

Narrative Review: Kesehatan Mental dan Peran Resiliensi pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19

Harir Putriana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
harirp96@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 melanda berbagai negara di penjuru dunia. Cepatnya pergerakan virus dan banyaknya kasus kematian membuat banyak negara-negara di dunia menerapkan kebijakan yang menimbulkan ketidaknyamanan pada mahasiswa. Salah satunya adalah menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental para mahasiswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental dan peran resiliensi pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 secara lebih luas. Penelitian ini menggunakan metode *narrative review* dengan berpedoman pada PRISMA. Sumber literatur diambil dari *google scholar*, *pubmed* dan *sciencedirect* dengan menggunakan kata kunci "*student mental health AND resilience pandemic covid-19*". Proses analisis yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa di berbagai negara mengalami gangguan selama masa pandemi Covid-19, seperti stres, cemas, depresi dan kelelahan akibat *lockdown*. Ditemukan pula bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan, mahasiswa perantau yang tidak dapat pulang ke daerah asalnya memiliki potensi untuk mengalami gangguan. Selain itu, resiliensi memiliki peran dalam mengatasi atau mengurangi efek dari gangguan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Resiliensi, Mahasiswa, Pandemi, Covid-19, Narrative Review

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 saat ini tengah melanda berbagai negara di penjuru dunia. Cepatnya pergerakan penyebaran virus yang berasal dari Negara China tersebut menimbulkan banyak kasus kematian. Berdasarkan data statistik dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa hingga saat ini virus Covid-19 telah menyebabkan 4.961.489 kematian di seluruh dunia. Selain itu, pandemi Covid-19 juga membuat seluruh penduduk di dunia harus mengalami perubahan, seperti serangan wabah penyakit virus Covid-19, krisis ekonomi, pembatasan sosial atau *social distancing*), hingga *lockdown*. Kondisi yang penuh ketidaknyamanan

yang terjadi terus menerus akan dapat meningkatkan resiko kesehatan mental seseorang menjadi terganggu, salah satunya adalah mahasiswa.

Menurut WHO (2018), kesehatan mental merupakan sebuah keadaan yang sejahtera dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup yang dialaminya, mampu bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas di lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental memiliki peranan penting, karena merupakan dasar bagi para mahasiswa dalam berpikir, beremosi, berinteraksi satu sama lain dan beraktivitas.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa di masa pandemi, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya. Diantaranya, ditemukan 28,5% dari 571 mahasiswa Jepang mengalami distres psikologis (Arima *et al*, 2020). Sementara itu, di New York, Amerika Serikat, sebanyak 40% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan umum, gangguan stres pasca trauma, serta gangguan depresi mayor (Saali, 2021). Salah satu hal yang dapat membantu untuk mengatasi gangguan kesehatan mental dan beradaptasi dengan kondisi pandemi pada mahasiswa adalah resiliensi.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan masalah, bertahan, mengatasi dan berkembang di tengah kesulitan (Connor & Davidson, 2003; dalam Andriani & Listiyandini, 2017). Mahasiswa yang resilien memiliki strategi *coping stress* yang tepat, fleksibel, dapat mengontrol diri dan mampu menerima perubahan kondisi. Ye *et al* (2020) menemukan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan stres akut pada mahasiswa. Resiliensi juga dapat berfungsi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kaudere, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan dari *narrative review* ini adalah ingin mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental dan peran resiliensi pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 secara lebih luas. Adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah 1) gangguan kesehatan mental apa saja yang dialami mahasiswa selama masa pandemi Covid-19? dan 2) bagaimana peran resiliensi

dalam menangani gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa selama masa pandemi Covid-19?.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *narrative review* dengan berpedoman pada PRISMA (*Preferred Reporting Item for Systematic reviews and Meta Analyses*). Peneliti mencari sumber literatur melalui akses pada beberapa media pencarian jurnal, yaitu *Google Scholar*, *Pubmed* dan *Science Direct* dengan memasukkan kata kunci "*student mental health AND resilience pandemic covid-19*". Proses pencarian dilakukan pada tanggal 1 – 4 Oktober 2021.

Adapun kriteria inklusi dari penelitian ini adalah a) jurnal ilmiah berbahasa inggris, b) terbit dari rentang tahun 2020, c) memiliki metode kuantitatif, kualitatif, atau eksperimen, d) partisipan merupakan mahasiswa, serta e) berfokus pada pembahasan kesehatan mental dan peran resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Disisi lain, kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah a) jurnal ilmiah tidak berbahasa inggris, b) tidak terbit di awal rentang 2020, c) tidak memiliki metode yang jelas, d) partisipan bukan dari kalangan mahasiswa, serta e) tidak berfokus pada pembahasan kesehatan mental dan peran resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

Hasil

Berdasarkan hasil dari proses pencarian literatur yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi, diperoleh 21 literatur. Kemudian, literatur-literatur tersebut di analisis lebih mendalam sehingga diperoleh lima literatur terpilih. Kelima literatur tersebut merupakan sumber literatur berbahasa inggris, terbit pada rentang tahun 2020-2021, memiliki partisipan dari kelompok mahasiswa, memiliki metode penelitian yang jelas, serta memiliki pembahasan hasil yang berfokus pada kesehatan mental dan resiliensi selama pandemi Covid-19. Total partisipan yang ada pada penelitian ini adalah sebanyak 5.231 orang mahasiswa yang berasal dari China, Inggris Raya, Amerika Serikat, Filipina dan Italia.

Tabel 1 Hasil *Narrative Review*

No	Judul	Peneliti	Partisipan	Negara
1.	Prevalence and Psychosocial Correlates of Mental Health Outcomes Among Chinese College	Chi <i>et al</i> (2020)	2.038 mahasiswa	China
2.	Mental Health Impacts of the COVID-19 Pandemic on International University Students, Related Stressors, and Coping Strategies	Lai <i>et al</i> (2020)	124 mahasiswa	Inggris Raya dan Amerika Serikat
3.	Lockdown fatigue among college students during the COVID 19pandemic: Predictive role of personal resilience, copingbehaviors, and health	Labrague & Ballard (2021)	243 mahasiswa	Filipina
4.	Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health	Quintilliani <i>et al</i> (2021)	955 mahasiswa	Italia
5.	Psychological Well-Being in Chinese College Students During the COVID-19 Pandemic: Roles of Resilience and Environmental Stress	Tan <i>et al</i> (2021)	1.871 mahasiswa	China

Diskusi

Pada sumber literatur pertama, Chi *et al* (2020) melakukan penelitian terhadap 2.038 mahasiswa yang berasal dari 180 universitas di China. Hasilnya, ditemukan bahwa para mahasiswa China tersebut memiliki tingkat prevelansi yang tinggi terhadap *Post Traumatic Disorder* (PTSD), kecemasan dan depresi. Menurut Chi *et al* (2020), usia dan mahasiswa yang tinggal di daerah dengan banyak ditemukan kasus Covid-19 berkontribusi sebagai faktor resiko tingginya mahasiswa mengalami hal tersebut. Sementara itu, Chi *et al* (2020) juga menemukan bahwa tingkat *Post Traumatic Growth* (PTG) para mahasiswa tersebut tergolong tinggi. Hal ini mengartikan bahwa meski kondisi kesehatan mental para mahasiswa tersebut terganggu, mereka masih memiliki motivasi intrinsik yang baik, memiliki keinginan untuk bertumbuh dengan positif dan berusaha menemukan cara yang efektif agar dapat mengatasi trauma dan kesulitan yang dialaminya selama masa pandemi Covid-19. Kondisi yang mendorong tingginya PTG ini adalah resiliensi. Hasil

observasi pada penelitian Chi *et al* (2020) menunjukkan bahwa resiliensi menjadi faktor pelindung paling kuat bagi mahasiswa dalam mengatasi gangguan kesehatan mental yang dialaminya sekaligus menjadi pendukung tingginya tingkat PTG.

Sumber literatur berikutnya, yakni penelitian yang dilakukan oleh Lai *et al* (2020). Penelitian tersebut melibatkan 124 mahasiswa internasional yang sedang kuliah di Inggris Raya dan Amerika Serikat. Hasilnya, ditemukan lebih dari 80% mahasiswa mengalami stres. Secara rinci, mahasiswa yang mengalami stres tinggi lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perantau yang tidak bisa kembali ke daerah asalnya akibat terjebak *lockdown* Covid-19. Selain itu, tingkat stres tinggi juga banyak ditemukan pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Lai *et al* menemukan bahwa prediktor dari tingginya tingkat stres tersebut berasal dari faktor akademik (seperti ketidakpastian pelaksanaan pembelajaran di universitas akibat pandemi Covid-19), kesehatan, kurangnya akses atau ketersediaan informasi mengenai Covid-19 serta rendahnya dukungan sosial. Disisi lain Lai *et al* (2020) menjelaskan bahwa resiliensi dan keberfungsian keluarga merupakan memiliki peran yang kuat dalam menangani dampak gangguan kesehatan mental yang dialami para mahasiswa tersebut. Resiliensi merupakan faktor dari dalam individu yang dapat berfungsi sebagai cara untuk beradaptasi dan strategi koping mahasiswa dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19, sedangkan keberfungsian keluarga merupakan faktor eksternal individu yang dapat mendukung kondisi fisik, sosial dan kesehatan emosi mahasiswa agar dapat lebih menjadi baik dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19.

Selanjutnya, sumber literatur ketiga adalah penelitian milik Labrague dan Ballad (2021) yang melibatkan 243 mahasiswa di Filipina. Penelitian Labrague dan Ballad (2021) menemukan bahwa secara keseluruhan mahasiswa di Filipina mengalami kelelahan akibat *lockdown* selama pandemi Covid-19 pada tingkat sedang. Gejala-gejala yang dirasakan diantaranya yaitu kelelahan fisik, sakit kepala, badan terasa sakit, penurunan motivasi dan kecemasan. Gejala ini juga lebih banyak dialami oleh mahasiswa junior dan mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa wanita lebih rawan mengalami gangguan

psikologis (seperti gangguan stres, depresi, kecemasan) selama pandemi Covid-19. Hal ini juga didukung dengan adanya budaya masyarakat Filipina yang memiliki stereotip bahwa wanita lebih dapat diterima dalam mengekspresikan pikrian, perasaan dan emosinya daripada laki-laki. Selain itu, penelitian Labrague dan Ballard (2021) juga mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki peran pada mahasiswa dalam mengatasi berbagai dampak yang dirasakan akibat *lockdown*, seperti stres dan stresor (yang memicu munculnya stres) serta situasi yang traumatis. Hal ini dibuktikan dengan hasil resiliensi yang berkorelasi negatif dengan kelelahan akibat *lockdown* (Labrague & Ballard, 2021). Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, maka semakin rendah pula gejala-gejala kelelahan yang dirasakan mahasiswa akibat *lockdown* selama pandemi Covid-19.

Pada sumber literatur keempat, Quintilliani *et al* (2021) melakukan penelitian terhadap 955 partisipan yang merupakan mahasiswa dari Campus Bio-Medico, Universitas Roma, Italia. Hasilnya, ditemukan bahwa tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 mengalami peningkatan, dengan kondisi sebanyak 66% berada tingkat stres sedang dan 23,4% berada di tingkat stres tinggi. Kondisi ini lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perantau yang berasal dari luar kota Roma. Kemudian, penelitian Quintilliani *et al* (2021) juga menjelaskan bahwa resiliensi terbukti dapat menjadi faktor pelindung bagi para mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya. Hal ini terbukti pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebesar 50,5% mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi yang baik, sehingga dapat mengurangi dampak stres yang dirasakan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Selain itu, kemampuan resiliensi tersebut juga dapat mencegah mahasiswa mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Kemudian, sumber literatur terakhir adalah penelitian yang dilakukan oleh Tan *et al* (2021). Penelitian Tan *et al* (2021) yang melibatkan 1.871 mahasiswa China menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kondisi baik. Hasil ini berbeda dengan kebanyakan penelitian terdahulu dimana mayoritas mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental. Tan *et al* (2021) menduga bahwa hal ini dipengaruhi oleh waktu pengambilan data dimana kondisi

kasus Covid-19 di China perlahan mulai menurun dan kebijakan *lockdown* mulai di cabut. Selain itu, penelitian Tan *et al* (2021) menunjukkan bahwa tingginya tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesimpulan

Adanya kondisi pandemi Covid-19 yang terjadi di seluruh penjuru dunia mengakibatkan adanya banyak perubahan dan ketidaknyamanan pada mahasiswa. Meski terdapat satu penelitian yang menemukan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam keadaan baik di saat angka kasus Covid-19 mulai menurun, namun secara keseluruhan pandemi Covid-19 telah menimbulkan dampak negatif pada kondisi kesehatan mental mahasiswa. Beberapa bentuk gangguan kesehatan mental yang melanda mahasiswa di beberapa negara diantaranya yaitu stres, cemas, depresi, PTSD serta kelelahan akibat kebijakan *lockdown*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan, mahasiswa perantau yang tidak dapat kembali ke daerah asalnya merupakan kelompok mahasiswa yang berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental tingkat tinggi. Adapun resiliensi memiliki peran penting mengatasi atau mengurangi efek dari gangguan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi Covid-19. Selain itu, resiliensi juga dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan PTG dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Daftar Pustaka

Chi, X., Becker, B., Yu, Q., Willeit, P., Jiao, C., Huang, L., Hossain, M., Grabovac, I., Yeung, A., Lin, J., Veronese, N., Wang, J., Zhou, X., Doig, S., Liu, X., Carvalho, A F., Yang, L., Xiao, T., Zou, L., Poli, P.F & Solmi, M. (2020). Prevalence and psychosocial correlates of mental health outcomes among Chinese college students during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 11, 803. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00803

- Labrague, L., & Ballad, C. A. (2021). Lockdown fatigue among college students during the covid-19 pandemic: predictive role of personal resilience, coping behaviours, and health. *Perspective in Psychiatric Care*, 57(4),18.doi:10.1111/ppc.12765
- Lai, A. Y. K., Lee, L., Wang, M. P., Feng, Y., Lai, T. T. K., Ho, L. M., Lam, V.S.F., Ip, M.S.M&Lam, T. H. (2020). Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on International university students, related stressors, and coping strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 11.doi: 10.3389/fpsy.2020.584240
- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G., & Tambone, V. (2021). Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 112.doi:10.1080/13548506.2021.1891266
- Tan, Y., Huang, C., Geng, Y., Cheung, S. P., & Zhang, S. (2021). Psychological Well Being in Chinese College Students During the COVID-19 Pandemic: Roles of Resilience and Environmental Stress. *Frontiers in psychology*, 12.doi:10.3389/fpsyg.2021.671553