



DAMPAK PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS V SD NEGERI WONOMERTO 01 BATANG

Ulva Nur Pratiwi^{*1}, Joko Sulianto², Filia Prima Artharina³

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang

*lulukafa5@gmail.com

Informasi Artikel

Dikirim: 20 Oktober 2021

Direvisi: 3 Desember 2021

Diterima: 12 Januari 2022

Kata Kunci: Analisis, Perilaku, Kesehatan Mental, Pembelajaran Daring

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental siswa kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Wonomerto 01 Batang pada kelas V dengan jumlah 30 peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Subyek penelitian adalah kepala sekolah, guru, siswa kelas V, dan orang tua siswa kelas V. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi data yaitu kuesioner/angket, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental siswa di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor biologis, psikis, kebutuhan, lingkungan sosial dan interaksi manusia dengan lingkungan. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, guru, siswa dan orang tua siswa, diperkuat dengan hasil angket yang menunjukkan kesehatan mental siswa dikategorikan menjadi 4 yaitu kesehatan mental fisik, kesehatan mental psikis, kesehatan mental sosial, kesehatan mental moral-religius. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase dampak pembelajaran daring pada kesehatan mental fisik adalah 73 %, dengan indikator tertinggi adalah sakit pusing, kelelahan, dan gelisah berkepanjangan. Sedangkan persentase dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental psikis adalah 52,9 % dengan indikator tertinggi yaitu merasa cemas, tidak percaya diri dan tidak berkeinginan menjadi yang terbaik. Persentase dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental sosial adalah 59,3 % dengan indikator tertinggi yaitu tidak memiliki rasa peduli kepada orang lain, tidak bisa menyesuaikan keadaan, dan suka menyendiri. Persentase dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental moral-religius adalah 50,7 % dengan indikator tertinggi yaitu tidak berdoa sebelum melakukan pembelajaran, mudah putus asa, dan tidak mampu bertanggung jawabkan apa yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil analisis wawancara dari guru di SD Negeri Wonomerto 01 Batang diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan kesehatan mental yaitu faktor biologis, psikis, kebutuhan, lingkungan sosial, dan interaksi manusia dengan

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu sistem untuk berlatih dan berkreasi mewujudkan cita-cita manusia yang berkualitas, juga melatih keterampilan di dalam bidang tertentu. Tuntutan sumber daya manusia yang berkualitas dan berkompentensi tinggi menjadi permasalahan dunia pendidikan Indonesia. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan dari Soegeng (2013: 190) bahwa “pendidikan sebagai proses manusiawi terwujud dalam aktivitas mendidik dan dididik”.

Pendidikan saat ini erat kaitannya pada kualitas guru dan proses pembelajarannya. Oleh karena itu, guru perlu melakukan strategi belajar baru yang lebih memberdayakan siswa dengan menggunakan bantuan teknologi, sesuai dengan Undang-Undang No. 11 tahun 2008 tentang informasi dan transaksi elektronik menyebutkan bahwa setiap orang berhak memajukan pemikiran dan kemampuan dibidang penggunaan dan pemanfaatan teknologi informasi seoptimal mungkin dan dapat dipertanggung jawabkan. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara

Guru merupakan unsur yang sangat penting dan tidak bisa diabaikan begitu saja dalam proses belajar mengajar, sebab guru dapat menentukan berhasil atau tidaknya sebuah proses belajar mengajar. Hal tersebut juga sesuai dengan Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen menyebutkan bahwa “guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi siswa pada pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah.” Guru memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas dan kuantitas pembelajaran yang dilakukan sehingga pada akhirnya berperan dalam meningkatkan mutu pendidikan nasional.

Proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dan siswa biasanya terjadi di sekolah atau melalui interaksi langsung. Namun dalam beberapa bulan terakhir tugas guru yang disebutkan sebelumnya mengalami perubahan dalam proses pembelajarannya, hal tersebut terjadi karena adanya pandemi covid-19 yang menyerang seluruh dunia termasuk Indonesia. Kemendikbud mengeluarkan Surat Edaran No. 3 Tahun 2020 tentang pencegahan covid-19 pada satuan pendidikan. Dalam surat edaran tersebut menyebutkan untuk menunda kegiatan belajar mengajar sementara waktu hingga batas waktu yang belum ditentukan serta mengingatkan untuk menghindari kontak fisik langsung (bersalaman, cium tangan, berpelukan, dan sebagainya) dan menunda kegiatan yang mengumpulkan banyak orang atau kegiatan di lingkungan luar satuan pendidikan (berkemah, studi wisata).

Kondisi pembelajaran yang dirancang karena adanya pandemi covid-19 ini merupakan hal yang baru sehingga membutuhkan penyesuaian bagi siswa, guru dan orang tua siswa. Pembelajaran daring berdampak kurang baik terhadap kesehatan mental siswa. Kesehatan mental adalah keadaan psikologis seseorang ditandai dengan kemampuan mengelola emosi dan pikiran, mengembangkan potensi diri, berinteraksi dengan orang lain secara konstruktif, bekerja (belajar) secara produktif, dan berkontribusi bagi kesejahteraan bersama. Karakteristik kesehatan mental adalah sebagai berikut: (1) perasaan aman, bebas dari rasa cemas; (2) rasa harga diri yang mantap; (3)

spontanitas dan kehidupan emosi yang hangat dan terbuka; (4) mempunyai keinginan-keinginan yang sifatnya duniawi, jasmani yang wajar, dan mampu memuaskannya; (5) dapat belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain.

Pembelajaran daring merupakan salah satu solusi untuk menerapkan *social distancing* guna mencegah penyebaran pandemi covid-19. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan jarak jauh atau pembelajaran yang dilakukan siswa dimanapun dan kapanpun saat dibutuhkan, sehingga dapat menghindari kerumunan yang dianggap sebagai salah satu cara untuk menerapkan *social distancing*. Pembelajaran daring mampu menghubungkan siswa dengan sumber belajarnya yang secara fisik terpisah atau bahkan berjauhan namun dapat saling berkomunikasi, berinteraksi dan berkolaborasi.

Pembelajaran daring menjadi solusi pada situasi pandemi covid-19 ini. Namun pembelajaran daring yang diharapkan nyatanya belum berjalan secara maksimal, karena guru hanya fokus pada keterselesainya materi dan tugas saja. Dengan demikian, banyak siswa yang tidak di dampingi orang tuanya akan merasa terbebani dan stres akibat tugas yang diberikan guru terlalu banyak. Hal ini jika terjadi secara terus-menerus akan mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan mental yang membuat siswa merasa gelisah, tertekan, stres, dan depresi. Depresi dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan gairah, semangat, aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat. Manifestasi psikomotorik tersebut bisa membawa pengaruh pada prestasi belajar jika penderita adalah siswa yang aktif dalam proses belajar mengajar (Setyonegoro, 1991: 3).

Penelitian dilakukan oleh peneliti di SD Negeri Wonomerto 01 Batang dengan jumlah siswa kelas V sebanyak 30 siswa, yang terdiri dari siswa 24 laki-laki dan 6 siswa perempuan pada tanggal 1 November 2020. Hasil wawancara menyatakan bahwa 5 orang tua siswa sepakat jika anaknya sering mengalami cemas yang berkepanjangan akibat situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol dari orang tua, batas waktu pengumpulan tugas yang singkat. Proses belajar mengajar dilakukan dengan menggunakan metode luring dan daring. Metode daring dilakukan melalui aplikasi whatsapp, guru memberikan materi dan tugas kepada siswa melalui grup whatsapp kelas. Sedangkan metode luring dilakukan secara tatap muka secara bergilir setiap seminggu sekali di rumah siswa.

Orang tua siswa mengatakan bahwa selama pandemi covid-19 anak menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan pada masa-masa normal. Stres rentan dialami oleh siswa yang pada umumnya adalah anak yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stres akademik pada siswa akan muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, dan bosan dengan mata pembelajaran. Siswa semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah, bahkan beberapa siswa malas untuk mengumpulkan tugas hingga melewati batas waktu pengumpulan tugas yang diberikan. Masalah-masalah yang dialami siswa jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi.

Mahmudah (2020) dalam penelitiannya menunjukkan hasil penelitian bahwa kondisi siswa selama pembelajaran daring berdampak terhadap kesehatan mental siswa diantaranya berkurangnya fokus dalam pembelajaran, muncul perilaku frustrasi, kecemasan dan kebingungan, serta membuat siswa tidak nyaman. Salah satu penyebab gagalnya penerapan *social distancing* didunia pendidikan yaitu pembelajaran daring yang kurang efektif yang berakibat pada kesehatan mental siswa. Berdasarkan penelitian

tersebut disimpulkan bahwa beberapa siswa tidak cocok dengan metode pembelajaran daring, siswa cenderung bosan dan tidak nyaman harus berinteraksi dengan laptop/hp diwaktu yang lama. Hal tersebut membuat siswa lebih suka menggunakan pembelajaran konvensional daripada pembelajaran daring. Dengan demikian penelitian ini mendukung penelitian yang akan penulis lakukan terkait dengan dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental siswa. Namun ada sedikit perbedaan yaitu jika penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2020) secara terbuka membandingkan kelebihan dan kekurangan antara pembelajaran daring dengan pembelajaran konvensional, berbeda dengan yang dilakukan oleh penulis yaitu hanya fokus pada pembelajaran daring saja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pembelajaran daring selama pandemi covid-19 terhadap kesehatan mental siswa kelas V SD Negeri Wonomerto 01 Batang. Manfaat penelitian ini bagi sekolah yaitu sebagai bahan refleksi kepala sekolah dalam mengoptimalkan kebijakan kegiatan belajar mengajar selama masa pandemi covid-19, sedangkan bagi guru yaitu sebagai bahan pertimbangan bagi guru untuk merancang pembelajaran yang menarik dan kreatif sesuai dengan kebutuhan siswa, dengan demikian guru mampu saling bekerjasama dalam mengembangkan metode pembelajaran yang tidak membosankan selama pandemi covid-19. Bagi peserta didik yaitu bahan referensi untuk memahami karakteristik masing-masing siswa secara mental/psikologi, sehingga siswa diharapkan mampu memahami kondisi psikologinya selama melakukan pembelajaran daring. Bagi orang tua siswa adalah sebagai bahan masukan bagi orang tua untuk ikut berperan aktif dalam mendampingi anaknya saat melakukan pembelajaran daring selama pandemi covid-19 di rumahnya masing-masing.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif karena peneliti mengamati, menganalisis, menafsirkan objek yang diteliti untuk mengembangkan teori. Menurut Sugiyono (2013: 15) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, data yang dikumpulkan bukan berupa angka – angka, tetapi data tersebut berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumen dan lainnya.

Penelitian ini menggunakan angka – angka yang kemudian dinyatakan dalam persentase untuk menarik kesimpulan dengan deskripsi. Sehubungan dengan yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah ingin menggambarkan realita dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menjabarkan dan mendeskripsikan fokus penelitian, yaitu mengenai dampak pembelajaran daring selama pandemi covid-19 terhadap kesehatan mental siswa kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang.

Berdasarkan sumber pengambilan data dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Menurut Sugiyono (2015: 308) mengatakan “sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.” Maka bisa dikatakan bahwa data primer ini diperoleh langsung di lapangan dan juga data primer ini asli atau data baru. Dalam penelitian ini data primer digunakan untuk mengambil data tentang kesehatan mental siswa dengan menggunakan analisis hasil

kuesioner/angket yang telah diisi oleh siswa kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang.

Sugiyono (2015: 309) mengatakan “sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen”. Pada penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen utama adalah peneliti sendiri.

Semua yang akan dicari dari obyek penelitian kualitatif belum jelas dan pasti masalahnya, sumber datanya, hasil yang diharapkan semuanya belum jelas. Rancangan penelitian masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah peneliti memasuki obyek penelitian. Dengan demikian dalam penelitian kualitatif ini belum dapat dikembangkan instrumen penelitian sebelum masalah yang diteliti jelas. Jadi peneliti adalah merupakan instrumen kunci dalam penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari dokumentasi nilai harian siswa kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Wonomerto 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Kelas yang dijadikan penelitian yaitu kelas V dengan jumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket, wawancara dan dokumentasi.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2015: 246) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga data yang diperoleh kredibel. Aktivitas analisis data yaitu data reduction (reduksi data), data display (penyajian data), dan conclusion drawing (penarikan kesimpulan).

1. Pengumpulan data, pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari data dan mengumpulkan berbagai jenis data atau sumber lapangan yang mendukung penelitian ini. Pengumpulan data ini dengan mengumpulkan hasil kuesioner/angket dan wawancara selama penelitian. (Sugiyono, 2015: 246)
2. Data reduction (Reduksi data), yaitu proses pemilihan pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan tertulis lapangan. Reduksi data merupakan bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat diverifikasi. Dalam mereduksi data berarti melakukan proses seleksi, pemfokusan dan penyederhanaan catatan lapangan. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas. Mereduksi berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting. Demikianlah data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data yang berkelanjutan, mencari bila diperlukan. Dalam mereduksi data peneliti berpedoman pada tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian, yaitu untuk mengetahui dampak pembelajaran daring selama pandemi covid-19 terhadap kesehatan mental siswa kelas V SD Negeri Wonomerto 01 Batang. (Sugiyono, 2015: 247)
3. Data display (Penyajian data), yaitu sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Dengan cara menyajikan data maka akan lebih mudah dalam memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Dalam penelitian ini data-data yang telah terkumpul baik data hasil kuesioner/angket, wawancara dan dokumentasi kemudian diceritakan atau diuraikan menggunakan kata-kata. (Sugiyono, 2015: 248)

4. **Conclusion drawing** (Penarikan kesimpulan), adalah data-data yang telah dikumpulkan, direduksi, dan disajikan dengan cara yang mudah dipahami kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan pengamatan yang menyeluruh dari data-data tersebut. Setelah data selesai disajikan, langkah terakhir adalah menyimpulkan hasilnya dalam kegiatan ini peneliti mengecek dan meninjau kembali mengenai data yang diperoleh dan dokumen-dokumen yang digunakan untuk memperkuat hasil kuesioner/angket dan wawancara barulah peneliti menarik kesimpulan dalam bentuk deskripsi. (Sugiyono, 2015: 250)

Moleong (2012: 127) mengemukakan bahwa “ada tiga tahap kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu : (1) tahap pra-lapangan, (2) tahap pekerjaan lapangan, dan (3) tahap analisa data.”

Dalam penelitian ini tahap yang ditempuh sebagai berikut:

1. Tahap pra-lapangan, meliputi menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai lapangan, menyiapkan perlengkapan penelitian, dan persoalan etika penelitian.
2. Tahap pekerjaan lapangan, meliputi memahami latar penelitian dan persiapan diri, memasuki lapangan, dan berperan serta sambil mengumpulkan data. Data tersebut diperoleh dengan wawancara dan dokumentasi dengan cara melihat pembelajaran daring di kelas V SD Negeri Wonomerto 01 Batang.
3. Tahap analisis data, meliputi analisis data yang diperoleh melalui kuesioner/angket, dokumentasi dan wawancara mendalam dengan siswa atau guru kelas V SD Negeri Wonomerto 01 Batang. Kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti. Selanjutnya melakukan pengecekan keabsahan data dengan cara mengecek sumber data yang didapat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SD Negeri Wonomerto 01 Batang juga memiliki visi dan misi sekolah. Visi SD Negeri Wonomerto 01 Batang yaitu unggul dalam prestasi, berkualitas dalam layanan pendidikan berlandaskan iman dan taqwa. Sedangkan misi SD Negeri Wonomerto 01 Batang yaitu: (1) menumbuhkembangkan penghayatan ajaran agama dan juga semangat patriotisme serta pelestarian budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak, berbudi pekerti serta berakhlak mulia; (2) melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan prinsip pembelajaran aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan; (3) menumbuhkembangkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh siswa dan warga sekolah; (4) mendorong dan membantu siswa untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat berkembang secara optimal melalui ekstrakurikuler; (5) menyelenggarakan pelayanan pendidikan berkualitas dan ramah.

Hasil pengisian angket menyatakan bahwa siswa kelas V mayoritas memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) mudah menyerah saat menghadapi sebuah masalah; (2) kurang memiliki wawasan yang luas ketika berdiskusi; (3) kurang menyukai hal-hal baru; (4) tidak kreatif dan inovatif; (5) kurang bisa menerima perbedaan pendapat; (6) kurang bisa berdiskusi untuk mencari solusi dari sebuah masalah; (7) tidak bertanggung jawab atas sebuah keputusan yang diambil; (8) mudah menyerah/putus asa; (9) tidak bisa memotivasi diri sendiri untuk menjadi lebih baik. Sedangkan peran guru dalam pembelajaran daring yaitu: (1) menciptakan pembelajaran daring yang kreatif dan menarik sehingga pembelajaran terasa menyenangkan; (2) lebih fokus pada kondisi belajar siswa ketika pembelajaran daring berlangsung; (3) tidak hanya terfokus pada terselesaikannya materi dan tugas saja namun pada sejauh mana siswa mampu memahami materi; (4) ikut adil dalam menanggapi siswa yang berbeda pendapat; (5) memberikan sanksi tegas pada siswa yang tidak mengikuti pembelajaran daring dengan

sengaja. Guru memiliki peran yang penting dalam melaksanakan proses pembelajaran daring karena guru dituntut untuk menciptakan atau mengembangkan metode pembelajaran yang kreatif dan menarik sehingga siswa tidak bosan dan pembelajaran daring berlangsung dengan baik. Berbagai upaya telah dilakukan, namun belum berhasil secara maksimal.

Peran orang tua dalam mengawasi anak untuk mengikuti pembelajaran daring sangatlah penting. Sebagian besar ayah siswa bekerja sebagai petani dan wiraswata. Sehingga anak tidak terkontrol karena ayahnya sibuk bekerja dari pagi hingga sore. Sedangkan ibu siswa sebagian besar hanya bekerja sebagai ibu rumah yang seharusnya memiliki waktu yang untuk memberikan perhatian kepada anak. Namun waktunya sibuk digunakan untuk melakukan kegiatan rumah tangga seperti memasak, menyapu, dan mencuci baju sehingga tidak mendampingi anak ketika mengikuti pembelajaran daring. Orang tua siswa juga tidak mengikuti perkembangan teknologi sehingga tidak memahami tentang aplikasi penunjang pembelajaran daring yang canggih, orang tua hanya memantau dari jauh. Sebagian besar orang tua tidak memberikan kesempatan kepada anak untuk menceritakan keluh kesah atau masalah yang dihadapinya ketika mengikuti pembelajaran daring.

Proses analisis dan perhitungan persentase telah dilakukan, sehingga diperoleh persentase bentuk-bentuk kesehatan mental yang disajikan dalam bentuk tabel. Dapat dilihat dari hasil penelitian menunjukkan siswa kelas V memiliki gangguan kesehatan mental fisik (pusing, tidak semangat, kelelahan, sakit pinggang, sakit mata, kesulitan tidur, penurunan nafsu makan, terlambat makan, kram otot, dan gelisah berkepanjangan), kesehatan mental psikis (emosi, berfikir sebelum bertindak, wawasan yang luas, terbuka, cemas, percaya diri, keinginan menjadi yang terbaik, menciptakan ide baru, mencoba hal baru, menerima kenyataan), kesehatan mental sosial (membantu orang lain, rasa peduli, berkomunikasi dengan baik, menyesuaikan keadaan, memberi dorongan kepada orang lain, berhubungan baik dengan orang lain, memberi nasehat kepada orang lain, selalu sendirian, bekerja sama dengan orang lain, belajar dari pengalaman), kesehatan mental moral-religius (jujur, mengambil hikmah, ikhlas, taat peraturan, memotivasi diri, putus asa, berbahasa yang baik, berdoa, sabar, bertanggung jawab). Siswa kelas V berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 24 laki-laki dan 6 perempuan dengan perolehan persentase yang berbeda-beda dari kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang terkait dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental siswa dapat diperoleh persentase sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Persentase Kesehatan Mental Siswa Kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang

Bentuk Mental	Kesehatan	Indikator	Persentase
Kesehatan Mental Fisik		Sakit pusing	93,3 %
		Tidak semangat	56,7 %
		Kelelahan	93,3 %
		Sakit pinggang	76,7 %
		Sakit mata	90 %
		Sulit tidur di malam hari	30 %
		Penurunan nafsu makan	46,7 %
		Terlambat makan	60 %
		Mengalami kram otot	90 %
		Gelisah	93,3 %

Bentuk Mental	Kesehatan	Indikator	Persentase
Kesehatan Mental Psikis		Memahami emosi diri	93,3 %
		Berfikir sebelum bertindak	40 %
		Wawasan yang luas	46,7 %
		Sifat terbuka	6,7 %
		Merasa cemas	100 %
		Percaya diri	93,3 %
		Berkeinginan menjadi yang terbaik	93,3 %
		Menciptakan ide-ide baru	0 %
		Mencoba hal baru	3,3 %
		Menerima kenyataan	53,3 %
Kesehatan Mental Sosial		Membantu orang lain	66,7 %
		Memiliki rasa peduli	83,3 %
		Berkomunikasi dengan baik	70 %
		Mampu menyesuaikan keadaan	73,3 %
		Memberi dorongan kepada orang lain	43,3 %
		Berhubungan baik dengan orang lain	36,7 %
		Memberi nasehat kepada orang lain	26,7 %
		Suka menyendiri	90 %
		Bekerja sama dengan orang lain	43,3 %
		Belajar dari pengalaman yang ada	60 %
Kesehatan Mental Moral-Religius		Bersikap jujur	76,7 %
		Mengambil hikmah dari setiap masalah	53,3 %
		Tidak mengharapkan balasan dari orang lain	76,7 %
		Menaati peraturan yang ada	60 %
		Memotivasi diri sendiri	36,7 %
		Tidak putus asa	16,7 %
		Menggunakan bahasa yang baik dan sopan	100 %
		Selalu berdoa	0 %
		Pentingnya kesabaran	63,3 %
		Bertanggung jawab	23,3 %

Siswa kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 24 siswa laki-laki dan 6 siswi perempuan pernah mengalami gangguan kesehatan mental fisik meliputi rasa pusing, tidak semangat, kelelahan, dan penurunan nafsu

makan. Berdasarkan analisis angket diketahui bahwa siswa mengalami gangguan kesehatan mental fisik yang terbanyak adalah mengalami sakit seperti pusing dengan 93,3 % (28 siswa) mengatakan mengalami pusing karena saat berinteraksi dengan layar hp dengan alasan karena terlalu lama melihat layar hp yang kecerahannya tidak bisa ditingkatkan, tulisan di layar hp terlalu kecil, jarak antara mata dengan hp terlalu dekat, melihat layar hp dengan posisi tiduran, dan dipaksakan ketika sudah merasa kelelahan.

Data dari kesehatan mental psikis yang terbanyak yaitu merasa cemas yang berkepanjangan dengan semua siswa (100%) sepakat mengatakan bahwa siswa merasa cemas saat tugas yang dikerjakan belum selesai hingga batas waktu pengumpulan dengan berbagai alasan karena siswa lupa dan tidak membaca informasi dari guru melalui grup whatsapp, dan takut dimarahi guru dan orang tua. Sedangkan untuk data kesehatan mental sosial yang terbanyak adalah siswa lebih suka sendirian dengan sebanyak 90 % (27 siswa) mengatakan lebih suka sendirian ketika mengikuti pembelajaran daring dengan alasan agar lebih fokus dan tidak terganggu. Dari data kesehatan mental moral-religius yang terbanyak adalah siswa tidak berdoa dengan semua siswa (100%) sepakat mengatakan tidak pernah berdoa sebelum mengikuti pembelajaran daring ketika dirumah masing-masing dengan alasan lupa.

Hasil analisis wawancara dari guru di SD Negeri Wonomerto 01 Batang diketahui beberapa bentuk-bentuk kesehatan mental yang ada di kelas V yaitu berdasarkan wawancara dengan Ibu Puji Lestari bentuk kesehatan mental fisik berupa rasa pusing, tidak semangat, kelelahan, dan penurunan nafsu makan. Bentuk kesehatan mental psikis seperti memiliki rasa emosi, berfikir sebelum bertindak, dan memiliki wawasan yang luas. Sedangkan bentuk kesehatan mental sosial yaitu memiliki rasa peduli, mampu berkomunikasi dengan baik, dan berhubungan baik dengan orang lain. Kemudian bentuk kesehatan mental moral-religius antara lain jujur, sabar, dan bertanggung jawab.

Hasil analisis wawancara diperoleh bahwa siswa mengalami penurunan kondisi minat belajar setelah mengikuti pembelajaran, hal ini dapat dilihat dari perbedaan yang terlihat jelas dari respon siswa saat menjawab pertanyaan yang tadinya siswa saat ditanya menjawab, tetapi saat sudah hampir kurang lebih 1 jam siswa saat ditanya tidak fokus dan malah bercanda. Selain dari respon siswa, perbedaan kondisi minat belajar siswa dapat dilihat dari raut wajah yang berubah secara signifikan yang tadinya semangat menjadi terlihat kelelahan.

Upaya atau tindakan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang dialami siswa adalah peran orang tua, karena orang tua yang paling mengerti perilaku anak. Orang tua harus menggali perilaku anak dalam sehari-hari. Jika anak dalam kesehariannya menampilkan keceriaan, secara tiba-tiba menjadi pendiam maka orang tua wajib mencari tahu penyebabnya, mendengarkan cerita anak dengan seksama, dan mendampingi anak ketika sedang melakukan pembelajaran daring. Sebagai orang tua harus membekali anak dengan pendidikan agama dan karakter. Selain orang tua, pihak sekolah juga wajib membekali anak dengan pendidikan karakter.

Hasil analisis data yang diperoleh bahwa siswa kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang mengalami dampak yang ditimbulkan adalah siswa mengalami sakit seperti pusing, kelelahan, tidak semangat, penurunan nafsu makan, dan tidak bisa mengontrol emosi. Hasil tersebut dapat diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru kelas V Ibu Puji Lestari yang mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang tidak mengikuti pembelajaran daring dengan sengaja karena tidak menyukai pembelajaran daring yang membosankan, adanya rasa semangat yang berkurang untuk mengikuti pembelajaran daring karena tidak punya kuota internet. Peran guru sangatlah penting, agar siswa memiliki semangat untuk mengikuti pembelajaran guru membagi kelompok belajar untuk mempermudah siswa yang tidak memiliki hp sendiri atau tidak punya kuota

internet bisa bergabung bersama teman sekelompoknya, selain itu peran perhatian dan kasih sayang orang tua juga sangatlah penting.

Hasil analisis wawancara dengan guru di SD Negeri Wonomerto 01, solusi yang dapat diberikan ketika siswa mengalami gangguan kesehatan mental fisik, gangguan kesehatan mental psikis, gangguan kesehatan mental sosial dan gangguan kesehatan mental moral-religius dengan menciptakan pembelajaran daring yang menarik, dan tidak membebani siswa dengan tugas yang terlalu banyak sehingga secara tidak langsung akan memberikan dorongan atau motivasi kepada siswa untuk mengikuti pembelajaran daring dengan senang hati tanpa ada paksaan dari siapapun, tentunya orang tua siswa harus mendukung dengan memberikan perhatian lebih kepada anak. Namun, jika anak memang sudah memiliki indikasi gangguan kesehatan mental yang serius, orang tua hendaknya membawa anaknya untuk berkonsultasi kepada psikolog.

Peneliti telah melakukan analisis wawancara dengan kepala sekolah, guru dan orang tua siswa kelas V di SD Negeri Wonomerto 01, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan kesehatan mental yaitu: (1) Faktor biologis; (2) Faktor Psikis; (3) Kebutuhan; (4) Lingkungan sosial; dan (5) Interaksi manusia dengan lingkungannya.

Berdasarkan analisis wawancara diperoleh hasil sebagai berikut: “siswa yang memiliki gangguan kesehatan mental seperti cemas yang berlebihan sebelum mengikuti pembelajaran daring kemungkinan besar karena keturunan yang diwariskan dari orangtuanya”. (Hasil wawancara dengan Ibu Puji Lestari). Siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang berlebihan akan membuat dirinya tidak tenang apabila tugas yang dikerjakan belum selesai hingga batas waktu pengumpulan. Hal ini membuat siswa merasa takut yang berlebihan namun tidak tahu apa yang harus dilakukan dan justru merasa bingung.

“Siswa yang memiliki kepribadian tertutup atau kurang bergaul dengan temannya biasanya rentan mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan sebaliknya siswa yang memiliki kepribadian terbuka dan mudah bergaul dengan temannya kecil kemungkinannya mengalami gangguan kesehatan mental.” (Hasil wawancara dengan Ibu Sella Khafida)

Berdasarkan hasil wawancara beberapa orang tua siswa mengatakan bahwa anaknya tidak bisa menahan emosinya ketika mengalami kendala saat mengikuti pembelajaran daring dengan alasan karena takut tertinggal oleh temannya dan tidak mendapat nilai sendiri. Orang tua dalam memberikan perhatian hanya sebatas menanyakan apakah tugas sudah dikerjakan atau belum, namun orangtua siswa tidak ikut mendampingi anaknya saat mengikuti pembelajaran daring. Ini disebabkan karena pendidikan keluarga yang rendah dan kurang mengikuti kemajuan teknologi. Saat anak mengikuti pembelajaran daring orangtua cuek dan hanya memantau dari jauh tanpa bertanya apakah anaknya mengalami kesulitan atau bagaimana keadaannya. Karena pembelajaran daring dilakukan dirumah masing-masing guru kesulitan untuk memantau kondisi siswa. Guru hanya terfokus pada terselesaikannya materi saja dengan memberikan tugas yang terlalu banyak sehingga justru membebani siswa. (Hasil wawancara dengan Ibu Istiqomah)

Hasil analisis wawancara orang tua siswa bahwa pekerjaan dapat mempengaruhi dalam memberikan perhatian kepada anak, namun tidak jarang orangtua yang tidak bekerja dan memiliki banyak waktu untuk anaknya tidak bisa memberikan perhatian dengan alasan ingin mengajarkan anak untuk bersikap mandiri dan tanggung jawab atas kewajibannya sebagai anak sekolah. Anak yang mampu meminta pertolongan kepada orang lain apabila dirinya membutuhkan bantuan adalah anak yang memiliki kesehatan mental yang baik, karena dirinya tahu apa yang dia butuhkan dan tahu bagaimana ia

harus bertindak.

Lingkungan memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kondisi kesehatan mental seseorang, ini dikarenakan lingkungan sosial ialah tempat untuk melakukan berbagai kegiatan, bersosialisasi, bergaul, dan bermain. Lingkungan yang positif dapat membentuk mental yang sehat dan berlaku sebaliknya. Lingkungan rumah yang didominasi dengan orang-orang yang beragama maka akan terpengaruh dengan pendidikan beragama, jika didominasi dengan lingkungan merokok, judi, narkoba dan minum-minuman keras maka akan membuat anak meniru kegiatan lingkungan sosial di sekitarnya.

Seseorang ketika mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan baik maka hal tersebut dapat berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Saat anak bisa berinteraksi dengan lingkungan positif maka kesehatan mentalnya akan terbentuk menjadi lebih positif. Kondisi kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari cara ia bersikap dan berkomunikasi dengan orang lain. Dampak dari adanya gangguan kesehatan mental ialah seseorang merasa cemas yang berlebihan, mengalami kelelahan setelah melakukan aktivitas, mengalami penurunan nafsu makan setelah beraktivitas yang membuat berfikir terlalu keras, merasa cemas ketika tugas yang dikerjakan belum selesai hingga batas waktu pengumpulan dan merasa tidak semangat karena pembelajaran daring membosankan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil angket dari 30 siswa kelas V di SD Negeri Wonomerto 01 Batang mencapai indikasi gangguan kesehatan mental fisik yang cukup tinggi dengan persentase 73 %, dengan indikator tertinggi adalah sakit pusing, kelelahan, dan gelisah berkepanjangan. Sedangkan persentase dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental psikis adalah 52,9 % dengan indikator tertinggi yaitu merasa cemas, tidak percaya diri dan tidak berkeinginan menjadi yang terbaik. Persentase dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental sosial adalah 59,3 % dengan indikator tertinggi yaitu tidak memiliki rasa peduli kepada orang lain, tidak bisa menyesuaikan keadaan, dan suka menyendiri. Persentase dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental moral-religius adalah 50,7 % dengan indikator tertinggi yaitu tidak berdoa sebelum melakukan pembelajaran, mudah putus asa, dan tidak mampu mempertanggung jawabkan apa yang telah dilakukan.

Berdasarkan fokus penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan pembelajaran daring terhadap kesehatan mental antara lain: (1) merasa sakit seperti pusing, sakit mata, sakit pinggang dan kram otot karena berinteraksi dengan layar laptop/hp saat mengikuti pembelajaran daring dengan durasi yang lama; (2) kelelahan ketika harus memantau layar laptop/hp dengan durasi yang terlalu lama; (3) mengalami penurunan nafsu makan setelah mengikuti pembelajaran daring; (4) tidak bisa mengontrol emosi ketika mengalami gangguan sinyal saat mengikuti pembelajaran daring; (5) merasa cemas ketika tugas yang dikerjakan belum selesai hingga batas waktu pengumpulan; (6) merasa kurang disiplin karena tidak ada perhatian khusus yang diberikan dari orang tua; (7) merasa tidak semangat karena pembelajaran daring tidak menarik/membosankan; (8) merasa tidak percaya diri saat mengerjakan tugas karena mengerjakannya tidak dengan sungguh-sungguh.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan kesehatan mental meliputi: (1) Faktor biologis; (2) faktor Psikis; (3) kebutuhan; (4) lingkungan sosial; dan (5) interaksi manusia dengan lingkungannya.

Saran yang diberikan peneliti sebagai berikut: (1) guru harus menciptakan pembelajaran daring yang kreatif dan inovatif sehingga siswa tertarik dan bersemangat;

(2) guru harus membangun suatu pembelajaran yang menyenangkan untuk siswa; (3) guru kelas melakukan pendekatan pada siswa yang memiliki indikasi gangguan kesehatan mental; (4) pihak sekolah bekerjasama dengan orang tua siswa dalam mendiskusikan pentingnya menumbuhkan mental yang sehat bagi siswa; (5) pihak sekolah dapat memberikan penanganan serius bagi siswa yang memiliki indikasi gangguan kesehatan mental; (6) pihak sekolah dapat bekerjasama dengan psikolog jika tidak memiliki guru Bimbingan Konseling untuk mengetahui sejauh mana siswa mengalami gangguan kesehatan mental; (7) orang tua atau wali siswa dapat memberikan perhatian yang khusus dan kasih sayang terhadap anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(22), 93-106.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan* 2(1), 57-58.
- Hamidah, S. A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi* 6(2), 215-216.
- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Jurnal Al-Mau'izhoh*, 2(2), 1-14.
- Mulyani, S. (2020). Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam* 1(2), 173-174.
- Notosoedirjo, M. & Latipun. (2005). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta Bandung.