

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

*World Health Organization (WHO)* telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemik. Hal ini membuat pemerintah dan masyarakat dunia semakin waspada dengan penyebaran virus COVID-19 (Bouey & Dong, 2020). Munculnya pandemi COVID-19 tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, namun juga memengaruhi kesehatan mental individu di seluruh dunia (Giacalone, Rocco, & Ruberti, 2020). Di bidang pendidikan, sejak minggu ketiga bulan Maret 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) telah memberlakukan segala kegiatan pendidikan dilakukan secara *daring* sebagai upaya mengurangi perkumpulan massal dan mencegah penularan COVID-19. Tanpa adanya pengobatan atau vaksin yang tersedia, Indonesia dan beberapa negara lain masih mengandalkan berbagai cara salah satunya jarak fisik untuk memperlambat penyebaran virus (UNICEF, 2019).

Pandemi COVID-19 akan menimbulkan masalah kesehatan mental yang diperkirakan akan meningkat hari demi hari selama epidemi ini (Roy et al, 2020). Menurut WHO, 2020 masalah kesehatan mental yang terjadi pada pandemi COVID-19 ini yaitu meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Meningkatnya stres dan kecemasan pada pandemi ini disebabkan oleh media sosial terus menerus mendiskusikan status pandemi dan adanya informasi yang tidak akurat atau berlebihan dari media, sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental dan menambah tingkat kecemasan dan mengakibatkan masyarakat merasa tertekan dan lelah secara emosional (Roy et al, 2020). Selain itu karantina dan perubahan rutinitas juga menyebabkan kesepian, penggunaan alkohol, depresi hingga perilaku bunuh diri (WHO, 2020). Menurut Riskesdas tahun 2013 gangguan mental emosional di antaranya yaitu kecemasan dan depresi. Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan seorang individu mengalami suatu perubahan emosional dan jika terus berlanjut dapat berkembang menjadi keadaan patologis, sehingga penting adanya antisipasi untuk menjaga kesehatan jiwa masyarakat (Khairiyah, 2016). Menanggapi hal tersebut, UNESCO (2020) merekomendasikan penggunaan program pembelajaran jarak jauh (*distance learning*) dan membuka aplikasi serta platform pendidikan yang dapat digunakan sekolah untuk menjangkau pelajar dari jarak jauh. Sekitar 96 Negara telah

membuka platform berupa perpustakaan online, siaran edukasi di televisi, video simulasi, serta program online lainnya (Basilaia et al., 2020). Penutupan sekolah yang lama dan karantina di rumah (*self quarantine*) mungkin memiliki efek negatif pada kesehatan fisik dan mental (Brazendale et al., 2017). Didukung penelitian YoungMinds (2020) Hampir 83% anak muda beranggapan bahwa pandemi memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya. Hal ini dikarenakan adanya penutupan sekolah, hilangnya rutinitas sehari-hari dan koneksi sosial yang terbatas. Sisanya mengalami gejala kecemasan, yang berkorelasi positif dengan meningkatnya kekhawatiran akan keterlambatan akademik. Pembelajaran *daring* menjadi satu-satunya solusi agar sistem pembelajaran tetap berjalan. Dampingan dari orang tua ke anak menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam pembelajaran *daring* yang dilakukan. Namun, pembelajaran *daring* bukanlah aktivitas pembelajaran yang mudah untuk dilakukan bagi guru, siswa, dan orang tua karena hal ini merupakan hal yang baru. Meskipun hampir 66% keluarga telah memiliki akses internet, pembelajaran dengan menggunakan sistem online tetap menjadi tantangan bersama. Selain itu, penelitian UNICEF baru-baru ini menemukan bahwa banyak remaja, terutama perempuan, merasa bahwa mereka tidak memiliki keterampilan digital (UNICEF, 2020). Langkah-langkah ini sangat berpotensi mengancam kesehatan mental pelajar secara signifikan.

Pelajar SMA dalam ilmu psikologi perkembangan disebut remaja akan tetapi belum mampu memegang tanggung jawab seperti orang dewasa. Remaja yang duduk di bangku SMA umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari disekolahnya. Ini berarti bahwa hampir sepertiga waktunya dilewatkan remaja di sekolah. Tidak mengherankan jika pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa siswa cukup besar. Sehingga hampir semua sekolah yang menerapkan metode pemberian tugas secara *daring*. Pembelajaran menggunakan sistem secara *daring* ini terkadang muncul berbagai masalah dan juga menimbulkan tekanan fisik maupun mental bagi siswa. Sekolah sulit membuat tolak ukur capaian pembelajaran yang sama. (Puspitasari, 2020) dengan situasi pandemi yang telah melanda sekarang ini, kerap kali beberapa metode yang harus dilakukan oleh guru agar pembelajaran yang belum selesai disampaikan oleh guru dapat diselesaikan dengan memberikan tugas lainnya yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Hal tersebut menjadi keluhan bagi siswa karena merasa tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak. Hasil penelitian Maia, Berta Rodrigues, Paulo César

(2020) menunjukkan bahwa Para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal.

Kesehatan mental adalah komponen utama dalam perkembangan remaja yang mampu mendorong untuk belajar, tumbuh, dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif (Stagman, Cooper, 2011). Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial setiap individu. Hal itu memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental juga membantu menentukan bagaimana dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan. Kesehatan mental penting di setiap tahap kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa. Kesehatan mental yang positif memungkinkan orang untuk menyadari potensi diri secara penuh, mampu mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi yang berarti bagi orang lain. Mekonnen, et al. (2020) menyebutkan bahwa salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja adalah kesehatan mental. Fegert, et al. (2020) menyebutkan bahwa adanya COVID-19 memberikan banyak tekanan terutama pada remaja dan yang dapat mengakibatkan kesusahan, masalah kesehatan mental dan kekerasan.

Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik namun kesehatan mental seseorang menjadi sangat rentan terutama pada pelajar. Siswa yang mengalami perubahan drastis dalam proses pembelajaran juga rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Dengan demikian, besarnya dampak kesehatan mental akibat pandemi COVID-19, terutama pada siswa sangat penting untuk dianalisis. Menurut analisis data yang disampaikan Unicef, sebanyak 99 persen dan remaja di seluruh dunia (2,34 miliar) tinggal di salah satu dari 186 negara dengan beberapa bentuk pembatasan gerakan yang berlaku karena COVID-19. Sebanyak 60 persen anak tinggal di salah satu dari 82 negara dengan lockdown penuh (7 persen) atau sebagian (53 persen) yang jumlahnya mencakup 1,4 miliar jiwa muda. Menurut data survei *Global Health Data Exchange* 2017, ada 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Artinya, satu dari sepuluh orang di negara ini mengidap gangguan kesehatan mental. Untuk data kesehatan mental remaja di Indonesia sendiri pada 2018, terdapat sebanyak 9,8% merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berusia

> 15 tahun, meningkat dibandingkan pada 2013, hanya 6% untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berusia > 15 tahun. Sedangkan untuk prevalensi gangguan mental berat seperti skizofrenia pada 2013 mencapai 1,2 per seribu orang penduduk.

WHO (2020), Merekomendasikan beberapa cara yang dapat dilakukan orangtua untuk mengontrol kesehatan mental pada remaja selama COVID-19 yaitu: menanggapi reaksi dengan cara mendukung, mendengarkan, memberikan cinta dan perhatian ekstra, berikan waktu luang untuk bersantai, membuat jadwal dan kegiatan secara rutin dengan aman dan santai, jelaskan yang terjadi sekarang dan berikan informasi yang jelas tentang cara mengurangi resiko terinfeksi. Dengan demikian bagi siswa maupun guru dapat menerapkan strategi yang paling baik dan terstruktur secara rapi dan menata psikologis siswa selama pembelajaran pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dan wawancara dengan guru kelas XII di SMA N 1 Jatinom di dapatkan informasi bahwa keseluruhan siswa kelas XII sebanyak 289 siswa yang di bagi dalam 8 kelas yaitu 4 kelas IPA dan 4 kelas untuk IPS. Terdapat beberapa siswa sering mengeluh terhadap guru akibat dari pembelajaran *daring* ini. Hasilnya, diketahui bahwa terdapat beberapa remaja yang mengeluhkan dengan metode pembelajlinearan *daring* ini adapun persepsi siswa terhadap pembelajaran *daring* yang terjadi saat pandemi COVID-19 adalah mengungkapkan persepsi negatif terhadap pembelajaran online bahwa tidak efektifnya belajar *online* dilihat dari proses pembelajarannya, fasilitas yang kurang mendukung seperti media yang kurang paham dalam penggunaannya serta sinyal yang tidak stabil, saat proses pembelajaran masih membingungkan sehingga materi atau pesan yang disampaikan guru tidak tersampaikan dengan baik, kurang berinteraksi dengan guru, guru juga mengalami keterbatasan dalam penyampaian materi, jadwal yang terkadang maju mundur serta siswa kurang kreatif dan produktif. Dan beberapa siswa mengungkapkan persepsi positif terhadap pembelajaran online bahwa tidak perlu mengunjungi sekolah, pembelajaran bisa dilakukan dimana saja, dan lebih banyak santai berkumpul dengan keluarga.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja Akibat Pandemi Covid-19 di SMA N 1 Jatinom”. Dengan harapan dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas kesehatan mental pada remaja merupakan masalah yang dialami saat ini karena pandemi COVID-19. Dampak pada remaja selama periode pandemi mengakibatkan emosional, psikologis dan sosialnya terganggu. Dari data tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu bagaimana gambaran tingkat kesehatan mental pada remaja akibat pandemi COVID-19 di SMA N 1 Jatinom ?

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tentang gambaran tingkat kesehatan mental pada pelajar akibat pandemi COVID-19.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, jurusan dan tingkat kesehatan mental di SMA N 1 Jatinom.
- b. Mengidentifikasi tingkat kesehatan mental pelajar akibat pandemi COVID-19 di SMA N 1 Jatinom

## **D. Manfaat**

### 1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan pustaka dalam menambah wawasan tentang gambaran tingkat kesehatan mental pelajar akibat pandemi COVID-19 di SMA N 1 Jatinom.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi Remaja

Penelitian ini berguna sebagai bahan keilmuan yang dapat memberikan wawasan dan pengetahuan terkait tentang kesehatan mental pada remaja untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental akibat pandemi COVID-19.

#### b. Bagi SMA

Penelitian ini berguna memberikan wawasan dan informasi mengenai pengaruh tingkat kesehatan mental dan dijadikan acuan dalam menyusun strategi dan kebijakan untuk mencegah dan menangani siswa yang terindikasi adanya gangguan kesehatan mental.

c. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan informasi bagi perawat tentang tingkat kesehatan mental pada remaja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan, informasi dan reverensi bagi penelilit selanjutnya, khususnya mahasiswa STIKES Muhammadiyah Klaten untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang terkait dengan tingkat kesehatan mental.

## E. Keaslian Penelitian

**Table 1.1 Keaslian Penelitian**

| NO | Judul (Peneliti, Tahun)   | Metode   | Hasil   |
|----|---|--|---|
| 1  | Tingkat Stress pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi COVID-19 (Tri Natalia Palupi, 2020 ) | Penelitian deskriptif diambil secara proporsional cluster sampling. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala yang berjumlah satu yaitu Skala Reaksi Anak.                                    | Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada siswa SD kelas besar lebih tinggi daripada siswa SD kelas kecil. Rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar adalah 31,79 dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil adalah 29,67 dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,11. |
| 2  | Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Tinjau dari Aspek Psikologi (Fitria Amalia Rochimah., 2020)                     | Metode yang digunakan pada penelitian kali ini adalah metode kajian literatur. Referensi memuat hal tentang: (a) kesehatan mental, (b) dampak kuliah daring, dan (c) upaya menangani gangguan mental | Hasil yang diperoleh mahasiswa merasakan dampak positif dan negatif selama dilaksanakannya kuliah daring. Akan tetapi, tidak sedikit mahasiswa yang hanya merasakan dampak negatif saja dari perkuliahan daring. Dampak negatif yang ditimbulkan dari kuliah daring tersebutlah yang dapat menyerang mental mahasiswa     |