

**Dampak negatif model pembelajaran *e-learning* mata pelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar terhadap kesehatan mental: sebuah studi literatur**

***Negative models of e-learning learning PJOK subjects in elementary school students on the impact of mental health: a literature study***

**Khoiriyah<sup>1</sup>, Ni Putu Shinta Ayu Devi<sup>2</sup>, Anisa Maulidiya Putri Rahman<sup>3</sup>, Yulingga Nanda Hanief<sup>4</sup>, Prisca Widiawati<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumber Sari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

**Abstrak**

Kesehatan mental tengah menjadi hal yang menjadi permasalahan di tengah pandemi COVID-19 terutama pada siswa sekolah dasar. Kesehatan mental yang terus mengalami perubahan membuat berbagai masalah utama yang harus diselesaikan. Pandemi tersebut menyebabkan banyak hal yang harus dilakukan dengan menggunakan alat komunikasi sebagai rantai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Metode yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan literatur artikel Google Scholar yang merujuk artikel antara tahun 2016-2021 dengan rujukan yang relevan. Pencarian penulisan ini lebih menekankan pada artikel terbaru. Hasil dan pembahasan yang didapatkan memuat unsur penjelasan yang menerangkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana psikis seseorang mengalami gangguan yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Kesehatan mental yang kurang baik dapat dilihat dari bentuk kecemasan, depresi, rasa takut, jenuh, dan hal yang membuat perasaan psikis manusia merasa terganggu. Penerapan dalam pandemi COVID-19 untuk tidak bertatap muka secara langsung dengan manusia lain membuat sebagian besar menerapkan metode secara online. Hal tersebut berdampak pada tingkat pendidikan yang mengharuskan tenaga pendidik dan siswa harus melalui pembelajaran jarak jauh atau E-Learning. Pembelajaran E-Learning adalah pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan media elektronik dan sosial media. Pembelajaran E-Learning dilakukan melalui sebuah aplikasi Zoom, Google Meet, Google Classroom, Whatsapp, dan melalui aplikasi lain. Melalui pembelajaran E-Learning, siswa dihadapkan oleh kecemasan dalam mengerjakan setiap tugas dari seorang guru. Siswa sekolah dasar yang menjadi perhatian penulisan tersebut karena dinilai memiliki dampak negatif jika tidak diimbangi dengan penerapan yang dapat membuat siswa sekolah dasar merasa nyaman dengan pembelajaran E-Learning. Siswa sekolah dasar akan lebih mudah terguncang psikisnya karena mengalami berbagai kondisi yang tak nyaman. Kesimpulannya, penerapan pembelajaran e-learning memperkaya pemahaman dan penerapan teknologi pada siswa, namun jika penerapan e-learning menjadi permanen pada mata pelajaran PJOK maka akan berpengaruh pada laju perkembangan motorik siswa, timbulnya rasa cemas, jenuh, dan depresi yang dapat berdampak pada pencapaian tujuan pembelajaran.

**Kata kunci:** *e-learning*, pendidikan jasmani, kesehatan mental, depresi, kecemasan, jenuh.

### **Abstract**

*Mental health is becoming a problem in the midst of the COVID-19 pandemic, especially for elementary school students. Mental health that is constantly changing creates a number of major problems that must be resolved. The pandemic caused many things to be done by using communication tools as a chain of association with the surrounding environment. The method used in this paper uses Google Scholar article literature which refers to articles between 2016-2021 with relevant references. This search is more on recent articles. The results and explanations obtained for free cannot be explained which explains that mental health is a condition in which a person's psyche has a disorder caused by internal and external factors. Poor mental health can be seen from the form of anxiety, depression, fear, boredom, and things that make human psychological feelings feel disturbed. The application in the COVID-19 pandemic not to meet face-to-face with other humans makes most of them apply the method online. This has an impact on the level of education needed by educators and students through distance learning or E-Learning. E-Learning learning is learning that is carried out using electronic media and social media. E-Learning learning is done through an application Zoom, Google Meet, Google Classroom, Whatsapp, and through other applications. Through E-Learning learning, students are faced with questions in doing each task from a teacher. Elementary school students are the concern of the writing because it has a negative impact if it is not assessed by the application that can make elementary school students feel comfortable with E-Learning learning. Elementary school students will be more easily shaken psychologically because they experience various uncomfortable conditions. In conclusion, the application of e-learning is the understanding and application of technology to students, but if the application of e-learning becomes permanent in PJOK subjects, it will affect the motoric development of students, the emergence of anxiety, boredom, and depression which can have an impact on learning objectives.*

**Keywords:** *e-learning, physical education, mental health, depression, anxiety, boredom.*

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam sebuah kesehatan (Ayuningtyas, & Rayhani, 2018). Kesehatan mental diwujudkan guna memberikan kesiapan dalam diri seseorang secara menyeluruh (Rai et al., 2020). Di sebagian besar negara berkembang, kesehatan mental masih belum menjadi prioritas penting. Pandemi Corona Virus-19 (COVID-19) yang semakin meluas membuat banyak isu penting di berbagai dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi bahwa kesehatan mental adalah salah satu komponen integral dari COVID-19 (Ridlo, 2020). Kesehatan mental merujuk pada berbagai aspek penting dalam fisik dan psikis seseorang. Kesehatan mental dilakukan untuk menghindari rasa

stress, kecemasan, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, kaitan sosialnya dengan orang lain, serta dengan penyesuaian pengambilan keputusan. Kesehatan mental setiap orang berbeda-beda dan mengalami fase tertentu disetiap perkembangannya. Hal itu disebabkan karena pada hakikatnya manusia dihadapkan oleh suatu kondisi yang dimana mengharuskan mencari alternatif solusi penyelesaiannya (Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental adalah bagian yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Pada dasarnya kondisi kesehatan mental dan kondisi fisik manusia memiliki keterkaitan dan saling mempengaruhi. Tuntutan hidup yang dapat membuat seseorang stress dapat membuat dampak yang besar pada kondisi kesehatan mental manusia (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015). Kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana mengupayakan pemberdayaan individu, keluarga, maupun suatu organisasi untuk menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi kesehatan mental dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Ayuningtyas, & Rayhani, 2018).

Pandemi COVID-19 banyak menjadi permasalahan yang harus ditingkatkan guna mengembalikan kondisi semula suatu negara. Pandemi covid-19 berdampak pada seluruh aspek tingkat pendidikan di Indonesia. Pendidikan di Indonesia saat ini tengah melakukan berbagai tantangan baru untuk beradaptasi. Salah satu cara untuk beradaptasi di masa pandemi Covid-19 ini adalah dengan melakukan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang dilakukan tidak dengan bertatap muka dengan seseorang, melainkan melalui sebuah perangkat elektronik (Abidin, Hudaya, & Anjani, 2020). Banyak hal yang menjadi asumsi bahwa pembelajaran jarak jauh menjadi hal tepat digunakan dalam masa pandemi Covid-19. Munculnya pembelajaran jarak jauh dilakukan secara tiba-tiba yang membuat banyak pihak mempersiapkan diri dengan baik. Akibatnya muncul berbagai masalah-masalah baru seperti pembagian waktu antara jam kerja dan pengawasan anak saat melakukan pembelajaran (Lestari, 2020). Akan munculnya konflik dan kecemasan terhadap pembelajaran yang secara tiba-tiba dilakukan. Ketersediaan

perangkat elektronik yang kurang pun saat ini menjadi hal yang dipikirkan ditengah pandemi Covid-19. Berbagai kekhawatiran muncul dan menyebabkan berbagai permasalahan kesenjangan yang terjadi pada seorang anak. Kekerasan verbal juga patut dilakukan saat suatu peran orang tua mulai tidak berfungsi secara baik selama lockdown. Pembelajaran jarak jauh juga dapat mengganggu kehidupan orang tua dan menimbulkan rasa cemas. Rasa cemas yang dirasakan orang tua dapat menjadi pemicu terjadinya banyak perilaku yang mengganggu mental seorang anak (Tirajoh, Munayang & Kairupan, 2021).

Manurut Djannah (2020) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran wajib yang terdapat di sekolah dasar. Namun, pada masa pandemi ini banyak sekali hal yang mempengaruhi tingkat belajar anak dari pembelajaran jarak jauh (PJJ) seperti problema kemampuan berfikir siswa sekolah dasar sehingga kurang bisa mengontrol dirinya untuk mengerjakan tugas pembelajaran PJOK. Hal tersebut juga akan mempengaruhi kemampuan, bakat dan potensi pada siswa yang membuat mereka merasa cemas dan gelisah. Oleh sebab itu para ahli Pendidikan menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental secara jasmani maupun rohani pada anak yang meliputi faktor emosi (internal) dan faktor daring tua saat mengajar anaknya dirumah sebagai pengganti guru (eksternal).

Kemampuan siswa sekolah dasar di sekolah masih membutuhkan bantuan seorang guru, jika dirumah seseorang siswa membutuhkan bantuan orang tuanya (Mulyati, 2016). Pembelajaran adalah suatu aktivitas yang melibatkan seseorang dalam upaya untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan, dan nilai-nilai positif dengan menggunakan berbagai sumber untuk belajar. Dilakukannya pembelajaran melibatkan dua pihak yaitu siswa sebagai pelajar dan guru sebagai fasilitator, kegiatan pembelajaran yang paling penting adalah terjadinya proses belajar (learning process). Belajar memerlukan interaksi, hal ini menyatakan bahwa proses pembelajaran merupakan proses komunikasi, maksudnya didalam proses penyampaian

pesan dari seseorang atau sumber pesan kepada seseorang atau kelompok orang atau penerima pesan (Rohani, 2019). Sehingga hal tersebut mengacu pada dampak negatif seorang siswa sekolah dasar dan generasi mendatang.

Perkembangan berbagai media pembelajaran dengan seiringnya kemajuan teknologi yang semakin pesat. Teknologi saat ini yang semakin lama semakin meningkat drastis. Teknologi yang dipelajari beberapa tahun yang lalu mulai pudar, karena digantikan teknologi yang baru dan tentunya lebih modern termasuk berbagai cara pembelajaran secara konvensional (Hartanto, 2016). Bentuk perkembangan teknologi informasi yang bisa dimanfaatkan sebagai media pembelajaran adalah menggunakan e-learning. E-learning dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran, melalui e-learning peserta didik tidak hanya mendengarkan materi dari seseorang pendidik saja tetapi juga aktif mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan sebagainya. Materi bahan untuk diajarkan agar dapat divirtualisasikan dalam berbagai unsur sehingga lebih menarik dan lebih dinamis sehingga dapat memotivasi peserta didik untuk lebih jauh dalam proses pembelajaran (Kesumaninggalih, 2018).

## **METODE**

Metode penulisan karya tulis ini merupakan tinjauan literatur secara sistematis melalui review artikel jurnal mengenai kapabilitas kesehatan mental siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19 dalam pembelajaran pjok secara e-learning. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci yang sama yaitu kesehatan mental, pembelajaran, pendidikan jasmani, e-learning, dan pembelajaran daring yang diterbitkan pada tahun 2016-2021 ditemukan artikel sebanyak 1.090 artikel. Hasil proses pencarian didapatkan beberapa artikel yang memenuhi kriteria yang disusun, dikumpulkan, dan diperiksa secara sistematis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelusuran artikel pada *Google Scholar* dengan kata kunci “pembelajaran”, “*e-learning*”, “PJOK”, “Pendidikan Jasmani”, “kesehatan mental”, dan “siswa sekolah dasar” ditemukan sebanyak 1.090 artikel yang

terbit mulai tahun 2016-2021. Kemudian artikel-artikel tersebut ditinjau untuk memaparkan dampak negatif model pembelajaran *e-learning* mata pelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar terhadap kesehatan mental. Pemaparan lebih jelas mengenai hasil tinjauan adalah sebagai berikut.

### **1. Pembelajaran E-learning**

Pembelajaran daring/*e-learning* merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan internet guna mendukung proses penyaluran ilmu pengetahuan. Bentuk pembelajaran ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi virtual. Hal ini dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun tanpa terikat oleh waktu (Syarifudin, 2020). Adanya perkembangan Teknologi Informasi (TI) yang semakin pesat, kebutuhan dalam belajar mengajar (pendidikan) berbasis teknologi informasi menjadi utama. Konsep yang dikenalkan dengan sebutan *e-learning* yang membawa pengaruh proses model pembelajaran ke dalam bentuk digital, baik secara isi dan sistemnya. *E-learning* adalah suatu teknologi informasi yang relatif baru di Indonesia. *E-learning* terdiri dari dua bagian, yaitu 'E' singkatan dari '*electronic*' dan '*learning*' yang artinya 'pembelajaran'. Jadi *e-learning* adalah pembelajaran dengan menggunakan media perangkat elektronika, seperti laptop, handphone dan barang-barang elektronik yang lain. *E-learning* atau pembelajaran online merupakan pembelajaran yang didukung oleh teknologi. Teknologi ini dipakai untuk media pembelajaran di masa pandemi Covid-19 seperti ini, karena pembelajaran dilakukan jarak jauh, dimaksudkan agar komunikasi antar murid dan guru bisa terjadi dengan keunggulan teknologi *e-learning* ini. Manfaat teknologi elektronik, dimana guru dan siswa, siswa dan sesama siswa atau guru dan sesama guru dapat berinteraksi atau komunikasi dengan mudah tanpa ada batasan protokol, dapat mencari bahan materi secara mandiri disimpan di perangkat laptop sehingga bisa dapat diakses oleh guru maupun siswa kapan saja dan dimana saja, memanfaatkan teknologi untuk melihat jadwal pembelajaran, hasil kemajuan belajar dan hal-hal yang berkaitan dengan administrasi pendidikan setiap saat di komputer (Kusmana, 2011).

Kusmana (2011) juga melanjutkan opininya bahwa pemanfaatan e-learning pada masa ini sangat membantu untuk proses belajar mengajar siswa tidak hanya bergantung dengan guru dan buku, tetapi mereka bisa mengakses materi- materi pembelajaran dan lain- lain dengan menggunakan teknologi yang sekarang lebih maju dan modern. Melalui internet dapat ditemukan berbagai informasi yang dapat diakses secara mudah, kapan saja dan dimana saja, maka internet adalah menjadi suatu kebutuhan karena pengguna internet bisa berkomunikasi dengan pihak lain dengan cara yang sangat mudah. Dari berbagai informasi dalam menggunakan media pembelajaran e-learning memiliki kelebihan dan kekurangan, khususnya dalam pendidikan, antara lain:

- a. Adanya fasilitas *e-learning* guru dan murid dapat berkomunikasi dengan mudah melalui fasilitas internet yang dapat diakses dimana saja, kapan saja tanpa dibatasi oleh jarak, tempat, dan waktu.
- b. Guru dan siswa bisa menggunakan bahan belajar atau petunjuk belajar yang terstruktur melalui internet, sehingga bisa menilai sampai mana bahan pembelajaran yang harus dipelajari.
- c. Siswa dapat belajar atau mengulangi pembelajaran di laptop atau perangkat lain untuk mengingat bahan atau materi pembelajaran yang sudah di jelaskan oleh guru.
- d. Siswa dapat menambah wawasan atau informasi yang berkaitan dengan bahan pembelajaran melalui internet.
- e. Guru maupun siswa dapat berdiskusi melalui internet seperti aplikasi zoom, googlemeet, google classrom dan aplikasi lainnya dengan jumlah peserta yang diinginkan sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan yang luas.
- f. Peran siswa yang semakin lama berubah dari yang biasa siswa hanya pasif sekarang lebih aktif.

Beberapa riset tentang penerapan *e-learning* pada mata pelajaran diberbagai satuan pendidikan telah berhasil dilaporkan. Pembelajaran e-learning efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep siswa pada mata pelajaran matematika (Arifin & Herman, 2018), efektif meningkatkan hasil

belajar siswa SMA pada mata pelajaran Fisika (Affandi, Widyawati, & Bhakti, 2020), dan efektif terhadap kemampuan berpikir kritis siswa sekolah dasar (Handayani, et al., 2021).

## **2. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK**

Pembelajaran pendidikan jasmani lekat dengan keterampilan gerak untuk menuju kebugaran. Tujuan pembelajaran pjok adalah untuk mengembangkan aspek kebugarana jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, penalaran, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan untuk mencapai tujuan pendidikan secara nasional (Warni, Arifin, & Arifin, 2021).

## **3. Penerapan pembelajaran e-learning pada mata pelajaran PJOK**

Riset menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran *e-learning* pada mata pelajaran PJOK kurang maksimal atau tidak efektif, sebab pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi (*e-learning*) mempengaruhi aktivitas gerak siswa sekolah dasar terutama pada pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam melakukan praktek olahraga (Agustina & Muhammad, 2021). Hal tersebut juga sangat berpengaruh bagi teknik penerapan olahraga saat melakukan video, selain itu pembelajaran e-learning juga berpengaruh besar pada penilaian atau hasil akhir seorang siswa sekolah dasar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) untuk mencetak generasi mendatang. Peneliti Bachtiar, Putri, & Maulana, (2021) juga memberikan kesimpulan pada penelitiannya bahwa pembelajaran jarak jauh (PJJ) menuai pengaruh negatif dan tidak efektif pada keberlanjutan belajar siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## **4. Dampak pembelajaran e-learning bagi siswa sd**

Pembelajaran e-learning atau daring suatu proses pembelajaran yang dilakukan dengan memanfaatkan berbagai situs dan perangkat keras seperti laptop, handphone, dan computer dalam sebuah situs mudah untuk

diakses dengan sekolah seperti aplikasi Zoom, Google meet, Google Classroom. Pembelajaran e- learning atau bisa disebut dengan daring memiliki dampak terhadap perkembangan siswa SD mulai dari semangat belajar, nilai bahkan kepribadian peserta didik. Pembelajaran e-learning yang dilakukan selama pandemi covid-19 ini memiliki dampak pada sikap dan kepribadian peserta didik. Pada pembelajaran e-learning ini dapat mempengaruhi mood dan suasana hati peserta didik berubah- rubah karena faktor jenuh dan lelah, karena suasana belajar yang tidak mendukung dari lingkungan belajar peserta didik. Pembelajaran yang dilakukan selama e-learning menyebabkan siswa SD tidak bisa berinteraksi dengan orang banyak dan menyebabkan siswa SD kurang bersosialisasi dengan teman- teman disekolah secara langsung. Pembelajaran ini membuat siswa SD membentuk kepribadian yang introvert dan menyebabkan penurunan semangat belajar peserta didik (Mengkurat,2020).

Kusmana (2011) menjelaskan beberapa dampak yang terjadi saat pembelajaran e-learning, antara lain:

- a. Kurangnya interaksi guru dengan siswa, siswa dengan siswa dan guru dengan guru sangat kurang untuk berinteraksi yang menyebabkan lambat terbentuknya nilai- nilai dalam proses belajar- mengajar.
- b. Kurangnya penguasaan komputer
- c. Tidak semua tempat menyediakan fasilitas internet, misalnya berkaitan dengan masalah listrik, jaringan, telepon, laptop.
- d. Siswa kurang memiliki motivasi belajar yang tinggi
- e. Peran guru yang semula hanya menguasai teknik pembelajaran sesuai bidang mata pelajaran, kini juga dituntut untuk mengetahui teknik pembelajaran yang menggunakan elektronik

Tindakan tersebut menjadikan dampak negative bagi para siswa, guru, serta orang tua yang ikut serta dalam mengajar. Menurut Wijaya, Lukman, & Yadewani, (2020) banyak sekali kendala (dampak negatif) saat pembelajaran daring (e-learning) saat ini seperti halnya susah sinyal, server

down dan sulit di akses, biaya kuota internet, jam mengajar terbatas, kurangnya komunikasi antara guru dan siswa, penguasaan materi yang tidak efektif terutama pada saat melakukan praktek dengan bahan ajar yang diberikan oleh guru melalui video yang kurang detail atau terperinci. Sehingga disimpulkan bahwa dampak tersebut sangat mempengaruhi kinerja seorang siswa untuk melakukan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok).

### **5. Gangguan mental bagi anak SD**

Kesehatan mental pada anak menjadi hal yang harus diperhatikan disetiap kehidupan manusia. Hal itu juga akan mempengaruhi mental anak usia Sekolah Dasar, di masa umurnya yang masih sangat muda menjadi pemicu timbulnya masalah kesehatan dan mental. Dimasa global saat ini fokus dalam kesehatan mental berhubungan langsung dengan penderitaan, cacat fugsi, paparan stigma, diskriminasi, hingga potensi kematian. Gangguan mental yang terjadi oleh anak usia sekolah dasar dalam kriteria ringan dapat beresiko 4,1 kali lebih besar untuk mempunyai kualitas hidup dibandingkan dengan yang tidak memiliki gangguan mental (Prihatiningsih & Wijayanti, 2019). Masalah kesehatan mental yang terjadi dalam usia siswa sekolah dasar adalah ADHD, gangguan mood, kecemasan, psikotik, depresi, phobia sosial, gangguan obsesif konvulsif, gangguan bipolar, dan skizofrenia (Utami, Astuti & Livana, 2017). Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi adalah kecemasan, kecemasan adalah perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak menentu, merupakan respons stimuli eksternal maupun internal yang menimbulkan gejala seperti gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku. Dampak negatif dari gangguan mental kecemasan ini adalah perasaan mudah tersinggung dan perilaku agresif (Utami, Astuti & Livana, 2019).

### **6. Cara menjaga kesehatan mental**

Dalam menjaga kesehatan mental dibutuhkan penanganan yang mendukung berat agar memudahkan seseorang melakukan aktifitas fisik. Adapun aspek fisik dan non fisik yang dapat dilakukan sebagai upaya

menjaga kesehatan mental, diantaranya melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga, melakukan aktifitas sekitar rumah dengan berkebun atau membersihkan rumah. Menghilangkan berbagai kebiasaan yang berdampak buruk pada kesehatan, misalnya begadang, minum-minuman, dan alkohol. Sering meningkatkan asupan gizi dalam tubuh dengan memakan makanan yang bergizi dan mengandung zat baik yang diperlukan oleh tubuh. Tetap menjalin hubungan baik dengan orang terdekat dengan bersosialisasi untuk tidak terlalu menutup diri bersama keluarga, teman, dan sahabat walaupun dalam bentuk sosial media (Rahmawati, Firmiana & Hadiansyah, 2021).

Beberapa riset melaporkan bagaimana cara menjaga kesehatan mental. Hasil penelitian Salsabila et al. (2020) melaporkan kesehatan mental dapat bahwa menjaga kesehatan mental melalui tazkiyatun nafs yang terdiri hati, pikiran, dan ruh terkontrol dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Dari beberapa *literature review* yang telah dikaji diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran *e-learning* memperkaya pemahaman dan penerapan teknologi pada siswa, namun jika penerapan *e-learning* menjadi permanen pada mata pelajaran PJOK maka akan berpengaruh pada laju perkembangan motorik siswa, timbulnya rasa cemas, depresi, dan jenuh yang dapat berdampak pada pencapaian tujuan pembelajaran.

## **REFERENSI**

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). Efektivitas pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 131-146.
- Affandi, M. R., Widyawati, M., & Bhakti, Y. B. (2020). Analisis Efektivitas Media Pembelajaran E-Learning Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SMA Pada Pelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 8(2), 150-157.
- Agustina, D. I., & Muhammad, H. N. (2021). Respon Siswa Terhadap Penggunaan E-Learning Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Selama Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 357-363.

- Arifin, F., & Herman, T. (2018). Pengaruh pembelajaran e-learning model web centric course terhadap pemahaman konsep dan kemandirian belajar matematika siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 12(2), 1-12.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Bachtiar, B., Putri, A. P., & Maulana, F. (2021). Survei Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui E-Learning Siswa Smk Negeri Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 6(1), 17-27.
- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70-77.
- Bertollo, M., Forzini, F., Biondi, S., Di Liborio, M., Vaccaro, M. G., Georgiadis, E., & Conti, C. (2021). How does a sport psychological intervention help professional cyclists to cope with their mental health during the COVID-19 lockdown?. *Frontiers in Psychology*, 12, 699.
- Djannah, M. (2020, October). Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. In *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)* (Vol. 4, No. 1, pp. 2403-2414).
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SEMESTER AWAL. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2), 60-66.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran daring sebagai upaya study from home (SFH) selama pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496-503
- Handayani, S. L., Budiarti, I. G., Kusmajid, K., & Khairil, K. (2021). Problem Based Instruction Berbantuan E-Learning: Pengaruhnya terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 697-705.
- Harmono, S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Quantum Dan Gaya Belajar Terhadap Pemahaman Konseptual Dan Ketrampilan Gerak Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMA Kota Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12-28

- Hayati, Y. (2021). Pembelajaran Daring Bervariasi Di Masa Covid-19 Untuk Meningkatkan Keaktifan Peserta Didik Smpn 4 Mataram. *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 36-42
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *JTP-Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-70.
- Irhandayaningsih, A. (2020). Pengukuran literasi digital pada peserta pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 4(2), 231-240.
- Kasenda, L. M., & Sentinuwo, S. (2016). Sistem monitoring kognitif, afektif dan psikomotorik siswa berbasis android. *Jurnal Teknik Informatika*, 9(1).
- Kusmana, A. (2011). E-learning dalam Pembelajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 14(1), 35-51.
- Lestari, S. W. (2020). Kendala pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (pjj) dalam masa pandemi ditinjau dari media pembelajaran. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3).
- Mangkurat, L. DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP PENGEMBANGAN KEPERIBADIAN PESERTA DIDIK.
- Pangondian, R. A., Santosa, P. I., & Nugroho, E. (2019, February). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan pembelajaran daring dalam revolusi industri 4.0. In *Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS)* (Vol. 1, No. 1).
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196-205
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan mental emosional siswa sekolah dasar. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(2), 252-262
- Rahmawati, S., Firmiana, M. E., & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID-19.
- Rai, N. G. M., Susanto, T. D., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2020). Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *JURNAL SOSIAL HUMANIORA (JSH)*, 13(1), 46-58.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162-171.
- Rohman, U. (2016). TINJAUAN ALTERNATIF KONSEP MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN

KESEHATAN (PJOK) DI SEKOLAH. Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 12(22), 111-118

- Salsabila, U. H., Hanindraswari, A. D. M., Annisa, A., & Sarika, V. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs. *WARAQAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 5(2), 12-12.
- Setiyawan, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*, 20(2).
- Surani, D., & Tabrani, M. B. (2021). EDUKASI KAPABILITAS KELUARGA DALAM PEMBELAJARAN DI MASA PANDEMI COVID-19 DI BANTEN. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)-Aphelion*, 1(2), 155-161
- Syarifudin, A. S. (2020). Impelementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31-34
- Tirajoh, C. V., Munayang, H., & Kairupan, B. H. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kecemasan Orang Tua Murid di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL BIOMEDIK: JBM*, 13(1), 49-57.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. H. (2017). Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1-5.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. H. (2019). Hubungan Kecemasan Dan Perilaku Bullying Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 1-6
- Warni, H., Arifin, S., & Arifin, R. (2021). Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) di Lingkungan Lahan Basah. In *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah* (Vol. 6, No. 1).
- Wijaya, R., Lukman, M., & Yadewani, D. (2020). Dampak Pandemi Covid19 Terhadap Pemanfaatan E Learning. *Jurnal Dimensi*, 9(2), 307-322.
- Wulandari, F. (2021). Desain Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMPIT Ukhuwah Banjarmasin. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 1(1), 125-139
- Yusuf, S. (2011). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal alshifa*, 2(2), 248-262.