, serta penelitian tentang alternatif intervensi untuk pencegahan dan penanganan permasalahan yang terjadi.

Daftar Pustaka

- Afnibar, Dyla Fajhriani N, & Ahmad Putra. (2020). Analisis Kesulitan Belajar Mahasiswa dalam Kuliah Online. *Jurnal Al Irsyad*, 11, 187–196.
- Alfiandy Warih Handoyo, Evi Afiati, Deasy Yunika Khairun, & Arga Satrio Prabowo. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3, 355–361.
- Copeland WE, McGinnis E, Bai Y, Adams Z, Nardone H, Devadanam V, Rettew J, Hudziak JJ. Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2021 Jan;60(1):134-141.e2. doi: 10.1016/j.jaac.2020.08.466.

- Epub 2020 Oct 19. PMID: 33091568; PMCID: PMC8173277.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33091568/>
- Ghonyah, Z., & Savira, S. I. (2015). Gambaran Psychological Well Being pada Perempuan yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Character*, 031, 1–8.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8, 299–306.
- Kamaliya, N., Hari Setyowibowo, & Surya Cahyadi. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5, 199–206.
- MS, Y., & AF, R. (2010). *The Medical Student Stresor Questionnaire (MSQQ) manual*. KKMED.
- PH, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “ Learning Task” Attributable to Students’ Stres During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3, 203–208.
- Rochimah, F. A. (2020). *Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Journal Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28.
- Saddik, B., Husein, A., Fatemeh Saheb Sharif-Askari, Waad Kheder, Mohammad Hani Temsah, Rim Adnan Koutaich, Enad Sami Haddad, Nora Marwan Al-Roub, Fatema Adel Marhoon, Qutayba Hamid, & Rabih Halwani. (2020). Increased levels of anxiety among medical and non-medical university students during the COVID-19 pandemic in the United Arab Emirates. *National Library of Medicine*, 3, 2395–2406.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Biodik*, 6, 214–224.
- Saputri, Rafy. (2009) Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern. Jakarta: Rajawali Press
- Sumarni. (2020). Tinjauan Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Konsorium UNTAG Se Indonesia*, 2.
- Susi Purwati. (2012). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia* [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Widayati, S., Khotimah, N., & Rakhmawati, N. I. S. (2020). Respon Mahasiswa Pada Proses Pembelajaran Mata Kuliah Daring. *Child Education Journal*, 2, 48–52.

Mahdhia Fadhila & Rika Maulida

UIN Antasari Banjarmasin

Email: mahdhiafadhila@uin-antasari.ac.id