



Optimalisasi Kesehatan Mental dalam Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Mahasiswa PSIK UIN Jakarta

¹⁾Dara Suci Hernata, ²⁾Nazwa Rafa Nurfadhilah, ³⁾Tantri Rivakalebbi Ibrahim, ⁴⁾Dwi Setyowati

^{1,2,3,4)} Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

¹⁾ daraasuci@gmail.com, ²⁾ nnazwarafan@gmail.cn,

³⁾ tantririvakalebbii@gmail.com, ⁴⁾ dwi.setiowati@uinjkt.ac.id



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Keywords:

Confidence, mental health, online learning.

Abstract

The Covid-19 pandemic that occurred from 2020 to 2022 compelled the government to make a variety of efforts to reduce the spread of COVID-19 in Indonesia, one of which was the implementation of online learning for higher education through the Government Ministry of Education and Culture. Online learning has an impact on students' confidence in discussing, expressing opinions, and completing assignments and exams on their own. The goal of this study was to see if there was a decrease in self-confidence and mental health among Syarif Hidayatullah Jakarta State Islamic University Nursing students in 2021 as a result of online learning. The participants in this study were Nursing students from Syarif Hidayatullah State Islamic University Jakarta Batch 2021 with a total of 28 students. A qualitative descriptive research model underpins this research method. Data is collected using online tools such as Google Forms. The findings show that the majority of respondents had a level of confidence before the pandemic with a scale of 4 on a scale of 1-5 as many as 17 people (60.7 percent), while a minority of respondents had a level of confidence before the pandemic with a scale of 2 on a scale of 1-5 as many as 2 people (7.1 percent). According to the level of student confidence after the pandemic, the majority of respondents had a confidence level after the pandemic of 3 on a scale of 1-5, 13 people (46.4 percent), a minority of respondents, reported a level of confidence after the pandemic of 2 on a scale of 1-5. (17.9 percent).

Kata kunci:

Abstrak

Percaya diri,
kesehatan
mental, daring.

Pandemi Covid-19 yang terjadi pada tahun 2020 hingga 2022 memaksa pemerintah melakukan berbagai upaya untuk menekan penyebaran COVID-19 di Indonesia, salah satunya dengan penerapan pembelajaran online untuk perguruan tinggi melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pembelajaran online berdampak pada kepercayaan diri siswa dalam berdiskusi, mengemukakan pendapat, dan menyelesaikan tugas dan ujian secara mandiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada penurunan rasa percaya diri dan kesehatan mental pada mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2021 akibat pembelajaran online. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2021 dengan jumlah 28 mahasiswa. Model penelitian deskriptif kualitatif mendasari metode penelitian ini. Data dikumpulkan menggunakan alat online seperti Google Formulir. Hasil temuan menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat kepercayaan sebelum pandemi dengan skala 4 skala 1-5 sebanyak 17 orang (60,7 persen), sedangkan sebagian kecil responden memiliki tingkat kepercayaan sebelum pandemi dengan skala 2 pada skala 1-5 sebanyak 2 orang (7,1 persen). Berdasarkan tingkat kepercayaan mahasiswa pascapandemi, mayoritas responden memiliki tingkat kepercayaan pascapandemi 3 skala 1-5, 13 orang (46,4 persen), sebagian kecil responden melaporkan tingkat kepercayaan setelah pandemi 2 skala 1-5. (17,9 persen).

(Diterima : 14 Juni 2022, Direvisi : 16 Juni 2022, Diterbitkan : 30 Juni 2022)

PENDAHULUAN

Masalah Internasional dampak *Corona Virus Disease-19* (Covid-19), yaitu sebuah pandemi virus SARS-CoV-2 yang dimulai pada akhir Desember 2019 di Wuhan, China. Virus ini mengakibatkan krisis kesehatan warga. Virus SARS-CoV-2 yang menyerang sistem pernapasan masyarakat dengan tanda dan gejala misalnya batuk, demam, sakit tenggorokan, sesak napas dan kehilangan kesadaran. Virus ini ditularkan melalui aerosol, droplet,

hubungan eksklusif dan mengakibatkan virus menyebar begitu cepat. Kontak secara langsung bisa memengaruhi jumlah paparan Covid-19 dengan jumlah yang besar.

Akibat penyebaran Covid-19 yang cepat, hal tersebut mendorong pemerintah Indonesia dan negara-negara lain berusaha mengurangi taraf penyebaran virus pada April 2020, sebagai akibatnya pemerintah Indonesia mengeluarkan anggaran ketat untuk

menekan penyebaran virus. Salah satu aspek yang paling terdampak pada global merupakan sektor pendidikan, yaitu penyelenggaraan pembelajaran pada jaringan (Daring).

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan pendidikan yang dilaksanakan peserta didik tidak tatap muka dengan guru secara langsung dan media pembelajarannya melalui teknologi. Pendidikan Jarak Jauh menekankan pada jenis pembelajaran secara mandiri, terbimbing dan terstruktur memakai banyak sekali asal belajar. Salah satu efek yang timbul pada aplikasi Pendidikan pada jaringan merupakan masih ada tanda-tanda cemas, stres, dan depresi yang ditemukan dalam mahasiswa. Faktor-faktor yang memengaruhi psikologis, yaitu restriksi aktivitas, penurunan sosialisasi dengan orang sekitar, peningkatan pemakaian telepon genggam atau penggunaan sosial media berlebihan, terlalu memikirkan pencapaian orang lain yang mengakibatkan penurunan rasa percaya

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pendidikan masyarakat dengan menganalisis penurunan rasa percaya diri terhadap kesehatan mental mahasiswa keperawatan UIN Jakarta angkatan 2021 dampak dari pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Metode ini adalah metode yang bisa menyebutkan sesuatu yang berdasar pada perasaan dan pengalaman para mahasiswa digunakan untuk penelitian juga upaya mengetahui banyak sekali konsep yang ditemukan pada proses penelitian.

diri hingga mengakibatkan gangguan psikologis misalnya stress.

Penelitian ini adalah tinjauan untuk mengetahui efek aplikasi pembelajaran pada jaringan (Daring) terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penyusunan jurnal ini dilakukan dengan teknik analisis data secara naratif kualitatif tanpa dilakukan uji nilai statistik.

Kelebihan pemacahan solusi jurnal pembina adanya faktor-faktor penurunan rasa percaya diri pada ruang lingkup yang khusus dan pengamatan pembina yang dekat menggunakan para responden. Pembina pada penelitian ini merupakan menumbuhkan rasa percaya diri mahasiswa waktu pandemi, kelebihan penelitian ini merupakan saran kepada mahasiswa buat aktif waktu melakukan pembelajaran secara daring, menggunakan aktif waktu melakukan pembelajaran maka akan semakin tinggi rasa percaya diri.

METODE

Beberapa teknik yang dipakai peneliti untuk mengumpulkan data, yaitu melakukan curah pendapat, waawancara, dan dikusi dengan kelompok-kelompok kecil bersama mahasiswa keperawatan mengenai dampak penurunan rasa percaya diri terhadap kesehatan mental mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Data-data yang disertakan peneliti adalah data banyaknya jumlah mahasiswa yang terdampak menurunnya taraf rasa percaya diri dampak pembelajaran

daring berdasarkan hasil yang dipercaya kredibel, pula disertai penyampaian faktor-faktor yang memengaruhi, dan

upaya yang bisa dilakukan pada mengatasi penurunan rasa percaya diri mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. *Tabel Distribusi Frekuensi Responden*

No	Kategori Pertanyaan	Frekuensi	Persentase
1.	Interaksi dengan teman/kerabat setiap hari		
	Benar	23	82,1
	Salah	5	17,9
	Total	28	100
2.	Penggunaan gawai untuk sosial media lebih dari 4 jam		
	Benar	26	92,9
	Salah	2	7,1
	Total	28	100
3.	Tingkat kepercayaan diri sebelum pandemi		
	Skala 1	0	0
	Skala 2	2	7,1
	Skala 3	3	10,7
	Skala 4	17	60,7
	Skala 5	6	21,4
	Total	28	100
4.	Tingkat kepercayaan diri setelah pandemi		
	Skala 1	0	0
	Skala 2	5	17,9
	Skala 3	13	46,4
	Skala 4	10	35,7
	Skala 5	0	0
	Total	28	100
5.	Pemakaian gawai dapat mencegah penurunan rasa percaya diri		
	Benar	12	42,9
	Salah	11	39,3
	Tidak tahu	7	25
	Total	28	100

Dari tabel diketahui data bahwa dari 28 responden mahasiswa

Keperawatan UIN Jakarta angkatan 2021 yang diteliti, berdasarkan beberapa

kategori pertanyaan yang telah diajukan, mayoritas responden masih berinteraksi dengan teman atau kerabat setiap hari sebanyak 23 orang (82,1%), minoritas 5 orang (17,9%) tidak berinteraksi dengan teman atau kerabat setiap hari. Berdasarkan waktu penggunaan gawai,

mayoritas responden menggunakan gawai untuk bermain sosial media lebih dari 4 jam sebanyak 26 orang (92,9%), minoritas menggunakan gawai untuk bermain sosial media kurang dari 4 jam sebanyak 2 orang (7,1%).



Gambar 1. Wawancara responden

Berdasarkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa sebelum pandemi, mayoritas responden memiliki tingkat percaya diri sebelum pandemi dengan skala 4 dari skala 1-5 sebanyak 17 orang (60,7%), minoritas responden memiliki tingkat percaya diri sebelum pandemi dengan skala 2 dari skala 1-5 sebanyak 2 orang (7,1%). Berdasarkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa setelah pandemi, mayoritas responden memiliki tingkat percaya diri setelah pandemi dengan skala 3 dari skala 1-5 sebanyak 13 orang (46,4%), minoritas responden memiliki tingkat percaya diri setelah pandemi dengan skala 2 dari skala 1-5 sebanyak 5 orang (17,9%).

Berdasarkan penggunaan gawai, mayoritas responden berpendapat benar bahwa pemakaian gawai dapat mencegah penurunan rasa percaya diri sebanyak 12 orang (40%), minoritas responden berpendapat salah bahwa pemakaian gawai dapat mencegah

penurunan rasa percaya diri sebanyak 11 orang (36,7%). Sebanyak 7 orang (23,3%) berpendapat tidak tahu mengenai pemakaian gawai dapat mencegah penurunan rasa percaya diri.

Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Sebelum Pandemi

Hasil penelitian yang dilakukan pada 28 responden yang merupakan mahasiswa ilmu keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebanyak 17 orang (60,7%) memilih skala 4 (baik) untuk menunjukkan tingkat percaya diri mereka sebelum pandemi.

Percaya diri adalah modal sukses di berbagai bidang, menurut Saputra (2010) percaya diri adalah “salah satu kunci kesuksesan siswa dalam belajar. Karena tanpa adanya rasa percaya diri siswa tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan temannya.”

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan mudah bergaul dan

bersosialisasi di lingkungannya sehingga interaksi Bersama kerabat atau teman tetap lancar, dan bisa menghadapi dan menuntaskan perkara pada hidupnya. Tingginya rasa percaya diri dapat menjadikan seseorang dapat berpikir positif dan mampu menilai segala sesuatu lebih objektif. (Ratnawati, 2012)

Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Setelah Pandemi

Hasil penelitian yang dilakukan pada 28 responden yang merupakan mahasiswa ilmu keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebanyak 13 orang (46,4%) memilih skala 3 (biasa saja) untuk menunjukkan tingkat percaya diri mereka sebelum pandemi. Adanya penurunan skala tingkat percaya diri setelah pandemi menjadi pokok permasalahan artikel ini.

Secara psikologi kepercayaan diri merupakan refleksi penilaian seseorang utuh yang mencangkup kepercayaan dan emosional. Kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan permasalahan dalam interaksi dengan kerabat atau teman, stres, kecemasan depresi dan dapat berpengaruh pada perilaku makan seseorang. Kurangnya interaksi remaja putri dengan kerabat atau temannya membuat mereka merasa tidak dapat mencapai apa yang diinginkan oleh lingkungan sekitarnya karena adanya asumsi sendiri, kemudian mereka menjadi ekstrim untuk berusaha menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan sekitar. Kepercayaan diri yang rendah juga merupakan salah satu karakteristik primer dari remaja putri yang mengalami penyimpangan perilaku makan. (Eating Disorder Venture, 2006).

Hubungan Antara Tingkat Ketergantungan Gawai dengan Interaksi sosial siswa

Gawai adalah teknologi komunikasi. Teknologi komunikasi merupakan perangkat keras. Struktur organisasi dan nilai sosial dikumpulkan, diproses dan digunakan untuk pertukaran informasi dari satu orang ke orang lain.

Berdasarkan hasil analisis responden diketahui bahwa 26 mahasiswa (92,9%) menggunakan gawai dengan lama pemakaian lebih dari 4 jam/hari (>4 jam/hari) untuk sosial media. Pandemi Covid-19 mengakibatkan mahasiswa menggunakan gawai secara berlebihan, karena saat pandemi kegiatan berada di rumah sehingga bermain menjadi salah satu alternatif untuk menghilangkan rasa bosan. Penggunaan gawai secara berlebihan akan mengarah kepada kecanduan. Kecanduan gawai menyebabkan remaja melupakan tugas belajarnya, dan juga pemenuhan kebutuhan dasarnya seperti makan, minum, atau mandi. (Tondok, 2013).

Dampak adanya teknologi komunikasi seperti gawai mempengaruhi aspek sosial dan budaya. Setelah bertemu dengan sosial media seperti Instagram, TikTok, Facebook dan Twitter. Hal ini membuat anak-anak bahkan sebagian orang dewasa acuh terhadap lingkungan sekitarnya dan mengurangi interaksi langsung dengan kerabat dan teman. Memiliki sosial media membuat Anda lebih percaya diri berbicara di media sosial daripada berbicara langsung. Hal ini mengakibatkan kurangnya komunikasi

secara langsung dan penurunan rasa percaya diri.

Dampak penggunaan gawai adalah penurunan rasa percaya diri terhadap lingkungannya karena mudahnya mengakses informasi sehingga melemahkan rasa percaya diri pada orang-orang sekitar untuk berbicara secara langsung. Banyak mahasiswa lebih condong memilih internet untuk memperoleh informasi dari pada bertanya langsung pada dosen yang ahli dalam bidangnya. Hal tersebut merupakan bentuk penurunan rasa percaya diri karena malu untuk bertanya secara langsung kepada dosen.

SIMPULAN

Dampak pandemi Covid-19 di sektor pendidikan salah satunya, yaitu penyelenggaraan pembelajaran dalam jaringan (Daring). Salah satu implikasi dari penyelenggaraan pendidikan *online* adalah siswa mengalami gejala kecemasan, stres dan depresi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pembelajaran *online* mengurangi kepercayaan diri pada kesehatan mental mahasiswa keperawatan di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2021.. Hasil kuesioner menunjukkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa sebelum pandemi, mayoritas responden memiliki tingkat percaya diri sebelum pandemi dengan skala 4 dari skala 1-5 sebanyak 17 orang (60,7%), minoritas responden memiliki tingkat percaya diri sebelum pandemi dengan skala 2 dari skala 1-5 sebanyak 2 orang (7,1%). Berdasarkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa setelah pandemi, mayoritas

responden memiliki tingkat percaya diri setelah pandemi dengan skala 3 dari skala 1-5 sebanyak 13 orang (46,4%), minoritas responden memiliki tingkat percaya diri setelah pandemi dengan

Skala 2 dari skala 1-5 sebanyak 5 orang (17,9%). Kurangnya interaksi remaja putri dengan kerabat atau temannya membuat mereka merasa tidak mampu mencapai apa yang diinginkannya, karena adanya asumsi sendiri, lalu mereka menjadi berlebihan untuk berusaha menyesuaikan tuntutan lingkungan. Selain itu, hasil analisis responden diketahui bahwa 26 mahasiswa (92,9%) menggunakan gawai dengan lama pemakaian lebih dari 4 jam/hari (>4 jam/hari) untuk sosial media.

Dampak penggunaan gawai adalah penurunan rasa percaya diri terhadap lingkungannya, karena mudahnya mengakses informasi sehingga melemahkan rasa percaya diri pada orang-orang sekitar untuk berbicara secara langsung. Banyak mahasiswa lebih condong memilih internet untuk memperoleh informasi dari pada bertanya langsung pada dosen yang ahli dalam bidangnya. Hal tersebut merupakan bentuk penurunan rasa percaya diri karena malu untuk bertanya secara langsung kepada dosen.

DAFTAR PUSTAKA

Hutomo, M. H. A., Fatmawati, D., Khotimatussannah, N., & Agustiniingsih, R. D. (2020). Hubungan Variabel Interaksi Sosial Sebelum dan Saat Pandemi terhadap Regulasi Belajar

- Mahasiswa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 359-368.
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta . *Idea Nursing Journal*, 1(1).
- Nurdin Muhamad. (2013). Pengaruh Metode Discovery Learning untuk Meningkatkan Representasi Matematis dan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 09(01), 75-90.
- Ratnawati, V. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Wahyuningsih, B. Y. (2022). Analisis Penurunan Motivasi Belajar Mahasiswa dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya di masa Pandemi COVID-19. *YASIN: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 2(1), 140-151.
- Wiguna, I. B. A. A. (2020). Implementasi Metode Hynoteaching Dalam Meningkatkan Mutu Aktivitas Belajar Siswa Di SMAN 7 Denpasar. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 6(1), 68-77.
- Wiguna, I. B. A. A. (2021). Pelatihan Dan Pengembangan Keterampilan Mengajar Guru Pendidikan Anak Usia Dini. SELAPARANG *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 533-539.
- Wiguna, I. B. A. A. (2020). Student responses on the application of Hypnoteaching method to increase learning activities. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 53(2).