



MASALAH MENTAL EMOSIONAL REMAJA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MASA PANDEMI COVID-19

Indah Kurniawati, Ai Sinta

Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta

indahkurniawati1184@gmail.com

Abstrak

Pandemik Covid-19 yang merupakan ancaman global membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan di segala bidang, salah satunya dalam bidang Pendidikan dengan memutuskan pembelajaran dari rumah (*Learning from home*). Proses pembelajaran jarak jauh memiliki beberapa dampak seperti ketidaksiapan siswa, kurangnya interaksi dengan teman, penugasan dan pembelajaran yang singkat membuat siswa rentan mengalami masalah mental emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status mental emosional pada remaja selama menjalankan proses pembelajaran jarak jauh pada masa pandemic Covid-19.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 240 responden dengan teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling*.

Hasil analisis data penelitian didapatkan sebanyak 60% responden memiliki resiko masalah mental emosional, dengan usia 16 tahun paling tinggi mengalami resiko masalah mental emosional sebesar 57,6% dan jenis kelamin perempuan paling banyak yang beresiko mengalami mental emosional sebanyak 68,5%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja mengalami resiko terjadinya masalah mental emosional dengan pembelajaran jarak jauh selama masa pandemic Covid-19.

Diperlukan adanya peran orang tua dalam memberikan dukungan keluarga pada remaja selama menjalankan proses pembelajaran jarak jauh.

Kata Kunci : Mental emosional, remaja, Covid-19



Pendahuluan

Hampir semua negara yang ada di dunia mengalami pandemic Covid-19. Covid-19 merupakan jenis virus baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi sebelumnya serta sangat tinggi penyebaran dan penularannya (WHO, 2020). Angka kejadian Covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan sepanjang tahun 2020 dan berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2021), Indonesia menduduki peringkat ke 13 dengan kasus aktif terbanyak di dunia (Kemenkes, 2020).

Dengan meningkatnya kasus Covid-19 pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk pembatasan aktivitas sosial, salah satunya adalah dengan pemberlakuan *Learning from home* atau belajar dari rumah. Proses pembelajaran dilakukan dari rumah dengan memanfaatkan teknologi dan media internet. Ternyata pembelajaran yang dilakukan dari rumah memiliki dampak yang dialami oleh siswa seperti kurangnya kemampuan siswa dalam penguasaan teknologi, pembelajaran yang singkat dan lebih banyak penugasan mandiri yang menyebabkan pemahaman yang kurang dari penyerapan informasi. Selain itu, tidak adanya interaksi sosial dengan teman sebaya mengakibatkan kebosanan dan kejenuhan

dari siswa yang dapat memunculkan stress, kecemasan dan masalah psikologis lainnya.

Studi yang dilakukan Livana et al (2020), menunjukkan kendala yang dialami siswa pada saat pembelajaran jarak jauh sebanyak 57,8% siswa merasa bosan karena berada dirumah saja dan 41,58% siswa mengalami kecemasan ringan namun ada remaja yang mengalami depresi sebanyak 3,68% (Uswatun et al., 2020). Penelitian lain menyatakan bahwa pembelajaran online berdampak stress akademik pada mahasiswa selama masa pandemik Covid-19 (Andiarna & Kusumawati, 2020). Dari studi literatur yang dilakukan Siti Kholilah, ada hubungan antara pembelajaran daring dengan tingkat stress pada mahasiswa selama pandemic Covid-19 (Kholilah et al., 2021).

Dampak psikologis yang terjadi karena adanya stress akademik merupakan masalah psikososial. Psikososial adalah hubungan antara kesehatan mental atau emosional seseorang dengan kondisi sosialnya (Chaplin, 2011). Menurut Keliat (2011), ciri-ciri gangguan psikososial adalah adanya perasaan cemas, khawatir berlebihan, takut, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, memiliki sikap ragu-ragu, merasa kecewa, pemarah, agresif dan reaksi fisiologis tubuh. Sedangkan menurut Hawari (2013), masalah psikososial meliputi stress,



cemas, depresi dan gangguan mental emosional.

WHO (2018), menyatakan prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia yang berada pada rentang 10-19 tahun dengan kondisi kesehatan mental memberikan kontribusi 16% terhadap beban penyakit dan cedera secara global. Menurut data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (2018) prevalensi masalah gangguan mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun keatas terjadi peningkatan dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan data awal dari hasil wawancara dengan siswa SMA PLUS PGRI Cibinong, didapatkan 11 remaja memiliki kendala dalam pembelajaran jarak jauh seperti banyak materi yang kurang dipahami, kesulitan berkonsentrasi dan perasaan cemas dengan hasil penilaian akhir. Remaja mengatakan kesulitan berkonsentrasi dan mengalami gangguan tidur. Hal ini mengindikasikan adanya permasalahan psikososial yang terjadi pada remaja berkaitan dengan pembelajaran jarak jauh sebagai dampak dari Covid-19. Oleh karena itu, penting untuk diketahui bagaimana status mental emosional yang terjadi pada remaja di SMA PLUS PGRI

Cibinong agar dapat dilakukan antisipasi munculnya permasalahan kesehatan jiwa yang lebih berat lagi.

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMA PLUS PGRI Cibinong menggunakan alat ukur kuesioner dalam bentuk google form. Alat ukur kuesioner yang digunakan menggunakan alat ukur *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang diadopsi oleh Kemenkes dari WHO untuk melihat status mental emosional individu. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif korelasi*, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April – Juni 2021. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/I kelas X di SMA PLUS PGRI Cibinong sebanyak 641 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 240 responden dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Siswa/I yang bersedia menjadi responden diberikan google form dengan sebelumnya responden telah diberikan informasi tentang tujuan penelitian, petunjuk pengisian kuesioner.

Hasil



Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden, terlihat bahwa Sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 177

orang (73,8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 149 orang (62,1%) dan berasal dari jurusan IPA sebanyak 195 orang (81,3%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jml	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	91	37,9
Perempuan	149	62,1
Usia		
15 Tahun	55	22,9
16 Tahun	177	73,8
17 Tahun	8	3,3
Jurusan		
IPA	195	81,3
IPS	45	18,7
Total	240	100

Tabel 2. Gambaran status mental emosional

Responden Status mental Emosional	Frekuensi	(%)
Tidak ada masalah	96	40
Beresiko mengalami masalah mental emosional	144	60
Jumlah	240	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil bahwa lebih banyak responden yang memiliki resiko mengalami

masalah mental emosional sebanyak 144 orang (60%).

Tabel 3 Gambaran berdasarkan pernyataan status mental emosional responden

Pernyataan	Ya(%)	Tidak(%)
1. Apakah anda sering merasa sakit kepala ?	133 (55,4)	107 (44,6)
2. Apakah anda kehilangan nafsu makan ?	83 (34,6)	157 (65,4)
3. Apakah tidur anda nyenyak ?	113 (47,1)	127 (52,9)
4. Apakah anda mudah merasa takut ?	116 (48,3)	124 (51,7)
5. Apakah anda merasa cemas, tegang atau khawatir ?	137 (57,1)	103 (42,9)
6. Apakah tangan anda gemetar ?	57 (23,8)	183 (76,3)
7. Apakah anda mengalami gangguan pencernaan ?	28 (11,7)	212 (88,3)
8. Apakah anda mengalami gangguan pencernaan ?	123 (51,5)	117 (48,8)
9. Apakah anda merasa sulit berpikir jernih?	81 (33,8)	159 (66,3)
10. Apakah anda merasa tidak Bahagia?	75 (31,3)	165 (68,8)
11. Apakah anda lebih sering menangis?	99 (41,3)	141 (58,8)
11. Apakah anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari?	154 (64,2)	86 (35,8)



12. Apakah anda mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan?	67 (27,9)	173 (72,1)
13. Apakah aktivitas/tugas sehari-hari anda terbengkalai?	85 (35,4)	155 (64,6)
14. Apakah anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini?	139 (57,9)	101 (42,1)
15. Apakah anda kehilangan minat terhadap banyak hal?	81 (33,8)	159 (66,3)
16. Apakah anda merasa tidak berharga?	37 (15,4)	203 (84,6)
17. Apakah anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup?	112 (46,7)	128 (53,3)
18. Apakah anda merasa Lelah sepanjang waktu?	52 (21,7)	188 (78,3)
19. Apakah anda merasa tidak enak diperut?	142 (59,2)	98 (40,8)
20. Apakah anda mudah Lelah?		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil bahwa pernyataan yang paling banyak dirasakan oleh responden adalah responden merasakan kesulitan dalam mengambil keputusan sebanyak 154

orang (64,2), diikuti responden merasa mudah Lelah sebanyak 142 orang (59,2%) dan merasakan kehilangan minat terhadap banyak hal sebanyak 139 orang (57,9%).

Tabel 4. Gambaran status mental emosional berdasarkan karakteristik umur dan jenis kelamin

Karakteristik	Beresiko(%)	Normal(%)
Usia		
15 tahun	37 (67,3)	18 (32,7)
16 tahun	102 (57,6)	75 (42,4)
17 tahun	5 (62,5)	3 (37,5)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42 (46,2)	49 (53,8)
Perempuan	102 (68,5)	47 (31,5)
Total	114 (60%)	96 (40%)

Berdasarkan tabel diatas usia yang paling banyak beresiko mengalami masalah mental emosional adalah kelompok usia 16 tahun sebanyak 102 orang (57,6%), dan jenis kelamin perempuan paling banyak beresiko untuk mengalami masalah mental emosional sebanyak 102 orang (68,5%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berusia 16 tahun sebanyak 177 orang, dan yang beresiko mengalami masalah mental emosional sebanyak 102 orang (57,6%). Hasil penelitian Candra A (2020), siswa dengan masalah psikososial yang berisiko bunuh diri sebagian besar berada pada usia 16-24 tahun. Kematangan usia seseorang akan mempengaruhi kognitif dan fisik yang

Pembahasan



dapat menimbulkan perasaan negatif terhadap dirinya jika kematangan kognitif belum optimal, sehingga adanya ketidakmampuan pengambilan keputusan terkait permasalahan yang dialami dalam kehidupan remaja dapat menyebabkan terjadinya stress pada remaja.

Jenis kelamin perempuan paling banyak yang beresiko mengalami permasalahan mental emosional. Hasil penelitian ini menunjukkan 102 orang (68,5) perempuan beresiko mengalami masalah mental emosional. Penelitian Lusia (2015) menunjukkan hasil perempuan cenderung mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar 50,3%. Penelitian lainnya menjelaskan bahwa pelajar perempuan berisiko dua kali lebih besar mengalami gejala mental dibandingkan laki-laki (Mubasyiroh, 2017). Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stress karena ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress, yang saat terjadi konflik akan memicu hormon negatif yang dapat menimbulkan perasaan gelisah, stress dan rasa takut sedangkan laki-laki umumnya cenderung menikmati konflik sebagai sebuah persaingan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 144 orang (60%) remaja beresiko mengalami gangguan mental emosional. Masalah gangguan mental emosional remaja merupakan suatu hal yang sifatnya dapat menghambat, mempersulit dan menghalangi remaja dalam upayanya untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan pengalaman-pengalamannya (Diananta, 2012). Pembelajaran jarak jauh karena pandemic Covid-19 merupakan suatu stressor tersendiri yang dirasakan oleh remaja dimana remaja tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan yang terjadi dalam kehidupannya. Remaja tidak dapat berinteraksi dengan teman sebayanya, tidak dapat melakukan berbagai aktivitas diluar rumah secara leluasa, dan tingkat stress meningkat dengan metode pembelajaran baru yang harus dilakukan oleh remaja, dalam waktu yang singkat, tugas yang banyak dirasakan sebagai suatu stressor tersendiri yang akhirnya berdampak terhadap rasa Lelah yang berlebih dan menyebabkan kehilangan minat terhadap banyak hal. Penelitian ini juga didukung hasil penelitian Rofiah, S (2021) yang menyebutkan adanya pengaruh terhadap pembelajaran online dengan stress akademik siswa selama pandemic Covid-19 (Rofiah, 2021).



Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang paling banyak dirasakan oleh remaja yang mengalami resiko gangguan mental emosional, mereka cenderung mengalami masalah pada faktor energi dan kognitif. Sebagian besar responden mengatakan merasa sulit mengambil keputusan (64,2%), merasa mudah Lelah (59,2%) dan merasa kehilangan minat terhadap banyak hal (57,9%). Menurut Erikson dalam Hanifah & Raharjo (2018), dalam perkembangan psikososial, remaja harus dapat mengatasi Krisis yang terjadi pada masa remaja, salah satu hal yang harus dilakukan remaja dalam mengatasi krisis adalah menyelesaikan konflik yang berkaitan selama tahap perkembangannya. Dengan pembelajaran jarak jauh, remaja cenderung merasa terbebani dengan adanya sistem pembelajaran online dan beratnya tugas yang diberikan yang berdampak pada tingkat stress sebesar 72% (Watnaya et al., 2020). Jika remaja mampu beradaptasi dan menyelesaikan stressor yang berkaitan dengan hubungan sosial, proses pembelajaran jarak jauh dan stressor akibat pandemic Covid-19 lainnya yang berdampak terhadap perubahan kehidupannya maka remaja akan mampu

menjadi orang dewasa yang matang secara emosi.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak melakukan identifikasi lebih mendalam terkait factor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya masalah gangguan mental emosional pada remaja, sehingga diharapkan pada penelitian berikutnya dapat diukur lebih lanjut hal yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi remaja mengalami gangguan mental emosional.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang Sebagian besar remaja terindikasi mengalami gangguan mental emosional yang salah satu stressor nya adalah karena perubahan yang terjadi berkaitan dengan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan selama masa pandemic Covid-19

Saran

Orang tua diharapkan mampu memberikan motivasi dan dukungan keluarga untuk menurunkan stressor yang dialami oleh remaja karena proses pembelajaran jarak jauh, dapat mendampingi remaja selama melaksanakan proses pembelajaran dan memberikan



apresiasi kepada remaja atas keberhasilan yang dicapainya.

Coronavirus Disease (COVID-19). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Daftar Pustaka

- Andiarna, & Kusumawati. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stress Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2). <http://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Candra A, K. (2020). Pertolongan pertama kesehatan jiwa pada siswa dengan masalah psikososial yang berisiko bunuh diri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 161–172.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Psikologi*. PT RajaGrafindo Persada.
- Diananta, G. S. (2012). *Perbedaan Masalah Mental Emosional Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Agama*. Universitas Diponegoro.
- Hanifah, H., & Raharjo, S. . (2018). Relasi orang tua, anak dan peer group (penemuan konsep diri pada remaja, kasus pada siswa SMAN Tanjungsari Sumedang). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(2), 124–134.
- Hawari, H. . (2013). *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*. FK UI.
- Keliat, B. A. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. EGC.
- Kemendes, R. (2019). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kemendes, R. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Petunjuk teknis pencegahan dan pengendalian gangguan mental emosional*. Ditjen P2P.
- Kholilah, S., Fitriyah, E. T., & Santoso, S. D. R. P. (2021). Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Indonesian Nursing And Healthcare Research Journal*, 1(2), 62–73. <https://saintekmedikanusantara.co.id/ojs/index.php/inhrj/article/view/17>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Learning Task Attributable to Students Stress During the Pandemik Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Mubasyiroh, R. Y. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Rofiah, S. (2021). Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.970>
- Uswatun, H., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemik Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.



Watnaya, A., Kusnayat, Muiz, Hifzul, M., Sumarni, N., Mansyur, Salim, A., Zaqiah, Q., & Yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampak terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165.

<https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2>

WHO. (2018). *World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*.

WHO. (2020). *Novel CoronaVirus*. <https://covid19.who.int/>