

## Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

### *An Overview of The Mental Health of Students During the Covid-19 Pandemic*

Zulfikar Abdul Aziz<sup>1</sup>, Delfriana Ayu<sup>1</sup>, Fifi Maysarah Bancin<sup>1</sup>, Wahdana Boangmanalu<sup>1</sup>, Sri Indah Karina Br. Karo<sup>1</sup>, Rina Artika<sup>1</sup>, Laila Puspita Sari Tanjung<sup>1</sup>, Claudya Agita br Bangun<sup>1</sup>, Fingki Wulandari Limbong<sup>1</sup>, Abdur Suropto B. Manalu<sup>1</sup>, Sandra Fitalia<sup>1</sup>, Nurul Fadhilah Siregar<sup>1</sup>, Siti Gendissyara<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia

Korespondensi penulis: [rinaartika056@gmail.com](mailto:rinaartika056@gmail.com)

Penyerahan: 23-11-2020, Perbaikan: 30-01-2021, Diterima: 30-03-2021

#### **ABSTRACT**

The Covid-19 pandemic affects the mental health of people in the world. About 800,000 people die from suicide every year. The purpose of this study was to describe the quality of sleep in urban and rural areas, Pantai Labu District. This research is descriptive with quantitative methods which was conducted in August - September 2020. The population of this study were undergraduate students in Medan, North Sumatra. The sample used was 123 respondents with accidental sampling. The sample instrument is in the form of a digital questionnaire (Google Form) which is distributed through the researchers' social media. The questionnaire used is a self-reporting questionnaire that has been translated. The proportion of students who experience mental disorders or have poor mental health is 30%. Male respondents found that 28% of 25 respondents experienced mental disorders. In women, 31% of 98 respondents experienced mental disorders. Based on marital status, the highest proportion of mental disorders was in the Having a Partner (unmarried) at 34%. Meanwhile, based on age, the group with the highest proportion was 19-20 years with 35% of 37 respondents (97% CI: 20.57-20.96). The proportion of mental disorders among college students is very high (30%). Different proportions were found for male and female students. This is possible because of the different responses and perspectives in dealing with problems and pressures from the environment and campus. Students should be able to know and understand related to self-control and problem solving to reduce the possibility of mental disorders

*Keywords: College Student, Mental Health, Sleep Quality*

#### **ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 mempengaruhi kesehatan mental masyarakat di dunia. Sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran kualitas tidur di wilayah urban dan rural Kecamatan Pantai Labu. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode kuantitatif yang dilakukan pada bulan Agustus-September 2020. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Strata 1 di Medan, Sumatera Utara. Sampel yang digunakan sebesar 123 responden. Metode sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Instrumen sampel berupa kuesioner digital (*Google Form*) yang disebar melalui media sosial peneliti. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner *Self-Reporting Questionnaire 20* yang sudah diterjemahkan. Proporsi mahasiswa yang mengalami gangguan mental atau memiliki kesehatan mental yang buruk sebesar 30%. Pada responden Laki-Laki ditemukan bahwa 28% dari 25 responden mengalami gangguan mental. Pada wanita, sebesar 31% dari 98 responden mengalami gangguan mental. Berdasarkan status marital, proporsi gangguan mental tertinggi terdapat pada kelompok Memiliki Pasangan (belum menikah) sebesar 34%. Sedangkan berdasarkan Usia, kelompok dengan proporsi paling tinggi adalah 19-20 tahun sebesar 35% dari 37 responden (97%CI: 20.57-20.96). Proporsi gangguan mental pada mahasiswa sangat tinggi (30%). Proporsi yang berbeda ditemukan pada mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan. Hal tersebut dimungkinkan karena perbedaan respon dan perspektif dalam menghadapi masalah dan tekanan dari lingkungan dan kampus. Mahasiswa hendaknya dapat mengetahui dan memahami terkait dengan kontrol diri dan pemecahan masalah untuk mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan mental.

*Keywords: Mahasiswa, Kesehatan Mental, Kualitas Tidur*

## PENDAHULUAN

*Covid-19* adalah penyakit menular yang telah menimbulkan wabah yang berpusat dan bermula di Wuhan, China kemudian menyebar melewati batas negara dengan cepat (Zhi, 2020). Pada Desember 2019, beberapa pasien penderita pneumonia dengan penyebab yang tidak diketahui ditemukan terkait dengan pasar makanan laut di Wuhan, China. Tanpa diketahui sebelumnya, betacoronavirus ditemukan pada sampel yang didapatkan dari pasien pneumonia. Sel jaringan epitel digunakan untuk mengisolasi novel coronavirus, yang kemudian diketahui merupakan subgenus dari sarbecovirus (Na Zhu, 2019).

Kasus *Covid-19* telah ditemukan di 216 negara di seluruh dunia dengan total jumlah kasus terkonfirmasi sebesar 17.660.523 kasus sampai 02 September 2020. Dari total kasus tersebut, 680.894 kasus berakhir pada kematian (CFR = 29,23%). Indonesia telah mengkonfirmasi 177.571 kasus *Covid-19* dengan korban meninggal sebanyak 7.505 orang. (WHO, 2020). Pandemi *Covid-19* tidak hanya mengancam kematian akibat infeksi, melainkan juga memberikan tekanan yang besar terhadap kondisi psikologi. Terhambatnya kegiatan ekonomi, kegiatan sehari-hari, maupun kegiatan akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental (Cao, et al., 2020). Berdasarkan data dari WHO, penyebab kematian tertinggi kedua di dunia pada usia 15-29 tahun adalah disebabkan oleh gangguan mental (bunuh diri). Sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya di dunia.

Pada dasarnya mahasiswa yang merupakan seorang remaja yang beranjak dewasa memiliki sifat alamiah membutuhkan kebebasan serta kemandirian. Tetapi semua terhambat dengan adanya pandemi ini, segala aktivitas terhambat sehingga memberikan tekanan lebih kepada mahasiswa mengingat tugas yang semakin banyak, tidak ada kebebasan bertemu teman dan beraktivitas. Karena semua kebingungan yang ditimbulkan, tentu akan membuat labilitas emosi yang tak terkontrol.

Prevalensi gangguan kesehatan akan semakin kompleks terjadi

dengan meningkatnya masalah kehidupan dan kemasyarakatan. Dengan masalah yang terus berdatangan, membuat seseorang akan melakukan segala hal agar masalah yang dihadapi segera rampung, termasuk melakukan aksi kejahatan sekali pun atau bahkan bunuh diri. Permenkes No. 75 mengintegrasikan bahwasanya kesehatan jiwa menjadi bagian dari upaya kesehatan masyarakat (UKM) dan upaya kesehatan perseorangan (UKP). Dan masih banyak peraturan serta kebijakan pemerintah tentang kesehatan mental. Hal ini, menunjukkan bahwa pentingnya menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani. Karena generasi muda akan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan Negara dikemudian hari.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, 35% dari mahasiswa mengalami stress yang diakibatkan tugas yang menumpuk maupun tekanan yang diberikan dari lingkungan sekitar selama masa pandemi. Hal ini merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang terjadi di kalangan mahasiswa. (Le, Greene, Maria, & Alex, 2020). Untuk itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa di Medan, Sumatera Utara.

## METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan di Kota Medan Provinsi Sumatera Utara. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang kuliah di Medan, Sumatera Utara. Sampel yang digunakan sebesar 123 sampel. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teori Menurut (Roscoe 1975) dalam (Wicaksono 2013), memberikan panduan untuk menentukan ukuran sampel yaitu ukuran sampel antara 30 sampai 500. Metode sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sampel merupakan mahasiswa yang mengisi kuesioner yang disebar di sosial media peneliti.

Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen kuesioner digital menggunakan platform *Google Form*. Kuesioner yang digunakan merupakan

kuesioner *Self Reporting Questionnaire 20* yang sudah diterjemahkan. *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)* merupakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel untuk melakukan skrining gangguan psikiatri dan keperluan penelitian terkait gangguan psikiatri. SRQ dirancang dan dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) dan sudah digunakan untuk menilai dan melihat kesehatan jiwa penduduk Indonesia melalui kegiatan Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2007 (Idaiani, 2009). Kuesioner berisi 20

pertanyaan terkait kesehatan mental responden. Setiap jawaban akan di beri skor dengan skor maksimal 20. Berdasarkan penelitian sebelumnya *Cutting Point* maksimal adalah skor 4/5 pada pria dan 6/7 pada wanita. (Westhuizen, Wyatt, Williams, Stein, & Sorsdah, 2016). Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Pengolahan data dilakukan dengan program Statcal dan PSPP. Analisis tersebut akan menggambarkan kualitas kesehatan mental mahasiswa di Medan, Sumatera Utara.

## HASIL

**Tabel 1. Frekuensi Gejala Gangguan Mental Responden**

	Gejala	n	%
1	Sering merasa sakit kepala	39	31.7 %
2	Kehilangan nafsu makan	24	19.5 %
3	Tidur tidak nyenyak	51	41.5 %
4	Mudah merasa takut	38	30.8 %
5	Merasa cemas, tegang atau khawatir	8	6.5 %
6	Tangan bergetar	44	35.7 %
7	Gangguan pencernaan	28	22.7 %
8	Tidak dapat berfikir jernih	49	39.8 %
9	Merasa tidak bahagia	26	21.1 %
10	Menangin lebih sering	6	4.8 %
11	Tidak dapat menikmati aktivitas	31	25 %
12	Sulit mengambil keputusan	58	47.1 %
13	Menderita dalam bekerja	43	34.9 %
14	Merasa tidak berguna	25	20.3 %
15	Kehilangan ketertarikan	34	27%
16	Merasa tidak berguna	22	17.8 %
17	Ingin mengakhiri hidup	7	5.6 %
18	Selalu merasa lelah	30	24 %
19	Sakit perut	23	18.7 %
20	Mudah lelah	53	43 %

**Tabel 2. Distribusi Kesehatan Mental Responden**

Variabel	Kesehatan Mental				N	Total %	P-value	95% CI	
	Baik		Buruk						
	n	%	n	%					
<b>Jenis Kelamin</b>									
Laki-Laki	18	72%	7	28%	25	20%	0.63		
Perempuan	68	69%	30	31%	98	80%			
<b>Status Marital</b>									
Tidak Memiliki Pasangan	66	72%	26	28%	92	75%	0.055		
Memiliki Pasangan	19	66%	10	34%	29	23.4%			
Menikah	1	50%	1	50%	2	1.6%			
<b>Usia</b>									
17-18	3	75%	1	25%	4	3.2%	0.725	20.57	—
19-20	24	65%	13	35%	37	30%		20.96	
21-22	58	73%	12	27%	80	65%			
>23	1	50%	1	50%	2	1.6%			

Proporsi mahasiswa yang mengalami gangguan mental atau memiliki kesehatan mental yang buruk sebesar 30 %. Pada responden Laki-Laki ditemukan bahwa 28% dari 25 responden mengalami gangguan mental. Pada wanita, sebesar 31% dari 98 responden mengalami gangguan mental. Berdasarkan status marital, proporsi gangguan mental tertinggi terdapat pada kelompok Memiliki Pasangan (belum menikah) sebesar 34%. Sedangkan berdasarkan Usia, kelompok dengan proporsi paling tinggi adalah 19-20 tahun sebesar 35%.

## PEMBAHASAN

### Kesehatan Mental dan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, proporsi masyarakat dengan kesehatan mental yang buruk ditemukan lebih tinggi pada kelompok Perempuan (31%). Hasil penelitian di atas berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan di Jepang pada tahun 2019 oleh Daisuke Nishi. Berdasarkan penelitian tersebut, ditemukan bahwa dari 2450 sampel, 27.93% Laki-Laki pernah mengalami gangguan mental, sedangkan pada wanita hanya 16.74%. (Nishi, Ishikawa, & Kawakami, 2019). Penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil studi terdahulu yang dilakukan pada tanggal 2 dan 3 februari 2018 yang dilakukan di Poliklinik Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta, yang mana jumlah kunjungannya mencapai 1919 pasien. Diantaranya paling banyak pasien yang mengalami skizofrenia. Dalam penelitian yang dilakukan Stuart, 2016 dalam (Andi Nofriyanto, 2018) yaitu

penyakit otak neurobiologis yang berat serta terus-menerus yang mengakibatkan perilaku konkrit dan kesulitan dalam memproses informasi, serta kesulitan dalam hubungan interpersonal maupun susah dalam hal memecahkan masalah.

Penderita yang mengalami skizofrenia berjumlah 1120 orang. Yang mana pasien yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 716 (63,9%) sedangkan pasien perempuan yang ada berjumlah 404 (36,1%). (Andi Nofriyanto, 2018). Perbedaan jenis kelamin menyebabkan setiap orang menghasilkan hormon yang berbeda yang mempengaruhi kualitas tidur yang selanjutnya akan mempengaruhi kesehatan mental (Asghari, Farhadi, Kamrava, Ghalehbaghi, & Nojomi, 2012). Pada saat sebelum terjadinya pandemi yang menimpa Indonesia rata-rata angka kesakitan jiwa atau mental lebih banyak dialami oleh pihak laki-laki, dan setelah terjadinya pandemi Covid-19 ini maka perempuan lah yang lebih rentan mengalami yang namanya gangguan kesehatan mental. Dalam penelitian Bimo 2010 dalam (Eka Malfasari, 2020), identitas gender melibatkan kesadaran, pemahaman, pengetahuan, serta penerimaan sebagai laki-laki ataupun perempuan. Perempuan cenderung memiliki tingkat kepekaan yang lebih baik dan sensitif terhadap suatu masalah yang dialami dibandingkan dengan seorang laki-laki

### Kesehatan Mental dan Usia

Berdasarkan hasil penelitian ini, proporsi gangguan mental paling

besar ditemukan pada kelompok usia 19-20 yaitu sebesar 35%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 1998-2015 di Zurich oleh J. Angst. Dimana ditemukan bahwa semakin bertambah usia seseorang, maka semakin besar kemungkinan ia mengalami gangguan mental. Pada usia 50 tahun, ditemukan 73,9% dari total 591 sampel pernah mengalami gangguan mental (Angst, et al., 2019). Semakin dewasa seseorang tentunya akan semakin banyak pula yang menjadi tanggung jawabnya. Tidak sedikit pula orang yang harus mampu mengambil alternatif pemecahan masalah sendiri. Tentu sesuatu baru yang dialami harus cepat beradaptasi dengan lingkungan yang ada. Seperti seorang *single* yang kemudian memutuskan menikah, siswa yang kemudian menjadi mahasiswa, seorang wanita yang menjadi ibu, dan lain sebagainya. Tak jarang karena pergantian status, mereka tak sanggup menjalani dan kemudian depresi dalam menanganinya. Tetapi dalam masa pandemi yang sangat terkena imbas ke kondisi mental emosional adalah siswa dan mahasiswa. Terutama yang dialami oleh mahasiswa yang terkena imbas dari dampak pandemi Covid-19. Banyak pertemuan perkuliahan yang kacau bahkan diluar jam perkuliahan serta banyak nya tugas yang diberikan. Konon membuat mahasiswa akan lebih stress dalam menjalani perkuliahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eka Malfasari, 2020), penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami kondisi mental emosional kategori abnormal sebanyak 78 orang (36,1%). Hal ini tentu sangat berbahaya bagi kesehatan jiwa remaja tersebut dan dapat berdampak dalam perkembangan serta kehidupan sehari-hari. Jika tidak terus diobati ditakutkan akan membuat angka kriminalitas dan kenakalan pada masa dewasa akan meningkat

### **Kesehatan Mental dan Status Marital**

Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa proporsi gangguan mental yang paling besar ditemukan pada kelompok Memiliki Pasangan (belum menikah), yaitu sebesar 34%.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa hubungan yang kuat ditemukan antara kesehatan mental yang buruk dengan status marital pada pria, namun ditemukan hasil yang berbeda pada wanita yang sudah menikah. Depresi yang kemungkinan muncul pada masa pandemi yang dialami pasangan (belum menikah) dikarenakan mereka tidak dapat senantiasa bertemu dan menceritakan masalah yang dihadapi. Masalah yang dipendam tentu akan membuat seseorang menjadi sakit dan juga mengalami perubahan mood yang signifikan. Kesedihan berkepanjangan akan menurunkan tingkat kepercayaan diri penderitanya, ditambah menurunnya support dari pasangan hanya akan membuat penderita mudah tersinggung dan sangat mudah depresi. Yang mana hal ini juga akan berpengaruh terhadap turunya nilai mata pelajaran.

### **KESIMPULAN**

Proporsi gangguan mental pada mahasiswa sangat tinggi (30%). Proporsi yang berbeda ditemukan pada mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan. Hal tersebut dimungkinkan karena perbedaan respon dan perspektif dalam menghadapi masalah dan tekanan dari lingkungan dan kampus.

### **SARAN**

Mahasiswa hendaknya dapat mengetahui dan memahami terkait dengan kontrol diri (*self-control*) dan pemecahan masalah (*problem solving*) untuk mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan mental.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angst, J., D. Paksarian, L. C., Merikangas, K. R., Hengartner, M. P., Ajdacic-Gross, V., & Rossler, W. (2019). The Epidemiology of Common mental Disorders from Age 20 to 50: results from the prospective Zurich Cohort Study. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25, 24-32.
- Asghari, A., Farhadi, M., Kamrava, S. K., Ghalehbaghi, B., & Nojomi, M. (2012). Subjective Sleep Quality in Urban Population. *Arch Iran Med*, 95-98.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J.



- (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*.
- Le, B., Greene, A., Maria, M., & Alex, A. (2020). *College Student Mental Health Infographic*. University Counseling Center.
- Malfasari, Eka (2020) *Kondisi Mental Emosional Pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (3), 241-246
- Na Zhu, D. Z. (2019). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *The New England Journal of Medicine*, 727-733.
- Nishi, D., Ishikawa, H., & Kawakami, N. (2019). Prevalence of Mental Disorders and Mental Health Service Use in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 73, 458-465.
- Nofriyanto, Andi. (2018). *Hubungan Karakteristik Psikologis Jenis Kelamin Dengan Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia Di Poliklinik Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Westhuizen, C. v., Wyatt, G., Williams, J. K., Stein, D. J., & Sorsdah, K. (2016, February). Validation of the Self Reporting Questionnaire 20-Item (SRQ-20) for Use in a Low- and Middle-Income Country Emergency Centre Setting. *Int J Ment Health Addict*, 14(1), 37-48.
- WHO. (2019, November 28). *Mental Disorder*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) - Situation Report 42*. World Health Organization.
- Zhi, Z. L. (2020). The Epidemiological Characteristics Of An Outbreak Of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) In China. *PubMed*, 145-151.