

Analisis Tingkat Depresi Mahasiswa di Saat dan Sesudah Pandemi COVID-19

Maya Rahadian Septiningtyas

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

E-mail: maya.septningtyas@uksw.edu

Correspondent Author: Maya Rahadian Septiningtyas, maya.septningtyas@uksw.edu

Doi : [10.31316/gcouns.v8i3.5936](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5936)

Abstrak

Terjadinya pandemi COVID-19 menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental di kalangan mahasiswa, yaitu depresi. Berubahnya kondisi dan situasi hidup menempatkan mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri dengan cepat terhadap segala perubahan yang terjadi pada saat dan sesudah pandemi. Tujuan penelitian ini mendeskripsikan tingkat depresi pada mahasiswa di saat dan sesudah pandemi COVID-19. Tujuh puluh enam mahasiswa menyelesaikan Beck Depression Inventory (BDI) untuk mengukur depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 24 mahasiswa (32%) yang mengalami depresi ringan, 24 orang (32%) pada kategori depresi sedang, dan 9 orang (12%) pada kategori berat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami depresi. Situasi pasca pandemi yang telah berangsur-angsur pulih ternyata tidak serta merta menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa. Perubahan dan pengalaman yang terjadi saat pandemi COVID-19 memberi tekanan psikologis yang panjang pada mahasiswa hingga pandemi usai. Sehingga, terjadi peningkatan depresi pada mahasiswa di semua kategori, yaitu ringan, berat, dan sedang.

Kata kunci: depresi, mahasiswa, pandemi

Abstract

The occurrence of the COVID-19 pandemic has had a negative impact on mental health among students, namely depression. Changing living conditions and situations require students to be able to adapt quickly to all changes that occur during and after the pandemic occurs. This research aims to describe the level of depression during and after the COVID-19 pandemic in students of the guidance and counseling program, at Satya Wacana Christian University. Seventy-six students completed the Beck Depression Inventory (BDI) to measure depression. The results showed that 24 students (32%) experienced mild depression, 24 people (32%) with moderate depression, and 9 people (12%) with severe depression. These results indicated that there is an increase in the number of students experiencing depression. The post-pandemic situation which has gradually recovered does not necessarily reduce the level of depression in students. The changes and experiences that occurred during the COVID-19 pandemic put long psychological pressure on students until the pandemic was over. Thus, there was an increase in depression in students in all categories, namely mild, severe and moderate.

Keywords: depression, student, pandemic

Info Artikel

Diterima Februari 2024, disetujui April 2024, diterbitkan Agustus 2024



PENDAHULUAN

Ketika pandemi covid 19 melanda dunia maka merebaklah istilah stress atau distress dan merambat lebih jauh lagi menjadi depresi. Mengapa tidak, virus COVID-19 mempengaruhi seluruh kehidupan manusia di semua belahan negara yang bukan hanya semata-mata masalah kesehatan tetapi juga berdampak pada bidang pendidikan, ekonomi, teknologi, seni, sosial dan juga kesehatan mental manusia di dunia ini. Berdasarkan hasil penelitian (Hasanah et al., 2020) bahwa sebagian besar masalah psikologis yang dialami oleh individu, khususnya mahasiswa yaitu depresi. Hal ini karena mahasiswa memiliki kesulitan secara emosional dan beban akademik yang tinggi dalam proses pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 seperti pemahaman materi, tugas pembelajaran, harapan orang tua yang kemudian menyebabkan stress akademik (Kamble, 2018; Akhtarul Islam et al., 2020; Awadalla et al., 2020)

Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan bersalah, cemas, sedih, putus asa, tertekan, kehilangan minat dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Sulistiyorini et al., 2017). Lebih lanjut, individu yang sedang mengalami depresi akan cenderung mempersepsikan dirinya sebagai individu yang kesepian, tidak berharga dan tidak memadai (Dharma, 2019). Perasaan-perasaan negatif secara berulang akan terus menerus muncul dan menyebabkan individu mengalami penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari, seperti mengalami penurunan energi dan minat dalam beraktivitas, sulit tidur, berkurangnya nafsu makan, sering merasa lelah dan kurang konsentrasi (Dianovinina, 2018). Menurut *Diagnostic and Statistical of Mental Disorder Fifth Edition* (DSM-V, 2013), individu yang mengalami depresi memiliki lima dari sembilan kriteria, diantaranya: (1) perasaan depresi sering muncul, bahkan hampir setiap hari, (2) menurunnya minat dan kesenangan di hampir sebagian besar kegiatan dan hampir setiap hari, (3) perubahan berat badan dan nafsu makan yang signifikan, (4) perubahan pola tidur, (5) perubahan aktivitas, (6) sering merasa kelelahan dan kehilangan energi, (7) muncul perasaan bersalah atau tidak berharga yang berlebihan, (8) adanya penurunan konsentrasi, (9) memiliki pikiran berulang tentang kematian (tidak hanya takut mati), keinginan untuk bunuh diri, atau memiliki rencana yang spesifik untuk bunuh diri. Gejala-gejala ini secara umum dialami sekurang-kurangnya dua minggu pada individu yang mengalami depresi.

Secara umum, depresi terbagi menjadi tiga kategori yaitu depresi ringan, sedang, dan berat. Pada depresi ringan, individu biasanya akan merasa resah, tingkat konsentrasi menurun, sulit melakukan aktivitas pekerjaan atau sosial. Sedangkan kategori depresi sedang, tingkat gejala akan meningkat sekurang-kurangnya individu mengalami tiga gejala dan semakin mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas normalnya. Pada kategori depresi berat, individu akan mengalami kegelisahan dan kecemasan yang semakin meningkat, kehilangan harga diri, tingginya perasaan tidak berguna atau berharga, dan memiliki keinginan untuk bunuh diri yang intens (Robby, 2013).

Penyebab terjadinya depresi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya genetik, biologis, lingkungan sosial, dan psikologis (Robby, 2013). Dalam konteks ini, COVID-19 merupakan sebuah wabah penyakit yang meluas dalam lingkungan sosial. Dampak dari COVID-19 ini menyebabkan pemerintah Indonesia berupaya menekan penyebaran virus COVID-19 dengan mengurangi interaksi sosial antar individu (*physical distancing*). Situasi ini memicu depresi karena setiap individu seperti dipaksa melakukan penyesuaian diri dengan situasi lingkungan sosial yang terjadi, yang mana semua individu diharuskan untuk menjaga jarak bahkan isolasi diri yang kemudian berdampak pada kesehatan mental. Situasi ini dapat diperburuk dengan munculnya faktor perkembangan



seperti kehilangan orang tua atau keluarga, faktor psikologik misalnya kesedihan atau stres, faktor lingkungan dan sosial yang menyatu.

Secara umum, mahasiswa dievaluasi selama pandemi COVID-19 menunjukkan tingkat kecemasan, stress, dan depresi yang tinggi dibanding sebelum pandemi. Selama pandemi, mahasiswa teridentifikasi mengalami penurunan minat, konsentrasi, gangguan pola tidur, dan kecemasan (Hasanah et al., 2020). Perubahan lingkungan dampak dari COVID 19 mengharuskan individu melakukan banyak penyesuaian, seperti keuangan, pola hidup baru, perubahan struktur keluarga, dan perubahan-perubahan lain dapat menjadi penyebab meningkatnya depresi baik saat maupun pasca pandemi COVID-19 terjadi.

Penelitian sebelumnya dipandang peneliti hanya berfokus pada situasi kesehatan mental atau tingkat depresi pada sebelum dan saat pandemi COVID-19 terjadi (Wenjun et al., 2020; Islam et al., 2020; Ariviana et al., 2021; Hasanah et al., 2020; Santoso et al., 2020; Setyawati et al., 202) Kurangnya kajian yang berfokus untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental individu pasca pandemi COVID-19 usai, khususnya pada mahasiswa. Peneliti meyakini bahwa perubahan- perubahan yang terjadi pada saat dan pasca pandemi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi kembali. Berubahnya pola belajar daring yang terbangun pada saat pandemi terjadi, dan kini harus kembali berubah menjadi luring saat pandemi telah usai tentunya tidak semua mahasiswa mudah melakukan penyesuaian tersebut. Kembalinya mahasiswa pada masyarakat dan lingkungan belajarnya tidak selalu di iringi dengan keadaan yang baik seperti sebelum pandemi terjadi. Pengalaman traumatis seperti kehilangan, isolasi diri, serta perubahan pola hidup dan aktivitas sehari-hari dipandang peneliti memberikan dampak psikologis yang mungkin belum sepenuhnya pulih. Situasi ini justru sangat mungkin menimbulkan tekanan-tekanan psikologis yang dapat memicu meningkatnya depresi pasca pandemi dikalangan mahasiswa. Berdasarkan urgensi tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat depresi mahasiswa pada saat dan sesudah pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kuantitatif-deskriptif dengan metode komparatif yaitu penelitian yang membandingkan nilai satu atau lebih variabel mandiri pada dua atau lebih populasi, sampel atau waktu yang berbeda atau gabungan semuanya (Sugiyono, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat depresi mahasiswa pada saat dan sesudah pandemi COVID-19. Partisipan dalam penelitian adalah mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana dengan sampel sebanyak 76 mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan dari total populasi 225 mahasiswa.

Alat ukur dalam penelitian ini yaitu *Beck Depression Inventory- II* (BDI-II), yang mana kuesioner ini dipakai untuk mengukur gejala depresi individu. BDI-II terdiri dari 21 butir pernyataan meliputi aspek kognitif, afektif, dan somatis dengan rentang jawaban dari 0-3. Berdasarkan definisi operasional BDI-II bahwa semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat depresi yang dialami individu. Interpretasi skor BDI-II adalah sebagai berikut: (a) *minimal depression* untuk skor 0-13, (b) *mild depression* untuk skor 14-19, (c) *moderate depression* untuk skor 20- 28, dan (d) *severe depression* untuk skor 29-63. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti dalam dua tahap yaitu pada saat pandemi COVID-19 di tahun ajaran 2020-2021, kemudian peneliti kembali mengambil data di tahap kedua yaitu pasca pandemi COVID 19 di tahun ajaran 2022-2023.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat depresi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana (Prodi BK FKIP UKSW) diperoleh karakteristik identitas responden sebagai berikut:

Tabel 1.
 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Dalam Persen (%)
Laki-laki	11	14.5%
Perempuan	65	85.5 %
Total	76	100.0

Pada tabel 1., menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini didominasi responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 65 orang (85.5%), dan sebanyak 11 orang (14.5%) berjenis kelamin laki-laki. Secara umum, responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia sekitar 17-25 tahun, yang mana dapat dikategorikan sebagai dewasa awal.

Hasil olah data menunjukkan bahwa pada saat pandemi COVID-19, sebanyak 36 mahasiswa (47%) menunjukkan kategori normal yaitu tidak mengalami depresi. Namun, sebanyak 16 orang (21%) mengalami depresi ringan, 15 orang (20%) pada kategori depresi sedang, dan sebanyak 9 orang (12%) mengalami depresi berat. Data ini menunjukkan bahwa 40 mahasiswa (53%) teridentifikasi mengalami depresi pada saat pandemi COVID-19 berlangsung, baik pada kategori depresi ringan, sedang, dan berat.

Tabel 2.
 Kategori Depresi Saat dan Sesudah Pandemi COVID-19

Kategori Depresi	Saat Pandemi		Sesudah Pandemi	
	F	%	F	%
Normal	36	47%	19	25%
Ringan	16	21%	24	32%
Sedang	15	20%	24	32%
Berat	9	12%	9	12%
Total	76	100%	76	100%

Adapun setelah pandemi COVID-19 berlalu, data penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan atau perbedaan prosentase pada tingkat depresi dikalangan mahasiswa. Data menunjukkan bahwa pasca pandemi COVID-19 terjadi penurunan pada jumlah kategori normal yaitu menjadi 19 mahasiswa (25%), kemudian terjadi peningkatan pada jumlah mahasiswa yang mengalami depresi. Sebanyak 24 mahasiswa (32%) yang mengalami depresi ringan, 24 orang (32%) pada kategori depresi sedang, dan 9 orang (12%) pada kategori berat.

Dalam penelitian ini, teridentifikasi terjadi peningkatan skor pada beberapa jumlah responden di aspek kognitif yang terpaparkan pada pernyataan nomor 3, 5, 6, 7, 8, 13, 14. Pernyataan tujuh item tersebut dapat dilihat sebagai berikut ini.



Tabel 3.
 Hasil Pengisian Angket pada Aspek Kognitif

No	Pertanyaan	Saat Pandemi				Sesudah Pandemi											
		0	1	2	3	0	1	2	3								
		Σ %	Σ %	Σ %	Σ %	Σ %	Σ %	Σ %	Σ %								
3	Saya tidak merasa gagal	24	32	37	49	13	17	2	3	30	39	25	33	20	26	1	1
5	Saya tidak merasa bersalah	13	17	33	43	26	34	4	5	3	4	44	58	25	33	4	5
6	Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum	38	50	24	32	2	3	11	14	47	62	23	30	2	3	4	5
7	Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri	24	32	46	61	1	1	5	7	22	29	50	66	0	0	4	5
8	Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk daripada orang lain	28	37	24	32	13	17	11	14	26	34	15	20	11	14	24	32
13	Saya mengambil keputusan -keputusan sama baiknya dengan sebelumnya	31	41	24	32	14	18	7	9	17	22	34	45	24	32	1	1
14	Saya tidak merasa bahwa kelihatan lebih jelek daripada biasanya	43	57	11	14	16	21	6	8	27	36	13	17	22	29	14	18

Berdasarkan data pada tabel 3., menunjukkan bahwa pada pernyataan no. 5 yaitu munculnya rasa bersalah terjadi peningkatan jumlah responden yang mana sebelumnya terdapat 33 mahasiswa (43%) naik menjadi 44 mahasiswa (58%) dengan jawaban “saya cukup sering merasa bersalah.

Pada pernyataan no. 7 terjadi peningkatan jumlah responden yang mengaku “saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri” sebanyak 50 mahasiswa (66%). Sejumlah 24 mahasiswa (32%) memberi pernyataan “saya menyalahkan diri saya sendiri atas semua hal buruk yang terjadi”. Sedangkan sejumlah sebanyak 34 mahasiswa (45%) menyatakan sering menunda keputusan dari biasanya, dan sebanyak 24 mahasiswa (32%) mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mengambil keputusan dibanding sebelumnya.

Pada pernyataan “saya merasa bahwa ada perubahan-perubahan tetap ada penampilan saya yang membuat saya kelihatan tidak menarik” terjadi peningkatan sebanyak 22 mahasiswa (29%), dan sebanyak 14 mahasiswa (18 %) menyatakan bahwa “saya yakin bahwa saya kelihatan jelek”.



Tabel 4.
 Hasil Pengisian Angket pada Aspek Afektif

No	Pertanyaan	Saat Pandemi				Sesudah Pandemi											
		0	1	2	3	0	1	2	3								
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%				
1	saya tidak merasa sedih	32	42	30	39	12	16	2	3	28	37	38	50	10	13	0	0
2	saya tidak merasa kecil hati terhadap masa depan	28	37	43	57	4	5	1	1	29	38	38	50	9	12	0	0
4	saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu seperti biasanya	27	36	29	38	8	11	12	16	33	43	21	28	6	8	16	21
9	saya tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri	51	67	20	26	4	5	1	1	55	72	19	25	0	0	2	3
10	saya tidak menangis lebih dari biasanya	42	55	17	22	4	5	13	17	28	37	33	43	3	4	12	16
11	sekarang saya tidak merasa lebih jengkel daripada sebelumnya	30	39	34	45	3	4	9	12	25	33	43	57	6	8	2	3
12	saya masih tetap senang bergaul dengan orang lain	43	57	26	34	6	8	1	1	46	61	17	22	10	13	3	4

Pada tabel 4., menyajikan data aspek afektif yang memuat 7 item yaitu nomor 1, 2, 4, 9, 10, 11, 12. Pada pernyataan no. 1 terjadi peningkatan sejumlah 38 mahasiswa (50%) menyatakan bahwa sering merasa sedih dibanding sebelumnya yang hanya berjumlah 30 mahasiswa (39%). Selanjutnya, terdapat peningkatan dari sebelumnya yaitu pada item nomor 2, yang mana sebanyak 9 mahasiswa (12%) menyatakan bahwa merasa tidak ada sesuatu yang diharapkan atau dinantikan.

Pada item nomor 4 terdapat 16 mahasiswa (21%) menyatakan bahwa “saya merasa tidak puas atau bosan terhadap apa saja”. Selanjutnya, sebanyak 33 mahasiswa (43%) menyatakan bahwa “sekarang saya lebih banyak menangis daripada biasanya”. Pernyataan ini mengalami peningkatan dari yang sebelumnya hanya dinyatakan oleh 17 mahasiswa (22%) saja. Sedangkan sejumlah 43 mahasiswa (57%) menyatakan lebih mudah jengkel atau marah daripada biasanya dibanding saat pandemi jumlah responden hanya 34 mahasiswa (45%).



Tabel 5.
 Hasil Pengisian Angket pada Aspek Somatis

No	Pertanyaan	Saat Pandemi				Sesudah Pandemi											
		0	1	2	3	0	1	2	3								
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%						
15	saya dapat bekerja dengan baik seperti sebelumnya	14	18	29	38	30	39	3	4	21	28	24	32	31	41	0	0
16	saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya	31	41	32	42	10	13	3	4	26	34	34	45	10	13	6	8
17	saya tidak lebih lelah dari biasanya	21	28	33	43	17	22	5	7	6	8	39	51	22	29	9	$\frac{1}{2}$
18	nafsu makan saya masih seperti biasanya	49	64	16	21	6	8	5	7	31	41	22	29	23	30	0	0
20	saya tidak mencemaskan kesehatan saya melebihi biasanya	37	49	32	42	4	5	3	4	23	30	39	51	10	13	3	4
21	saya tidak merasa ada perubahan dalam minat saya terhadap seks pada akhir-akhir ini	54	71	8	11	10	13	4	5	56	74	5	7	15	20	0	0

Aspek somatis tersajikan pada tabel 5., memuat nomor item 15, 16, 17, 18, 20, 21. Pada item nomor 16 terjadi penambahan jumlah responden yang sebelumnya hanya 3 mahasiswa (4%) menjadi 6 mahasiswa (8%) menyatakan sering bangun beberapa jam lebih awal daripada biasanya dan tidak dapat tidur kembali. Pada item nomor 17 juga terjadi peningkatan jumlah respon yang mana 39 mahasiswa (51%) menyatakan selalu lelah dalam mengerjakan segala sesuatu, dan juga 10 mahasiswa (12%) menyatakan terlalu lelah untuk mengerjakan apa saja.

Adapun pada item nomor 18 terjadi peningkatan jumlah yaitu sebanyak 22 mahasiswa (29%) mengalami nafsu makan yang jauh lebih berkurang, yang mana sebelumnya hanya dilaporkan oleh 16 mahasiswa (21%) saja. Selanjutnya, sebanyak 23 mahasiswa (30%) justru menyatakan bahwa mereka tidak mempunyai nafsu makan sama sekali, yang sebelumnya dilaporkan hanya sebanyak 6 mahasiswa (8%).

Pada item nomor 20, 39 mahasiswa (51%) menyatakan bahwa “saya cemas akan masalah kesehatan fisik saya seperti sakit dan rasa nyeri, sakit perut ataupun sembelit”, dan juga sejumlah 10 mahasiswa (13%) menyatakan bahwa mereka sangat cemas akan masalah kesehatan dan sulit memikirkan hal-hala lain. Sejalan dengan item-item diatas, pada item nomor 20 terdapat sebanyak 15 mahasiswa (20%) yang menyatakan bahwa mengalami penurunan minat terhadap seks.

Berdasarkan hasil penelitian, pandemi COVID-19 memberikan dampak yang luar biasa terhadap kesehatan mental dikalangan mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami depresi pada saat pandemi COVID-19 berlangsung, yang mana berkaitan dengan perubahan situasi dan kondisi secara mendadak seperti perkuliahan daring, beban perkuliahan, dan munculnya pemicu lain yang menyebabkan adanya masalah psikologi (Santoso et al., 2020; Ariviana et al., 2021). Hasil data penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami depresi pada saat pandemi COVID-19 terjadi, namun pasca pandemi pun mahasiswa mengalami gejala depresi yang mana justru terjadi peningkatan jumlahnya. Pada penelitian ini ditemukan bahwa terjadi peningkatan depresi pada mahasiswa pasca



pandemi COVID-19, khususnya kategori depresi ringan (24 orang (32%) dan depresi sedang (24 orang (32%). Dampak yang muncul dari pandemi COVID-19 yaitu psikologis negatif masih terus terjadi dan cenderung meningkat pasca pandemi. Hal ini dapat dikaitkan dengan kondisi pandemi yang belum sepenuhnya pulih dan terus mengalami penyesuaian, seperti berubah atau kembalinya pola hidup yang sebelumnya.

Home quarantine dan *psychical distancing* merupakan kebiasaan yang telah terbangun saat pandemi terjadi. Kebiasaan baru ini dipandang dapat menjadi pemicu untuk mahasiswa mengalami penurunan minat interaksi sosial dan aktivitas sehari-hari. Terbatasnya ruang gerak untuk dapat melakukan segala aktivitas sosial menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kelelahan emosi (Pawicara & Conilie, 2020). Menurut Akhtarul Islam et al., (2020), pengalaman pembiasaan *home quarantine* dan *psychical distancing* selama pandemi terjadi disertai dengan banyak ketidakpastian kondisi atau situasi yang baru berpotensi menimbulkan kecemasan dan depresi pada jangka panjang. Dengan kata lain, pengalaman-pengalaman pembiasaan yang telah terbangun selama pandemi perlu penyesuaian kembali, yang mana bukan hanya pembiasaan secara fisik namun juga kondisi kesiapan mental mahasiswa dalam membangun interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan belajarnya seperti sedia kala. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil penelitian ini bahwa terjadinya peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami depresi dengan gejala seperti seringnya mengalami perasaan sedih dan menangis, merasa kecewa dengan diri sendiri, mudah marah, penurunan kinerja, penurunan nafsu makan, gangguan tidur, dan kecemasan yang berlebih pada kesehatan fisik. Gejala depresi ini mungkin dapat dipicu karena munculnya rasa takut atau persepsi dikalangan mahasiswa terhadap potensi terjadinya penularan COVID-19 kembali.

Pada saat pandemi COVID-19, mahasiswa juga dituntut untuk menguasai materi kuliah secara mandiri dengan tugas yang banyak dalam pembelajaran Daring dengan pendampingan dari dosen/ pengajar yang terbatas (Pratiwi et al., 2023). Setelah pandemi, mahasiswa kembali mengalami peralihan model pembelajaran menjadi luring. Meskipun pembelajaran luring bukan sesuatu yang baru, namun Setyaningsih (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa dalam membangun transisi kebiasaan *New Normal* di pembelajaran luring bukan suatu hal yang mudah, justru penuh dengan tantangan. Masa transisi pasca pandemi menimbulkan ketidaknyamanan, kebingungan, dan pengalaman negatif lainnya selama proses pembelajaran luring. Sehingga mahasiswa cenderung merasa sudah lebih nyaman melakukan aktivitas belajar secara *online* yang mana dipandang sebagai cara belajar yang lebih *fleksible* (Setyaningsih, 2022). Perubahan ini juga dipandang memiliki kontribusi pada meningkatnya depresi dikalangan mahasiswa. Pembelajaran yang berubah kembali menimbulkan tuntutan akademik yang berbeda pula. Situasi pasca pandemi dipandang memberikan keleluasaan pada mahasiswa untuk dapat mendalami materi matakuliah dengan pengalaman-pengalaman belajar secara langsung, seperti praktek laboratorium, magang, pengerjaan tugas dan diskusi kelompok. Selain itu, mahasiswa juga diperhadapkan pada harapan bahwa akan memiliki motivasi dan hasil belajar yang jauh lebih baik dibanding pada saat pandemi. Hal ini karena mahasiswa dipandang memiliki pengalaman menguasai cara belajar secara daring dan luring, sehingga banyak universitas yang kemudian melaksanakan metode *blended learning* yaitu campuran pembelajaran jarak jauh dan pembelajaran tatap muka untuk memperbaiki sistem pembelajaran yang kurang efektif (Rosnaeni & Prastowo, 2021). Dengan demikian, proses penyesuaian pada kembalinya model belajar luring pasca pandemi tidak sepenuhnya membawa mahasiswa pada penurunan tingkat depresi.



Berbagai faktor internal yang dimiliki oleh mahasiswa seperti kepribadian, kemampuan adaptasi dan strategi koping dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan mentalnya, dan dapat menimbulkan tingkat depresi yang berbeda-beda (Rasmun, 2004; Attiya et al., 2007). Kemampuan adaptasi dan strategi koping yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi dan bertahan pada perubahan-perubahan kondisi saat pandemi memiliki kontribusi pada terjadinya depresi. Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa depresi memiliki kompleksitas yang mana berkorelasi pada faktor-faktor lain seperti psikologi individual, keluarga, sekolah, dan sosial (Liu, 2021). Kegagalan beradaptasi dan lemahnya strategi koping dapat berpotensi menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental, seperti, gangguan tidur dan beragam masalah psikis seperti jenuh, demotivasi, kesepian, khawatir, cemas, tertekan, hingga stres di kalangan mahasiswa (Nurchayati et al., 2021).

Meningkatnya depresi pasca pandemi COVID-19 juga dapat disebabkan oleh perubahan yang terjadi saat pandemi di aspek yang lain seperti kesehatan, ekonomi, dan situasi keluarga yang kemudian mempengaruhi kelanjutan studi (Wenjun et al., 2020). Pandemi telah membawa tekanan finansial yang ekstrim pada banyak keluarga. Sebagian besar keluarga mengalami penurunan bahkan kehilangan pendapatan dan pekerjaan. Ketidakamanan finansial menempatkan mahasiswa dalam situasi yang tidak pasti mengenai kelanjutan akademik dan jenjang karir mereka. Sehingga, situasi yang dialami pada saat pandemi COVID-19 berpotensi meninggalkan trauma yang mempengaruhi kesejahteraan sosial ekonomi dan mental mereka, dampaknya, kondisi depresi di kalangan mahasiswa menjadi terus meningkat pasca pandemi.

Temuan ini dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 memiliki dampak panjang pada kesehatan mental mahasiswa yang menyebabkan depresi. Perubahan kondisi dan pola hidup yang terjadi saat pandemi COVID-19 tidak serta merta kembali atau membaik begitu saja. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat menyesuaikan diri pada saat pandemi terjadi, namun juga sesudah pandemi berlalu. Dampak-dampak pandemi yang dialami oleh mahasiswa berpengaruh pada kondisi psikologis dan performa akademiknya, diantaranya gangguan pola tidur, nafsu makan, hingga penurunan minat sosial, konsentrasi belajar, dan motivasi diri untuk mengejar karir di masa depan.

KESIMPULAN

Munculnya Pandemi COVID-19 merupakan fenomena wabah yang tidak terhindarkan. Dampak psikologis negatif yaitu depresi muncul karena individu dipaksa untuk cepat beradaptasi pada perubahan kondisi yang sulit terprediksi. Mahasiswa merupakan salah satu subyek yang mengalami dampak dari pandemi COVID-19 yang mana mengalami banyak perubahan dari pola pembelajaran, tuntutan akademik, dan penyelesaian tugas belajar menjadi tekanan yang tak terhindarkan bagi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat masa pandemi COVID-19 sebanyak 40 mahasiswa (53%) mengalami depresi. Namun, meskipun demikian pasca pandemi COVID-19 mahasiswa juga tetap mengalami depresi baik pada kategori ringan, sedang, maupun berat yaitu sebanyak 57 mahasiswa (76%). Temuan ini data disimpulkan bahwa terjadinya adanya peningkatan depresi pada mahasiswa sesudah pandemi COVID-19 terjadi.



DAFTAR PUSTAKA

- Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2021). Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 741–752. [https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/997#:~:text=Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiwa,depresi \(11%2C8%25\)](https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/997#:~:text=Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiwa,depresi (11%2C8%25)).
- Attiya, M., A. Al-Kamil, E., & Sharif, S. (2007). Stress and Coping Strategies Among Medical Students in Basrah. *The Medical Journal of Basrah University*, 25(2), 27–32. <https://doi.org/10.33762/mjbu.2007.48262>
- Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2020). Un estudio longitudinal para explorar la relación ente depresión, ansiedad y rendimiento académico entre estudiantes universitarios emiratíes. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–10.
- 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>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. (2020). Depression Among College Students Due to the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Kamble, R. G. (2018). Academic Stress and Depression Among College Students. January. <https://doi.org/10.24941/ijcr.33132.12.2018>
- Liu, H. (2021). (Liu 2021). In *International Journal of the Sociology of Language* (Vol. 2021, Issue 270, pp. 127–151).
- Nurchayati, N., Syafiq, M., Khoirunnisa, R. N., & Darmawanti, I. (2021). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 247. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p247-266>
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Pratiwi, A., Khodijah, N. S., Gwibisono, A. Y., & Madani, U. Y. (2023). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Daring Dan Luring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi Covid-19. *ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Kesehatan*, 12(1), 47–55. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.189>
- Robby, D. R. (2013). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan depresi pada penyandang cacat paska kusta di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(1), 50–55. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip/article/view/2138>
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., Ni'mah, M., & Aisah, N. A. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.1-8>



- Setyaningsih, E. (2022). Returning To Offline Teaching and Learning: What It Means for Indonesian Students and Teachers. *Academic Journal Perspective : Education, Language, and Literature*, 10(2), 82–91. <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/Perspective/article/view/7220>
- Setyawati, E., Subhan, D. H., & Yusnita, Y. (2021). Perbedaan status kesehatan mental mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 pada saat sebelum dengan pada saat pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 2(1), 193–204.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa*, 3(2), 153–164. <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>
- Wenjun, C., Ziwei, F., Guoqiang, H., Mei, H., Xinrong, X., Jiabin, D., & Jianzhong, Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March 20, 2020), 1–5. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L2005406993%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

