

# Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Pasca Pandemi

Mutiara Syifana\*, Astuti Darmiyanti

Universitas Singaperbangsa Karawang

**Abstrak:** Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai sektor, termasuk pendidikan. Penerapan pembelajaran daring sebagai respons terhadap pandemi menyebabkan berbagai dampak psikologis dan tantangan bagi siswa remaja. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor utama yang memicu tekanan mental pada siswa, seperti Isolasi sosial yang berkepanjangan selama pembelajaran daring mengurangi interaksi langsung antara siswa dan guru, yang berdampak pada perasaan kesepian dan kesulitan dalam membangun kembali hubungan sosial. Tekanan akademis meningkat akibat ketertinggalan dalam pembelajaran dan ekspektasi yang tinggi, sementara kurangnya aktivitas fisik dan kecemasan akan kesehatan keluarga turut memperburuk kesehatan mental siswa. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak sehat selama pandemi menambah beban stres dan kecemasan akibat paparan berita negatif dan informasi menyesatkan. Secara keseluruhan, transisi dari pembelajaran tatap muka ke daring dan kembali ke tatap muka menimbulkan tantangan adaptasi yang signifikan bagi siswa. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan dukungan menyeluruh untuk menjaga kesehatan mental siswa selama dan setelah pandemi. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan psikologis, pelatihan bagi guru, pengelolaan beban akademis, penguatan interaksi sosial, promosi aktivitas fisik, penggunaan media sosial yang sehat, dan keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran sebagai langkah-langkah penting untuk mengatasi tantangan tersebut.

**Keywords:** Pasca, Pandemi, Mental, Kesehatan, dan Pendidikan

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpjj.v1i3.667>

\*Correspondence: Mutiara Syifana

Email:

[2210631120103@student.unsika.ac.id](mailto:2210631120103@student.unsika.ac.id)

Received: 17-06-2024

Accepted: 24-06-2024

Published: 01-07-2024



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** The COVID-19 pandemic has brought significant changes across various sectors, including education. The implementation of online learning in response to the pandemic has caused various psychological impacts and challenges for adolescent students. This study identifies several key factors that contribute to mental stress in students, such as prolonged social isolation during online learning, which reduces direct interaction between students and teachers, leading to feelings of loneliness and difficulties in rebuilding social relationships. Academic pressure has increased due to learning setbacks and high expectations, while a lack of physical activity and anxiety about family health have further exacerbated students' mental health. Additionally, unhealthy social media use during the pandemic has added to stress and anxiety due to exposure to negative news and misleading information. Overall, the transition from face-to-face learning to online learning and back to face-to-face presents significant adaptation challenges for students. Therefore, comprehensive attention and support are needed to maintain students' mental health during and after the pandemic. This study highlights the importance of psychological support, training for teachers, academic workload management, strengthening social interactions, promoting physical activity, healthy social media use, and parental involvement in the learning process as essential steps to address these challenges.

**Keywords:** Post, Pandemic, Mental, Health, and Education

## Pendahuluan

Berakhirnya status pandemi di Indonesia telah disahkan pada keputusan presiden (KEPPRES) nomor 17 tahun 2023 tentang penetapan berakhirnya status pandemi corona disease 2019 (COVID 19), ditetapkan pada tanggal 22 Juni 2023 (Indonesia, 2023). Keputusan yang tentunya menjadi kabar gembira bagi masyarakat Indonesia yang pastinya akan berdampak baik dalam aspek kehidupan. Setelah banyak sekali kerugian yang terjadi karena penyebaran virus Covid-19, masyarakat mampu merasa lebih baik dan dapat membangun kembali kehidupan yang stabil. Selain Menurunnya perekonomian, politik, sosial dan masih banyak lagi, hal tersebut juga sangat berpengaruh pada berjalannya proses pendidikan di Indonesia. Dampak dari adanya Covid-19 mengakibatkan ditetapkannya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) agar mencegah penyebaran virus Covid-19.

Pembatasan sosial berskala besar (PSBB) membuat pola aktivitas masyarakat berubah secara tiba-tiba. Bagi dunia pendidikan hal ini berdampak besar pada berjalannya proses pendidikan, dimana sekolah harus melaksanakan kewajiban untuk menyiapkan peserta didik dengan pengajaran tanpa melanggar keputusan negara untuk membatasi segala aktivitas sosial. Pemerintah juga telah mengeluarkan berbagai kebijakan untuk menghadapi kendala pembelajaran di masa pandemi Covid-19, seperti revisi surat keputusan bersama (SKB) Empat Menteri yang telah diterbitkan tanggal 7 Agustus 2020, yang berisi penyesuaian kebijakan pembelajaran di era pandemi saat itu. Selain itu, sekolah diberi fleksibilitas atau kebebasan untuk memilih kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran siswa di masa pandemi, sebagaimana ditetapkan dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan terkait kurikulum pada masa darurat.

Dampak juga terjadi pada kesehatan mental siswa dalam menghadapi metode belajar yang berubah ubah dalam kurun waktu kurang dari 5 tahun yang menyebabkan ketidaksiapan, kekhawatiran, dan ketakutan para siswa tidak mampu beradaptasi dengan perubahan. Kondisi psikologis siswa tidak hanya mencakup ketahanan terhadap stress tetapi juga kemampuan siswa dalam beradaptasi. (Vierdiana, 2024) Selain itu kekhawatiran para siswa juga terjadi akibat perkembangan teknologi yang meningkat dan menyebabkan banyak tekanan juga ekspektasi terhadap kemampuan siswa yang tinggi.

Penelitian ini disusun dengan tujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental peserta didik mulai dari 10 - 24 tahun, yang menurut "(BKKBN)" umur tersebut merupakan masa remaja, masa dimana perubahan fisik, sosial dan emosional terjadi. Masa remaja juga merupakan masa yang rentan terhadap kesehatan mental dimana mereka akan mengenal dunia luar sebagai ranah banyak terjadinya kekerasan, kemiskinan dan pelecehan yang mengganggu kesejahteraan psikologis dan perlindungan dari pengalaman buruk yang mungkin akan berpotensi terhadap kesehatan mental mereka di masa dewasa (Rahmawaty et al., 2022).

Gejolak emosional yang dirasakan para remaja ditunjukkan dengan perubahan suasana hati yang ekstrem dan seringkali berpengaruh terhadap produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. (Rahmawaty et al., 2022) Perubahan yang begitu cepat disebabkan pandemi Covid-19 juga menimbulkan kecemasan terhadap ketidakpastian aspek kehidupan yang tidak terkendali. Terutama terhadap permasalahan yang dihadapi peserta didik yang dibebankan dengan model belajar secara daring. Proses belajar menggunakan media sosial

yang melelahkan dan membosankan Mengakibatkan frustrasi yang apabila berlanjut dapat menimbulkan stress karena tidak dapat melakukan kegiatan sosial diluar rumah.

Pembelajaran yang berubah ubah menimbulkan banyak permasalahan pasca pandemi, salah satunya kesulitan peserta didik memulai bersosialisasi kembali, pembelajaran secara tatap muka, bahkan kesulitan menyerap pembelajaran dengan metode yang berbeda dengan sebelumnya. Tentunya hal yang menggembirakan pun juga dapat menjadi keresahan akan ketidakmampuan peserta didik mengikuti metode pembelajaran yang tidak menentu.

Kecemasan lainnya juga datang dari bagaimana Masyarakat luar menanggapi perubahan tersebut, Virus yang telah mengubah gaya dan pola kehidupan menjadi tantangan yang tidak dapat dihindarkan. Masyarakat diwajibkan untuk selalu menaati protokol yang telah ditetapkan pemerintah seperti social distancing, kewajiban memakai masker dan selalu menjaga agar tangan tetap bersih. Namun, hal tersebut juga tidak lepas dari dampak buruk yang akan terjadi pada masyarakat yang merasakan. Perubahan gaya hidup menjadi tantangan terberat pada masa Covid-19. Bahkan kesehatan mental anak-anak yang merasa tertekan dengan adanya perubahan dalam belajar dan bermain yang seharusnya tidak ada ketakutan atau kecemasan didalamnya. (Sembiring et al., 2023) memberitahukan bahwa orang yang mengikuti berita terkait Covid-19 adalah orang yang lebih banyak mengalami kecemasan dibanding orang yang tidak mengikutinya dan fokus terhadap diri dan lingkungannya (Sembiring et al., 2023).

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan cara mengumpulkan, menelaah, serta menganalisis data dari berbagai penelitian sebelumnya. Metode review ini memungkinkan peneliti untuk menemukan penjelasan dan kesimpulan yang diungkapkan oleh para ahli yang relevan dengan topik yang diteliti.

Langkah pertama dalam metode studi literatur ini adalah mendapatkan sumber-sumber pustaka yang sesuai. Setelah dikumpulkan, pustaka tersebut diorganisir secara sistematis dan disiapkan untuk digunakan dalam penelitian. Jenis pustaka yang dibutuhkan mencakup bahan-bahan kajian yang ditulis ulang oleh para ahli, seperti yang ditemukan dalam jurnal ilmiah atau buku teks.

Data dikumpulkan dengan menganalisis artikel-artikel jurnal yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2023. Artikel-artikel ini dipilih karena dianggap relevan dan mewakili topik penelitian dengan baik. Sumber utama untuk memperoleh artikel-artikel jurnal ini adalah Google Scholar.

## Hasil dan Pembahasan

Sejak Maret 2020, organisasi kesehatan dunia menyatakan Covid-19 sebagai pandemi yang telah menyebar di lebih dari 200 negara. Untuk mengurangi penyebaran virus ini, pemerintah Indonesia menerapkan beberapa langkah di berbagai sektor, termasuk kesehatan, ekonomi, industri, dan pendidikan. Dalam sektor pendidikan, pemerintah

menerapkan kebijakan proses belajar mengajar secara daring. Pemerintah menginstruksikan agar guru dan siswa tetap di rumah namun tetap melaksanakan proses pembelajaran meskipun dari jarak dan waktu yang berbeda. Pembelajaran pun berubah dari yang semula tatap muka di sekolah menjadi tatap muka secara virtual. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar secara daring tentu memiliki berbagai dampak. Banyak sekali kendala yang muncul akibat diberlakukannya pembelajaran online. Salah satunya adalah ketidaksiapan guru dan siswa dari segi psikologis.

Menjalani pembelajaran di tengah era pandemi Covid-19 bukanlah hal yang mudah, terutama terkait dengan kesehatan mental siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Hal ini pada akhirnya menimbulkan tekanan psikologis yang berisiko mengganggu kesehatan mental siswa, terutama dalam menjalani pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19. Proses belajar daring di masa pandemi Covid-19, membuat pelajar yang masih remaja merasa tertekan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut antara lain banyaknya materi pembelajaran yang harus dipelajari mandiri, terdapat masalah pribadi yang membuat pekerja takut tidak bisa mengikuti kuliah online, beban tugas yang diberikan oleh guru/dosen sangat banyak, kurangnya kemampuan tenaga pengajar untuk mengajar secara daring, tenaga pengajar juga kerap mengubah waktu kuliah. (Melina & Herbawani, 2022) berikut merupakan factor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental pada peserta didik pasca pandemi.

#### 1. Perubahan Sistem Pembelajaran

Proses belajar daring selama pandemi Covid-19 membuat pelajar remaja harus bisa beradaptasi dengan pembelajaran yang ada seperti materi pembelajaran yang harus dipelajari secara mandiri, dan membiasakan diri mengerjakan tugas dirumah menggunakan media elektronik (shela ayu) Kemudian saat keadaan Kembali normal, dan para peserta didik juga telah terbiasa dengan kegiatan pembelajaran Daring, para peserta didik juga harus Kembali menghadapi perubahan yang terjadi kurang lebih dari 3 tahun. Transisi dari pembelajaran daring kembali ke tatap muka atau hibrida dapat menimbulkan stres dan kebingungan, juga kesulitan beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru dan tuntutan akademis yang berubah.

#### 2. Isolasi Sosial dan Kehilangan Interaksi Sosial

Periode panjang pembelajaran daring mengurangi interaksi sosial langsung dengan teman sebaya dan guru, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi. Selain itu akibat kurangnya aktivitas social banyak peserta didik yang lebih nyaman mengerjakan tugas sekolah mandiri dibanding berkelompok, hal tersebut dikarenakan Kesulitan dalam membangun kembali hubungan sosial yang terputus selama pandemi.

#### 3. Tekanan Akademis

Ketertinggalan dalam pembelajaran selama pandemi dapat meningkatkan tekanan akademis untuk mengejar ketinggalan. seperti kekhawatiran tentang pencapaian akademis dan masa depan pendidikan. Selain itu kekhawatiran para siswa juga terjadi akibat perkembangan teknologi yang meningkat dan menyebabkan banyak tekanan juga ekspektasi terhadap kemampuan siswa yang tinggi.

#### 4. Kesehatan Fisik

Efek langsung dari infeksi Covid-19 pada peserta didik atau anggota keluarga mereka dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan akan berdampak juga pada Kesehatan mental peserta didik dan Kurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

#### 5. Media Sosial dan Informasi

Penggunaan media sosial yang tidak sehat selama pandemi merupakan salah satu faktor terganggunya Kesehatan pada peserta didik. Konsumsi yang berlebihan membuat peserta didik banyak termakan berita negatif dan informasi yang menyesatkan tentang pandemi, hal itu dapat meningkatkan kecemasan dan stres.

### Kesimpulan

Kesimpulan dari pembahasan di atas adalah bahwa pandemi Covid-19 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai sektor, termasuk pendidikan. Pembelajaran daring yang diterapkan sebagai respons terhadap pandemi telah menimbulkan berbagai dampak psikologis dan tantangan bagi siswa remaja. Beberapa faktor utama yang menyebabkan tekanan mental pada siswa termasuk beban materi pembelajaran yang harus dipelajari secara mandiri, banyaknya tugas, kurangnya kesiapan dan keterampilan tenaga pengajar dalam mengajar secara daring, serta perubahan jadwal kuliah yang sering terjadi.

Selain itu, isolasi sosial yang berkepanjangan selama pembelajaran daring mengurangi interaksi langsung antara siswa dan guru, yang berdampak pada perasaan kesepian dan kesulitan dalam membangun kembali hubungan sosial. Tekanan akademis meningkat karena ketertinggalan dalam pembelajaran dan ekspektasi yang tinggi, sementara kurangnya aktivitas fisik dan kecemasan akan kesehatan keluarga turut memperburuk kesehatan mental siswa. Penggunaan media sosial yang tidak sehat juga menambah beban stres dan kecemasan akibat paparan berita negatif dan informasi menyesatkan.

Secara keseluruhan, transisi dari pembelajaran tatap muka ke daring dan kembali ke tatap muka menimbulkan tantangan adaptasi yang signifikan bagi siswa, dan memerlukan perhatian serta dukungan yang menyeluruh untuk menjaga kesehatan mental mereka selama dan setelah pandemi.

### Daftar Pustaka

- Cahyani, A. G. (2021). FACTORS TO MOTIVATE CHILDREN IN FAMILY PARENTING TOWARDS ONLINE LEARNING. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 5(2). <https://doi.org/10.33578/pjr.v5i2.8125>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77.

- Febriani, A., Putri, Y. A., Ayuni, S., & Saryono, S. (2021). Kesehatan mental masyarakat selama pandemi covid-19: Literatur review. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.30644/rik.v10i1.518>
- Indonesia, P. P. (2023). Keputusan Presiden Nomor 17 Tahun 2023 tentang Penetapan Berakhirnya Status Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Indonesia. Jakarta: Pemerintah Pusat, 167292, 1–3.
- Kasingku, J. D., Warouw, W. N., & Lumingkewas, E. M. (2023). INCREASING EDUCATIONAL AWARENESS OF PARENTING STYLES AND FAMILY SOCIAL SUPPORT ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 7(4). <https://doi.org/10.33578/pjr.v7i4.9524>
- Kursiah, K., Fitri, R. P., Asril, A., & Muhamadiah, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Health Community Service*, 1(1). <https://doi.org/10.47709/hcs.v1i1.3238>
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Pratama, V. Y., & Melisa, M. (2022). PROGRAM SIBAR DALAM UPAYA MONITORING KESEHATAN MENTAL REMAJA SEKOLAH DI MASA PANDEMI. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 2(2), 121-130. <https://doi.org/10.46306/jub.v2i2.71>
- Rahayuni, I. G. A. R., & Wulandari, I. A. P. (2021). DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KABUPATEN BANGLI - BALI. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 35-46. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i1.311>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Sejati, Y. R., & Ghozali, G. (2021). Literatur Review Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Depresi pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 626-635.
- Sembiring, E. R. B., Dantes, N., & Suranata, K. (2023). Pengembangan instrumen pengukuran kesehatan mental (mental health inventory) setelah pandemi Covid-19 pada siswa SMP. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 116. <https://doi.org/10.29210/1202322661>
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). STUDI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MASA PANDEMIC COVID-19. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 41-51. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1434>
- Vierdiana, D. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 1553–1558.
- Zahira, J. A., & Salamah, M. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Pembelian Online Melalui Social Media pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Surabaya. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 11(1). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v11i1.62687>

Zoahira, W. O. A., & Purnamasari, A. (2023). Respon Pasca Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Health Anak Usia Sekolah: Studi Eksplorasi Menggunakan Mood And Feelings Questionnaire-Self Report (MFQ-SELF). *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 5(1sp), 160-167. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1sp.540>