

DAMPAK PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP PERUBAHAN MENTAL REMAJA DI SMPN 1 BLITAR

Tyithania Agustria Manda¹, Tri Anjaswarni¹, Joko Wiyono¹, Kissa Bahari¹
Poltekkes Kemenkes Malang
tyithaniaam@gmail.com

The Impact of Online Learning During The Covid 19 Pandemic on Mental Changes of Adolescents in Junior High School 1 Blitar

Abstract : *The COVID-19 pandemic in Indonesia occurred in March 2020 and is increasing throughout Indonesia. Based on this, the Ministry of Education and Culture of the Republic of Indonesia held online-based learning in the context of preventing the spread of COVID-19. Online learning from home, causes many students to complain, so it is possible to cause problems with mental changes in adolescents, such as depression, anxiety and stress. The purpose of this study was to analyze the impact of online learning during the COVID-19 pandemic on the mental changes of adolescents at SMPN 1 Blitar. This type of research is correlational with a cross sectional approach with a sample of 76 respondents at SMPN 1 Blitar using proportional random sampling technique and then analyzed using the Pearson Product Moment test. Data collection using the DASS42 questionnaire. The results showed that the impact of online learning during the pandemic was 38.2% depression, 36.8% anxiety and 38.2% stress. Based on the results of the analysis, it is known that there is a significant relationship between online learning during the pandemic and the occurrence of depression in students with $P_v = 0.001$, anxiety with $P_v = 0.000$ and stress with $P_v = 0.006$. Therefore, researchers suggest that students should motivate students to generate interest in learning and must foster positive thinking in students so that their physical and mental health can be maintained properly.*

Keywords: *Covid-19 pandemic, Online learning, Mental health*

ABSTRAK

Abstrak: *Pandemi covid-19 di Indonesia terjadi pada Maret 2020 dan meningkat di seluruh wilayah Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menyelenggarakan pembelajaran berbasis online dalam rangka pencegahan penyebaran covid-19. Pembelajaran online dari rumah, menyebabkan banyak siswa mengeluh sehingga tidak menutup kemungkinan mengakibatkan masalah perubahan mental pada remaja yakni seperti depresi, kecemasan dan stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak pembelajaran online di masa pandemi covid-19 terhadap perubahan mental remaja di SMPN 1 Blitar. Jenis penelitian adalah korelasional dengan pendekatan Cross sectional dengan jumlah sampel 76 responden di SMPN 1 Blitar dengan menggunakan teknik proportional random sampling kemudian dianalisa menggunakan uji Pearson Product Moment. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS42. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak pembelajaran online selama masa pandemi dengan kategori depresi 38,2%, kecemasan 36,8% dan stress 38,2%. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa ada hubungan signifikan antara pembelajaran online di masa pandemi dengan terjadinya depresi pada siswa dengan $P_v = 0,001$, kecemasan dengan $P_v = 0,000$ dan stress dengan $P_v = 0,006$. Oleh karena itu peneliti menyarankan harus memberikan motivasi kepada siswa untuk membangkitkan minat belajar dan harus menumbuhkan pemikiran positif pada siswa agar kesehatan dari segi fisik maupun mental mereka bisa terjaga dengan baik.*

Kata Kunci : *Pandemi covid-19, Pembelajaran online, Kesehatan mental*

PENDAHULUAN

Pada akhir Desember 2019, dunia dihebohkan dengan kasus yang mirip dengan pneumonia yang disebabkan oleh coronavirus atau lebih dikenal dengan COVID-19 (*Corona Virus Disease-19*). Virus ini pertama kali muncul di Wuhan, China dan dengan cepat menyebabkan wabah global (Wu et al., 2020), COVID-19 diketahui menyebar dari orang ke orang melalui udara atau kontak langsung dengan pasien. Untuk mencegah penyebaran virus COVID-19, beberapa negara sudah mulai menerapkan sistem karantina yang melarang masyarakat beraktivitas di luar dan melakukan isolasi mandiri (Ron Gilat, M.D., Eric D. Haunschild B.S., Tracy Tauro B.S. B.A., Brian J. Cole M.D., 2020). Meski dengan diterapkannya cuci tangan, menjaga jarak 2 meter, dan memakai masker belum terbukti efektif mencegah virus, namun tetap dilakukan sebagai langkah awal pencegahan penyebaran virus COVID-19 (Ramanathan et al., 2020).

Di Indonesia, kasus penyebaran virus Corona mulai diketahui dan diumumkan oleh Presiden pada tanggal 2 Maret 2020 dengan korban positif yaitu dua warga negara Indonesia yang terkonfirmasi positif Covid-19. Penyebaran virus ini tidak dapat diprediksi dan sangat cepat. Oleh karena itu, pemerintah dan ahli kesehatan harus mengambil tindakan yang cepat dan tegas. Salah satu contohnya adalah dari sektor pendidikan.

Berdasarkan Surat Edaran 2 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Surat

Edaran 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), daerah di zona kuning, jingga, dan merah tidak bisa mengikuti secara langsung dan harus melanjutkan kegiatan belajar di rumah melalui pembelajaran *online* atau melalui internet (Pendidikan et al., 2022). Pembelajaran *online* atau pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran menggunakan fasilitas internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk menciptakan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Moore et al., 2011). Dengan fasilitas tersebut memungkinkan guru dan siswa belajar secara bersamaan melalui platform seperti *WhatsApp*, *Telegram*, *Zoom*, *Meets* dan *Google Classroom* (Fitriah, 2020). Penggunaan internet dan teknologi multimedia dalam proses pembelajaran dapat mengubah cara pengetahuan dalam penyampaian dan memberikan alternatif pembelajaran jarak jauh. Metode pembelajaran selama pandemic dilakukan dengan tujuan untuk menghindari mobilitas dan mencegah kerumunan untuk mencegah penularan dan penyebaran covid19. Untuk itu perlu adanya Pembatasan Berskala Besar dari pemerintah.

Pemerintah mengambil kebijakan untuk pembelajaran dari rumah adalah tindakan yang tepat untuk mencegah penyebaran virus di area anak remaja yaitu dengan tindakan seperti membatasi kegiatan di luar ruangan dan larangan interaksi teman sebaya selama terjadinya wabah. Akan tetapi, tidak jarang siswa mengeluh dari kebijakan pembelajaran online atau pembelajaran daring yaitu terdapat beberapa keluhan yang dialami oleh siswa,

diantaranya; kurangnya pengajar menggunakan penyajian materi yang menarik sehingga siswa merasa bosan, kurang menariknya media pembelajaran, kendala pada akses internet, tidak bertemunya siswa satu dengan siswa lainnya, banyaknya tugas dan juga deadline pengumpulan tugas yang terlalu cepat. Selain itu metode pada pembelajaran online dapat menyebabkan berbagai permasalahan dan dianggap kurang efektif dan terstruktur sehingga dapat berisiko mengalami perubahan mental pada remaja selama pembelajaran online dirumah (Ron Gilat, M.D., Eric D. Haunschild B.S., Tracy Tauro B.S. B.A., Brian J. Cole M.D., 2020). Permasalahan-permasalahan yang terjadi disaat pembelajaran online tidak menutup kemungkinan mengakibatkan masalah perubahan mental pada remaja yakni seperti depresi, kecemasan dan stress.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 16 anak usia remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Blitar, diketahui bahwa pembelajaran online mengakibatkan terjadinya stress sebagai berikut : stress berat (8,9 %), stress sedang (38,7%) dan stress ringan (32,86). Menurut (Fauziyyah et al., 2021) mengungkapkan bahwa sebanyak 188 responden dari 208 mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran online <12 kali mengalami stress tinggi. Sebanyak 427 mahasiswa menyatakan pembelajaran *online* tidak efektif dikarenakan adanya gangguan sinyal dan jaringan yang tidak stabil.

Berdasarkan penelitian (Santika, 2021) menunjukkan bahwa hasil dari penelitian tingkat kecemasan pelajar didapatkan dari 86 siswa bahwa mayoritas responden berada pada

kategori kecemasan sedang, yaitu 75 siswa (87,2%), 3 siswa (3,5%) berada pada kategori kecemasan ringan dan 8 siswa (9,3%) berada pada kategori berat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh M Czeisler mengenai dampak pembelajaran *online* selama pandemi terhadap kesehatan mental dan perilaku belajar mahasiswa kedokteran di amerika serikat pada tanggal 24-30 juni 2019 mendapatkan bahwa sebesar 23,5% mahasiswa mengalami depresi dan putus asa.

Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan jiwa atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri atau menyelesaikan permasalahan terhadap masalah-masalah yang ada dalam dirinya sendiri maupun masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (Ridlo, 2020). Kesehatan mental merujuk pada cara berfikir, berperasaan, dan bertindak sesuai dengan kaidah diri masing-masing dengan lebih efektif dan efisien dalam menghadapi jalannya kehidupan. Kesehatan mental yang dikatakan baik dalam diri seorang idividu, mengindikasikan bahwa fungsi mental dalam diri seseorang bekerja secara optimal (Setiawan, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan status perubahan mental remaja siswa Sekolah Menengah Pertama akibat pembelajaran *online* pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis perubahan kondisi mental remaja, sehingga banyak informasi tentang ketidakmampuan belajar yang mempengaruhi

hasil belajar agar tidak menimbulkan hasil negatif yang lebih serius di kemudian hari. Sehingga informasi mengenai hal ini sangat diperlukan setelah pembelajaran *online*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pembelajaran online dengan terjadinya perubahan mental remaja (depresi, kecemasan dan stress) selama masa pandemi covid-19?”

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Metode tersebut merupakan cara untuk pengambilan data yang dilaksanakan pada saat yang sama dan satu kali (Hamdi dan Bahruddin, 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak pembelajaran online dimasa pandemic terhadap perubahan mental remaja di SMPN 1 BLITAR meliputi depresi, cemas, stress. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 9 di SMPN 1 Blitar yang berjumlah 324 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 9 di SMPN 1 Blitar. Waktu penelitian ini mulai pada bulan 13 - 18 Juni 2022. Lokasi/tempat pada penelitian ini dilakukan di SMPN 1 BLITAR.

Pada penelitian ini instrument berupa kuesioner untuk mengetahui perubahan mental

anak usia remaja pada saat pembelajaran online. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah tervalidasi, yang mana nilai validitas dan reliabilitasnya 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *cronbach's alpha*, sedangkan uji validitas dan realibilitas DASS-Stres 0,790, DASS-Kecemasan 0-781, DASS-Depresi 0,794 (Khoifah 2013).

Analisis univariat pada penelitian ini adalah karakteristik responden meliputi, usia, jenis kelamin dan pendidikan. Kemudian data khusus yaitu dampak pembelajaran online dimasa pandemi terhadap perubahan mental meliputi depresi, kecemasan dan stress anak usia remaja.

Analisis bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Kedua variabel tersebut yaitu perubahan mental dan pembelajaran online, yang selanjutnya akan dilakukan uji statistik korelasi *pearson product moment*. Uji analisis tersebut dapat digunakan apabila telah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-smirnov* dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.2 Presepsi Remaja Terkait Pembelajaran Online Dimasa Pandemi Covid 19 SMPN 1 Blitar

Pembelajaran Online	Frekuensi	%
Baik	41	53,9
Tidak Baik	35	46
Total	76	100

1. Kualitas Pembelajaran Online Dimasa Pandemi Covid-19 di SMPN 1 Blitar

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada remaja SMPN 1 Blitar dapat disimpulkan bahwa pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 pada remaja di SMPN 1 Blitar memberikan pengaruh yang

baik.

Studi tentang pembelajaran online akibat pandemi COVID-19 menunjukkan berbagai persoalan dalam kehidupan, khususnya bidang pendidikan anak usia dini.

Pembelajaran online menjadi alternatif sebagai pengganti pembelajaran langsung selama masa pandemi. Pembelajaran online tidak memberikan hasil yang cukup baik bagi anak terutama pendidikan anak usia remaja di Indonesia. Sistem pendidikan di Indonesia dalam menerapkan pembelajaran online pada pendidikan anak usia remaja didasarkan keputusan yang cepat. Hal ini tentu saja memberi kesan shock kepada orang tua. Mau tidak mau, orang tua dituntut menjadi guru bagi anak di rumah. Sesuai dengan hasil beberapa penelitian yang mengatakan, saat ini banyak orang tua tidak siap mendampingi anak belajar dengan sistem pembelajaran online ini (Lučić, 2020).

Alasan paling signifikan adalah adanya bentrokan antara pekerjaan dan mengajar anak. Kemudian kompetensi beberapa orang tua dalam mengajar anak belum seprofesional seorang guru. Sehingga orang tua kurang maksimal dalam memberikan bimbingan selama pembelajaran online kepada anak di masa pandemi COVID-19 ini. Selain orang tua, guru juga memiliki kendala dalam melakukan pembelajaran online. Model pembelajaran interaksi langsung yang telah berlangsung lama menjadi salah satu faktor guru 'mati gaya' dalam menghadapi pembelajaran online yang minim interaksi dan sentuhan (Kim, 2020).

Dengan adanya pembelajaran online,

guru harus belajar kembali dengan menemukan ide-ide dan strategi dalam pembelajaran online sehingga materi pembelajaran tercapai pada anak meskipun dari jarak jauh. Sedangkan diketahui, bahwasannya bermain sambil belajar sebagai ciri khas pendidikan anak usia remaja dalam menstimulasi perkembangan anak. Dengan demikian, ketidaksiapan orang tua mendampingi anak dan kesulitan guru mendesain dan mengelola pembelajaran daring sangat merugikan perkembangan anak. Tulisan ini didasarkan pada argumen bahwa pandemi COVID-19 telah memberikan pengaruh langsung pada perkembangan anak selama mengikuti pembelajaran daring. Hasil penelitian mengatakan bahwa sistem pembelajaran online selama pandemi menyebabkan keterbatasan interaksi anak dengan orang tua, anak dengan guru, maupun orang tua dengan guru (Zhao et al., 2020).

Guru mengalami kesulitan komunikasi dan mendesain pembelajaran online karena ketidaktersediaan gadget memadai yang disediakan orang tua pada anak selama mereka ditinggal bekerja. Keterbatasan yang dipengaruhi oleh interaksi ini telah menjadi dasar bagi tercapainya perkembangan anak. Hal ini sesuai dengan penelitian Bacher (2021) yaitu ketika orang tua kurang memberikan pendampingan saat anak bermain dan belajar, minimnya perangkat gadget yang disediakan untuk pembelajaran online, dan kesulitan guru dalam mendesain pembelajaran online maka anak akan mengalami kesulitan tumbuh kembang dengan baik (Bacher-Hicks et al., 2021).

Belajar untuk anak usia remaja sangat

DASS-42	Frekuensi	%
Depresi	20	26
Kecemasan	21	28
Stress	35	46
Total	76	100

penting sebagai bentuk stimulasi perkembangan anak yang optimal. Anak belajar berdasarkan dari pendidikan yang diberikan secara tepat (Suyadi & Selvi, 2019). Perlu bagi orang tua untuk memantau perkembangan anak melalui belajar anak berdasarkan konsep belajar yang tepat dan menyesuaikan dengan kondisi pandemi COVID-19 saat ini. Implementasi belajar yang dilakukan anak adalah melalui pembelajaran online. Hal ini tentu saja akan merubah kebiasaan anak dari bertatap muka langsung dengan orang lain, menjadi bertatap muka dibalik layar gadget. Kebiasaan baru ini perlu pendampingan orang tua dan guru secara maksimal. Karna anak masih perlu banyak belajar dan terus berkembang meskipun dengan keterbatasan interaksi.

Menurut pendapat peneliti ternyata pembelajaran online selama pandemi covid19 yang seharusnya menjadi momentum pergeseran kebiasaan pembelajaran yang terkonsentrasi pada guru menjadi pembelajaran yang membebaskan, penggunaan teknologi yang pada dasarnya telah mendorong suatu cara “pembelajaran mandiri” yang melepaskan anak didik dari dominasi guru serta institusi pendidikan, semakin banyaknya waktu kebersamaan anak dan orang tua justru dalam kenyataannya telah menimbulkan berbagai gangguan perkembangan pada anak.

2. Gambaran Mental Remaja Di SMPN 1 Blitar

Tabel 4.3 Gambaran kesehatan mental remaja di SMP Blitar dengan DASS42

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada remaja SMPN 1 Blitar, dapat disimpulkan bahwa Keadan Mental Remaja di SMPN 1 Blitar yang paling banyak mengalami keadaan mental stress. Sehat mental bagi anak penting karena akan menentukan mental kedepannya. Adanya virus yang melanda dunia hingga ditetapkan menjadi pandemi memiliki pengaruh yang besar dan berdampak pada anak.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, dimana pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional maupun psikososial (Marcelina, 2020). Masa remaja menurut Wiguna (2013), merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun ia juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena di masa ini penuh dengan gejala perubahan baik perubahan biologik, psikologik, maupun perubahan sosial. Dalam keadaan serba tanggung ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), maupun tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang

memicu terjadinya gangguan mental.

Wiguna (2013), juga menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa yang ditandai oleh adanya perkembangan yang pesat dari aspek biologik, psikologik, dan juga sosialnya. Kondisi ini mengakibatkan terjadinya berbagai disharmonisasi yang membutuhkan penyeimbangan sehingga remaja dapat mencapai taraf perkembangan psikososial yang matang dan adekuat sesuai dengan tingkat usianya. Kondisi ini sangat bervariasi antar remaja dan menunjukkan perbedaan yang bersifat individual, sehingga setiap remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri mereka dengan tuntutan lingkungannya. Biasanya remaja sering kali merasakan kelelahan baik secara fisik maupun mental. Untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, remaja tidak bisa hanya berfokus pada kesehatan fisik saja, karena kesehatan mental juga memainkan peran yang besar dalam kehidupan.

Kesehatan mental menunjukkan kemampuan diri sendiri untuk mengelola perasaan dan menghadapi kesulitan sehari-hari (Marcelina, 2020). Kesehatan mental pada anak dan remaja melibatkan kapasitasnya untuk dapat berkembang dalam berbagai area seperti biologis, kognitif dan sosial-emosional (Remschmidt, et al., 2007).

Menurut peneliti pembatasan ruang gerak di luar rumah hingga penutupan sekolah yang berakhir pemindahan belajar dari sekolah ke rumah memiliki efek untuk anak. Perubahan ini belum pernah terjadi sebelumnya dan pihak orang tua memiliki sedikit atau bahkan tidak sama sekali pengalaman belajar dari rumah

yang berlarut-larut. Rutinitas sekolah merupakan hal paling penting, terutama bagi anak yang memiliki masalah kesehatan mental. Pembelajaran daring adalah solusi untuk anak agar tetap melanjutkan pendidikan. Dalam keadaan ini, anak dituntut untuk lebih berkonsentrasi menghadapi situasi yang tidak lagi ideal bertatap muka dengan guru dan teman sebaya yang kemudian mengalami kelelahan akibat menatap layar gadget selama berjam-jam tanpa henti. Kelelahan fisik ini diikuti dengan kelelahan mental dimana anak merasa bosan, rutinitas menjadi berubah. Pada akhirnya membawa perilaku yang menetap sebagai konsekuensi normal dan mengubah anak secara kompulsif menjadi anak yang kurang aktif. Oleh karena itu, penting bagi kita memahami tahapan perkembangan sebagai upaya untuk melihat adanya indikasi permasalahan pada perkembangan anak dan remaja.

3. Hubungan Dampak Pembelajaran Online Dimasa Pandemi Covid 19 Terhadap Perubahan Mental Remaja SMPN 1 Blitar

Tabel 4.4 Hubungan Dampak Pembelajaran Online Terhadap Perubahan Mental Remaja SMPN 1 Blitar

Perubahan Mental	Pembelajaran Online	
	r	P value
Depresi	0,388	0,001
Kecemasan	0,486	0,000
Stress	0,310	0,006

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di SMPN 1 Blitar di dapatkan hasil penelitian hubungan dampak

pembelajaran online terhadap perubahan mental remaja dengan penilaian depresi, kecemasan dan stress berdasarkan hasil analisis uji korelasi *pearson product moment* pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan pembelajaran online dengan perubahan mental depresi, kecemasan dan stress pada remaja di SMPN 1 Blitar . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Elen esti (2021), Hasil penelitian menunjukkan bahwa, jika dilihat dari sisi praktisnya, pembelajaran daring memang efektif di tengah pandemi, namun tidak untuk psikologis dan mental peserta didik bisa dirasakan bahwa dampak yang terjadi begitu besar atas timbulnya wabah Virus Covid-19, salah satunya yakni dalam bidang pendidikan. Melalui keputusan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, pemerintah telah menetapkan aturan bagi seluruh perguruan tinggi, layanan pendidikan tinggi, dan sekolah untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring, dengan tujuan guna mencegah penularan virus Covid-19 yang masih sangat tinggi. (Fitriyani et al., 2020)

Pembelajaran secara daring dianggap menjadi solusi yang baik dan efektif dalam melaksanakan program pembelajaran. Tetapi, ternyata permasalahan lain timbul dalam proses pembelajaran yang dilakukan, terdapat banyak kendala yang dihadapi mulai dari jaringan yang tidak stabil, kuota yang digunakan cukup banyak, belum lagi yang bertempat tinggal di daerah pedesaan dan kesulitan untuk mencari sinyal di dalam mengikuti pembelajaran secara daring (Basar, 2021).

Dari individu-individu tersebut tentu perlu beradaptasi terlebih dahulu dengan situasi yang sedang terjadi ini, bukan hanyadari segi fisik namun juga dari sisi segi kesehatan mental perlu turut diperhatikan. (Ardhani & Syalsabhila, 2020) Tidak sedikit dari peserta didik merasa bahwa dirinya tidak sanggup mengikuti pembelajaran secara daring dan merasa tertekan terhadap pemberian tugas yang tidak sedikit. Di samping itu, faktor kesenjangan ekonomi juga menjadi salah satu dampak yang dirasakan dari adanya pandemi, karena tidak memiliki dana untuk membeli tools atau paket data internet guna mendukung pembelajaran daring (Ardhani & Syalsabhila, 2020).

Hambatan lainnya yang dirasakan adalah pembelajaran daring cenderung lebih melelahkan dan membosankan karena peserta didik tidak dapat berinteraksi secara langsung baik dengan pengajar dan teman-temannya, hal itulah yang juga menjadi salah satu faktor yang turut menjadi hambatan selama pembelajaran daring yang akhirnya mengakibatkan frustrasi bagi peserta didik, dan apabila terus menerus berlanjut akan menimbulkan ketergangguan pada kondisi kesehatan mental mereka (Moh Muslim, 2020). Dari beberapa hambatan-hambatan yang dirasakan oleh peserta didik tersebut, justru dikhawatirkan akan menjadi berita baru yang menyatakan bahwa kasus yang terjadi saat ini, tidak lagi tentang banyaknya berapa jumlah korban yang terpapar virus Covid-19 melainkan muncul permasalahan lain terkait dengan kondisi kesehatan mental peserta didik selama pembelajaran daring ini. (Lindasari et al., 2021)

Menurut pendapat peneliti hal ini dimungkinkan karena pembelajaran secara online menjadi tantangan baru dalam dunia pendidikan terutama di Indonesia. Untuk mewujudkan tujuan pembelajaran yang diharapkan, sebagai pendidik tentu memiliki peran yang sangat signifikan dalam memberikan motivasi dan dorongan kepada peserta didik untuk membangkitkan minat belajar peserta didik terlebih pada masa daring dan bagi peserta didik juga harus menumbuhkan pemikiran positif dalam diri mereka sendiri agar kesehatan dari segi fisik maupun mental mereka bisa terjaga dengan baik. Terkait kesehatan mental tidak bisa

dianggap remeh dan tabu begitu saja, hal ini perlu untuk dikaji dan diulas karena dikhawatirkan akan semakin banyak dan meluasnya kasus serupa yang terjadi apabila tidak diatasi dan diupayakan untuk mencari solusi yang tepat.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Dampak Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Perubahan Mental Remaja SMPN 1 Blitar” didapatkan kesimpulan bahwa Ada hubungan pembelajaran online dengan perubahan mental : stress pada siswa SMPN 1 Blitar

DAFTAR PUSTAKA

- Acter, T., N. Uddin, J. Das, A. Akhter, T. Rabia, dan S. Kim. 2020. Evolution of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (sars-cov-2) as coronavirus disease 2019 (covid-19) pandemic : a global health emergency. *Science of the Total Environment*. 730(138996):1–16.
- Ahyani, L. N., U. M. Kudus, dan U. M. Kudus. 2018. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. May. Universitas Muria Kudus.
- Al-qahtani, A. A. 2020. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (sars- cov-2): emergence , history , basic and clinical aspects. *Saudi Journal of Biological Sciences*. 2(xxxx):2–8.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. [www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%2013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf) . [Dikses pada September 2021]
- Basar, A. M. (2021). Problematika Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMPIT Nurul Fajri – Cikarang Barat – Bekasi). *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 208–218
- Ganesan, Y., P. Talwar, N. Fauzan, dan Y. B. Oon. 2018. A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*. 3(2):1–11.
- Haapala, E. A., H. L. Haapala, dan H. Syv. 2019. Longitudinal associations of physical activity and pubertal development with academic achievement in adolescents. *Sport and Health Science*. 0(May):1–9.
- Hadi, I., Wijayanti, F., Usman, R. D., & Rosyanti, L. (2017). *Gangguan Depresi Mayor: Mini Review*. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 9(1), 34-49
- Jhon W. Santrock. 2002. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga Juliandi, A., Irfan dan Saprinal. 2014. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Medan :UMSU Press
- Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan Edisi 2. Jakarta : Penerbit Salemba Medika
- Kholifah, Ai. 2013. *Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2*. Skripsi. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effect of anxiety and self esteem. *Computer in Human Behavior*, 84, 264-271
- Lai, C., T. Shih, W. Ko, H. Tang, dan P. Hsueh. 2020. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (sars-cov-2) and coronavirus disease-2019 (covid-19): the epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*. 55(3):1–9.
- Lampau, B. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19. *JNC*, 4(2), 130–137.
- Marcelina, Risky Nur. (2020). 6 Tips Menjaga Kesehatan Mental Remaja. <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/561-6-tipmenjaga-kesehatan-mental-remaja>.

- Mubarak, W. I., L. Indrawati., dan J. Susanto. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika
- Muri, Y. A. 2017. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Verma, A., A. P. Rao, T. Andrews, dan B. Vs. 2019. Assessment of level of stress and depression among adolescents in udupi. *Indian Journal Of Community Health*. 31(1):132–136.
- Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, RC., McEwen, BS., Detre, JA. 2007. Gender difference in neural response to psychology stres. *SCAN*. 2: 227-239
- WHO. 2020a. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> . [diakses pada 17 November 2021]
- WHO. 2020b. WHO Coronavirus Disease (COVID-19). <https://covid19.who.int/> . [Diakses pada 23 Oktober 2021]
- Wiguna, Tjin. (2013). *Masalah Kesehatan Mental Remaja di Era Globalisas*. <http://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-remaja-di-era-globalisasi>.
- Zhao, Y., Guo, Y., Xiao, Y., Zhu, R., Sun, W., Huang, W., Liang, D., Tang, L., Zhang, F., Zhu, D., & Wu, J. L. (2020). The effects of online homeschooling on children, parents, and teachers of grades 1-9 during the COVID-19 pandemic. *Medical Science Monitor*, 26, 1- 10. <https://doi.org/10.12659/MSM.925591>