



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4410>

**PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP HASIL BELAJAR DARING  
MAHASISWA DI KABUPATEN BONE**

<sup>K</sup>Rahmiati<sup>1</sup>, Nur Ulmy Mahmud<sup>2</sup>, Ulfa Sulaeman<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>3</sup>Peminatan Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi(K) : [rrahmiati42@gmail.com](mailto:rrahmiati42@gmail.com)

[rrahmiati42@gmail.com](mailto:rrahmiati42@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurulmy.mahmud@umi.ac.id](mailto:nurulmy.mahmud@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [ulfachen@gmail.com](mailto:ulfachen@gmail.com)<sup>3</sup>

ABSTRAK

Kesehatan merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, sosial dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan masih banyak mahasiswa yang tidak menyadari dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari faktor-faktor tersebut sehingga lupa akan kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesehatan mental berdasarkan rasa cemas terhadap hasil belajar daring mahasiswa Institut Sains Kesehatan Bone dan mahasiswa Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone tahun 2022. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Institut Sains Kesehatan Bone dan Mahasiswa Akademi Kebidanan Batari Toja semester tiga dan semester lima yaitu sebanyak 122 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode Total Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 122 Responden. Metode analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat dan regresi linear berganda, pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). Hasil penelitian diperoleh bahwa selama pembelajaran daring proses pembelajaran mahasiswa terganggu diakibatkan keterbatasan akses internet dan lebih memilih kuliah offline dibanding kuliah online. Skor tertinggi kecemasan mahasiswa lebih banyak menjawab kadang-kadang terdapat pada indikator Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya. Cemas memiliki pengaruh dan signifikan terhadap hasil belajar daring hal ini ditunjukkan dari besarnya ( $\beta$ ) 0,240 dan nilai signifikasinya 0,000 dimana signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Diharapkan mahasiswa mempersiapkan fisik dan mental menyesuaikan persiapan berupa aspek perangkat dan aplikasi yang digunakan untuk pembelajaran daring serta mencari lingkungan belajar yang dapat mendukung saat belajar.

Kata kunci : kesehatan mental, cemas, hasil belajar daring.

**PUBLISHED BY :**

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnal.woph@umi.ac.id](mailto:jurnal.woph@umi.ac.id)

**Article history :**

Received : 13 April 2023

Received in revised form : 17 April 2023

Accepted : 19 Agustus 2023

Available online : 30 Agustus 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

Health conditions are physical, mental, social well-being and not just the absence of illness or disease, there are still many students who are not aware of the positive and negative impacts arising from these factors, so they forget about their mental health. This study aims to determine how much influence mental health based on anxiety has on the learning outcomes of courageous students of the Bone Health Science Institute and Toja Watampone Midwifery Academy students in 2022. This type of research uses quantitative analytic research with a cross sectional approach. The population in this study were students of the Bone Health Sciences Institute and students of the Batari Toja Midwifery Academy in the third and fifth semesters, namely 122 students. The sampling technique used the Total Sampling method with a total sample of 122 respondents. Methods of data analysis using univariate, bivariate and multiple linear regression analysis, at the 95% confidence level ( $\alpha = 0.05$ ). The research results obtained that during brave learning the learning process of students was disrupted resulting in restrictions on internet access and preferring offline lectures to online lectures. The student's highest anxiety score answered more sometimes on the indicator I feel more anxious and anxious than usual. Anxiety has a significant influence on the learning outcomes of challenges, this is shown by the magnitude ( $\beta$ ) of 0.240 and the significance value of 0.000 where the significance is less than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ). It is hoped that students will prepare physically and mentally to adjust their preparations in the form of aspects of devices and applications used for courageous learning and look for a learning environment that can support learning.

*Keywords: mental health, anxiety, brave learning outcomes.*

### PENDAHULUAN

Kesehatan adalah sebuah sumber daya yang dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu dicapai. Kesehatan tidak hanya terfokus pada fisik yang bugar, tetapi juga meliputi jiwa yang sehat dimana individu dapat bersikap toleran dan dapat menerima perbedaan.<sup>(1)</sup>

World Health Organization (WHO) mendefinisikan bahwa kesehatan merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan, dapat disimpulkan bahwa mental merupakan salah satu penunjang kesehatan sehingga kesehatan mental tidak dapat diabaikan begitu saja. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa secara positif maupun negatif. Akan tetapi, masih banyak mahasiswa yang tidak menyadari dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari faktor-faktor tersebut sehingga mereka lupa akan kesehatan mental mereka. Mereka lupa untuk berfokus pada kesehatan mental karena mereka hanya berfokus pada tugas, organisasi, jadwal kuliah, serta tuntutan-tuntutan yang ia terima dari orang-orang di sekitarnya".<sup>(2)</sup>

Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar diketahui gangguan mental terdiri dari emosional yaitu depresi dan kecemasan, prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan terdapat sekitar 6% atau sebesar 37.728 orang dari subyek yang diteliti pada Riskesdas 2013. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,6%), Sulawesi Selatan (9,3%), Jawa Barat (9,3%), sedangkan prevalensi terendah di Provinsi Lampung sekitar 1,2%.<sup>(3)</sup>

Di Indonesia, Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, pemerintah telah menetapkan aturan bagi perguruan tinggi untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring Surat Edaran Kemendikbud Dikti No.1 tahun 2020. Lembaga pendidikan harus mengikuti aturan pemerintah untuk melakukan inovasi dalam proses pembelajaran ketika terjadi bencana alam atau pandemi global melalui pembelajaran daring tetapi tetap menjaga kualitas dan mutu pembelajaran Hal ini dilakukan sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran wabah COVID-19 Kemendikbud

Dikti No.1 tahun 2020.<sup>(4)</sup>

Pembelajaran daring ini tidak hanya menimbulkan dampak positif, tetapi juga menimbulkan begitu banyak dampak negatif, beberapa di antaranya seperti dampak positif yaitu belajar daring dirumah masing-masing mengurangi resiko meningkatnya COVID-19 sedangkan dampak negatifnya merasakan perasaan cemas, takut, jenuh, stres, hingga depresi.<sup>(5)</sup>

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan di Kampus Institut Sains Kesehatan Bone dan Kampus Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone. Data yang diperoleh dari Kampus Institut Sains Kesehatan Bone tahun 2021 yaitu sebanyak 32 orang yang terbagi dari mahasiswa semester III angkatan 2020 sebanyak 13 orang dan mahasiswa semester V angkatan 2019 sebanyak 19 orang. Sedangkan kampus akademi kebidanan batari toja watampone tahun 2021 yaitu sebanyak 90 mahasiswa yang terbagi dari mahasiswa semester III angkatan 2020 sebanyak 54 orang dan mahasiswa semester V angkatan 2019 sebanyak 36 orang.

Peneliti juga melakukan survei awal dengan Hasil belajar yang didapatkan oleh mahasiswa Institut Sains Kesehatan Bone dan mahasiswa Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone yaitu mahasiswa ISKB semester V angkatan 2019 nilai rata-rata semester 1 yaitu 80, tuntas 15 orang tidak tuntas 4 orang, sedangkan nilai rata-rata semester 5 yaitu 70 tuntas 11 orang dan tidak tuntas 8 orang. Hasil belajar mahasiswa iskb semester 5 angkatan 2019 menurun dan tidak meningkat selama pembelajaran daring. Mahasiswa ISKB Semester III angkatan 2020 nilai rata-rata semester 1 yaitu 82, tuntas 12 orang tidak tuntas 1 orang, sedangkan nilai rata-rata semester 3 yaitu 79, tuntas 8 orang dan tidak tuntas 5 orang. Hasil belajar mahasiswa iskb semester 3 angkatan 2020 menurun dan tidak meningkat selama pembelajaran daring.

Mahasiswa Akademi Batari Toja kelas 1a semester III angkatan 2020 nilai rata-rata semester 1 yaitu 81, tuntas 27 orang dan tidak tuntas 0 orang (tidak ada). Sedangkan nilai rata-rata semester 3 yaitu 79, tuntas 27 dan tidak tuntas 0 orang (tidak ada). Hasil belajar yang didapatkan kelas 1a semuanya tuntas akan tetapi hasil belajarnya menurun selama pembelajaran daring. Mahasiswa Akademi Batari Toja kelas 1b semester III angkatan 2020 nilai rata-rata semester 1 yaitu 69, tuntas 23 orang dan tidak tuntas 4 orang. Sedangkan nilai rata-rata semester 3 yaitu 65. Tuntas 21 orang dan tidak tuntas 6 orang. Hasil belajar kelas 1b menurun dan ada beberapa mahasiswa yang belum tuntas selama pembelajaran daring.

Mahasiswa Akademi Batari Toja kelas 1a angkatan 2019 semester 5 nilai rata-rata semester 1 yaitu 76, tuntas 19 orang dan tidak tuntas 0 orang (tidak ada). Sedangkan nilai rata-rata semester 5 yaitu 81, tuntas 18 orang dan tidak tuntas 1 orang. Hasil belajar kelas 1a meningkat akan tetapi masih ada mahasiswa yang belum tuntas dalam pembelajaran daring. Mahasiswa Akademi Batari Toja kelas 1b angkatan 2019 semester 5 nilai rata-rata semester 1 yaitu 77, tuntas 17 orang dan tidak tuntas 1 orang. Sedangkan nilai rata-rata semester 5 yaitu 79, tuntas 15 orang dan tidak tuntas 2 orang. Hasil belajar kelas 1b meningkat akan tetapi masih ada sebagian mahasiswa yang belum tuntas.

Peneliti mengambil mahasiswa semester III dan semester V karena ingin melihat hasil studinya dari hasil studi yang didapatkan dari kampus tersebut yaitu hasil belajar mahasiswa selama pembelajaran daring menurun dan ada beberapa mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang

diberikan. Dari sini dapat dilihat bahwa adanya pembelajaran daring mengakibatkan mahasiswa terkeco dan berusaha semaksimal mungkin untuk memahami materi ataupun tugas-tugas kuliah. Sehingga mahasiswa lupa akan kesehatan mentalnya karena hanya terfokus pada tugas-tugas yang diberikan.

Tidak menutup kemungkinan nilai rendah saja yang bisa terkena penyakit mental, bukan hanya nilai rendah saja yang bisa terganggu kesehatan mentalnya bahkan nilai tinggi juga dapat terganggu kesehatan mentalnya karena di akibatkan tugas-tugas yang diberikan terlalu banyak dan belum mampu beradaptasi dengan pembelajaran daring sehingga mahasiswa dapat tertekan cemas hingga depresi dan berharap agar nilainya selalu tinggi hingga memaksakan pikiran, kurangnya kontrol diri, tekanan diri yang tinggi, aturan belajar yang sulit dipahami, tuntunan yang saling bertentangan, kehilangan kesempatan deadline tugas dapat mengakibatkan kejenuhan belajar dan kehilangan semangat motivasi belajar sehingga kemungkinan besar dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.<sup>(6)</sup>

Health kriteria yang sangat penting untuk menilai kesehatan mental yaitu pengendalian, integrasi pikiran dan tingkah laku, pengendalian konflik atau frustrasi perasaan- perasaan emosi yang positif dan sehat, ketenangan atau kedamaian pikiran dan sikap- sikap yang sehat.<sup>(7)</sup>

Gejala kecemasan sering diidentifikasi sebagai bagian lain dari gangguan jiwa. Kecemasan sangat umum terjadi pada manusia, semua pernah mengalami kecemasan, dan terkadang mereka menghabiskan banyak waktu, usaha, dan uang untuk mencoba menghindari atau mengurangi kecemasan yang dialami.<sup>(8)</sup>

kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.<sup>(9)</sup>

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak.<sup>(10)</sup>

Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan. Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dantidak menyenangkan.<sup>(11)</sup>

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Daring Mahasiswa di Kabupaten Bone.

## METODE

Jenis penelitan yang digunakan adalah penelitan kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*

yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh Independen (Kesehatan Mental) dan Dependen (Hasil Belajar). Mahasiswa Institut Sains Kesehatan Bone dan Kampus Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone, teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *total sampling*. Data diolah menggunakan aplikasi SPSS disajikan dalam bentuk tabel dilengkapi dengan narasi atau penjelasan. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Institut Sains Kesehatan Bone dan Kampus Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone Kabupaten Bone Tahun 2022 Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa sebanyak 122 orang. Analisis data menggunakan uji *chis-square* dengan  $\alpha = 0,05$ . Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. <sup>(12)</sup>

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Karakteristik Responden mahasiswa Institut Sains Kesehatan Dan Akademi Kebidanan Batari Toja di Kabupaten Bone Tahun 2022

Karakteristik Responden	n	%
Institut Sains Dan Kesehatan Bone	32	26.2
Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone	90	73.8
Angkatan 2019	55	45.1
Angkatan 2020	67	54.9
Semester 3	67	54.9
Semester 5	55	45.1
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden terdapat 122 mahasiswa, Adapun karakteristik responden berdasarkan asal kampus yaitu mahasiswa, dari kampus Institut Sains Dan Kesehatan Bone sebanyak 32 orang 26.2% dan mahasiswa Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone sebanyak 90 orang 73.8%. Karakteristik berdasarkan angkatan yaitu angkatan 2019 sebanyak 55 orang 45.1% dan angkatan 2020 sebanyak 67 orang 54.9%. Karakteristik berdasarkan semester yaitu semester tiga sebanyak 67 orang 54.9% dan semester lima sebanyak 55 orang 45.1 %.

### Analisis Univariat

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Pernyataan Hasil Pembelajaran Daring mahasiswa di Kabupaten Bone Tahun 2022

Pembelajaran Daring	n	%
Baik	4	3.3
Cukup baik	70	57.4
Kurang baik	48	39.3
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 122 mahasiswa, yang memiliki hasil belajar selama pembelajaran daring baik 4 orang (3.3%), cukup baik sebanyak 70 orang (57.4%), kurang baik sebanyak 48 orang (39,3%).

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan pernyataan rasa cemas mahasiswa Institut Sains Kesehatan dan Akademi Kebidanan Batari Toja di Kabupaten Bone Tahun 2022

Cemas	n	%
Tidak cemas	15	12.3
Kecemasan ringan	77	63.1
Kecemasan sedang	28	23.0
Kecemasan berat	2	1.6
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 122 mahasiswa, yang memiliki perasaan cemas yaitu tidak cemas sebanyak 15 orang (12.3%), kecemasan ringan sebanyak 77 orang (63.1), kecemasan sedang sebanyak 28 orang (23.0%) dan kecemasan berat 2 orang (1.6%).

#### Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Pengaruh Kesehatan Mental Berdasarkan Cemas Terhadap Hasil Belajar Daring mahasiswa institut Sains Kesehatan Dan Akademi Kebidanan Batari Toja di Kabupaten Bone Tahun 2022

Cemas	Hasil Pembelajaran Daring						Total	Value (p)	
	Baik		Cukup baik		Kurang baik				
	n	%	n	%	n	%	n		%
Normal	0	0	4	26.7	11	73,3	15	100	
Cemas ringan	0	0	44	57.1	33	42.9	77	100	
Cemas sedang	2	7.1	22	78.6	4	14.3	28	100	0,000
Cemas berat	2	100	0	0	0	0	2	100	
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>3.3</b>	<b>70</b>	<b>57.4</b>	<b>48</b>	<b>39.3</b>	<b>122</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan data pada tabel 4. Menunjukkan bahwa kesehatan mental terhadap hasil belajar daring berdasarkan rasa cemas terdapat normal sebanyak 15 orang dan yang menyatakan baik 0 orang (0%), cukup baik sebanyak 4 orang (26,7%), dan kurang baik 11 orang (73,3%). Cemas ringan terdapat 77 orang dan yang menyatakan baik 0 orang (0%), cukup baik sebanyak 44 orang (57,1%), kurang baik sebanyak 33 orang (42,9%). Cemas sedang terdapat 28 orang dan yang menyatakan baik 2 orang (7,1%), cukup baik sebanyak 44 orang (57,2%) dan kurang baik sebanyak 33 orang (42.9). Cemas berat terdapat 2 orang dan yang menyatakan baik 2 orang (100%), cukup baik 0 orang (0%) dan kurang baik 0 orang (0%).

Berdasarkan hasil *chi square* didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p >$  dari nilai  $\alpha = 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental berdasarkan indikator cemas terhadap hasil belajar daring Mahasiswa di Kampus Institut Sains Kesehatan Bone dan Kampus Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone.

## PEMBAHASAN

Cemas berpengaruh dan signifikan terhadap hasil belajar daring Mahasiswa Institut Sains Kesehatan Bone Dan Kampus Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone. Hal ini ditunjukkan dari besarnya ( $\beta$ ) 0,240 dan nilai signifikasinya 0,000 dimana signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Kampus Institut Sains Kesehatan Bone dan Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone dapat diketahui bahwa Proses belajar mahasiswa selama pembelajaran daring menunjukkan bahwa dari 122 mahasiswa, proses pembelajarannya sangat baik 0 orang (0%), baik 4 orang (3.3%), cukup baik sebanyak 70 orang (57.4%), kurang baik sebanyak 48 orang (39,3%) dan tidak baik 0 orang (0%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait pembelajaran daring bahwa pernyataan responden menjawab Sangat Tidak Setuju yang paling banyak yaitu sebanyak 80 orang (65,6%), dengan pernyataan “Saya lebih semangat dengan kuliah online dibandingkan dengan tatap muka.”, dan menjawab sangat setuju sebanyak 55 orang (45,1%) dengan pernyataan “Kuliah online saya terganggu karena keterbatasan akses internet”.

Menjawab tidak setuju dengan pernyataan lebih semangat kuliah online dibandingkan dengan tatap muka. dan menjawab sangat setuju yaitu dengan pernyataan mahasiswa selama kuliah online terganggu karena keterbatasan akses internet. Jadi selama pembelajaran daring proses pembelajaran mahasiswa terganggu diakibatkan keterbatasan akses internet dan lebih memilih kuliah offline daripada kuliah online.

Kesehatan mental berdasarkan cemas menunjukkan bahwa dari 122 mahasiswa, yang memiliki perasaan cemas yaitu tidak cemas sebanyak 15 orang (12.3%), kecemasan ringan sebanyak 77 orang (63.1), kecemasan sedang sebanyak 28 orang (23.0%) dan kecemasan berat 2 orang (1.6%). Skor tertinggi kecemasan mahasiswa lebih banyak menjawab kadang-kadang terdapat pada indikator “Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya”. Yang menjawab sebanyak 61 orang (50,0%).

Kesehatan mental mahasiswa terganggu salah satunya diakibatkan oleh adanya perasaan cemas dan depresi. Cemas maupun kegelisahan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Cemas ini muncul dari reaksi stres yang terjadi akibat suatu kejadian luar biasa (stressor), datang secara tiba-tiba dan tanpa dapat diprediksi sehingga membuat korban merespon dengan melawan atau menghindar.<sup>(13)</sup>

Gangguan cemas muncul karena adanya situasi yang mengancam yang merupakan reaksi normal dari stres. Orang yang mengalami gangguan kecemasan cenderung juga mengalami serangan panik dan ketakutan. Selama serangan panik, individu merasa pasti bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi. Perasaan ini biasanya disertai dengan gejala tertentu seperti jantung berdebar-debar, sesak napas, berkeringat, tremor otot, pingsan, dan mual-mual. Gejala tersebut biasanya terjadi akibat aksitasi cabang simpatik dari sistem saraf otonomik dan merupakan reaksi seperti dialami oleh orang lain saat sangat ketakutan. Selama mengalami serangan panik yang parah, biasanya karena seseorang merasa takut bahwa dirinya mengalami kematian.<sup>(14)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh kesehatan mental terdapat pengaruh dan

signifikan antara variabel cemas terhadap hasil belajar daring mahasiswa institut sains kesehatan bone dan mahasiswa akademi kebidanan batari toja watampone. Penelitian skor tertinggi kecemasan mahasiswa lebih banyak menjawab kadang-kadang terdapat pada indikator “Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya”. Dan skor tertinggi pembelajaran daring mahasiswa menjawab tidak setuju terdapat pada indikator “Saya lebih semangat dengan kuliah *online* dibandingkan dengan tatap muka”. Jadi selama pembelajaran daring mahasiswa tidak menyukai adanya proses pembelajaran daring dan lebih menyukai pembelajaran offline. dikarenakan mahasiswa belum beradaptasi dengan deadline tugas yang diberikan secara online sehingga lebih merasakan gugup hingga cemas, dibandingkan pembelajaran offline.

Faktor inilah yang membuat hasil belajar mahasiswa menurun selama pembelajaran daring dikarenakan timbulnya perasaan panik, ketakutan karena tidak dapat menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen sehingga hanya terfokus ke pembelajaran daring dan berusaha beradaptasi dengan pembelajaran tersebut, dan timbul gangguan pencernaan, nyeri lambung, merasa pusing, mudah lelah, nyeri kepala leher dan nyeri punggung hingga jantung berdebar-debar kencang di akibatkan timbulnya rasa takut, kekhawatiran nilai yang akan didapatkan dari usaha proses pembelajarannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatimah & Mahmudah, 2020. pembelajaran elearning berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa dimana proses pembelajaran e-learning yang dilakukan secara terus menerus diekspektasikan dapat meningkatkan kecemasan dan kekhawatiran siswa mengalami gejala kecemasan dengan tingkat ringan sampai berat. Gangguan kecemasan kemungkinan dapat terjadi seiring dengan peningkatan pembatasan sosial dan physical distancing dan dapat memburuk karena tidak adanya komunikasi interpersonal, selain itu keterlambatan akademik berhubungan positif dengan kejadian gangguan kecemasan.<sup>(15)</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Institut Sains Dan Kesehatan Bone Dan Kampus Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone tentang Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Daring maka dapat disimpulkan bahwa cemas berpengaruh dan signifikan terhadap hasil belajar daring Mahasiswa Institut Sains Kesehatan Bone Dan Kampus Akademi Kebidanan Batari Toja Watampone. Hal ini ditunjukkan dari besarnya ( $\beta$ ) 0,240 dan nilai signifikasinya 0,000 dimana signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).

Diharapkan mahasiswa mempersiapkan fisik dan mental untuk dapat menyesuaikan dan mengikuti pembelajaran daring, persiapan fisik berupa aspek perangkat dan aplikasi yang digunakan untuk pembelajaran daring, dan mencari lingkungan belajar yang dapat mendukung saat belajar, tangguh dan bertanggung jawab. Diharapkan tetap menjalankan aktivitas harian meski dirumah, mengikuti layanan konseling online dan melakukan latihan rileksasi yang disediakan di kampus. Hal ini dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa selama pandemi COVID-19. yang dialami mahasiswa berada

pada beberapa tingkat berkaitan dengan akademik, finansial dan waktu yang mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kartika Sari Dewi. Buku Ajar Kesehatan Mental [Internet]. UPT UNDIP Press Semarang. 2012. 143 P. Available From: [Http://Eprints.Undip.Ac.Id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.Pdf](http://Eprints.Undip.Ac.Id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.Pdf)
2. William S, Surabaya B, Cimanuk J, Surabaya N. Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya Erika. 2019;04(20).
3. Komang N, Yanti W. Dampak Pandemi Covid-19 Pada Kesehatan Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran. 2020;
4. Wahidah L, Naufal FHA, Deky NC, Permatasari A. Pengaruh Jumlah Tugas Kuliah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Jember. 2021;(192410103075).
5. Kusnayat A, Sumarni N, Mansyur AS, Zaqiah QY, Bandung UT. Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya. 2020;1(2):153–65.
6. Fitria P Ayu, Saputra Desma Yuliadi. Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. J Ris Kesehat Nas. 2020;4 NO.(2580–6173):60–6.
7. Jannah M. “Pengaruh Pembelajaran Via Online Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.” 2021;
8. Djannah M. Pengaruh Kesehatan Mental Di Tengah Wabah Covid-19 Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. 2020;2403–14.
9. Gustantia Annisa N, Efendi R, Chairani L, Matematika J, Sains F, Teknologi D, Et Al. Hubungan Sistem Pembelajaran Daring Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Era COVID-19 Menggunakan Chi-Square Test Dan Dependency Degree. Semin Nas Teknol Informasi Komun Dan Ind. 2020;(SNTIKI):2579–5406.
10. Hermawan Y, Suherti H, Gumilar R. Pengaruh Lingkungan Belajar (Lingkungan Keluarga, Lingkungan Kampus, Lingkungan Masyarakat) Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. J Edukasi (Ekonomi, Pendidik Dan Akuntansi). 2020;8(1):51.
11. Sarahutu MG. Pembelajaran Online, Minat Belajar, Dan Kehidupan Sehari-Hari Mahasiswa Pendidikan Fisika Universitas Sanata Dharma Di Tengah Covid-19. Lap Tugas Akhir Skripsi [Internet]. 2020;1 Of 140. Available From: [Https://Repository.Usd.Ac.Id/37602/](https://Repository.Usd.Ac.Id/37602/)
12. Sari S Amelia. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswi Keperawatan Dan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun. 2017;549:40–2.
13. Jarnawi J. Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. At-Taujih Bimbing Dan Konseling Islam. 2020;3(1):60.
14. Ayuningtyas D, Misnaniarti M, Rayhani M. Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. J Ilmu Kesehat Masy. 2018;9(1):1–10.
15. Hasanah U, Fitri NL, Supardi S, PH L. Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19 Uswatun. J Keperawatan Jiwa. 2020;8(4):421.