



## Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring

<sup>1</sup>Rifky Aisyatul Faroh, <sup>2</sup>Heri Purnawan, <sup>3</sup>Muhammad Mahbub Junaidi

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Lamongan

\*E-mail korespondensi: [rifkyaisyatulfaroh@unisla.ac.id](mailto:rifkyaisyatulfaroh@unisla.ac.id)

Diserahkan: 8 September 2022; Direvisi: 4 Januari 2023; Diterima: 5 Januari 2023

### Abstrak

Pandemi covid-19 sangat berdampak pada dunia pendidikan. Pembelajaran yang semula dilakukan dengan tatap muka berubah menjadi jarak jauh (daring) atau yang biasa disebut dengan pembelajaran *online*. Tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh akan adanya perubahan tersebut. Keterbatasan sinyal hingga tingkat kephahaman materi menjadi keluhan para mahasiswa tersebut. Kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa akibat pembelajaran *online* dapat berdampak pada kondisi psikologi seseorang. Jika dibiarkan, maka dapat mengakibatkan adanya gangguan depresi, stress, maupun kecemasan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan tingkat depresi, stress, dan kecemasan mahasiswa Teknik Elektro selama pembelajaran daring. Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 21. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 90 mahasiswa Teknik Elektro Universitas Islam Lamongan. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu dengan cara meminta kesediaan responden untuk terlibat dalam penelitian ini. Analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan analisis regresi berganda untuk mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap depresi, stress, dan kecemasan pada mahasiswa selama dilakukannya pembelajaran *online*. Hasil penelitian menunjukkan 17,8% responden mengalami depresi, 25,6% mengalami stress, dan 21,2% mengalami kecemasan. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi depresi, stress, dan kecemasan pada mahasiswa selama pembelajaran *online* adalah sulitnya menikmati waktu luang dan kesulitan dalam pembelajaran *online*.

**Kata kunci:** Depresi, Kecemasan, Pembelajaran Online, dan Stres.

### Abstract

*The covid-19 pandemic has dramatically impacted education. Learning that was initially carried out face-to-face has changed to online learning. Many students complained about the change. From signal limitations to lower levels of understanding are complaints from students. The boredom experienced by students due to online learning could impact their psychological condition. It can lead to depression, stress, and anxiety disorders. This study aims to describe the level of depression, stress, and anxiety of Electrical Engineering students. The research method used quantitative descriptive analysis with data collection using the DASS 21 questionnaire. The sample used was 90 Electrical Engineering students at the Islamic University of Lamongan. The sampling technique was accidental sampling, by asking for voluntarily of respondents to be involved in this study. Descriptive and multiple regression analyses were used to determine the factors influencing depression, stress, and anxiety in students during online learning. This study showed that 17,8% of respondents experienced depression, 25.6% experienced stress and 21.2% proficient anxiety. Regression analysis results indicate that the difficulty of enjoying leisure time and difficulty in online learning are the leading causes of depression, stress, and anxiety in students during online learning.*

**Keywords:** Anxiety, Depression, Online Learning, and Stress.

**How to Cite:** Faroh, R. A., Purnawan, H., & Junaidi, M. M. (2023). Tingkat depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa teknik elektro selama pembelajaran daring. *Tarbiyah wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(1) 1-11. doi: <https://doi.org/10.21093/twt.v10i1.4966>



<https://doi.org/10.21093/twt.v10i1.4966>

Copyright© 2023, Faroh et al

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



## PENDAHULUAN

Pada 30 Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan COVID-19 sebagai *Emergency* Kesehatan Masyarakat dari Kepedulian Internasional (PHEIC) dan dinyatakan menjadi epidemi (Jiang et al., 2020). Sejak kasus pertama COVID-19 ditemukan, jumlah kasus di China meningkat setiap hari dan memuncak pada akhir bulan Januari hingga awal bulan Februari 2020. Peningkatan virus covid-19 yang signifikan ini mengakibatkan banyak perubahan dalam segala sector kehidupan. Tidak hanya berdampak pada kesehatan, Covid-19 juga berdampak pada berbagai bidang, mulai dari ekonomi, masyarakat dan lingkungan hingga budaya dan pendidikan. Dampak terhadap sektor pendidikan dimulai dari jenjang PAUD, TK, SD, SMP, hingga perguruan tinggi. Di Indonesia, pemerintah mengimbau masyarakat untuk mengatasi wabah virus dan menghilangkannya secara efektif dan efisien (Muyasaroh, 2020).

Keputusan pemerintah Indonesia menutup semua sekolah dan perguruan tinggi untuk melakukan pembelajaran tatap muka dan diganti dengan pembelajaran daring (*Online*). Hal tersebut dilakukan untuk mengantisipasi penyebaran virus corona. Kendala selama pembelajaran daring juga muncul, contohnya sinyal yang kurang baik di beberapa tempat, siswa kurang mengerti dengan materi yang disampaikan, ataupun kendala lainnya.

Pembelajaran daring juga berpengaruh dengan hasil Indeks Prestasi Semester yang dicapai oleh para mahasiswa (Faroh, 2022). Kuliah *online* atau yang biasa disebut dengan daring merupakan salah satu bentuk pemanfaatan internet yang dapat meningkatkan peran mahasiswa dalam proses pembelajaran. Prasyarat untuk melakukan kuliah online meliputi: penyelenggara kuliah online, sikap positif pengajar dan mahasiswa terhadap fungsi utama internet, desain sistem proses pembelajaran yang dapat dipelajari semua mahasiswa, dan adanya mekanisme umpan balik dari penyelenggara (Jessica & Sriningsih, 2021). Sehingga pelaksanaan kuliah daring akan berjalan dengan baik jika semua pihak yang terlibat dapat melakukannya dengan sungguh-sungguh.

Walaupun pembelajaran *online* adalah pilihan yang tepat untuk mengekang penularan epidemi dibidang pendidikan, namun perubahan dramatis dan signifikan ini terbukti mampu mempengaruhi kondisi mental siswa. Dalam pembelajaran *online*, interaksi siswa dengan guru dan siswa lain tidak terlalu berguna, karena komunikasi hanya bersifat virtual. Mahasiswa mungkin merasa tertekan karena penjelasan dan instruksi pengajar tidak sejelas ketika belajar langsung di kampus. Selain itu, situasi keuangan siswa yang mungkin tidak memiliki perangkat yang kuat atau akses internet yang layak memperburuk situasi. Dalam penelitian sebelumnya terhadap 500 mahasiswa, 83% mahasiswa mengalami pandemi COVID-19 sebagai pergeseran kebiasaan mahasiswa dari kampus ke pembelajaran berbasis rumah dan perubahan terbatas dalam interaksi sosial (Sahu, 2020).

Menurut Lazarus dan Folkman, stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya, diukur dengan kebutuhan atau ketidakmampuan individu untuk menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan dirinya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres adalah respon atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan dan tekanan yang tidak spesifik. Selain itu, stres dapat menjadi pemicu, penyebab, atau akibat dari gangguan dan penyakit. Faktor psikososial sangat penting bagi terjadinya stres pada diri seseorang (Jamil, 2015). Sedangkan menurut Potter dan Perry, stres adalah segala sesuatu yang menuntut seseorang untuk bereaksi atau mengambil tindakan dalam menanggapi kebutuhan yang tidak ditentukan (Potter & Perry, 2005). Menurut Atkinson dkk., faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang yaitu kemampuan memperkirakan, kontrol atas jangka waktu, evaluasi kognitif, perasaan mampu, dan dukungan masyarakat (Atkinson et al., 1996).

Depresi adalah gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang terus-menerus, keputusasaan, rasa bersalah, dan ketidakberartian. Semua proses mental (pikiran, emosi, tindakan) memungkinkan mempengaruhi motivasi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan hubungan interpersonal (Dirgayunita, 2016). Stres adalah reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap apapun, baik itu reaksi baik maupun buruk. Definisi

lain menyebutkan bahwa stres adalah respon individu terhadap adanya stressor (Sukadiyanto, 2010). Kecemasan adalah gagasan bahwa ia memasuki pikiran manusia dan menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan, yang ketika itu terjadi menyebabkan sesuatu yang tidak diinginkan (Rahardjo et al., 2020). Menurut Dr Mustafa Fahmi, orang dengan gejala depresi mengalami kecemasan, kurang percaya diri, kesepian dan rentang perhatian yang terbatas (Musthafa Fahmi, 1977).

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai dengan efek negatif dan gejala ketegangan fisik di mana seseorang takut dan mengantisipasi kemungkinan bahaya atau kemalangan di masa depan (Kumbara et al., 2018). Sedangkan menurut Husdarta, kecemasan diartikan sebagai perasaan akan sesuatu yang diliputi kekhawatiran. Ketakutan adalah fungsi ego yang mengingatkan individu akan bahaya yang mungkin terjadi dan memungkinkan mereka mempersiapkan respons adaptif yang tepat. Ketakutan bertindak sebagai mekanisme perlindungan bagi ego, karena memberi tahu kita bahwa bahaya itu ada dan akan meningkat jika kita tidak mengambil tindakan yang tepat sampai ego dikalahkan (Husdarta, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dkk., kecemasan merupakan keadaan psikologis negatif yang paling banyak dialami oleh remaja. Prevalensi penyakit mental negatif dialami lebih kuat pada remaja perempuan dibandingkan pada remaja laki-laki (Pertiwi et al., 2021).

Menurut Prabowo dalam Malfasari, dkk., kecemasan dapat memanifestasikan dirinya sebagai respons fisiologis terhadap potensi masalah, atau sebagai gangguan ketika berlebihan (Malfasari et al., 2018). Firmansyah menyatakan bahwa orang yang menderita kecemasan cenderung terus-menerus khawatir tentang situasi buruk yang mungkin terjadi pada mereka atau orang lain yang mereka kenal dengan baik, tidak sabar dan mudah tersinggung, cenderung sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, terganggu, dan sulit tidur. Keringat berlebih (walaupun udara tidak panas dan tidak setelah berolahraga), detak jantung terlalu cepat atau terlalu kencang, tangan dan kaki dingin, gangguan pencernaan, mulut kering, kulit pucat, di luar batas normal seperti sering buang air kecil (Firmansyah, 2007). Dalam konteks pembelajaran, kecemasan berdampak negative terhadap prestasi belajar peserta didik (Hamidy & Lam, 2022).

Mahasiswa dengan kondisi ekonomi keluarga yang menurun selama pandemic cenderung mengalami cemas dan depresi. Selain itu, mahasiswa yang tidak aktif melakukan interaksi sosial lebih banyak mengalami depresi, stres, dan kecemasan (Gaite et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Nurwulan penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa disebabkan karena beberapa faktor, yaitu susahny menikmati waktu luang dan perasaan takut tanpa alasan. Pendapat mahasiswa tentang tantangan-tantangan dalam pembelajaran daring sangat bervariasi. Beberapa tantangan tersebut contohnya koneksi internet, kondisi ekonomi, fasilitas pembelajaran daring, kesulitan menghubungi dosen, dan kesulitan berdiskusi dengan teman (Yanti & Nurwulan, 2021).

*Depression, Anxiety, and Stress Scale* atau disingkat DASS adalah kuesioner untuk menilai depresi, kecemasan dan stres. Kuesioner ini tidak digunakan sebagai alat diagnostik, tetapi sebagai alat untuk menentukan tingkat keparahan kondisi yang menyusahkan. DASS telah diterjemahkan ke dalam beberapa bahasa dan digunakan secara luas dalam praktik dan penelitian sehari-hari. Kuesioner mudah digunakan untuk populasi dan tidak memerlukan pelatihan khusus untuk penggunaannya. Ada dua versi *Depression Anxiety and Stress Scale*, DASS-42 dan DASS-21. DASS-12 adalah versi singkat dari DASS-42 (Musa et al., 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Lindasari, dkk. mengenai dampak pembelajaran jarak jauh terhadap psikologis siswa menunjukkan bahwa (42,27%) menderita kecemasan, (44,56%) menderita stres, dan (23,18%) menderita depresi (Lindasari et al., 2021). Kemudian hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Nurwulan, sulit menikmati waktu senggang dan menimbulkan kecemasan yang tidak beralasan merupakan penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa (Yanti & Nurwulan, 2021). Jessica dan Sriningsih melakukan penelitian mengenai kecemasan dengan hasil yang menunjukkan bahwa hubungan atau korelasi antara pembelajaran daring terhadap kecemasan yaitu sebesar (0,75), sehingga dapat

dikategorikan cukup berkorelasi (Jessica & Sriningsih, 2021). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mempunyai tujuan yaitu menganalisis pengaruh pembelajaran *online* terhadap tingkat depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa teknik elektro Universitas Islam Lamongan.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian pada artikel ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Rancangan penelitian yang dimaksud untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau menjelaskan data yang telah terkumpul sebagaimana mestinya. Analisis data akan disajikan dalam bentuk tabel mengenai karakteristik dan kondisi psikologis responden. Karakteristik responden berisi tentang jenis kelamin dan usia. Sedangkan kondisi psikologis akan dibagi menjadi tiga, yaitu depresi, stres, dan kecemasan.

Populasi dalam penelitian artikel ini adalah mahasiswa program studi Teknik Elektro di UNISLA yaitu sebesar 115. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan. Hasil yang didapatkan adalah 89,3 dan dibulatkan menjadi 90 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa Teknik Elektro semester 2, 4, 6, dan 8. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 09 Juli-23 Juli 2022.

Penelitian menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa menggunakan *Google Form*. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* di mana responden diminta untuk mengisi sejumlah pertanyaan setelah memberikan persetujuan mengikuti penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan *link* kuisisioner tersebut kepada mahasiswa Teknik Elektro melalui pesan *WhatsApp*.

Instrumen adalah kuesioner DASS 21. Kuesioner DASS 21 mengukur depresi, kecemasan, dan stres dengan tujuh pertanyaan di setiap kategori, yang memungkinkan responden untuk merefleksikan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. DASS-21 terdiri dari 21 pernyataan, masing-masing dengan 7 pernyataan yang menilai depresi, kecemasan, dan stres. Setiap pertanyaan diberi skor 0 sampai 3, dan skor untuk setiap kategori dijumlahkan dan biasanya diinterpretasikan sebagai mudah, sedang, sulit, dan sangat sulit (Lovibond & Lovibond, 1995). Tingkat depresi, kecemasan, dan stres dibagi oleh Lovibond & Lovibond (1995) menjadi lima tingkat pada perangkat DASS 21. Artinya, skor 0-7 tergolong normal, skor 8-9 tergolong ringan, dan skor sedang. 8 -9 10-12, parah jika skor 13-16, sangat parah jika skor > 17. Nilai efektifitas peralatan standar DASS 21 minimal 0,36 dan maksimal 0,71. Skor kepercayaan adalah 0,93 dan didasarkan pada skor alpha Cronbach maka instrumen penelitian ini dapat diandalkan. (Henry & Crawford, 2005). Instrument DASS 21 dapat dilihat pada Tabel 1 (Lovibond & Lovibond, 1995).

Analisis data hasil penelitian dianalisis secara univariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Keseluruhan data akan diobservasi, dikaji dan diolah. Hasil olahan akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Selain tabel karakteristik responden, terdapat tabel yang menyajikan hasil pengolahan data dari instrument DASS 21. Selain itu, faktor yang mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan dan stress dianalisis menggunakan regresi linier berganda.

**Tabel 1. Instrumen *Depression, Anxiety, and Stress Scale-21***

No.	Pertanyaan	Depresi	Kategori Kecemasan	Stres
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.			✓
2	Saya merasa mulut saya sering kering.		✓	
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.	✓		
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).		✓	
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan	✓		
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.			✓
7	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).		✓	
8	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi disaat merasa cemas.			✓
9	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.		✓	
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.	✓		
11	Saya sedang merasa gelisah.			✓
12	Saya merasa sulit untuk bersantai			✓
13	Saya merasa sedih dan tertekan.	✓		
14	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.			✓
15	Saya merasa saya hampir panik.		✓	
16	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.	✓		
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.	✓		
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.			✓
19	Saya menyadari perubahan detak jantung, walaupun tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah)		✓	
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.		✓	
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.	✓		

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul, selanjutnya akan dilakukan pengolahan data dan dianalisis. Hasil dari kuesioner yang telah diisi oleh responden dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Karakteristik Responden (n=90)**

Karakteristik Responden		Frekuensi	Presentasi
Jenis Kelamin			
	Laki-laki	88	97%
	Perempuan	2	3%
Usia			
	< 20 Tahun	14	15,6%
	20-22 Tahun	61	67,8%
	23-25 Tahun	11	12,2%
	>25 Tahun	4	4,4%
	Jumlah	90	100%

Tabel 2 yang menjelaskan karakteristik responden yaitu jenis kelamin dan usia. Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berjenis kelamin laki-laki yaitu 97% dan sisanya adalah perempuan. Banyaknya mahasiswa laki-laki mendominasi program studi Teknik Elektro di Universitas Islam Lamongan. Berbeda dengan mahasiswa perempuan yang hanya ada 2. Sedangkan untuk faktor usia sebagian besar berusia 20-22 tahun (67%) yaitu sebanyak 61 responden.

**Tabel 3. Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online (n=90)**

Tingkat	Jenis					
	Depresi		Stres		Kecemasan	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	74	82,2%	67	74,4%	71	78,8%
Tingkat Ringan	5	5,6%	10	11,1%	6	6,7%
Tingkat Sedang	6	6,6%	6	6,7%	6	6,7%
Tingkat Berat	5	5,6%	7	7,8%	6	6,7%
Tingkat Sangat Berat	0	0%	0	0%	1	1,1%
Jumlah	90	100%	90	100%	90	100%

Berdasarkan Tabel 3, tingkat depresi yang dialami oleh 90 mahasiswa selama pelaksanaan pembelajaran *Online* mayoritas berada dalam kondisi normal (82,2%). Akan tetapi, masih ada yang mengalami depresi yang terbagi atas depresi tingkat ringan (5,6%), depresi tingkat sedang (6,6%), dan depresi tingkat berat (5,6%). Sedangkan untuk depresi tingkat sangat berat tidak dialami oleh responden. Dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa selama pembelajaran *online*, mahasiswa Teknik Elektro mengalami perubahan kondisi psikologis pada aspek depresi sebesar (17,8%). Mahasiswa yang mengalami depresi paling banyak berusia 20-22 tahun.

Jenis tingkat stres yang dialami oleh 90 mahasiswa selama pelaksanaan pembelajaran *Online* mayoritas berada dalam kondisi normal (74,4%). Akan tetapi, masih ada yang mengalami stres yang terbagi atas stres tingkat ringan (11,1%), stres tingkat sedang (6,7%), dan stres tingkat berat (7,8%). Sedangkan untuk stress tingkat sangat berat tidak dialami oleh responden. Dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa selama pembelajaran *online*, mahasiswa Teknik Elektro mengalami perubahan kondisi psikologis pada aspek stres sebesar (25,6%). Mahasiswa yang mengalami stres paling banyak berusia 20-22 tahun. Dalam hal ini presentase tingkat stress lebih tinggi daripada tingkat depresi.

Adapun jenis tingkat kecemasan yang dialami oleh 90 mahasiswa selama pelaksanaan pembelajaran *Online* mayoritas berada dalam kondisi normal (78,8%). Akan tetapi, masih ada yang mengalami kecemasan yang terbagi atas kecemasan tingkat ringan (6,7%), kecemasan tingkat sedang (6,7%), dan kecemasan tingkat berat (6,7%). Berbeda dengan tingkat depresi dan stress yang tingkat menderitanya sangat berat tidak ada, pada kecemasan tingkat sangat berat terdapat 1 responden (1,1%). Dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa selama pembelajaran *online*, mahasiswa Teknik Elektro mengalami perubahan kondisi psikologis pada aspek kecemasan sebesar (21,1%). Hasil tersebut lebih rendah daripada aspek stres, namun lebih tinggi daripada aspek depresi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan paling banyak berusia 20-22 tahun.

Menurut hasil penelitian Lindasari, dkk. responden masih merasa cemas terhadap pembelajaran jarak jauh (42,27%), dengan kecemasan ringan (21,36%), kecemasan sedang (13,64%), kecemasan berat (5,91%), dan kecemasan sangat berat (1,36%) (Lindasari et al.,

2021). Hasil tersebut sesuai dengan hasil dalam penelitian ini yaitu mahasiswa masih mengalami rasa cemas selama pembelajaran *online*. Presentase dari kecemasan pada penelitian ini adalah (21,1%). Walaupun presentase kecemasan relatif rendah, gejala kecemasan harus segera diatasi agar tidak semakin parah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (25,6%) mengalami stres akibat pembelajaran *online*. Menurut Rahmi dkk. stres yang menimpa para pelajar merupakan stres yang tidak baik, dimana penyebabnya adalah banyaknya tugas daring yang diberikan oleh guru dan wajib dikerjakan (Rahmi et al., 2020). Mahasiswa mengalami stres karena terlalu banyak materi yang harus dipelajari, kurang interaksi antara dosen dan mahasiswa, kualitas, dan jumlah tugas yang ditetapkan oleh dosen yang tidak mampu diselesaikan oleh mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian Livana, Mubin & Basthomi, yang menemukan bahwa selama pandemi Covid-19, hingga (55,8%) siswa stres karena proses pembelajaran online mereka menjadi membosankan (Ph et al., 2020). Dengan demikian, penggunaan pembelajaran *online* mewajibkan kesiapan dari banyak aspek baik dari pendidik, peserta didik, materi, moril, waktu, dan media.

Stres yang dibiarkan dan berkelanjutan akan mengakibatkan depresi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Islam, dkk. menemukan bahwa gejala depresi yang dialami siswa Bangladesh akibat pandemi Covid-19 berkisar dari depresi ringan hingga depresi berat (82,42%). Adapun penyebabnya adalah berkurangnya aktivitas akademik di sekolah, siswa tidak bisa pergi ke sekolah, dan tidak bisa bekerja dengan bebas di masyarakat (Islam et al., 2020). Jika dibandingkan dengan hasil penelitian ini, responden mengalami depresi (17,8%). Usia yang mengalami depresi berada pada rentang 20-22 tahun. Rentang usia tersebut menurut aturan WHO termasuk dalam usia remaja.

Depresi akan menyebabkan beberapa gangguan, misalnya pada perilaku, motivasi, maupun emosi dan kognitifnya. Dampak dari depresi yang paling membahayakan adalah percobaan bunuh diri. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh patah hati, merasa tidak berdaya, tidak dapat berkonsentrasi, tidak berarti, tidak dapat membuat keputusan, dan tidak mempunyai semangat hidup (Lubis, 2016). Namun, menurut hasil penelitian Maulida mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara gejala depresi dengan indeks prestasi mahasiswa (Maulida, 2016). Sehingga, banyak factor lain yang dapat mempengaruhi hasil prestasi belajar mahasiswa.

Hasil penelitian ini, rata-rata responden yang mengalami depresi, stres, dan kecemasan termasuk dalam usia remaja akhir. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Febrian, bahwa remaja akhir umumnya cenderung mengevaluasi kemampuan mereka karena adanya perubahan gagasan untuk menjadi lebih dewasa dan mandiri, memiliki kemampuan berpikir realistis yang lebih besar, kemampuan menghadapi masalah yang lebih besar, kemampuan yang lebih besar untuk mengendalikan dan menenangkan emosi seseorang, dan lebih banyak tanda kedewasaan untuk memperhatikan. Hal tersebut dilakukan di masa pandemi ini, yang menuntut motivasi dan kemandirian siswa, pemikiran kritis yang lebih matang untuk menghadapi perubahan sistem *blended learning*, atau kombinasi sistem pembelajaran online dan offline (Astuti & Febrian, 2019).

Gejala gangguan yang terjadi, umumnya dialami oleh mahasiswa di semester awal sebagaimana disebutkan bahwa depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa lebih sering terjadi pada mahasiswa baru dan mahasiswa tahun kedua karena perbedaan yang signifikan dalam cara belajar di sekolah menengah dan perguruan tinggi (Nurwulan & Selamaj, 2020). Hasil yang sama juga disampaikan oleh Suwartika, dkk. bahwa hal ini diketahui sebagai usia siswa dengan tingkat kematangan pengambilan keputusan dan perubahan psikologis, dan perkembangan sosial pada usia ini dapat berubah atau mengarah pada kedewasaan, dan semakin tinggi usia, semakin tinggi tingkat stresnya (Suwartika et al., 2014).

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut

$$y = 14,015 - 5,316 x_1 + 2,906 x_2 + 4,918 x_3$$

Persamaan di atas menjelaskan bahwa nilai konstanta yang positif sebesar 14,015 menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel-variabel bebas dan variabel terikat, jika semua variabel bebas yang meliputi sulit menikmati waktu luang ( $x_1$ ), perasaan takut tanpa alasan ( $x_2$ ), dan kesulitan dalam pembelajaran daring ( $x_3$ ) bernilai 0% atau tidak terdapat perubahan. Nilai koefisien regresi untuk variabel  $x_1$  yaitu sebesar  $-5,316$ , yaitu menunjukkan pengaruh negatif antara variabel  $x_1$  dengan variabel  $y$ . Sedangkan koefisien regresi untuk variabel  $x_2$  dan  $x_3$  mempunyai nilai masing-masing sebesar 2,906 dan 4,918, hal tersebut menunjukkan pengaruh yang positif (searah) dari variabel  $x_2$  terhadap  $y$  serta dari  $x_3$  terhadap  $y$ .

Berdasarkan nilai *p-value* yang diperoleh, masing-masing variabel  $x_1$ ,  $x_2$ , dan  $x_3$  memiliki nilai sebesar 0,033; 0,201; dan 0,036. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* yang  $< 0,05$  yaitu variabel  $x_1$  (sulit menikmati waktu luang) dan  $x_3$  (kesulitan dalam pembelajaran daring). Sehingga dapat dikatakan bahwa faktor sulitnya menikmati waktu luang dan kesulitan dalam pembelajaran daring secara signifikan mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan dan stres mahasiswa Teknik Elektro Universitas Islam Lamongan selama pembelajaran *online*. Sedangkan untuk variabel  $x_2$  dengan nilai  $p > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa faktor perasaan takut tanpa alasan tidak berpengaruh secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Nurwulan tahun 2021 mengatakan bahwa sulitnya menikmati waktu luang dan perasaan takut tanpa alasan merupakan penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa (Yanti & Nurwulan, 2021). Hal tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian pada artikel ini yaitu faktor sulitnya menikmati waktu luang berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami mahasiswa. Sedangkan adanya perbedaan faktor lain yang mempengaruhi dapat disebabkan oleh kondisi mahasiswa. Namun, dengan menurunnya kasus Covid-19 sistem pendidikan di Indonesia sudah mulai kembali ke pembelajaran *offline* atau tatap muka. Dengan demikian, diharapkan kondisi psikologi mahasiswa kembali dapat normal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Psikologis mahasiswa Teknik Elektro sebagian besar ada pada tingkat normal, baik aspek depresi, kecemasan, dan stress. Hasil analisis menunjukkan 17,8% responden mengalami depresi, 25,6% mengalami stress, dan 21,2% mengalami kecemasan. Selain itu, sulitnya menikmati waktu luang dan kesulitan dalam pembelajaran *online* merupakan penyebab utama dari tingkat depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa. Hal tersebut dapat dikatakan terdapat berbagai tantangan yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran *online*, seperti jaringan internet yang tidak stabil, kondisi ekonomi yang kurang mencukupi, fasilitas pembelajaran *online* yang kurang baik, dan sulitnya komunikasi dengan teman.

Penelitian ini dilakukan dengan mahasiswa Teknik Elektro Universitas Islam Lamongan sebagai responden, hasil yang berbeda kemungkinan akan diperoleh pada responden dari universitas lain. Penelitian ini ke depannya dapat dikembangkan lagi untuk menganalisis penyebab dari kondisi psikologis yang dialami mahasiswa. Hubungan antar faktor atau penyebab terhadap psikologis mahasiswa juga dapat dicari dengan menggunakan tambahan variabel dan di analisis menggunakan analisis korelasi. Mengetahui penyebab atau faktor-faktor yang menyebabkan depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa akan memudahkan untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran. Adanya peningkatan program pendidikan juga dapat dilakukan pada pembelajaran *offline* maupun pembelajaran *online* sehingga pendidikan di perguruan tinggi akan semakin baik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dibiayai oleh Litbang Pemas UNISLA melalui Program Hibah Internal Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat UNISLA pada skema Penelitian Dosen Pemula. Isi sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Penulis menyampaikan terimakasih

kepada Litbang Pemas UNISLA serta semua instansi maupun perorangan yang telah memberikan dukungan moril dan materil selama pelaksanaan penelitian.

## REFERENSI

- Astuti, P., & Febrian, F. (2019). Blended Learning Syarah: Bagaimana Penerapan dan Persepsi Mahasiswa. *Jurnal Gantang*, 4(2), 111–119. <https://doi.org/10.31629/jg.v4i2.1560>
- Atkinson, R., Richard, A., & Hilgard, E. (1996). *Introduction to psychology*. Harcourt Brace College Publishers.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–13.
- Faroh, R. A. (2022). Pengaruh Pembelajaran Online dan Motivasi Belajar Terhadap IPS Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Islam Lamongan Selama Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional MIPA UNIBA*, 365–371.
- Firmansyah. (2007). *Kecemasan dan High Performance*. Universitas Negeri Jakarta.
- Gaite, G., Ingkiriwang, E., & Tania, E. (2022). Gambaran Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi Mahasiswa saat Adaptasi Tahun Kedua Pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(3), 289–294. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i3.2381>
- Hamidy, A., & Lam, K.-F. T. (2022). Determinant factors of mathematics achievement in online learning during the covid-19 pandemic. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 9(1). <https://doi.org/10.21831/JRPM.V9I1.48860>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Islam, Md. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, Md. N. A., & Hossain, Md. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 15(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Jamil. (2015). Sebab dan Akibat Stres, Depresi, dan Kecemasan Serta Penanggulungannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 3(1), 123–138.
- Jessica, I., & Sriningsih, N. (2021). Hubungan Pembelajaran Daring Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 117–123.
- Jiang, F., Deng, L., Zhang, L., Cai, Y., Cheung, C. W., & Xia, Z. (2020). Review of the Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Journal of General Internal Medicine*, 35(5), 1545–1549. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05762-w>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., Siti, N., & Sukaesih. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19. *Journal of Nursing Care*, 4(2).
- Lovibond, S., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Kencana.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124–131.
- Maulida, S. R. (2016). *Hubungan Tingkat Gejala Depresi dan Indeks Prestasi (IP) pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2014*. Universitas Tanjungpura.
- Musa, R., Fadzil, A., & Zain, Z. (2007). Translation, validation and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 8(2), 82–89.
- Musthafa Fahmi. (1977). *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga Sekolah dan Masyarakat* (3rd ed.). Bulan Bintang.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LP2M) UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI (UNUGHA)*. <https://repository.unugha.ac.id/858/1/Riset%20Kecemasan%20Masyarakat%20Cilacap%20Menghadapi%20Pandemi%20Covid-19.pdf>
- Nurwulan, N. R., & Selamaj, G. (2020). Working University Students in Riau Archipelago: Dual Role and Depression. *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, 5(2), 123. <https://doi.org/10.30983/educative.v5i2.3330>
- Pertiwi, S. T., Fransiska Moeliono, M., Kendhawati, L., Studi Magister Profesi Psikologi, P., Psikologi, F., Padjadjaran Jl Raya Bandung-Sumedang, U. K., -Sumedang, J., Barat, J., & untuk Korespondensi, P. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2). <https://doi.org/10.36722/sh.v%vi%i.497>
- Ph, L., Fatkhul Mubin, M., & Basthomi, Y. (2020). “TUGAS PEMBELAJARAN” PENYEBAB STRES MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Potter, D. F., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar: Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed.). EGC.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>

- Rahmi, S., Sovayunanto, R., & Fadilah, N. (2020). Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(2), 125–129.
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Sukadiyanto, S. (2010). STRESS DAN CARA MENGURANGINYA. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Suwartika, I., Nurdin, A., Ruhmadi, E., Politeknik, D., & Kemenkes Tasikmalaya, K. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3).
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Depresi, Stres, Dan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1).