

## **Peranan Kesehatan Mental Remaja Saat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi**

**Mutiara Septia Fernanda<sup>1</sup>, Ahsanti Fidiniki<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta  
e-mail: mutiaraseptia143@gmail.com

### **Abstrak**

Pandemi bukan hanya berdampak pada faktor pekerjaan ekonomi dan pendidikan tetapi berdampak juga terhadap kesehatan mental pada remaja. Artikel ini bertujuan untuk membahas dampak pandemi Covid-19 pada kesehatan remaja dalam menghadapi pembelajaran secara daring dan juga peranan kedua orang tua terhadap anak saat pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan dan kuantitatif. Pada penelitian ini, terdapat 104 responden yang ikut berpartisipasi. Siswa juga harus melakukan pembelajaran daring secara efektif, pada survei penelitian terdapat 21,2% siswa yang mengalami pembelajaran daring secara efektif, dan 78,8% siswa yang mengalami pembelajaran daring secara tidak efektif. Hasil analisis menunjukkan bahwa menjaga dan mengurangi kesehatan mental siswa di masa pandemi sangat penting untuk membantu siswa menjadi produktif dan menjaga kesehatan mental dalam segala aktivitas meningkat. Orang tua juga harus memberi dukungan kepada anaknya, agar melakukan kegiatan pembelajaran daring dengan efektif.

**Kata Kunci** : Kesehatan Mental, Orang Tua, Pendidikan

### **Abstract**

The pandemic not only has an impact on economic employment and education factors but also has an impact on the mental health of adolescents. This article aims to discuss the impact of the Covid-19 pandemic on adolescent health in dealing with online learning and also the role of both parents towards children during the pandemic. This research uses literature and quantitative methods. In this study, there were 104 respondents who participated. Students must also conduct online learning effectively, in the research survey there are 21.2% of students who experience online learning effectively, and 78.8% of students who experience ineffective online learning. The results of the analysis show that maintaining and reducing students' mental health during the pandemic is very important to help students become productive and maintain mental health in all activities. Parents must also provide support to their children, in order to carry out online learning activities effectively.

**Keywords** : mental health, parents, education

### **PENDAHULUAN**

Sejak Maret 2020, kita selalu mendapatkan berita terbaru tentang Covid-19, baik itu mengenai penyebaran virus yang semakin meluas, jumlah pasien yang meninggal ataupun sembuh bertambah dan penemuan jenis virus baru. Berita-berita tersebut menyoroti situasi di dunia dan Indonesia. Infeksi virus Corona yang biasa disebut Covid-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019. Virus corona adalah kumpulan virus yang dapat menginfeksi sistem pernapasan, indra

penciuman dan perasa. Virus ini dapat menyebabkan sulitnya bernafas, hilangnya pengecap rasa, infeksi paru-paru hingga kematian.

Virus ini menyebar dengan sangat cepat dan menyebar ke banyak negara, termasuk Indonesia, dalam beberapa bulan ini. Virus dapat ditularkan melalui mulut dan hidung ketika orang yang terinfeksi batuk, bersin, berbicara, atau bernafas. Ketika virus menyerang mulut, hidung, atau mata, ia dapat menginfeksi orang lain. Ini lebih mungkin terjadi jika Anda berada dalam kontak langsung atau dekat dengan orang yang terinfeksi (dalam jarak 1 meter). Penularan melalui udara dapat terjadi pada situasi tertentu, terutama di tempat yang ramai dan tidak berventilasi seperti restoran, klub malam, kantor, dan tempat ibadah. Virus juga dapat ditularkan setelah orang yang terinfeksi bersin, batuk, atau menyentuh meja, gagang pintu, pagar, atau benda lain. Orang lain dapat terinfeksi dengan menyentuh permukaan yang terkontaminasi ini dan kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut mereka tanpa terlebih dahulu membersihkan tangan mereka

Di masa pandemi, peran keluarga sangat penting untuk kesehatan mental anak. Kita membutuhkan sesuatu seperti komunikasi dalam keluarga. Komunikasi itu penting agar keluarga bisa merasakan ikatan yang kuat di masa pandemi ini dan saling mengingatkan akan peraturan pemerintah. Peran keluarga menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran online, bahkan di masa pandemi Covid-19. Sebagai lembaga pendidikan terpenting bagi anak, keluarga memiliki kewajiban yang sangat besar terhadap perkembangan anak. Jika kehidupan keluarga Anda baik, kehidupan masyarakat Anda juga baik. Melalui keluarga, anak dan keluarga lainnya dapat tumbuh, berkembang, mandiri, dan produktif bagi dirinya dan orang-orang di sekitarnya, dan tergantung pada kemampuannya. Oleh karena itu, perlu dipahami pentingnya peran keluarga dalam mendukung pembelajaran online.

Pada suatu keluarga orang tua yang paling penting atau paling bertanggung jawab dalam Pendidikan anak. Dalam hal ini, peran penting orang tua kepada anak sangat terlihat agar terciptanya suasana belajar yang nyaman dan terkondusif. Saat terciptanya suasana yang nyaman anak-anak akan merasa senang dan tidak merasa bosan. Selain pada aspek pendidikan orang tua juga menjadi roll model yang akan ditiru oleh anak dalam segala macam aspek, termasuk dalam berperilaku. Karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk memahami perannya sebagai orang tua dalam merawat, mendidik, menjadi teladan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, sebuah keluarga mampu menjadi wadah yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dalam aspek kepribadian maupun pengetahuan secara wajar.

Mengingat teknologi yang sudah canggih, anak-anak masih memiliki kekurangan dalam menggunakan sistem online. Di masa pandemi ini, pembelajaran jarak jauh meliputi sarana dan prasarana seperti laptop dan handpone, sinyal akses internet yang tidak stabil, keadaan listrik di berbagai lokasi terpencil, serta Wi-Fi dan internet yang perlu tersedia untuk pembelajaran online berjalan lancar. Dari berbagai disabilitas tersebut, pembelajaran tidak dikomunikasikan secara maksimal karena semua siswa memiliki disabilitas yang berbeda-beda. Siswa tidak memiliki pemahaman dan pemahaman yang lengkap tentang materi dari guru yang mengajar secara online. Proses ini sangat sulit dan tidak semudah yang Anda bayangkan.

Persoalan kesehatan mental anak usia remaja yang juga dialami oleh anak-anak di berbagai macam negara. Tulisan berikut ini bertujuan untuk membahas permasalahan kesehatan mental yang dialami anak usia remaja dengan berbagai budaya akibat pembatasan aktivitas selama pandemi yang meliputi aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Serta membahas peran kedua orang tua saat melaksanakan pembelajaran daring. Dalam pembahasan ini penulis akan menggunakan kerangka teori perkembangan psikologi anak usia remaja dalam menjelaskan permasalahan kesehatan mental yang dialami anak-anak remaja selama masa pandemic.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan dan kuantitatif. Penelitian kepustakaan adalah studi yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan data. Perpustakaan memiliki berbagai pilihan seperti dokumen, buku, majalah, cerita sejarah, berita, majalah dan banyak lagi. Menurut para ahli, penelitian kepustakaan kini menjadi kajian teoritis, melihat referensi dan literatur ilmiah lainnya tentang budaya, nilai, norma yang berkembang dalam konteks sosial. Dalam penelitian ini, pengumpulan data diambil dari berita dan artikel di jurnal online.

Sedangkan penelitian metode kuantitatif, yaitu menggunakan metode survei yang dilakukan dengan cara responden mengisi kuisioner yang telah disediakan. Karena di masa pandemi mengalami keterbatasan interaksi, peneliti menggunakan media kuisioner online untuk memperoleh data yang diinginkan. Terdapat 7 jenis pertanyaan dalam kuisioner yang akan digunakan sebagai penelitian. Terdapat 104 responden yang mengisi kuisioner terkait kondisi mental masing-masing responden selama masa pandemi covid-19. Data-data hasil penelitian kemudian dikumpulkan lalu dilakukan reduksi data sehingga peneliti mendapatkan hasil yang diinginkan mengenai keadaan kesehatan mental pelajar di masa pandemi ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

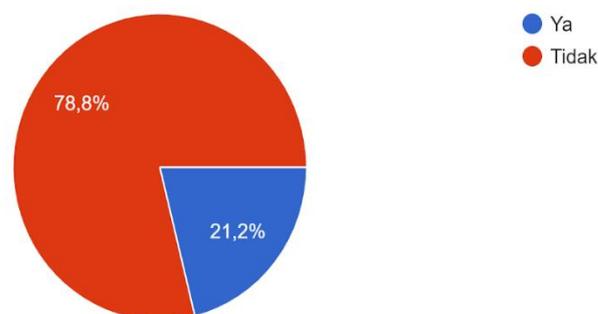
**Tabel. Skor Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Diskusi.**

No.	Responden Penelitian	Skor
1.	Iya	97,1%
2.	Tidak	2,9%

Hasil penelitian dengan survei menunjukkan bahwa mayoritas responden banyak yang memilih iya, dengan jumlah 102 responden yang menjawab iya dan 3 responden yang menjawab tidak.

Apakah pembelajaran daring selama pandemi sangat efektif?

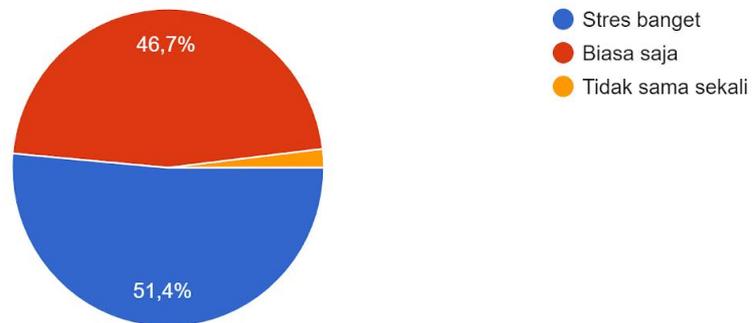
104 jawaban



**Gambar 1. Skor Kemampuan Siswa Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Secara Efektif.**

Apakah kalian merasa stres?

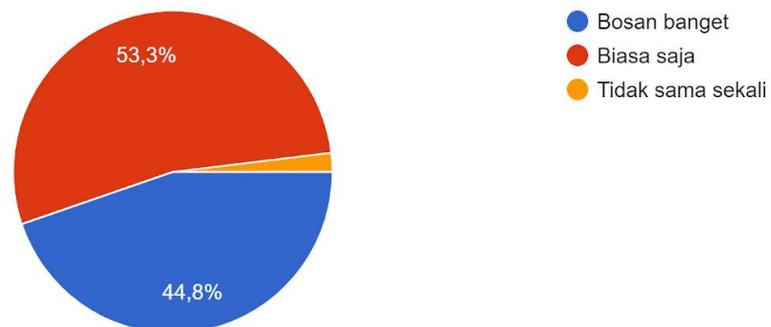
105 jawaban



**Gambar 2. Skor Kemampuan Siswa Yang Merasa Stress Dengan Pembelajaran Daring.**

Apakah kalian merasa bosan dengan pembelajaran daring?

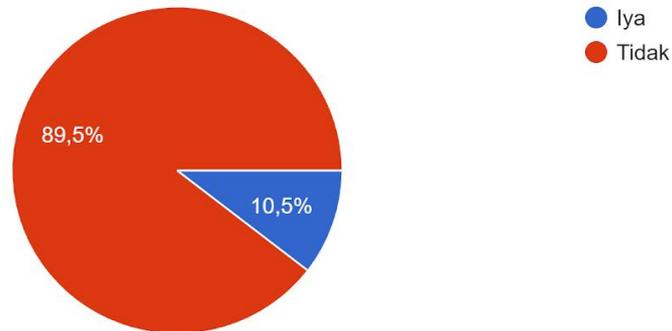
105 jawaban



**Gambar 3. Skor Kemampuan Siswa Yang Merasa Bosan Dengan Pembelajaran Daring.**

Apakah selama kegiatan daring Anda di bimbing oleh orang tua?

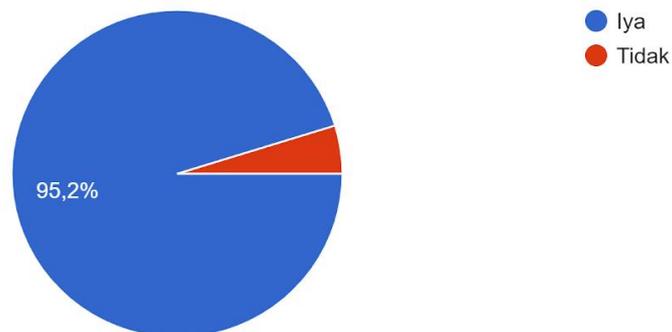
105 jawaban



**Gambar 4. Skor Kemampuan Siswa Selama Kegiatan Daring Dengan Di Bimbing Orang Tua.**

Apakah orang tua anda memberikan fasilitas yang cukup?

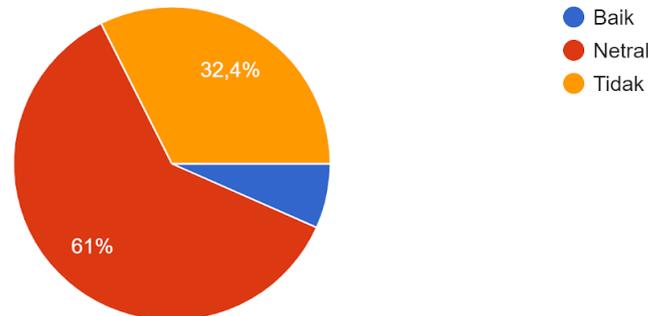
105 jawaban



**Gambar 5. Skor Kemampuan Siswa Mengenai Fasilitas Yang Di Berikan Orang Tua.**

Bagaimana kondisi mental anda saat pembelajaran di masa pandemi?

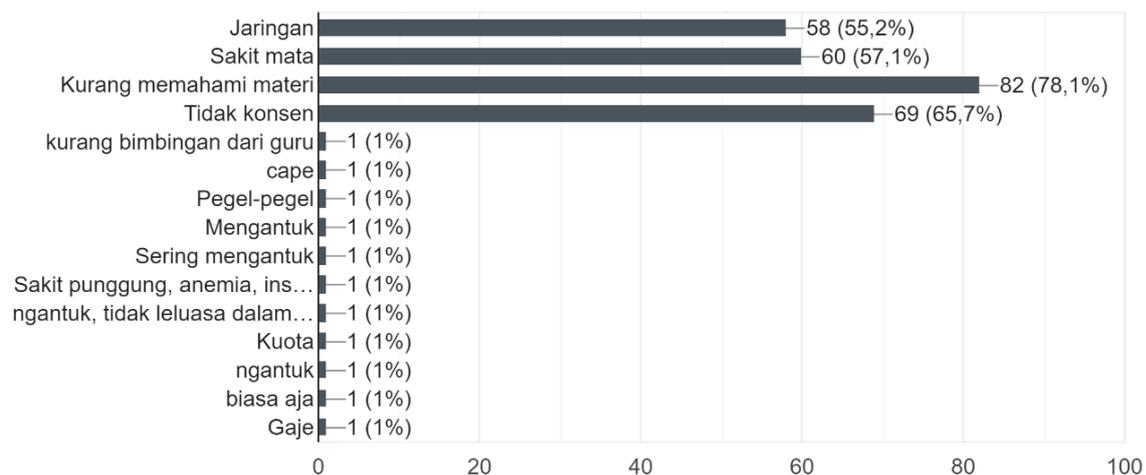
105 jawaban



**Gambar 6. Skor Kemampuan Siswa Mengenai Kondisi Mental Pada Pembelajaran Saat Pandemi.**

Kendala apa saat pembelajaran daring

105 jawaban



**Gambar 7. Skor Kemampuan Siswa Mengenai Kendala Saat Pembelajaran Daring.**

Pembatasan sosial yang diberlakukan oleh Covid-19 tidak hanya berdampak besar pada kehidupan dan kondisi ekonomi masyarakat, tetapi juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan pribadi mereka, misalnya dengan mengurangi kontak dengan orang lain. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi dimana ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga kita dapat menikmati kehidupan sehari-hari dengan senang. Seseorang yang mempunyai mental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan yang akan dia hadapi nantinya, serta

menjalini hubungan positif kepada orang-orang disekitar. Sebaliknya, jika orang itu merasa kesehatan mentalnya terganggu suasana hatinya akan gelisah, kemampuan berpikir sangat rendah, serta kendali emosi yang akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Stres, gangguan kecemasan, atau depresi merupakan salah satu dampak jika seseorang sedang terkena gangguan pada mentalnya. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang-orang disekitar, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah. Efek ini terutama terlihat pada orang muda yang sensitif terhadap efek negatif dari rangsangan sosial dan pengucilan sosial. Karena interaksi yang terbatas, Kementerian Pendidikan Republik Indonesia juga telah mengeluarkan pedoman untuk menutup sekolah dan mengganti proses belajar mengajar secara online. Penggunaan sistem pembelajaran online ini dapat menimbulkan berbagai masalah bagi siswa. Hal ini menyebabkan ketidakpuasan siswa karena banyaknya pekerjaan rumah.

Pada Gambar 7, masalah atau kendala yang paling sering ditemui dan dirasakan siswa selama pembelajaran online adalah kurangnya pemahaman mereka terhadap materi. Masalah atau kendala lainnya seperti tidak berkonsentrasi, sakit mata, jaringan yang tidak stabil, kurangnya bimbingan dari guru, sering mengantuk, cape, sakit punggung, anemia, insomnia, dan tidak leluasa dalam bertanya mengenai materi yang kurang di pahami.

Selama pandemi ini, anak-anak dan remaja sangat rentan terhadap risiko stres jangka panjang, sehingga perhatian khusus harus diberikan pada kesehatan mental saat belajar online. Pada gambar 6, menunjukkan bahwa 61% siswa dengan kesehatan mental yang netral, 32,4% siswa dengan kesehatan mental yang buruk, dan 6,6% siswa dengan kesehatan mental yang baik saat pembelajaran daring. Lalu, efek psikologis lainnya seperti depresi dan kecemasan. Depresi dan kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum pada anak-anak dan remaja serta gangguan ini dapat menyebabkan efek samping yang serius, termasuk ide bunuh diri. Pada Gambar 2, 51,4% siswa mengalami stres, 46,7% siswa mengalami stres normal, dan 1,9% siswa tidak mengalami stres saat pembelajaran daring. Pada Gambar 3, 44,8% siswa mengalami bosan, 53,3% siswa mengalami bosan biasa saja, dan 1,9% siswa tidak mengalami bosan saat pembelajaran daring.

Pembelajaran online juga harus efektif. Pembelajaran efektif adalah unsur manusia yang bertujuan untuk secara aktif mengubah perilaku siswa tergantung pada potensi dan perbedaan prestasi belajar siswa tersebut. Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang dapat membentuk moral dan kebiasaan siswa yang perlu diulang. Pada Gambar 1, 21,2% siswa mengalami pembelajaran online secara efektif dan 78,8% siswa mengalami pembelajaran online secara tidak efektif.

Pembelajaran daring supaya lebih efektif juga harus ada yang namanya fasilitas dari orang tua, seperti laptop, ponsel, komputer, WiFi dan kuota internet untuk membuat pembelajaran online lebih efektif. Beberapa fasilitas tersebut sangat penting bagi mahasiswa untuk belajar online. Pada gambar 5, terdapat 95,2% siswa yang difasilitasi oleh orang tua untuk pembelajaran daring, dan 7,5% siswa yang tidak difasilitasi oleh orang tuanya untuk pembelajaran daring.

Pembelajaran yang efektif oleh siswa harus didukung oleh keluarga. Dalam teori sosiologi, konsep ini menjelaskan bahwa keluarga memiliki hak dan kewajiban, kewajiban dan tanggung jawab, peran dan struktur. Ayah, ibu dan anak sudah memiliki pekerjaan dan perannya masing-masing. Apalagi dalam hal pendidikan, orang tualah yang harus mengawasi anaknya saat pembelajaran daring. Oleh karena itu, pada masa pandemi ini orang tua perlu berperan penting dalam pendidikan. Jangan biarkan anak-anak Anda acuh terhadap pelajaran mereka, karena tidak ada dorongan dari orang tua mereka. Peran keluarga inti sangat dominan dibandingkan dengan peran keluarga besar. Dalam keluarga inti, kita perlu saling membantu dan membimbing. Pada gambar 4, menunjukkan 10,5%

siswa dibimbing orang tua mereka selama pembelajaran online dan 89,5% siswa tidak dibimbing orang tua mereka selama pembelajaran online.

Memperkuat peran orang tua dalam pendidikan anak-anaknya dengan cara sebagai berikut :

1. Menetapkan jadwal dan kegiatan belajar untuk anak Anda serta membantu anak Anda memahami kapan harus belajar dan kapan harus terlibat dalam kegiatan lain.
2. Perhatikan kemajuan pengetahuan dan keterampilan anak Anda untuk membantu orang tua memahami dan mengejar minat anak mereka.
3. Memantau kepribadian anak dalam hal akhlak, perilaku dan sikap di sekolah dan masyarakat khususnya di lingkungan keluarga.
4. Atur waktu belajar anak Anda baik di rumah maupun di sekolah melalui koordinasi dengan guru.

Dengan demikian, kemauan belajar anak didukung oleh banyak hal, seperti apa yang mereka pelajari, siapa yang mengajar, waktu, suasana, dan lingkungan belajar. Keinginan untuk menjadi yang terbaik tanpa penghargaan dukungan hangat orang tua.

## SIMPULAN

Menjaga serta melindungi kesehatan mental siswa di masa pandemi ini sangat penting untuk mendukung siswa produktif dalam kegiatan apapun dan menjaga kualitas kesehatan fisik agar tidak stres. Kemauan belajar anak didasarkan pada jenis mata pelajaran dan guru, waktu, suasana serta lingkungan belajar, dan keinginan untuk menjadi yang terbaik atas dukungan hangat orang tuanya. Untuk menghadapi kesulitan, anak perlu dimotivasi agar memiliki semangat belajar. Oleh karena itu, peran orang tua dalam memotivasi anak belajar online di masa pandemi dapat diterapkan dengan tepat dan baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya untuk Jurnal Pendidikan Tambusai dan Mahasiswa & Mahasiswi Semester 1 Jurusan Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta selaku responden yang telah mendukung dan membantu menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adevita, M. and Widodo (2021) 'Peran Orang Tua Pada Motivasi Belajar Anak Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(1), pp. 64–77.
- A, D. S. *et al.* (2001) 'Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pelajar Pada Masa Pandemi Covid-19', (October).
- Awalludin, Z. A. (2019) *Fundamental Movement Skill Pada Anak Usia Dini: Upaya Membantu Orang Tua Dalam Menghadapi 'Stay At Home Challenges'*.
- Kahfi, A. (2021) 'Dampak pembelajaran daring di masa pandemi covid 19 terhadap perkembangan kognitif anak', *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), pp. 14–23. Available at: <https://stai-binamadani.e-journal.id/jurdir/article/view/219>.
- Kibin, K. and Keluarga, P. (2021) 'Peran Keluarga Dalam Efektifitas Pembelajaran Online Siswa SMAN 1 Kibin Pada Masa Pandemi Covid-19', 5(1).
- Kiki Rizki Mariandini, M. (2021) 'Dampak Pandemi Covid-19 Pada Kesehatan Psikologis Anak Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring', 4(1).
- Oktaviany, R. (2021) 'Pengaruh pandemi covid-19 terhadap kesehatan jiwa remaja', *Ilmu Kesehatan Mental Anak*, 2(2). Available at: <https://osf.io/preprints/wzanr/>.
- Onainor, E. R. (2019) 'Analisis Keefektifan Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MIN 1 Kota Bengkulu', 1, pp. 105–112.

- Subhi, I. (2020) 'Urgensi Upaya Menjaga Mutu Pembelajaran di Tengah Pandemi Covid 19', *Edification Journal*, 3(1), pp. 35–56. doi: 10.37092/ej.v3i1.213.
- Tinambunan, D. *et al.* (2021) 'Persoalan Perkembangan dan Kesehatan Mental Anak Usia 6-12 Tahun pada Masa Pandemi COVID-19: Analisis Hasil-hasil Penelitian Lintas Budaya', *Unusia Conference*, 01(01), pp. 13–28.