

Potensi Gangguan Kesehatan Mental Siswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19

Diterima:

25 Juni 2022

Disetujui:

30 Juli 2022

Diterbitkan:

31 Juli 2022

^{1*} Uswatun Khasanah, ² Machrus Abadi

^{1,2}Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FIB,
Universitas Brawijaya

Jl. Veteran, Ketawanggede, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Jawa Timur, Indonesia

E-mail: ^{1*}uswah_0412stud@student.ub.ac.id,

²machrus_abadi@ub.ac.id.

*Corresponding Author

Abstrak— Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui potensi gangguan kesehatan mental siswa dan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya potensi gangguan kesehatan mental siswa dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada masa pandemi Covid-19. Penelitian kualitatif deskriptif ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara. Narasumber penelitian ini berasal dari tujuh siswa dari berbagai tingkat kelas pada salah satu sekolah jenjang SMA di Jawa Timur yaitu MS (XII), TF (XII, IF (XII), IA (XI), FA (XI), SR (X), dan TN (X). Berdasarkan hasil analisis model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi penelitian ini membuktikan bahwa PJJ memicu potensi gangguan kesehatan mental siswa yaitu stres, cemas, kesal, intermittent eksplosive disorder, dan panik. Hal tersebut, disebabkan oleh enam faktor yang didominasi oleh faktor terlalu lama menatap laptop, kurangnya interaksi dengan teman sebaya, dan rasa bosan yang mendominasi. Implementasi psikologi pendidikan oleh guru dalam proses belajar mengajar menjadi penting, karena dapat mengatasi gangguan kesehatan mental siswa dalam PJJ.

Kata Kunci: Faktor, Stres, Interaksi, Psikologi, Pendidikan

Abstract— *This descriptive qualitative research has the aim of knowing the potential for mental health disorders of students and the factors that cause potential mental health disorders of students in distance learning during the Covid-19 pandemic. According to the type, this research uses observation and interview. The resource persons for this study came from seven students in East Java from various levels of school and grade, namely MS (XII), TF (XII, IF (XII), IA (XI), FA (XI), SR (X), dan TN (X). Based on the analysis results of Miles and Huberman's model which includes data reduction, data presentation, and verification, this study proves that PJJ triggers potential mental health disorders in students with five potential forms of mental health disorders, namely stress, anxiety, frustration, intermittent explosive disorder, and panic. This is caused by six factors which are dominated by factors that take too long to leak laptops, lack of interaction with peers, and boredom that dominates. The implementation of educational psychology by teachers is important because it can overcome students' mental health disorders in distance learning.*

Keywords: Factors, Stress, Interaction, Psychology, Education

I. PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, virus corona atau *coronavirus* telah menggemparkan dunia. Virus yang menyerang sistem pernapasan manusia ini berasal dari salah satu kota besar di Cina yaitu Kota Wuhan. Virus corona adalah virus yang dapat membuat hewan dan manusia sakit [1]; [2].

Manusia yang terserang virus corona akan mengalami infeksi pernapasan seperti flue, batuk, dan sesak nafas. Virus baru tersebut diberi nama (SARS-CoV-2) dan Coronavirus Dises 2019 (COVID-19) sebagai nama penyakitnya [2]. Pandemi Covid-19 berdampak besar pada berbagai bidang kehidupan di antaranya bidang sosial, ekonomi, dan pendidikan. Banyak negara yang memberlakukan penutupan sekolah dan universitas sebagai usaha memutus mata rantai penyebaran Covid-19 termasuk Indonesia. Hal tersebut, dibuktikan Surat Edaran (SE) No. 36962/MPK.A/HK/2020 yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (MENDIKBUD) Indonesia. SE tersebut, berisi tentang usaha pemerintah dalam memutus mata rantai penyebaran Covid-19 dengan memberlakukan pembelajaran jarak jauh yang pelaksanaannya dilakukan secara daring serta *work from home* atau bekerja dari rumah. SE MENDIKBUD tersebut, menuturkan empat point mengenai pembelajaran jarak jauh bagi siswa dan mahasiswa. Ada empat kebijakan pembelajaran telah dikeluarkan oleh KEMENDIKBUD selama pandemi Covid-19 yaitu: 1) pembelajaran dilakukan secara online, 2) anak diperhatikan dengan memberikan kapasitas hidup yang sesuai dengan keadaan anak, terutama pada karakteristik dan pengertian, 3) pembelajaran di rumah disesuaikan dengan kondisi dan minat anak, dan 4) penilaian yang diberikan bersifat kualitatif, tidak dilakukan secara berkesinambungan, dan harus bisa memotivasi anak [3].

Mengacu pada SE (MENDIKBUD) tentang kebijakan pendidikan di masa pandemi Covid-19. Pembahasan kali ini akan fokus pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hampir semua negara maju dan berkembang menggunakan sistem PJJ ini. Secara umum pelaksanaan PJJ dilakukan untuk memperluas akses masyarakat dalam mendapatkan pendidikan [4]. Pelaksanaan PJJ ini berbeda jauh dengan pengajaran di kelas biasa yang menekankan pada intensitas pertemuan guru dengan siswa. Namun, dalam PJJ penggunaan material dan teknologi komunikasi memegang peranan yang sangat penting. Dalam PJJ, siswa menggunakan bahan ajar materi dan teknologi sebagai sarana menyampaikan materi dan konten.

Salah satu jenis PJJ adalah *Virtual Learning* yang bisa diartikan sebagai pembelajaran secara daring atau online. *Virtual Learning* sebagai sarana mengatasi masalah jarak dan waktu antara guru dan siswa yang memanfaatkan media teknologi. Melalui situs internet yang terpercaya siswa juga dapat mengakses paket-paket pembelajaran berisi bahan belajar. Ciri-ciri konsep penerapan PJJ *Virtual Learning* yaitu, pendidik dan siswa terpisah, bebas memilih sumber belajar, dan berbasis jaringan [5]. Dalam penerapan *Virtual Learning*, TIK yang menjadi fasilitator dari guru, siswa, dan sumber belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. *Virtual Learning* memiliki prinsip utama dalam penerapannya yaitu berupa otoritas dan kolaborasi. Kolaborasi memiliki arti siswa diharuskan untuk saling komunikasi dengan siswa lain dan otoritas memiliki arti siswa

dapat bertanggung jawab dalam memilih materi, waktu, media yang digunakan, serta langkah-langkah melakukan pembelajaran [5].

Dalam penerapan PJJ, penggunaan teknologi banyak digunakan sebagai sarana proses belajar mengajar. Hal tersebut, membuat guru harus lebih aktif dan kreatif dalam menggunakan teknologi. Guru harus mampu membuat siswa merasa senang dan tidak bosan saat menjalankan PJJ secara *virtual* atau daring. *Virtual Learning* dalam PJJ yang dilakukan secara terus menerus dapat memicu potensi gangguan mental pada siswa. Gangguan mental merupakan akar permasalahan dari semua aspek kehidupan baik terhadap kita maupun orang lain yang kan berpengaruh terhadap keadilan bersama yaitu ketenangan, kebahagiaan, kesuksesan, dan kesejahteraan [6]. Gangguan mental sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan suatu negara atau bangsa terlebih pada bidang pendidikan. Banyak sekali macam-macam gangguan mental seperti depresi, lelah, capek, bosan, dan lain-lain dengan berbagai penyebab yang berbeda-beda seperti halnya terlalu lama melakukan *Virtual Learning*.

Dilansir dari *bbc.com* tercatat dalam Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) satu siswa kelas dua belas di sebuah sekolah di Kabupaten Tangerang, mengalami depresi harus dirawat di rumah sakit, satu siswi di Gowa, Sulawesi Selatan, dan siswa MTs di Tarakan, Kalimantan Utara mengakhiri hidupnya diduga depresi selama pembelajaran jarak jauh [7]. Hal ini membuktikan bahwa PJJ yang dilakukan secara terus menerus akan memicu potensi gangguan mental siswa dan secara tidak langsung akan mempengaruhi psikologi dan fisik siswa. Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental siswa pada masa pandemi covid-19. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cin Siu, dkk 2021 menyatakan pentingnya menjaga kesehatan mental siswa pada masa pandemi. Penelitian tersebut berfokus pada peran guru dalam menjaga dan menumbuhkan kesehatan mental siswa melalui kemajuan teknologi pemikiran yang berpusat pada forum guru pendidikan agama Buddha di Sumatera Utara [8]. Penelitian tentang kesehatan mental siswa juga dilakukan oleh Addini Etika Sandi, dkk, 2022 [9]. Dalam penelitian tersebut, diketahui siswa mulai menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental yang dialami siswa. Gangguan kesehatan mental siswa yang menjadi fokus kajiannya adalah depresi dan kecemasan. Namun, peneliti menyebutkan bahwa belum bisa mengungkapkan faktor dari sumber kecemasan dan depresi siswa selama pandemi. Dari dua penelitian terdahulu, belum fokus membahas gangguan kesehatan mental apa saja yang dialami oleh siswa, bagaimana faktor penyebabnya, dan cara mengatasinya.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui potensi gangguan kesehatan mental siswa dan faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan mental siswa dalam PJJ. Peneliti berharap setelah mengetahui potensi gangguan kesehatan mental siswa dan faktor penyebabnya, peneliti dapat memberikan saran dan kesimpulan untuk orang tua, guru,

dan penelitian selanjutnya mengenai strategi yang dapat dilakukan siswa maupun guru dalam mengatasi hal tersebut berlandaskan psikologi pendidikan.

II. METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, penelitian ini termasuk penelitian kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk meneliti status, kondisi, dan peristiwa masyarakat [26]. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Sanfiah Faisal membagi observasi menjadi tiga jenis salah satunya adalah observasi tak berstruktur yang digunakan dalam penelitian ini. Observasi tidak berstruktur dilakukan untuk penarikan kesimpulan awal, karena peneliti belum tahu secara pasti fokus masalah yang akan diteliti, sehingga perlu tahapan observasi secara lanjut untuk mengetahui fokus masalah yang akan diteliti. Spardley menyebutkan ada tiga tahapan observasi yaitu observasi deskriptif, terfokus, dan terseleksi [26].

Dalam tahap observasi awal, peneliti menghasilkan kesimpulan, sehingga mampu mendeskripsikan semua yang ditemui. Pada tahap observasi terfokus, peneliti telah menemukan fokus masalah yang akan dikaji yaitu tentang problematika PJJ, efektivitas PJJ, dan kesehatan mental. Observasi terakhir adalah observasi terseleksi, dimana peneliti telah menemukan permasalahan yang akan dikaji secara mendalam dari kesimpulan satu dan dua yaitu mengenai gangguan kesehatan mental siswa dan faktor penyebabnya.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara semiterstruktur dengan tujuh siswa sebagai narasumber yang berasal dari berbagai tingkat kelas pada salah satu sekolah jenjang SMA di Jawa Timur. Pemilihan sekolah dilakukan dengan berdasarkan tiga kriteria yaitu jenjang SMA, sekolah yang sedang melaksanakan PJJ, dan dapat dijangkau oleh peneliti. Tujuh siswa tersebut terdiri dari MS (XII), TF (XII), IF (XII), IA (XI), FA (XI), SR (X), dan TN (X). Wawancara semiterstruktur adalah wawancara yang digunakan untuk mengalih informasi atau menemukan permasalahan yang lebih terbuka, sehingga dapat dikatakan pelaksanaannya lebih bebas dari wawancara terstruktur [26]. Dalam melaksanakan wawancara semiterstruktur, peneliti berpedoman pada pokok-pokok permasalahan mengenai gangguan kesehatan mental yaitu stres, cemas, Intermittent Explosive Disorder, kesal, dan panik. Adapun pedoman pokok mengenai faktor penyebabnya adalah dari karakteristik kesehatan mental meliputi; mampu belajar sesuatu dari pengalaman, lebih suka memberi dari pada diberi, lebih senang membantu dari pada dibantu, bisa beradaptasi, memiliki rasa empati atau kasih sayang, bisa menerima kekalahan, menjadikan kegagalan sebagai pengalaman, dan berpikir positif [21].

Penentuan jumlah narasumber tersebut dilatarbelakangi oleh pertimbangan peneliti bahwa penyamarataan (*generaliasi*) tidak dipentingkan yang mana narasumber tidak ditentukan

dengan cara sengaja. Namun, peneliti menekankan atau mementingkan pada narasumber agar dapat memberikan informasi secara lengkap kepada peneliti. Penentuan ciri-ciri narasumber dalam penelitian ini adalah narasumber yang berkenan memberikan informasi tanpa dipaksa, jujur, mengerti hal yang akan dibahas, interaktif, terlibat dalam situasi sosial yaitu belajar secara *online*, serta responsif.

Kondisi Covid-19 yang mengkhawatirkan, mengharuskan wawancara dilakukan secara daring atau *online* melalui aplikasi *whatsapp* dan *zoom*. Selama wawancara, peneliti mencatat semua informasi yang diberikan oleh narasumber untuk dianalisis. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi [10]. Peneliti melakukan reduksi data dengan menyalin data dari hasil wawancara. Peneliti menyoroti data kunci yaitu mengenai potensi gangguan kesehatan mental yang dialami siswa dan faktor penyebabnya dari pengumpulan data sebelumnya untuk analisis lebih lanjut. Peneliti mempresentasikan hasil analisisnya dalam tabel. Verifikasi atau penarikan kesimpulan merupakan proses terakhir, dimana peneliti menjelaskan secara naratif temuan baru yang sebelumnya belum ada [26]. Temuan tersebut adalah deskripsi potensi gangguan kesehatan mental yang dialami siswa dan faktor yang menyebabkannya dengan didukung data berupa transkrip wawancara, sehingga kesimpulan dapat dikatakan *credibel*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Potensi Gangguan Kesehatan Mental Siswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19

Apabila dilihat dari segi istilahnya kesehatan mental adalah suatu kondisi psikologi manusia yang berkaitan dengan mental dan emosional yang penting untuk diperhatikan. Hal ini, didukung dengan pendapat Soeharto, 1987 kesehatan mental dapat digolongkan menjadi empat pengertian. Pertama, kesehatan mental adalah kondisi dan keadaan mental-emosional. Kedua, Kesehatan mental adalah ilmu baru yang mempelajari bagaimana manusia dapat menghadapi kesulitan hidup dan menyelesaikan masalah tanpa melupakan kesejahteraannya. Ketiga, kesehatan mental merupakan bimbingan, pembinaan mental, pengobatan, pencegahan, dan proses rehabilitasi gangguan mental. Keempat, kesehatan mental dapat diartikan sebagai gerakan yang menyebarluaskan pentingnya memperhatikan kesehatan mental [11]. Kesehatan mental merupakan kebahagiaan dalam kehidupan yang terlaksana antara fungsi jiwa, kemampuan menyelesaikan masalah, dan mampu merasakan kesenangan dalam diri sendiri secara positif [12]. Kesehatan mental adalah orang yang terhindar dari gangguan kejiwaan (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) [12].

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manusia yang sehat mentalnya adalah manusia yang dapat mengendalikan emosi dari masalah atau kesulitan dalam hidup, sehingga terbebas dari penyakit jiwa. Gangguan kesehatan mental sendiri memiliki arti sebagai penyakit mental. Penyakit mental (*mental disorder*), juga dikenal sebagai gangguan kesehatan mental dimana kondisi kesehatan yang mempengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi dari semuanya. Kondisi ini, dapat terjadi sesekali atau berlangsung lama (kronis). Gangguan mental adalah perubahan fungsi jiwa yang menyebabkan gangguan terhadap aktivitas jiwa yang menimbulkan penderitaan pribadi dan hambatan dalam memenuhi peran sosial [13]. Gangguan kesehatan mental memiliki dua jenis yaitu gangguan berat dan ringan. Gangguan berat misalnya disebabkan oleh depresi akut dan gangguan ringan seperti rasa sedih yang berkelanjutan dan kecewa yang mendalam. Orang yang sehat mentalnya akan merasa tenang, aman, nyaman hatinya dalam melakukan hal apapun [14]. PJJ pada masa pandemi Covid-19 ini sangat berpotensi terjadinya gangguan kesehatan mental siswa. Hal tersebut, dibuktikan dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan tujuh dari salah satu sekolah pada jenjang SMA di Jawa Timur. Potensi gangguan kesehatan mental siswa yang terjadi dalam PJJ dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

TABEL 1. POTENSI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL SISWA DALAM PJJ PADA MASA PANDEMI COVID-19

No	Potensi gangguan kesehatan mental	Ciri-ciri	Nama inisial siswa dan tingkat kelas di SMA	Jumlah
1	Stres	Sulit tidur, sulit berkonsentrasi, menolak aktif, dan mengalami perubahan nilai dalam diri	MS (XII), TF (XII), IF (XII), IA (XI), FA (XI), SR (X), dan TN (X)	7
2	Cemas	Sulit tidur, sering merasa was-was, tidak ada rasa terbuka, tidak percaya diri dalam kelas, dan sakit-sakitan	MS (XII), TF (XII), IF (XII), dan IA (X)	4
3	Intermittent Eksplosive Disorder	Suka marah-marah dan tidak bisa mengontrol emosi	MS (XII) dan SR (X)	2
4	Kesal	Tidak merasa punya cinta terhadap pembelajaran	MS (XII) dan TF (XII)	2
5	Panik	Jantung sering berdebar, sering sesak napas, dan pusing	MS (XII), TF (XII), IF (XII), IA (X), FA (XI), SR (X), TN (X)	7

Terlihat dari tabel di atas terbukti bahwa PJJ pada masa pandemi Covid-19 memicu potensi gangguan kesehatan mental siswa. Gangguan kesehatan mental tersebut meliputi stres, cemas, *Intermittent eksplosive disorder*, kesal, dan panik. Stres adalah gangguan kesehatan

mental yang disebabkan oleh tuntutan untuk menyesuaikan diri dari segala masalah yang dapat mengganggu keseimbangan hidup individu [15]. Pendapat lain dari Vincent Cornelili, stres adalah gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan lingkungan dan tuntutan dari lingkungan untuk kehidupan yang lebih baik dan penampilan individu dalam lingkungan itu [16]. Dari hasil pengelompokkan potensi gangguan kesehatan mental yang dialami siswa terdapat tujuh siswa mengalami gangguan kesehatan mental stres. Siswa tersebut mengalami gejala sulit tidur, tidak mau berpartisipasi dalam proses belajar mengajar, mengalami perubahan nilai dalam diri, dan tidak bisa konsentrasi. Gejala yang dialami oleh siswa tersebut termasuk dalam stres psikis atau emosional terjadi karena gangguan interpersonal, sosial, agama, budaya, dan atau lingkungan [17].

Penelitian ini juga menunjukkan empat siswa mengalami gangguan kesehatan mental berupa rasa cemas. Kecemasan adalah respons emosional umum yang tampaknya tidak terkait dengan situasi atau stimulus tertentu, dan mengacu pada kecemasan sebagai emosi sementara yang terjadi dalam situasi tertentu yang dianggap mengancam dan mengganggu aktivitas sehari-hari [18]. Dalam proses belajar mengajar siswa sering merasa was-was, jantungnya berdebar secara kencang, tidak ada rasa terbuka dengan guru dan teman, serta sakit-sakitan. Hal-hal tersebut dapat disebabkan tekanan orang tua dan aturan kedisiplinan yang ketat [19].

Intermittent explosive disorder atau sulit mengontrol amarah dialami oleh dua siswa. *Intermittent explosive disorder* adalah sebuah gangguan mental yang dialami seseorang yang tidak dapat mengendalikan emosinya [27]. Siswa menjadi sensitif dan agresif terhadap hal apapun termasuk dengan teguran guru karena tidak mengaktifkan kamera saat pembelajaran berlangsung. Siswa merasa tersinggung dan tidak bisa mengontrol emosi. Gangguan kesehatan mental ini bisa disebabkan oleh faktor lingkungan dan biologis. Amarah yang tidak terkontrol sangat penting untuk segera diatasi Selanjutnya, dua siswa merasa kesal. Kesal dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai rasa dongkol yang ada di dalam diri seseorang. Kesal sebenarnya hampir sama dengan marah. Suatu perasaan yang timbul atas ketidaknyamanan dan ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan. Kesal tidak menjadi jenis gangguan kesehatan mental, tetapi jika perasaan kesal yang berlebihan tidak segera diatasi akan menyebabkan depresi ringan.

Terakhir, tujuh siswa merasa panik. Panik dianggap suatu penyakit mental. Gangguan panik mengerucut pada serangan panik yang tidak pernah disangka-sangka dan muncul secara tiba-tiba dan akan menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri. Gangguan panik dianggap sebagai penyakit. Serangan panik diklasifikasikan sebagai keadaan gangguan panik dan cenderung memiliki beberapa gejala yang sama ditambah yang lain. Serangan panik terjadi ketika seseorang mengalami ketakutan atau kekhawatiran yang tiba-tiba atau terus menerus. Biasanya tidak ada

yang salah dan tidak ada bahaya. Serangan panik bisa datang tiba-tiba, berlangsung beberapa menit, lalu beberapa menit atau lebih, atau bisa berlipat ganda dan mengikuti satu sama lain. Ada tiga jenis: Serangan panik yaitu tiba-tiba, terikat situasional, dan situasi yang cenderung [20]. Dalam PJJ ini siswa belajar mengalami kepanikan yang terikat secara situasional. Sebagai contoh serangan panik yang dialami siswa adalah ketika siswa mendapatkan pertanyaan secara spontan dari guru dan tidak bisa menjawab pertanyaan tersebut, siswa belum selesai mengerjakan tugas dan di batas deadline, serta tidak bisa menyesuaikan gaya belajar yang dimiliki dengan model mengajar guru.

Data di atas merupakan hasil wawancara dengan narasumber terkait. Berikut peneliti sertakan bukti kutipan salah satu narasumber mengenai potensi gangguan kesehatan mental yang dialami siswa dalam PJJ pada masa pandemi Covid-19 TF : *“Stres, cemas akan deadline, sering merasa pusing dan jatuh sakit sampai terbaring di rumah sakit akibat darah rendah, nafsu makan berkurang, tidak diperbolehkan main sama teman dan masih banyak lainnya”* Data-data di atas membuktikan dan memperkuat hasil penelitian tentang potensi gangguan kesehatan mental siswa dalam PJJ yaitu, stres, cemas, *Intermittent explosive disorder*, kesal, dan panik.

Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Potensi Gangguan Kesehatan Mental Siswa Dalam PJJ Pda Masa Pandemi Covid-19

Kesehatan mental atau mental sehat memiliki beberapa karakteristik salah satunya adalah merasa bahagia atas ketercapaian pribadi dan orang lain. Orang yang mentalnya sehat akan memiliki prinsip bahwa untuk mencapai kebahagiaan diri sendiri tidak perlu mengorbankan hak orang lain dan orang yang sehat mentalnya akan menampilkan respon-respon yang baik bagi diri sendiri maupun orang lain [12]. Karakteristik lain dari kesehatan mental adalah mampu belajar sesuatu dari pengalaman, lebih suka memberi dari pada diberi, lebih senang membantu dari pada dibantu, bisa beradaptasi, memiliki rasa empati atau kasih sayang, bisa menerima kekalahan, menjadikan kegagalan sebagai pengalaman, dan berpikir positif [21].

Hal di atas menunjukkan ciri-ciri orang yang memiliki mental sehat atau tidak ada gangguan kesehatan mental, sedangkan ciri-ciri orang yang mengalami gangguan kesehatan mental adalah orang yang dalam berhubungan sosial tidak pernah merasa puas dan akan merasakan tidak aman (*insecure*), perasaan tidak nyaman (*altschmerzsz*), kurang percaya diri (*minder*), dan kurang memahami diri (*self awareness*). Berdasarkan pembahasan sebelumnya dan ciri-ciri mental yang tidak sehat tersebut mendukung alasan dikatanya siswa yang menjalankan PJJ pada masa pandemi Covid-19 ini mengalami gangguan kesehatan mental. Para siswa merasa stres, cemas, suka marah berlebih, panik, dan kesal yang berarti tidak merasa mendapat kenyamanan, keamanan, dan

memahami diri dalam melaksanakan PJJ. Penyebab terjadinya potensi gangguan mental siswa dalam PJJ dapat dilihat pada tabel berikut ini:

TABEL 2. FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA POTENSI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL SISWA DALAM PJJ PADA MASA PANDEMI COVID-19

No	Faktor penyebab potensi gangguan kesehatan mental siswa	Nama inisial dan tingkat kelas di SMA	Jumlah
1.	Terlalu lama menatap laptop dan handphone	MS (XII), TF (XII), IF (XII), IA (XI), FA (XI), SR (X), dan TN (X)	7
2.	Tugas yang Menumpuk	MS (XII), TF (XII), IF (XII), dan IA (XI)	4
3.	Deadline Tugas yang Singkat	FA (XI) dan SR (X)	2
4.	Ketidak Cocokan Gaya Belajar Siswa dengan Model Pembelajaran Guru	MS (XII) dan TF (XII)	2
5.	Kurangnya Interaksi dengan Teman Sebaya	MS (XII), TF (XII), IF (XII), IA (XI), FA (XI), SR (X), dan TN (X)	7
6.	Rasa Bosan yang Mendominasi	MS (XII), TF (XII), IF (XII), IA (XI), FA (XI), SR (X), dan TN (X)	7

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui ada enam faktor yang dapat menyebabkan terjadinya potensi gangguan kesehatan mental siswa dalam PJJ pada masa pandemi Covid-19 di antaranya; terlalu lama menatap laptop dan handphone, tugas yang menumpuk, deadline tugas yang singkat, ketidak cocokan gaya belajar siswa dengan model pembelajaran guru, kurangnya interaksi dengan teman sebaya, dan rasa bosan yang mendominasi. Dari enam faktor tersebut, dapat dilihat dari penjelasan narasumber bahwa faktor yang paling berpengaruh yang dapat menyebabkan terjadinya potensi gangguan kesehatan mental dalam PJJ adalah terlalu lama menatap laptop dan handphone, kurangnya interaksi dengan teman sebaya, dan rasa bosan yang mendominasi. Berikut peneliti sertakan bukti kutipan salah satu narasumber mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya potensi gangguan kesehatan mental yang dialami siswa dalam PJJ pada masa pandemi Covid-19 IA *“Bisa membuat emosi kak, soalnya terkadang guru memberikan tugas dengan batasan waktu singkat. Di sekolah saja yang diawasi guru kita masih mikir2 buat mengerjakan. Adanya google juga membuat manusia tidak mau berpikir”*

Faktor-faktor penyebab terjadinya potensi gangguan kesehatan mental siswa di atas, memungkinkan dialami seluruh siswa di berbagai jenjang pendidikan terutama pada SMA yang sedang melaksanakan PJJ pada masa pandemi Covid-19. Dalam mengatasi hal tersebut, selain orang tua sebagai pengontrol anak di rumah, guru juga sangat berperan dalam menjaga kesehatan mental siswa dalam PJJ. Guru bisa menerapkan psikologi pendidikan sebagai upaya mengurangi rasa bosan, kesal, stres, cemas, dan *eksplosive disorder*, dan panik siswa dalam PJJ. Psikologi

pendidikan merupakan sub disiplin ilmu yang membahas dan mempelajari tingkah laku seseorang dengan tujuan untuk menemukan fakta, generalisasi, dan teori psikologi berkaitan dengan pendidikan yang bisa diperoleh melalui metode ilmiah secara spesifik untuk mencapai efektivitas dalam proses pendidikan. Psikologi pendidikan menyuguhkan berbagai teori mengenai perilaku individu, kepribadian, inteligensi, teori berpikir, motivasi belajar, teori pokok belajar, teori mengajar, bakat dan minat, serta bimbingan dan konseling [22].

Guru bisa mengatasi gangguan kesehatan mental siswa yang disebabkan oleh rasa bosan yang mendominasi dan menatap laptop terlalu lama dengan menerapkan teori motivasi belajar. Motivasi belajar adalah seperangkat usaha untuk menciptakan kondisi tertentu agar seseorang mau belajar. Kemauan untuk belajar adalah keadaan psikologis yang ada dalam diri seseorang yang dapat membuatnya bergerak menuju tujuan, mengubah perilaku, dan persepsinya sehingga kebutuhan hidupnya terpenuhi [23]. Motivasi belajar memiliki empat macam salah satunya adalah motivasi ekstrinsik. Motivasi belajar ekstrinsik adalah sebuah stimulus yang berasal dari luar [24]. Sebagai wujud motivasi belajar ekstrinsik adalah guru guru dapat memberikan *game* pembelajaran berlangsung, nilai, hadiah, dan pujian dalam PJJ.

Dalam mengatasi gangguan kesehatan mental siswa yang disebabkan oleh ketidakcocokan gaya belajar siswa dengan metode pembelajaran guru, tugas yang menumpuk, dan deadline tugas yang terlalu singkat, dan kurangnya interaksi dengan guru maupun teman, guru dapat mengimplementasikan kompetensi-kompetensi yang dimilikinya. Tertulis dalam UU No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen Pasal 10 ayat (1) [25]. Kompetensi yang harus dimiliki oleh guru adalah kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.

Dari empat faktor penyebab tersebut, guru bisa mengatasi dengan menerapkan kompetensi pedagogik. Kompetensi pedagogik merupakan kemampuan guru dalam mengatur pembelajaran peserta didik [22]. Penerapan kompetensi pendagogik untuk mengetahui metode yang cocok dengan gaya belajar siswa seorang guru harus mengetahui karakteristik siswa, memahami teori dan prinsip pembelajaran, bisa mengembangkan kurikulum, bisa menciptakan pembelajaran yang mendidik, mengembangkan potensi siswa, dan melakukan penilaian akhir setiap selesai pembelajaran. Penerapan kompetensi sosial untuk menjalin hubungan yang baik dengan siswa agar siswa tidak merasa sendiri dan asing dalam PJJ. Kompetensi sosial dapat dilihat dari cara guru dalam berkomunikasi dengan siswa. Kompetensi sosial guru yang dapat dilakukan antara lain berkomunikasi dengan lisan atau tulisan, menggunakan teknologi yang ada, berbau secara efektif, berlaku sesuai agama, norma, hukum, sosial, budaya, serta tanggung jawab.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa PJJ pada masa pandemi Covid-19 berpotensi memicu terjadinya gangguan kesehatan mental siswa di Indonesia, potensi gangguan kesehatan mental siswa itu berupa stres, cemas, marah berlebihan atau intermittent eksplosive disorder, rasa kesal, dan panik. Terdapat enam penyebab gangguan kesehatan mental siswa dalam PJJ. Penyebab utama terjadinya potensi gangguan kesehatan mental siswa dalam PJJ pada masa pandemi Covid-19 adalah terlalu lama menatap laptop, tugas yang menumpuk, deadline pengumpulan tugas yang terlalu singkat, rasa bosan mendominasi, kurangnya interaksi antar teman dan guru, serta ketidakcocokan gaya belajar siswa dengan model pembelajaran guru.

Disarankan kepada orang tua untuk terus memotivasi anaknya dalam menuntut ilmu terutama pada dan pasca pandemi Covid-19 dengan tetap mendampingi dan menjadi teman saat proses pendidikan berlangsung. Kepada guru, hendaknya mengimplementasikan psikologi pendidikan dalam proses belajar mengajar, terutama pada PJJ untuk dapat memahami perbedaan tingkat pemahaman siswa dalam memahami materi yang disampaikan, mengetahui gaya belajar siswa, membangkitkan semangat belajar, dan menjalin komunikasi yang baik dengan siswa sebagai upaya mengatasi gangguan kesehatan mental yang dialami siswa dalam PJJ. Kepada orang tua dan guru untuk saling kolaborasi dalam rangka mengatasi gangguan kesehatan mental pada siswa di Indonesia pada dan pasca pandemi Covid-19. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor dan variabel kesehatan mental siswa setelah pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. 2020. *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation*:https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=CjwKCAiAv9ucBhBXEiwA6N8nYPYmR9UEnyLVcjep3SV4RH8TS6lyLZfleKRxvcl6vmdEubnerNg1QBoCTGkQAvD_BwE
- [2] Nawas Arifin, M. dkk. *Corona Virus Disease 2019*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia Jurnal Respirologi Indonesia, volume. 40, nomor. 2, 2020.
- [3] Sudarsana, Ketut. dkk, *Covid-19: Prespektif Pendidikan*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- [4] Benny A. Pribadi dan Edy Sjarif, "Pendekatan Konstruktivistik Dan Pengembangan Bahan Ajar Pada Sistem PJJ." *Tangerang Selatan, J. Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*, volume. 11, no. 2, pp. 117-128, 2010.
- [5] Julaelha, Siti, "Virtual Learning: Pemanfaatan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran," *Universitas Terbuka, Majalah Ilmiah Pembelajaran*, volume. 7, no. 2, 2011.
- [6] Sugiana, Yayan, *Metode dan Panduan Memahami Al-Quran Secara Mendalam: Jawa Barat*: Yans Publisher, 2019.

- [7] Wijaya Calista. (2021, Februari 18). Covid-19: *Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri, persoalan mental murid selama sekolah dari rumah* [BBC News Indonesia]: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>
- [8] Ciun Siu, Ong. dkk, "Mengoptimalkan Peran Guru Dalam Membangun Kesehatan Mental siswa di Masa Pandemi Melalui Teknologi Pikiran Pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara," *J. Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma*, volume. 1, nomor. 1, 2021, <https://doi.org/10.56325/jpmb.v1i1.29>
- [9] Addini, Etika Sendi. dkk, "Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya," *J. Psikologi.*, vol. 5, no. 2, pp 107-116, 2022, <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2134>
- [10] Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UIP, 1992.
- [11] Kusuma Wardani, Dina, "Peran Kesetanan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah," *Serang: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, 2017.
- [12] Darajdjat, Zakiah, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama, 1988.
- [13] Kemenkes RI, *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI, 2010.
- [14] Jalaluddin, Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.
- [15] Maramis, W.F, *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Erlangga University Press, 1999.
- [16] Brecht, G, *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta: Prenhallindo, 2000.
- [17] Kusmiati dan Desminiarti, *Dasar-Dasar Perilaku*. Edisi I. Jakarta : Pusdiknakes, 1990.
- [18] Izzaty, R.E, *Perilaku Anak Prasekolah*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017.
- [19] Faridy, Faizatul, *Mengapa kamu Nak? Deteksi Awal Permasalahan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*. Jakarta: PT elex Media Komputindo, 2021.
- [20] Khawarizmi, Al, *Kecemasan & Serangan Panik*: Al Khawarizmi Publisher, 2022.
- [21] Vidya, Fakhriyani, *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- [22] Saeful Rahmat, Pupu, *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018.
- [23] Sadirman. *Interaksi dan Moitvasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press, 2011.
- [24] Sadirman, *Interaksi dan Moitvasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2007.
- [25] Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.
- [26] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- [27] Anggara Priga Rexi, "Perancangan Komik Sebagai Media Self-Mangement Intermittent Eksplosive Disorder Terhadap Masyarakat Kota Surabaya Usisa 18-25" S.Ds. skripsi., Fakultas Desain dan Industri Kreatif., Universitas Dinamika. 2022