

Studi Kepustakaan Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Veabrianti Sari Patandean^{1*}

¹Bimbingan dan Konseling/Universitas Negeri Makassar

Correspondence E-mail: vsaripatandean@gmail.com*

Abstract. *The aim of this research is to examine findings from various sources that discuss online learning in student mental health. The research method used is a type or research approach in the form of library research using descriptive research methods adapted to the problem I am researching. This research uses a literature study research approach, namely by reading, studying and recording things related to the issue of the influence of online learning and student mental health sourced from several databases, namely Google Scholar, which were published from 2020 to 2024. The research results show that there are obstacles Psychological obstacles and problems experienced by students who are influenced by online learning require the role of counselors in handling these cases in order to create appropriate problem-solving interventions for the mental health problems experienced by students.*

Keywords: *Learning, Online, Health, Mental, Student*

Abstrak. *Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji temuan dari berbagai sumber yang membahas terkait dengan pembelajaran daring dalam Kesehatan mental mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu jenis atau pendekatan penelitian yang berupa studi kepustakaan (library research) dengan menggunakan metode penelitian deskriptif disesuaikan dengan permasalahan yang saya teliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian studi pustaka yaitu dengan membaca, menelaah dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan masalah pengaruh pembelajaran daring dan kesehatan mental mahasiswa yang bersumber dari beberapa database yaitu google scholar, yang dipublikasikan dari tahun 2020 sampai tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hambatan-hambatan serta masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang dipengaruhi oleh dalam pembelajaran daring diperlukan peran konselor dalam menangani kasus tersebut agar tercipta intervensi pemecahan masalah yang tepat pada masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa.*

Kata kunci: *Pembelajaran, Daring, Kesehatan, Mental, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran secara online adalah sebuah sistem pembelajaran dilaksanakan dengan cara tidak langsung atau tidak bertatap muka, tetapi dengan menggunakan media pembelajaran yang bisa mendukung proses belajar mengajar jarak jauh. Tujuan dari pembelajaran secara online ini sebagai sebuah sarana layanan pendidikan bagi mahasiswa yang berkualitas tinggi untuk mencapai peminat dalam jaringan yang besar secara terbuka, sehingga membuat peminat makin bertambah banyak dan semakin luas (Sofyana & Rozaq, 2019) (Dalam Zakiyah. et al., 2023). Pembelajaran daring adalah keputusan yang diambil oleh universitas untuk

tetap melaksanakan pembelajaran dengan fleksibel. Universitas memiliki beberapa hal yang perlu diubah, dan merupakan tantangan tersendiri tiap universitas untuk terus mencapai tujuan pendidikannya (Kartika, 2020). Dampak pembelajaran daring yang dirasakan mahasiswa di Indonesia adalah metode yang digunakan membuat mahasiswa bingung, mengeluhkan tugas yang banyak, materi yang tidak mencukupi, sehingga mahasiswa merasa kewalahan selama proses pembelajaran. Selain itu, mahasiswa juga menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, hal ini disebabkan karena tidak adanya rencana yang matang mengenai model pembelajaran dan skenario dari pembelajaran yang akan dilaksanakan. Mahasiswa juga merasakan penumpukan informasi yang kurang bermanfaat mengakibatkan mahasiswa merasa pengetahuan yang diperolehnya melalui pembelajaran daring tidak berguna dalam kehidupan sehari-hari (Argaheni, N, 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, metode pembelajaran daring atau kuliah daring telah menjadi fenomena yang semakin populer di dunia pendidikan. Realita yang dihadapi oleh mahasiswa dalam kuliah daring. Pengalaman nyata menunjukkan bahwa kuliah daring seringkali menghadirkan tantangan baru yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Beberapa masalah yang sering dihadapi meliputi isolasi sosial, kesulitan membangun hubungan interpersonal, penurunan motivasi dan konsentrasi, perasaan kesepian, kecemasan, dan depresi. Ketidakstabilan jaringan internet, kurangnya interaksi langsung dengan dosen dan teman sekelas, serta peningkatan beban kerja mandiri juga menjadi faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. (Setyaningrum & Yanuarita, H., 2020).

Kesehatan mental mahasiswa disebabkan oleh banyak hal, seperti faktor keturunan, dari orangtua dan kerabat, teman, gaya hidup, dan lingkungan sosial. Faktor-faktor ini bisa berdampak baik maupun buruk. Namun, banyak mahasiswa yang belum memahami pengaruh tersebut sehingga sering mengabaikan kesejahteraan mental mereka. Hal ini karena mereka lebih fokus pada beban akademik, kegiatan komunitas, jadwal perkuliahan, serta tuntutan dari lingkungan sekitar.

Manifestasi permasalahan kesejahteraan mental dapat ditunjukkan melalui gangguan pola tidur, penurunan fokus, perubahan nafsu makan, tekanan psikologis, serta kondisi depresif (Hamada & Fan, 2020) (Dalam Khadijah et al., 2022). Kesejahteraan mental sering terganggu ketika tingkat tekanan psikologis meningkat. Pada mahasiswa, peningkatan stres terutama berkaitan dengan hambatan dalam menjalani kegiatan perkuliahan. Kondisi stres ini dapat memunculkan berbagai reaksi, baik secara jasmani, mental, maupun tingkah laku. Faktor-faktor yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa beragam dan kompleks. Pembelajaran jarak jauh melalui metode online kurang efisien, sehingga pemahaman terhadap materi yang diberikan menjadi kurang optimal (Lubis et al., 2021) (Dalam Khadijah et al., 2022). Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa mengakibatkan berkembangnya perasaan negatif sehingga muncul ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi dan kehilangan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring.

Temuan dalam berbagai kajian teoritis memperlihatkan adanya berbagai kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam perkuliahan daring seperti mahasiswa bingung, mahasiswa mengeluh

tugas yang sangat banyak, materi yang tidak mencukupi, sehingga mahasiswa merasa kewalahan selama proses pembelajaran. Selain itu, mahasiswa juga menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, atau tidak aktif dalam pembelajaran merasa terisolasi sosial, sulit dalam membangun hubungan interpersonal, motivasi belajar menurun dan juga tidak konsentrasi, perasaan kesepian, kecemasan, stress dan depresi. Ketidakstabilan jaringan internet, kurangnya interaksi langsung dengan dosen dan teman sekelas, serta peningkatan beban kerja mandiri juga menjadi hambatan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga sangat berpengaruh kepada Kesehatan mental mereka.

Kebaharuan dalam penelitian ini yaitu pada intervensi pemecahan masalah yang dialami oleh mahasiswa, konselor juga harus ambil andil di dalamnya, konselor harus dilibatkan dalam penelitian agar ada hasil yang maksimal dari hasil penelitian dan juga konselor bisa membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses perkuliahan daring. Di butuhnya konselor ambil andil *dalam lingkungan pendidikan tinggi*, adalah sebagai pendamping dalam mengarahkan mahasiswa terkait hambatan yang diperoleh dalam proses pembelajaran yang berpengaruh kepada kesehatan mental mahasiswa, konselor dalam hal ini membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan mengatasi tekanan psikologis selama proses pembelajaran daring. Konselor bisa melakukan layanan konseling melalui konseling individu, kelompok, maupun program psikoedukasi, konselor dapat meningkatkan coping skill, memperkuat dukungan sosial, dan menumbuhkan kesejahteraan psikologis dari mahasiswa.

METODE

Studi pustaka ialah suatu karya tulis ilmiah yang isinya berupa pandangan dari perspektif para ahli terhadap suatu permasalahan kemudian dikaji secara kritis, menganalisis perbandingannya, dan dijadikan dasar untuk menyusun kesimpulan (A.G et al., 2000). Penelitian ini tidak menyertakan proses yang mencakup pengambilan data dari partisipan penelitian atau melalui pengamatan langsung di lokasi penelitian, akan tetapi lebih kepada analisis dari berbagai sumber artikel jurnal ilmiah. Dengan begitu, hasil temuan yang didapatkan dari literatur studi pustaka dari sumber-sumber tertulis.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif disesuaikan dengan permasalahan yang di teliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka yaitu dengan membaca, menelaah hal-hal yang berkaitan dengan pengaruh pembelajaran daring dalam kesehatan mental mahasiswa yang bersumber dari beberapa database yaitu google scholar, yang dipublikasikan dari tahun 2020 sampai tahun 2024. Dalam penelitian yang telah dilakukan, peneliti mulai membaca judul, abstrak dan jurnal secara menyeluruh untuk memahami apakah jurnal tersebut memenuhi standar untuk dikaji. Standar tersebut yaitu: 1) jurnal penelitian tersebut membahas tentang pengaruh pembelajaran daring terhadap Kesehatan mental mahasiswa;

2) jurnal tersebut terdata di *google scholar* dari tahun 2020-2024, 3) artikel jurnal merupakan suatu laporan hasil penelitian yang asli dan relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini mengkaji tujuh artikel jurnal yang berhubungan dengan pengaruh pembelajaran daring dalam kesehatan mental mahasiswa. Ada tujuh artikel jurnal yang sesuai dengan topik penelitian yang akan ditampilkan dalam table ini yaitu:

Tabel 1. Hasil Temuan Artikel

NO	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Rahmiati, Nur Ulmy Mahmud, Ulfa Sulaeman,	Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Daring Mahasiswa di Kabupaten Bone	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh kesehatan mental dapat berpengaruh pada hubungan yang bermakna antara faktor kecemasan dan prestasi belajar daring mahasiswa di Institut Sains dan Kesehatan Bone serta Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone. Tingkat ketegangan yang dialami mahasiswa selama serangkaian pembelajaran e-learning yang berlangsung berkelanjutan diperkirakan dapat menimbulkan kekhawatiran yang mengalami kenaikan, sehingga mahasiswa berisiko menunjukkan gejala kecemasan mulai dari ringan hingga parah.
2.	Zakiah Siswani, Marianna. Mella Yuria R.A3,	Pembelajaran Daring: Masihkah Membuat Mahasiswa	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif	Hasil dari penelitian ini adalah pelaksanaan belajar secara virtual dari status kesejahteraan mental mahasiswa menunjukkan

	Latiffa Ihza Wulandari, Nabilah, Ramadhani.	Stres, Cemas, dan Depresi? Online Learning: Does It Still Make Students Stressed, Anxious, and Depressed?	dengan pendekatan cross sectional.	bahwa pelaksanaan belajar secara virtual baik, dengan status kesehatan mental mahasiswa pada tingkat stres normal, tingkat ansietas normal, dan tingkat depresi normal, dengan nilai korelasi positif yang kuat antara pelaksanaan belajar secara virtual dengan stres, dan korelasi positif antara pelaksanaan pembelajaran daring dengan tingkat ansietas dan depresi.
3.	Dyah Vierdiana	Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi	Studi Literatur Review	Hasil dari penelitian ini ialah Menyediakan dasar yang kuat bagi perancangan strategi intervensi dan program pencegahan yang dapat diterapkan di lingkungan kampus. Memanfaatkan berbagai elemen yang diungkap melalui kajian tinjauan pustaka berpotensi membangun suasana yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa sekaligus mendorong perkembangan mereka secara menyeluruh selama masa perkuliahan.
4.	Surdan Samlawi, Muzakkir Faisal, Asdar.	Analisa Hubungan Perkuliahan Sistem Daring Terhadap	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat analitik	Hasil dari penelitian ini adalah responden yang menilai pembelajaran online cukup efisien dan melaporkan tingkat stres sedang 11 orang (16,4%),

		Tingkat Stres dengan Mahasiswa dengan pendekatan cross sectional.	sementara yang mengganggu pembelajaran online tidak efisien dan memiliki tingkat stres yang sedang sebanyak 11 orang (16,4%). Responden yang menilai pembelajaran online efisien namun memiliki level stres yang parah sebanyak 6 orang (9,0%), dan mahasiswa yang menganggap pembelajaran online tidak efisien dan memiliki level stres parah sebanyak 39 orang (58,2%).
5.	Safitri Salsabila, Vandi Andiono Syarif, Ziya Maulida Rahmah, Primasa Minerva Nagari,	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Mental Healthy Mahasiswa Jurusan Akuntansi	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil temuan menyatakan bahwa mahasiswa selama perkuliahan online menghadapi kesulitan pada hal pembelajaran yang diungkapkan oleh dosen dan menghadapi stress dari mahasiswa kerap merasa terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan sehingga mengalami kesulitan tidur. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki motivasi diri agar tetap bersemangat mengikuti pembelajaran, meskipun dilakukan secara online. Selain itu, kemampuan dalam mengatur waktu secara efisien juga diperlukan agar penyelesaian tugas lebih cepat dan tidak menjadi tuntutan.

6.	Putri Fitriani, Desma Yuliadi Saputra,	Ayu Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal	Dampak Pembelajaran	Metode Penelitian ini Menggunakan Single- Cross Sectional design	Temuan penelitian mengindikasikan bahwa dari diterapkannya pembelajaran online hingga saat ini, mahasiswa semester awal lebih banyak mengalami efek tidak baik dibandingkan efek yang baik. Efek tidak baik yang dialami antara lain pembelajaran yang kurang optimal, kelelahan yang meningkat, penurunan kesehatan secara cepat, sering mengalami nyeri punggung, sakit kepala, dan gangguan mata, lingkungan rumah yang kurang mendukung, serta kesulitan dalam menjalin interaksi sosial dengan rekan-rekan mahasiswa.
7.	Septian Nurul Istiqomah, Athia Tamyizatun Nisa, Muh. Nur Rochim Maksum	Dampak Pembelajaran Online Terhadap Kesehatan Mental pada Era Pandemi Covid-19	Dampak Pembelajaran Online Terhadap Kesehatan Mental pada Era Pandemi Covid-19	Subyek penelitian dipilih secara purposive sampling. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.	Hasil Penelitian menunjukkan dampak perkuliahan daring disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal yang memicu terbentuknya kondisi psikologis mahasiswa, sehingga dari perkuliahan daring yang kemudian membuat kondisi psikologis mahasiswa terpecah menjadi dua, yaitu kondisi psikologis positif dan kondisi psikologis negatif.

PEMBAHASAN

Hasil kajian temuan dari (Rahmiati. et al., 2023) menunjukkan bahwa berdasarkan temuan yang diperoleh dalam konteks pembelajaran online maka pernyataan dari partisipan mahasiswa menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah mahasiswa menjawab sangat tidak setuju dengan pembelajaran daring, sebanyak 80 orang dan itu sangat berpengaruh signifikan pada kesejahteraan mental mahasiswa yaitu pada distribusi tingkat kecemasan menunjukkan bahwa dari 122 mahasiswa, mayoritas berada pada kategori kecemasan rendah (77 orang), diikuti kecemasan menengah (28 orang), tidak cemas (15 orang), dan kecemasan parah (2 orang). Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring berkontribusi terhadap penurunan hasil belajar mahasiswa. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh tekanan psikologis berupa rasa panik dan takut tidak mampu menyelesaikan tugas, yang kemudian memicu berbagai keluhan fisik serta kekhawatiran terhadap hasil akademik yang akan diperoleh. Ini membuktikan bahwa hasil belajar online mahasiswa di institut sains kesehatan bone dan mahasiswa akademi kebidanan batari toja watampone berkontribusi sangat besar terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Selain itu ini sejalan dalam penelitian (Surdan et al., 2022) hasil penelitian pada Mahasiswa jurusan S1 Keperawatan (A) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar angkatan 2019 dimana perkuliahan sistem daring juga berada pada tingkat stres dan perkuliahan daring berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. (Salsabila et al., 2021) juga dalam penelitiannya membahas terkait dengan selama pelaksanaan pembelajaran online, mahasiswa menghadapi hambatan dalam memahami pembelajaran yang diberikan oleh dosen serta mengalami tekanan psikologis.

Pada Penelitian (Zakiyah. et al., 2023) mengidentifikasi bahwa Kondisi kesehatan mental mahasiswa pada perkuliahan online kebanyakan mahasiswa dalam keadaan normal menunjukkan sebagian besar mahasiswa mampu beradaptasi dengan pelaksanaan pembelajaran daring yang baik. Akan tetapi, masih ditemukannya mahasiswa dengan tingkat depresi dan tingkat ansietas berat pada pelaksanaan pembelajaran daring yang sangat baik menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang belum beradaptasi dengan baik terhadap pelaksanaan pembelajaran daring. Sehingga penelitian ini juga menunjukkan bahwa perkuliahan daring berpengaruh terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Juga (Putri, Ayu & Desma, Yuliadi, 2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa selama kuliah online dilakukan mahasiswa menampakkan lebih banyak dampak buruk yang dialami dari pada dampak positif dalam kuliah online. Pada temuan kajian terkait efek buruk sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Dalam capaian perolehan kuesioner dinyatakan bahwa mahasiswa merasakan lelah secara mental serta beban tugas yang tinggi dalam kuliah online membuat tertekan secara psikologis.

Dalam penelitian (Dyah, 2024) dalam analisis pada hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa aspek dalam lingkungan akademik berperan dalam memberikan dampak buruk pada kesejahteraan mental mahasiswa di Universitas. Hasil telaah pustaka menunjukkan beberapa temuan utama mengenai peran relasi antar-individu dan interpersonal, pola kehidupan mahasiswa dan

kesejahteraan mental, identifikasi celah pengetahuan serta tantangan. Dari temuan kajian pustaka tersebut berfungsi sebagai landasan yang kuat pada pengembangan upaya pemecahan masalah dan langkah-langkah strategi preventif yang dapat dilaksanakan dalam konteks situasi di Universitas. Temuan ini memberikan gambaran komprehensif mengenai berbagai aspek yang bisa memberikan dampak buruk pada kesejahteraan mental mahasiswa di Universitas. Persaingan pada ranah akademik, hubungan antar-individu, dan pola kehidupan mahasiswa berpengaruh sangat penting dalam menentukan kondisi mental mahasiswa. Temuan penelitian menegaskan pentingnya penerapan pemecahan masalah secara menyeluruh, dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan kampus.

(Septian, Nurul et al., 2022) Dalam temuan Penelitiannya, menyatakan gejala gangguan kesehatan mental mahasiswa yang bertempat tinggal di Desa Tanjung Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan adalah rasa depresi dan lelah akibat tugas yang menumpuk dan rasa khawatir jika dianggap tidak masuk kuliah padahal mereka mengikuti perkuliahan itu. Meskipun demikian, para mahasiswa tidak terlihat cemas dan tidak keberatan melaksanakan perkuliahan daring. Kendala yang mahasiswa alami dalam perkuliahan daring disebabkan oleh akses internet, rasa malas yang muncul ketika mengikuti perkuliahan sehingga mematikan kamera dan audio, ketidakpedulian dosen atas keadaan mahasiswa, tidak dapat bertemu dengan temannya, tugas perkuliahan menumpuk, khawatir tidak dianggap masuk kelas, sulitnya berkonsentrasi, respon teman yang lambat saat dibutuhkan, mendapat gangguan dari luar dan mendapat beraneka ragam kondisi psikologis negatif.

Dari hambatan-hambatan serta kondisi permasalahan kesejahteraan mental yang dihadapi oleh mahasiswa pada kuliah online diatas diperlukan peran konselor dalam menangani kasus tersebut agar tercipta intervensi pemecahan masalah yang tepat pada masalah Kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa. Menurut (Arifudin et al., 2020) konselor adalah tenaga profesional di bidang konseling. Seorang Konselor dengan kualifikasi kelayakan profesional yang memadai memiliki kapasitas untuk berperan aktif dan secara maksimal dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. (Rosdialena & Ernadwita., 2019) (dalam Ika & Livna, 2024) mengatakan bahwa peran konselor merupakan elemen krusial dalam menentukan kualitas hasil belajar mahasiswa dalam perkuliahan online. (Febrianto et al., 2019) (dalam Ika & Livna, 2024) mengatakan bahwa Kesejahteraan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan mahasiswa berkembang secara jasmani dan psikis menyadari potensi diri, mampu mengelola tekanan psikologisnya, dapat berdaya guna secara optimal, serta mampu berpartisipasi aktif dalam masyarakat. Kesejahteraan mental juga dimana dimensi ini turut mencakup kemampuan adaptif individu dalam mengelola tekanan psikologisnya, mampu menyelesaikan masalahnya, mampu membangun relasi sosial, dan mampu menentukan keputusan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Meskipun dalam pembelajaran daring dapat memberikan fleksibilitas dan kemudahan akses terhadap perkuliahan, akan tetapi juga memberikan berbagai pengaruh terhadap *kesehatan mental*

mahasiswa. Pengaruh pembelajaran daring tersebut yaitu berupa tekanan akademik yang meningkat, keterbatasan interaksi sosial, kejenuhan akibat layar (*screen fatigue*), serta perasaan isolasi sering kali memicu *stres, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar*. Dalam Kondisi diatas menunjukkan bahwa dibutuhkannya konselor ambil andil *dalam lingkungan pendidikan tinggi*. Konselor berfungsi sebagai pendamping dalam mengarahkan mahasiswa terkait hambatan yang diperoleh dalam proses pembelajaran yang berpengaruh kepada kesehatan mental mahasiswa, konselor dalam hal ini membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan mengatasi tekanan psikologis selama proses pembelajar daring. Konselor bisa melakukan layanan konseling melalui konseling individu, kelompok, maupun program psikoedukasi, konselor dapat meningkatkan coping skill, memperkuat dukungan sosial, dan menumbuhkan kesejahteraan psikologis dari mahasiswa.

1. *Bagi Mahasiswa:*

- a. Tetap menjaga keseimbangan stabilitas antara aktivitas akademik dan istirahat, serta memperkuat interaksi sosial melalui komunitas daring.
- b. Aktif mencari bantuan profesional ketika mengalami tekanan emosional yang mengganggu aktivitas pembelajar.

2. *Bagi Pihak Kampus:*

- a. Meningkatkan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa.
- b. Menyelenggarakan program mental health awareness dan pelatihan self-regulation untuk membantu mahasiswa mengelola stres selama pembelajaran daring.

3. *Bagi Konselor:*

Melakukan asesmen rutin terhadap kondisi psikologis mahasiswa dan menciptakan strategi pencegahan dini terhadap masalah kesehatan mental.

REFERENSI

- A.G, H., Ruslijanto, H., & Mulyono, D. (2000). *Metode penulisan dan penyajian karya ilmiah (1st ed.)*. BUKU KEDOKTERAN EGC.
- Argaheni, N, B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia PLACENTUM: *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43>
- Arifudin, O., Sofyan, Y., Sadarman, B., & Tanjung, R. (2020). Peranan Konseling Dosen Wali dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 237–242. <https://doi.org/10.29080/jbki.2020.10.2.237-242>
- Dyah, V. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1553–1558).
- Febrianto, T., PH, L., & Indrayati, N. (2019). Peningkatan Pengetahuan Kader tentang Deteksi Dini Kesehatan Jiwa melalui Pendidikan Kesehatan Jiwa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.17>

- Hamada, K., & Fan, X. (2020). *The impact of COVID-19 on individuals living with serious mental illness. Schizophr Res.* 22(2), 3–5.
- Ika, M., & Livna, A. (2024). Peran Konselor dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menuju Indonesia Emas 2045. *3rd Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*.
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 107–115.
- Khadijah, S., Dheska, Arthyka, P., Tia, A., & Cicilia, A. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 4(1), 318–324.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *J Psikol*, 10(1), 9–31.
- Putri, Ayu, F., & Desma, Yuliadi, S. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2), 60–66.
- Rahmiati., Nur, Ulmy, M., & Ulfa, S. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Daring Mahasiswa di Kabupaten Bone. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 621–629.
- Rosdialena, & Ernadwita. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45.
- Salsabila, S., Syarif, V. A., Rahmah, Z. M., & Nagari, P. M. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Mental Healthy Mahasiswa Jurusan Akuntansi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi & Keuangan*, 9(2), 201–208. <https://doi.org/10.17509/jpak.v9i2.35667>
- Septian, Nurul, I., Athia, Tamyizatun, N., & Muh, Nur, Rochim, M. (2022). Dampak Perkuliahan Daring Pada Kondisi Psikologis Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 232–241.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H., A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1580>
- Sofyana, L., & Rozaq, A. (2019). *Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas Pgri Madiun* (Vol. 8). Pgri Madiun.
- Surdan, S., Muzakkir., & Faisal, A. (2022). Analisa Hubungan Perkuliahan Sistem Daring Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(3), 349–354.
- Zakiah., Marianna, S., Mella Yuria, R. A., Latiffa, ihza, W., & Nabilah, R. (2023). Pembelajaran Daring: Masihkah Membuat Mahasiswa Stres, Cemas, dan Depresi? *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 302–314.