

Identifikasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES selama Pandemi Covid-19

Sungkowo Sungkowo, M. E. Winarno, Heny Setyawati

Universitas Negeri Semarang, Indonesia
Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia
Corresponding Author: sungkowo@mail.unnes.ac.id

Abstrak. Perkuliahan daring (*online*) merupakan sarana utama pada perkuliahan selama Pandemi Covid-19. Tidak terkecuali jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FIK UNNES yang menggunakan sarana aplikasi *online*, seperti *whatsapp group*, *telegram group*, *google classroom*, *zoom meeting* dan media aplikasi lain ketika perkuliahan daring. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Besar Kesehatan Mental para mahasiswa. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode *survei tes*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PKO FIK UNNES Angkatan 2019, yang berjumlah 156 orang. Kemudian teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan mengambil seluruh jumlah sampel yang berjumlah 156 orang. Pengumpulan data utama dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan alat ukur atau kuesioner kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa identifikasi kesehatan mental hasilnya dengan kategori baik ada 53 mahasiswa dan sangat baik ada 103 mahasiswa. Disimpulkan bahwa identifikasi kesehatan mental para mahasiswa sudah sangat baik, mengingat hanya ada 53 mahasiswa dengan kategori baik. Sehingga para mahasiswa dapat mempertahankan mentalnya dengan baik. Untuk mengetahui kesehatan mental maka diharapkan para mahasiswa bisa berlatih dengan baik dan bisa mengontrol kondisinya dan bisa waspada dalam menghadapi pandemi covid selama perkuliahan.

Kata kunci: kesehatan mental, perkuliahan daring.

Abstract. Abstract. Online lectures are the primary means of lectures during the Covid-19 Pandemic. The Department of Sports Coaching Education (PKO) FIK UNNES is no exception, which uses online application facilities, such as WhatsApp groups, telegram groups, google classroom, zoom meetings and other application media when lectures are online. The purpose of this study was to find out how big the students' mental health was. This research uses descriptive quantitative type. The method used is a test survey method. The population in this study were students of PKO FIK UNNES Class of 2019, which amounted to 156 people. Then the sampling technique is total sampling, which is a sampling technique considering taking the whole number of samples, amounting to 156 people. The primary data collection in this study was carried out through measuring instruments or mental health questionnaires. The results showed that the identification of mental health results in the very good category there were 53 students and very good there were 103 students. It was concluded that the identification of the mental health of the students was very good, considering that there were only 53 students in the good category. So that students can maintain their mental wellness. Understanding mental health, it is hoped that students can practice well, control their condition, and be alert when dealing with the covid pandemic during lectures.

Key words: mental health, online lectures.

How to Cite: Sungkowo, S., Winarno, M. E., Setyawati, H. (2021). Identifikasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2021, 455-458.

PENDAHULUAN

Selama ini Covid-19 bermula timbul di Wuhan, Cina (Epstein et al., 2021) dan telah diumumkan sebagai pandemic oleh organisasi kesehatan dunia (A. Y. Y. Wong et al., 2020). Untuk mengantisipasi penularan covid, pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan, seperti isolasi, social and physical distancing hingga pembatasan sosial berskala besar (Yeo, 2020)(Parnabas et al., 2014). Kondisi ini mewajibkan semua masyarakat untuk tetap stay at home, bekerja, beribadah dan belajar di rumah. Tidak terkecuali lembaga pendidikan yang harus mengikuti aturan pemerintah untuk melakukan inovasi dalam proses pembelajaran ketika terjadi bencana alam atau pandemi global melalui pembelajaran daring untuk meningkatkan

mutu pembelajaran (A. Y. Wong et al., 2020). Pada pembelajaran daring ini tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang menjadi sebuah hambatan dalam pelaksanaannya, termasuk pembelajaran daring kepada mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik. Maka diperlukan berbagai jalan keluar sebagai solusi dan juga langkah yang diambil di masa sekarang khususnya pada proses pembelajaran daring. Kemudian hambatan dan solusi pembelajaran daring terhadap mahasiswa calon guru penting untuk diketahui, mengingat sistem pembelajaran ini digunakan selama Covid-19 ini masih berlangsung. Pembelajaran daring bukan saja disebabkan Covid-19, melainkan pembelajaran secara daring telah menjadi tuntutan dunia pendidikan sejak beberapa tahun terakhir (Widiyono, 2020). Terlebih lagi, untuk pendidikan online tengah diusung

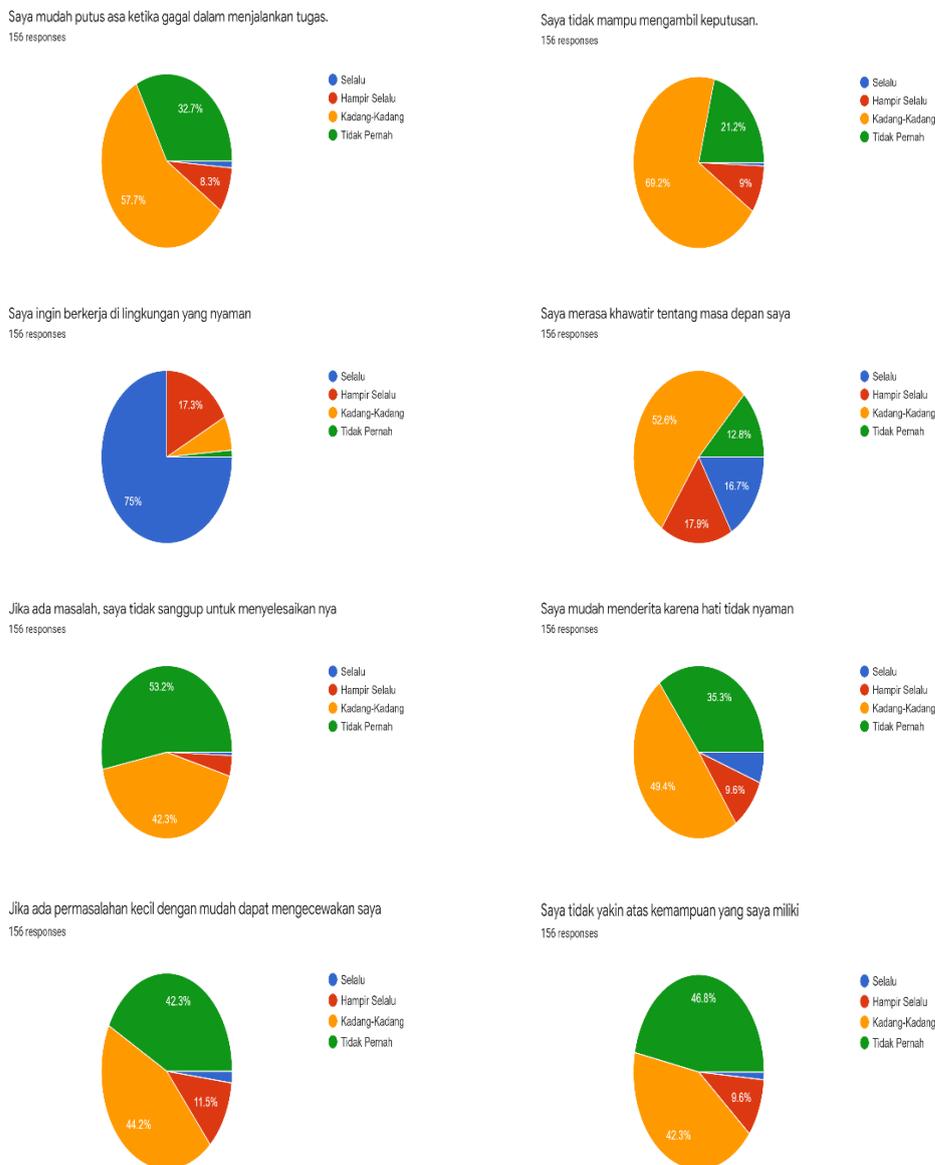
untuk menjadi arus utama pada tahun 2025 (Sourial et al., 2018).

Kesehatan mental dapat mempengaruhi semua orang, yang berdampak pada stres atau tekanan batin. Pada kebiasaan orang mengalami stres maka ketika beban hidup yang dialami melampaui batas yang dimiliki. Adapun sumber stres yang signifikan termasuk peristiwa penting dalam kehidupan, misalnya orang tua selingkuh, perceraian, kematian pasangan, kehilangan sumber pendapatan atau pekerjaan dan keluarga sakit, pandemi covid yang meresahkan semua orang. Peristiwa itu dapat menenggelamkan kemampuan mahasiswa menangani masalah (*coping*) dan berfungsi secara efektif (Awruk & Janowski, 2016). Kemudian satu sumber stres dapat mengakibatkan memicu stres yang lain, seperti ketika kesulitan finansial mengikuti hilangnya pekerjaan (Awruk & Janowski, 2016; Kuan & Roy, 2007).

Mahasiswa dapat mengalami stres yang tinggi bila dihadapkan pada serangkaian tuntutan tugas kuliah yang

terus menerus mengganggu kemampuan mereka untuk diselesaikan. Seorang mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga dituntut untuk tidak sekedar melatih fisiknya tetapi tugas mata kuliah teori juga banyak yang harus diselesaikan, psikologinya mahasiswa harus dilatih memberikan solusi yang tepat serta dapat meredam stress (Awruk & Janowski, 2016).

Hasil dari beberapa studi menunjukkan bahwa faktor genetik dapat menentukan tingkat kebahagiaan dan kesehatan mental seseorang. Mahasiswa tampaknya menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang bersifat karakteristik; ada mahasiswa yang biasanya merasa bahagia, sedang yang lain secara tipikal cenderung sedih atau tidak bahagia. Selanjutnya para peneliti menemukan bahwa walaupun suasana hati mahasiswa dapat berubah dalam menanggapi peristiwa positif dan negatif, pengaruhnya akan berkurang setelah beberapa waktu. Penelitian juga menunjukkan bahwa pembawaan genesus seseorang, yaitu gen yang diturunkan dari orangtua, dapat menjelaskan lebih dari separuh perbedaan



Gambar 1. Data Pengelompokkan Terdiri dari 26 Soal Kuesioner

dalam tingkat suasana hati seseorang. Gen juga sebagian menentukan kisaran perubahan yang dirasakan orang, mulai dari yang mengalami perubahan suasana hati yang besar, sampai yang dari hari ke harinya stabil (Kampmark, 2019).

Untuk meningkatkan kesehatan mental dapat melalui dukungan sosial dari teman dan anggota keluarga. Teman menanggapi dengan perhatian, empati, dan nasihat bagi orang yang sedang mengalami kesulitan atau kehilangan. Mereka memompa rasa percaya diri dan harga diri dengan jalan memberi keyakinan dan pujian. kelompok seperti itu dapat memberi dukungan dengan cara memungkinkan orang yang punya permasalahan serupa saling berbagi pengalaman dan emosi. Sebaliknya, riset sudah menunjukkan bahwa interaksi sosial yang negatif, seperti konflik terus menerus dan sikap meremehkan dari orang lain, dapat mengikis kesehatan mental.

Cara lain untuk memelihara kesehatan mental adalah dengan melibatkan diri pada aktivitas fisik. Misalnya, riset membuktikan bahwa aktivitas fisik dan aerobik teratur akan membantu memompa kepercayaan diri, mengurangi depresi dan meningkatkan konsentrasi. Teknik relaksasi, seperti bernapas dalam-dalam dan meditasi juga membantu memerangi dan mengurangi pengaruh stres.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode *survei tes*. Setiap mahasiswa dalam melaksanakan tes identifikasi kesehatan mental memiliki karakteristik yang berbeda-beda, pengalaman mahasiswa juga dipengaruhi oleh situasi spesifik yang sedang dihadapinya.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES, yang berjumlah 156 orang. Kemudian teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan mengambil seluruh jumlah sampel yang berjumlah 156 orang.

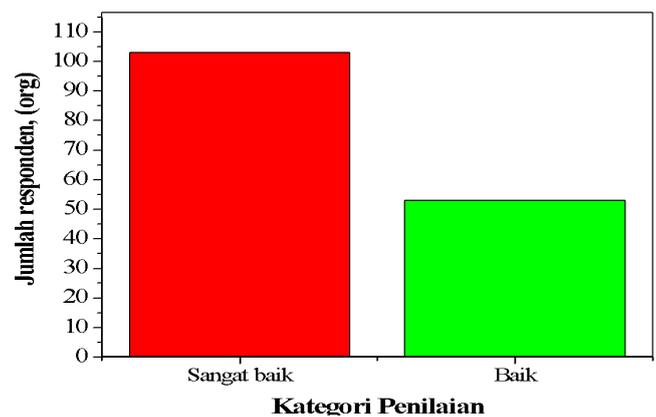
Pengumpulan data utama dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan alat ukur atau kuesioner kesehatan mental, yang dilaksanakan secara virtual pada tanggal 4 Juni 2021. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berdasarkan data-data yang sudah dikumpulkan.

Instrumen penelitian ini adalah kesehatan mental atlet yang sudah mempunyai reliabilitas sebesar $r = 0,824$ dan validitas berkisar antara 0,256 sampai 0,649 (Sungkowo et al., 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa alat ukur tersebut sudah konsisten dan sudah tepat untuk mengukur kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para mahasiswa PKO diambil data nya tentang kesehatan mental ditampilkan pada Gambar 1.

Dari data Gambar 1. hasil penelitian menunjukkan bahwa identifikasi kesehatan mental hasilnya dengan category baik ada 53 mahasiswa dan category sangat baik ada 103 mahasiswa.



Gambar 2. Diagram Kategori Kesehatan Mental

Dari Gambar 2. bahwa identifikasi kesehatan mental mahasiswa sudah sangat baik, mengingat hanya ada 53 mahasiswa dengan kategori baik. Sehingga para mahasiswa dapat mempertahankan mentalnya dengan baik. Dengan mengetahui kesehatan mental maka diharapkan para mahasiswa bisa dengan baik dan bisa mengontrol kondisinya dan bisa waspada dalam menghadapi situasi pandemi covid-19.

Masa pandemi banyak aspek yang berbeda yang dapat mempengaruhi kesehatan mental para mahasiswa. Di antara bidang itu adalah kehidupan keluarga, lingkungan masyarakat yang majemuk dan bagaimana peran sosial seseorang dalam komunitas. Mahasiswa di jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga FIK UNNES selama perkuliahan daring banyak mengikuti mata kuliah, untuk itu banyak faktor yang mempengaruhi kuliah daring tersebut. Faktornya adalah kendala pulsa atau kuota internet yang terbatas, sinyal atau jaringan internet, jenis handphone. Hasil survei pada kesehatan mental untuk pembelajaran daring tidak menunjukkan kategori yang rendah. Karena mahasiswa PKO FIK UNNES sudah bisa menyesuaikan diri selama pembelajaran daring dan mempunyai antusias semangat tinggi selama perkuliahan.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan selama perkuliahan daring untuk para mahasiswa bahwa kesehatan mental efektif dalam meningkatkan kondisi mentalnya. Dengan kata lain, kesehatan mental yang disusun secara sistematis dan komprehensif dapat memberikan dampak yang maksimal bagi peningkatan kepercayaan diri mahasiswa.

REFERENSI

- Awruk, K., & Janowski, K. (2016). Motivation for physical activity and mental health indicators in Male Gym Attendees. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 69(1), 65–73. <https://doi.org/10.1515/pcsr-2016-0003>
- Epstein, D., Korytny, A., Isenberg, Y., Marcusohn, E., Zuckermann, R., Bishop, B., Minha, S., Raz, A., & Miller, A. (2021). Return to training in the COVID-19 era: The physiological effects of face masks during exercise.

- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 70–75. <https://doi.org/10.1111/sms.13832>
- Kampmark, B. (2019). The Black Dog of Swimming: Mental Illness and Australia's Sporting Industrial Complex. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 81(1), 23–35. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2019-0003>
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(CSSI-2), 28–33.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108–112. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020302>
- Sourial, N., Longo, C., Vedel, I., & Schuster, T. (2018). Daring to draw causal claims from non-randomized studies of primary care interventions. *Family Practice*, 35(5), 639–643. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmy005>
- Sungkowo, Sungkowo, & Rahayu, K. (2019). *Identification of Mental Health and Self-confidence for Students Swimmer to Central Java "Pomprov" 2019*. 362(Acpes), 144–147. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.31>
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>
- Wong, A. Y., Ling, S. K., Louie, L. H., Law, G. Y., So, R. C., Lee, D. C., Yau, F. C., & Yung, P. S. (2020). Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Yeo, T. J. (2020). Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1239–1241. <https://doi.org/10.1177/2047487320933260>