BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hadirnya virus corona (Covid-19) merupakan hantaman besar bagi dunia, termasuk Indonesia. Virus yang berasal dari Wuhan tersebut mulai masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 lalu, yang sebelumnya telah menyebar diberbagai belahan dunia. Hingga pada tanggal 9 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) mendeklarasikan virus corona (Covid-19) sebagai pandemi. Artinya, virus tersebut telah menyebar secara luas di dunia.[1]Hal tersebut tentu saja berdampak buruk bagi negara Indonesia, mulai dari bidang kesehatan, sosial, ekonomi, tak terkecuali bidang pendidikan.

Imbas pandemi virus corona (Covid-19) terhadap dunia pendidikan cukup memberikan dampak yang signifikan. Demi menghambat penyebaran virus corona (Covid-19), segala pembelajaran dilakukan secara jarak jauh yang kebanyakannya bersifat *online*.

Pendidikan merupakan wadah untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan yang bermutu akan menghasilkan sumber daya manusia yang bermutu pula. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyebutkan bahwa:

> Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia; sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.[2]

---

[1]Satuan Tugas Penanganan Covid-19, https://covid19.go.id diakses pada 24 September 2021 pukul 10.10 WITA.

[2]Mutiara Zahra, Skripsi "*Hubungan Persepsi Siswa Terhadap Guru Bimbingan Dan Konseling Dengan Minat Siswa Memanfaatkan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK Negeri 1 Gambu*t" (Banjarmasin: UIN Antasari, 2019), h. 1.

Kualitas pendidikan di Indonesia sebelum adanya pandemi virus corona (Covid-19) masih terbilang kurang jika dibandingkan dengan negara-negara lain. Hal ini diakui oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Nadiem Makarim yang dibuktikan dengan rendahnya hasil PISA (*Programme for International Student Assessment*) dibandingkan negara lain.[3] Hingga diperburuk dengan hadirnya wabah virus corona (Covid-19) yang berlangsung hingga sekarang. Oleh karena itu, segala aktivitas yang bepeluang menimbulkan kerumunan dibatasi guna mencegah penyebaran virus corona (Covid-19).

Pembelajaran jarak jauh berbasis *online* menimbulkan berbagai macam dampak yang dapat dibagi menjadi dampak positif dan dampak negatif. Selain itu keadaan ini juga menuntut pendidik hingga peserta didik memiliki sarana dan prasarana yang dapat menunjang pembelajaran jarak jauh. Misalnya, memiliki gawai, kuota internet hingga kualitas jaringan internet yang memadai, serta aplikasi penunjang lainnya. Disamping itu tidak sedikit keluhan dari mahasiswa, terutama peneliti sendiri mengenai proses pembelajaran jarak jauh berbasis *online* ini. Seperti materi pelajaran yang kurang dipahami, terbatasnya literatur yang dibutuhkan, tugas yang banyak, dosen yang terlalu pasif tidak mampu menciptakan suasana belajar yang interaktif, suasana belajar yang kurang kondusif, gangguan jaringan internet hingga terbatasnya dana untuk membeli kuota internet. Hal demikian sejalan dengan pernyataan Eva Yulia dan Reta Ilham Azizi, mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 UIN Antasari Banjarmasin ketika wawancara secara daring melalui *WhatsApp* pada 10 April 2022. Eva mengatakan kesulitannya kurang paham (selama pembelajaran jarak jauh), mau bertanya seperti (rasanya) kurang puas, kalau *offline* (tatap muka) misalnya kurang paham bisa bertanya (secara langsung), kalau *online* paham seadanya saja. Kurang lebih dengan Eva, Reta mengatakan kesulitan untuk memahami pelajaran, kesulitan memahami penjelasan dosen, kesulitan bertanya, kesulitan jarangan. Beberapa dari mereka juga terkendala alat elektronik seperti gawai, laptop atau komputer.

[3]Dery Ridwansah, Nadiem Makarim Akui Sistem Pendidikan Indonesia Sudah Ketinggalan, JawaPos.com 2021. www.jawapos.com Diakses pada: 26 Maret 2022 Pukul 05.53.

Bahkan pada beberapa mata kuliah selama pembelajaran jarak jauh, peneliti merasa tidak bersemangat dan merasa cemas ketika mengikuti mata kuliah tersebut. Hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran jarak jauh peneliti minim bersosialisasi dengan teman yang lain sehingga merasakan kesulitan belajar selama pembelajaran jarak jauh sendirian.

Dengan berbagai hambatan yang telah dikemukakan tersebut, tentu saja proses pembelajaran tidak sesuai dengan karakteristik proses pembelajaran sebagaimana yang tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Pendidikan Tinggi Pasal 11 Ayat 1 yang menyebutkan bahwa karakteristik proses pembelajaran sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10 ayat (2) huruf a terdiri atas sifat interaktif, holistik, integratif, saintifik, kontekstual, tematik, efektif, kolaboratif, dan berpusat pada mahasiswa.

Fenomena demikian bisa saja berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, terlebih mereka yang memasuki semester akhir, di mana mulai mempelajari mata pelajaran khusus jurusan yang tentunya harus paham secara mendalam mengenai mata pelajaran tersebut. Hal demikian diakui oleh beberapa mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 dalam sesi curah pendapat pada salah satu mata kuliah. Mereka mengatakan mengalami kecemasan hingga stres. Dalam kondisi demikian kesehatan mental bagi setiap individu sangat penting untuk dijaga.

Kesehatan mental merupakan keadaan individu tidak sakit, tidak jatuh sakit akibat adanya stressor, sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, serta tumbuh dan berkembang secara positif.[4] Pribadi yang normal bermental sehat menurut Kartono adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang edukat dan bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan.[5] Kesehatan mental berfungsi untuk

[4]Latipun, *Kesehatan Mental*, (Malang, UMM Press, 2019), h. 24.

[5]Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar: Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), h, 11.

memelihara dan mengembangkan mental yang sehat serta mencegah timbulnya mental *illness* (mental yang sakit).

Berdasarkan Al-Qur'an, hadis, dan khazanah ke-Islaman, kesehatan mental merujuk pada kondisi seorang muslim dengan kecenderungan kejiwaan yang mengarahkan pada ketaatan kepada Allah SWT dengan melaksanakan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya, kecintaan pada akhirat yang menciptakan sifat rendah hati dan jauh dari kesombongan sehingga akan diraih ketengan jiwa yang berbuah kebahagiaan dunia dan akhirat.[6] Firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 18.

صُمٌّۢ بُكۡمٌ عُمۡيٞ فَهُمۡ لَا يَرۡجِعُونَ ١٨

Ayat di atas menjelaskan tentang orang munafik yang mengingkari perintah-perintah Allah dan hidup dalam kesesatan. Dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa mereka tuli sehingga tidak dapat mendengar kebaikan, bisu tidak dapat membicarakan apa yang bermanfaat bagi mereka, dan buta yaitu berada dalam kesesatan dan kebutaan hati. Oleh karena itu, mereka tidak dapat kembali ketempat semula di mana mereka mendapatkan hidayah yang telah dijualnya dengan kesesatan.[7]

Penelitian menunjukkan angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3%. Angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2%.[8] Sejalan dengan penelitian sebelumnya, dalam

[6]Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), h. 106.

[7]M. Abdul Ghofar, Abdurrahim Mu'thi, dan Abu Ihsan Al-Atsari, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), h. 74.

[8]Rifa Fauziyyah, Rinka Citra Awinda, dan Besral, Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19, *Jurnal Bikfokes*, Vol. 1 (2021), h. 113.

pembelajaran jarak jauh berbasis daring menunjukkan sekitar 60.5% mahasiswa siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan *online* tetapi sekitar 59.5% keberatan atas tugas yang diberikan dosen yang berakibat tingkat stres mahasiswa sekitar 60%.[9]

Salah satu upaya menghadapi guna mencegah berkembangnya mental *illness* (mental yang sakit) adalah dengan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan terdiri dari dua orang atau lebih yang dilakukan oleh ahli yang bertujuan untuk memecahkan permasalahan serta membantu individu dalam mengembangkan dirinya secara optimal sebagai makhluk yang berdimensi biopsikososiospiritual sehingga menjadi insan yang dapat memaknai hidupnya sebagai hamba Allah SWT dimuka bumi.[10]

Berdasarkan fenomena yang telah peneliti jabarkan di atas, peneliti berminat untuk meneliti permasalahan tersebut secara mendalam terutama dari aspek bimbingan dan konseling dengan mengangkat judul "Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 UIN Antasari Banjarmasin Selama Pembelajaran Jarak Jauh".

B. Definisi Operasional

Untuk memperjelas serta menghindari kesalahpahaman dan kekeliruan mengenai judul penelitian, maka peneliti memberikan penjelasan serta penegasan untuk beberapa istilah dalam lingkup pembahasan yang berkaitan dengan penulisan skripsi sebagai barikut:

1. Kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan

[9]Agus Kusnayat, dkk., Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa, *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, Vol. 1 No. 2, (2020), h. 153.

[10]Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), h. 211.

segala potensi yang ada semaksimal mungkin, dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.[11]

Kesehatan mental yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah kondisi kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI UIN Antasari Banjarmasin selama pembelajaran jarak jauh berlangsung yang meliputi somatisasi, insomnia dan kecemasan, disfungsi sosial, dan depresi berat.

2. Mahasiswa

Mahasiswa yaitu orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas maupun institut.[12]

Mahasiswa yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 yang berjumlah 63 orang dan telah melakukan pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin.

3. Pembelajaran jarak jauh

Dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 pendidikan jarak jauh adalah pendidikan yang peserta didiknya terpisah dari pendidik dan pembelajarannya menggunakan berbagai sumber belajar melalui teknologi komunikasi, informasi, dan media lain.

Pembelajaran jarak jauh yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran pembelajaran jarak jauh berbasis *online* dengan memanfaatkan media komunikasi seperti gawai/komputer yang terhubung dengan internet, dan media lainnya yang berlangsung di kampus UIN Antasari.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan berikut.

---

[11]Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*..., h. 26.

[12]Dudih Sutrisman, *Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, Dan Mahasiswa*, (Bogor: Guepedia Publisher, 2019), h. 115.

1. Bagaimana tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 di UIN Antasari Banjarmasin selama pembelajaran jarak jauh?
2. Bentuk gangguan kesehatan mental apa saja yang dialami mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 di UIN Antasari Banjarmasin selama pembelajaran jarak jauh?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka dapat peneliti uraikan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 di UIN Antasari Banjarmasin selama pembelajaran jarak jauh.
2. Untuk mengetahui bentuk gangguan kesehatan mental apa saja yang dialami mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 di UIN Antasari Banjarmasin selama pembelajaran jarak jauh.

E. Signifikasi Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Secara teoristis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan yang bermanfaat terutama dalam bidang Bimbingan dan Konseling mengenai permasalahan kesehatan mental mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan pembelajaran jarak jauh.

2. Secara praktis
    a. Bagi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Untuk menambah khazanah kepustakaan Fakultas Tarbiyah dan UIN Antasari Banjarmasin, dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman atau referensi untuk penelitian berikutnya.

b. Bagi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi mengenai kesehatan mental mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam terutama selama pembelajaran jarak jauh.

c. Bagi Biro Layanan Bimbingan dan Konseling

Sebagai bahan bacaan dan acuan dalam meningkatkan perannya memberikan layanan bimbingan dan konseling yang terbaik, serta sebagai bahan informasi bagi konselor mengenai kesehatan mental mahasiswa khususnya selama pembelajaran jarak jauh, sehingga dapat memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pengetahuan dasar bagi peneliti selanjutnya. Terutama teori berkenaan tentang kesehatan mental mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Jurnal Niken Bayu Argaheni yang berjudul Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia (2020), hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu (1) pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa (2) mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, (3) penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat, (4) mahasiswa mengalami stres, (5) peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa.[13]

[13]Niken Bayu Argaheni, "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia (2020)", *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 8 No.2, (2020), h. 99.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif *database Google Scholar*. Perbedaan dengan penelitian peneliti yaitu memfokuskan kondisi kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI 2019 UIN Antasari Banjarmasin selama pembelajaran jarak jauh, sedangkan penelitian tersebut mengkaji mengenai dampak pembelajaran jarak jauh bagi mahasiswa di Indonesia. Selain itu, dalam penelitian yang peneliti lakukan menggunakan metode kuantitatif dekskriptif.

2. Jurnal Funsu Andiarna dan Estri Kusumawati yang berjudul Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stres akademik selama pandemi covid-19.[14]Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian peneliti yaitu, dalam penelitian ini objek yang diteliti lebih luas, yaitu mahasiswa di Pulau Jawa dan hanya mengkaji mengenai pengaruh pembelajaran daring terhadap tingkat stres sedangkan dalam penelitian peneliti dikhususkan meneniliti mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 UIN Antasari Banjarmasin yang mengkaji mengenai kesehatan mental yang lebih luas.
3. Jurnal Zhongren Ma, dkk. yang berjud*ul The impact of COVID-19 pandemic outbreak on education and mental health of Chinese children aged 7–15years: an online survey*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode kuesioner terperinci. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *during COVID-19 pandemic, 20.7 and 7.2% children report experiencing post-traumatic stress disorder (PTSD) and depressive symptoms due to the COVID-19 pandemic*.[15] Perbedaan

[14]Funsu Andiarna dan Estri Kusumawati, "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19", *Jurnal Psikologi*, Vol. 16 No. 2, (2020), h. 139.

[15]Zhongren Ma, et.al., "The impact of COVID-19 pandemic outbreak on education and mental health of Chinese children aged 7–15years: an online survey", *Jurnal BMC Padiatrics*, Vol. 21 No. 95, (2021), h. 7.

penelitian ini dengan penelitian yang peneliti teliti, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode *literatur review*. Objek dalam penelitian ini merupakan anak 7-15 tahun, sedangkan dalam penelitian peneliti mahasiswa semester akhir Jurusan BKPI di UIN Antasari Banjarmasin sebagai objek penelitian. Selain itu, dalam penelitian yang peneliti lakukan menggunakan metode kuantitatif dekskriptif.

G. Sistematika Penulisan

Dalam hal ini peneliti akan menggambarkan sedikit tentang materi yang akan diteliti:

Bab I Pendahuluan : pada bab ini peneliti menguraikan tentang latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, alasan memilih judul, signifikasi penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori : bab ini peneliti menguraikan tentang kajian teori dan kerangka pikir. Adapun teori-teori yang digunakan dalam pembahasan permasalahan yakni kesehatan mental, teori mengenai mahasiswa, pembelajaran jarak jauh, dan *The General Health Questioneare* (GHQ).

Bab III Metode Penelitian: pada bab ini peneliti menguaraikan tentang rancangan penelitian (jenis dan pendekatan penelitan), lokasi penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian: pada bab ini peneliti menguraikan tentang hasil penelitian dan pembahasan.

Bab V Penutup: pada bab ini peneliti menguraikan tentang kesimpulan dan saran.