

Pengaruh Proses Belajar Daring terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas VII

Anis Rohmawati¹, Yeni Nur Rahmayanti², Tri Wulandari³

STIKes Mitra Husada Karanganyar¹⁾²⁾³⁾

E-mail: yeninur2004@gmail.com²

Abstrak

Pandemi COVID-19 terjadi hampir di seluruh dunia menyebabkan kegiatan yang melibatkan banyak orang harus dihindari, salah satunya adalah proses belajar. Proses belajar yang semula dilakukan secara langsung harus dilaksanakan secara daring. Hal tersebut untuk mencegah penyebaran COVID-19. Proses belajar yang dilakukan di SMP N 01 Jumantono masih mengalami beberapa kendala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh proses belajar daring terhadap kesehatan mental siswa kelas VII di SMP N 01 Jumantono. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik sampling *purposive sampling* dengan teknik analisis regresi linear pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kesehatan mental siswa dapat dibuktikan dengan hasil uji t yakni $t_{hitung} > t_{tabel}$, $2,759 > 1,666$ dengan persamaan $Y = 37,547 + 0,256X$. persamaan tersebut memberikan arti bahwa apabila proses belajar daring sebesar 0 (nol) atau konstan, maka kesehatan mental siswa sebesar 37,547, dan setiap penambahan nilai proses belajar daring sebesar 1 angka maka kesehatan mental siswa akan mengalami peningkatan sebesar 0,256. Maka dapat disimpulkan bahwa proses belajar daring berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa kelas VII di SMP N 01 Jumantono pada tingkatan rendah/lemah sebanyak 19,8%.

Kata kunci: proses belajar daring, kesehatan mental, siswa

The Effect of Online Learning Process to the Seventh Grade Students' Mental Health

Abstract

The COVID-19 pandemic has occurred almost all over the world, causing activities that involve the crowd to be avoided, one is learning process. The learning process that was originally carried out directly must be carried out online. It prevents the spread of COVID-19. The learning process carried out at SMP N 01 Jumantono still experiences several obstacles. This study aims to determine the effect of online learning process on the mental health of seventh grade students at SMP N 01 Jumantono. This study used a quantitative descriptive method on purposive sampling technique with linear regression analysis technique at a significance level of 5% or 0.05. Based on the results of the study, it was found that students' mental health can be proven by the results of the t test, that is $t_{count} > t_{table}$, $2.759 > 1.666$ with the equation $Y = 37.547 + 0.256X$. The equation means that if the courageous learning process is 0 (zero) or constant, then the students' mental health is 37,547, and each additional value of the brave learning process is 1 point, the students' mental health will increase by 0.256. So, it can be concluded that there is an effect of online learning process to the mental health of grade VII students at SMP N 01 Jumantono on a low/weak level of 19.8%.

Keywords: online learning process, mental health, students

PENDAHULUAN

Dunia saat ini sedang menghadapi wabah *Coronavirus Disease*. Wabah ini pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di kota Wuhan, Cina. Seluruh negara di dunia terdampak oleh wabah ini, WHO secara resmi telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi (Sahu, 2020). Menurut pernyataan WHO, COVID-19 merupakan penyakit yang menular dengan gejala penyerta yaitu demam dan batuk kering (Sahu, 2020).

Kekhawatiran pemerintah yang besar terhadap keselamatan masyarakat Indonesia membuat pemerintah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang merupakan salah satu upaya untuk mencegah penularan COVID-19. Sehingga segala aktivitas yang melibatkan banyak orang dibatasi. Pembatasan sosial berskala besar menyebabkan perubahan total pada lingkungan psikososial di negara yang terdampak. Kebijakan-kebijakan ini berpotensi mengancam kesehatan mental anak-anak dan remaja. Kecemasan, kurangnya kontak secara langsung dengan teman sebaya dan berkurangnya kemampuan untuk mengatasi stress (Fegert *et al.*, 2020).

Perubahan metode belajar yang terjadi secara tiba-tiba membutuhkan penyesuaian diri siswa dalam bidang akademik. Penyesuaian diri adalah perilaku koping yang dapat membantu individu untuk bisa memenuhi tuntutan yang dihadapinya di lingkungan. Penyesuaian diri secara umum berarti proses psikologis yang dilakukan oleh individu dalam mengelola atau menghadapi tuntutan atau tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Alfikalia, 2020).

Penyesuaian diri dalam bidang akademik (*academic adjustment*) berarti bagaimana individu dapat memenuhi tuntutan yang berhubungan dengan akademik (Anderson, Guan

and Koc, 2016). Saat ini, penyesuaian diri dalam bidang akademik terjadi karena situasi pandemi COVID-19 yang mengharuskan siswa untuk melakukan proses belajar mengajar secara daring.

Tuntutan untuk siswa melakukan interaksi menggunakan media teknologi dan tugas yang lebih banyak. Semua tuntutan yang dialami siswa ini dapat berdampak terhadap kesehatan mental siswa. Kesehatan mental tidak hanya tidak adanya penyakit mental, namun juga mencakup adanya penilaian yang positif terhadap aspek emosi, sosial maupun kesejahteraan psikologis. Semakin baik aspek positif kesehatan mental individu usia 12-18 tahun, kecenderungan depresi dan kecenderungan perilaku bermasalah semakin berkurang (Mitchell, 2016).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh proses belajar daring terhadap kesehatan mental siswa kelas VII di SMP N 01 Jumantono.

METODE

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan format. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP N 01 Jumantono yang berjumlah 72 siswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat dalam google form. Kriteria inklusi pada penelitian ini Siswa kelas VII di SMP N 01 Jumantono, aktif mengikuti proses belajar daring di SMP N 01 Jumantono, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah Tidak bersedia menjadi responden, Tidak mengerti cara menggunakan teknologi komputer maupun *smartphone*. Teknik pengambilan data yang peneliti gunakan adalah kuesioner dan wawancara sebagai teknik pengambilan data dan data penunjang. Penelitian ini menggunakan uji regresi linier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil didapatkan melalui langkah-langkah penelitian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Melalui penelitian ini, pada tabel 1 didapatkan bahwa dari 72 responden yaitu siswa kelas VII di SMP N 01 Jumantono, 19 siswa merasakan dampak positif (26,3%) dan 53 siswa merasakan dampak negatif (73,7%).

Tabel 1. Hasil Proses Belajar Daring

Hasil Proses Belajar Daring	Frekuensi	Persentase (%)
Nilai positif	19	26,3%
Nilai negatif	53	73,7%
Total	72	100,0%

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa proses belajar daring dengan nilai negatif terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 33 orang (62,2%), sedangkan pada siswa perempuan didapatkan hasil sebanyak 20 siswa (37,8%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andira and Nuralita, 2018), didapatkan hasil bahwa ada perbedaan simptom stres yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Menurut (Wahyuningsih *et al.*, 2021) perbedaan laki-laki dan perempuan disebabkan oleh hormon estrogen pada laki-laki membuat laki-laki lebih banyak mengingat dalam keadaan stres, dan laki-laki mampu belajar sesuatu lebih baik saat stres.

Hasil tersebut juga didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh salah satu peneliti (Widiyono, 2020) yang mengemukakan bahwa proses belajar daring dalam pelaksanaannya memberikan gambaran bahwa kurang optimal dalam pemahaman materi oleh siswa, sehingga proses belajar kurang efektif.

Hasil penelitian yang didapatkan selanjutnya adalah dari 72 responden, sebanyak 18 siswa mengalami tingkat kesehatan mental *Psychological Well-Being* (25%) dan 54 siswa mengalami tingkat kesehatan mental *Psychological Distress* (75%).

Tabel 2. Tingkat Kesehatan Mental

Tingkat Kesehatan Mental (MHI)	Frekuensi (%)
Psychological Well-Being	25%
Psychological Distress	75%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, didapatkan pula hasil bahwa kesehatan mental dengan kategori *Psychological Distress* terbanyak yaitu pada siswa laki-laki sebanyak 30 siswa (55,6%), sedangkan pada siswa perempuan didapatkan hasil sebanyak 20 siswa (44,4%). Menurut (Hafifah, Widiani and H, 2017) hal tersebut disebabkan karena perempuan lebih sering mengekspresikan perasaan mereka, sementara laki-laki lebih mengendalikan emosi, menerima masalah, tidak berpikir mengenai situasi stres, dan terlibat dalam usaha untuk menyelesaikan masalah. Cara pengatasan masalah antara laki-laki dan perempuan juga berbeda, bila dibandingkan dengan tingkat stress yang sama, perempuan lebih terbuka dalam menunjukkan tingkat stresnya dibanding laki-laki.

Dari penelitian tersebut juga berkaitan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan, bahwa memang adanya pengaruh antara proses belajar daring dan kesehatan mental, namun tergantung juga pada kepribadian siswa, jika ia memiliki coping yang baik dan positif terhadap dampak dari proses belajar daring, maka kesehatan mental siswa akan terjaga. Jika siswa memiliki coping yang negatif terhadap dampak dari proses belajar daring, maka akan merusak kesehatan mental siswa.

Pada tahap awal dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian bersifat normal atau bersifat tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-smirnov*. Adapun ketentuan penggunaan uji normalitas data menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov* menggunakan SPSS versi 26. Kriteria pengujiannya adalah jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi

normal. Namun jika signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		72
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.05105338
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.044
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Dapat dilihat dari hasil tersebut bahwa angka signifikansi 0,200. Dari tabel tersebut dapat diinterpretasikan bahwa $0,200 > 0,05$ artinya signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dapat dikatakan data yang berdistribusi normal atau telah memenuhi uji asumsi dasar tentang kenormalan data.

Uji heterokedastisitas data digunakan apabila variasi dari faktor pengganggu selalu sama pada data pengamatan yang satu terhadap pengamatan lainnya. Jika ini dapat terpenuhi, maka variasi faktor pengganggu pada kelompok tersebut homokedastik. Jika asumsi ini tidak dapat dipenuhi maka dapat dikatakan terjadi penyimpangan.

Tabel 4. Uji Heterokedastisitas

Model	Coefficients ^a		T	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	
1 (Constant)	.488	2.156		.226
X	.096	.061	.185	1.576

- Dependent Variable: RES2

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil nilai signifikansi 0,120, yang berarti bahwa $0,120 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan

bahwa dalam penelitian ini tidak terjadi adanya heteroskedstisitas.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Coefficients ^a			T	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Beta		
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	37.547	3.399		11.048	.000
Proses Belajar Daring	.265	.096	.313	2.759	.007

Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber: Data diolah

Model	ANOVA ^a				Sig.	
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F		
1	Regression	197.011	1	197.011	7.613	.007 ^b
	Residual	1811.433	70	25.878		
	Total	2008.444	71			

- Dependent Variable: Kesehatan Mental
- Predictors: (Constant), Proses Belajar Daring

Dari hasil uji regresi pada tabel di atas dapat dianalisis kepada rumus persamaan yaitu $Y = \alpha + \beta X$, diketahui nilai $\alpha = 37,547$ dan nilai $\beta = 0,265$, maka dapat dijelaskan bahwa $Y = 37,547 + 0,265X$. Persamaan tersebut kemudian diinterpretasikan sebagai berikut:

- Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 37,547 artinya jika proses belajar daring dianggap 0 (nol) maka kesehatan mental siswa kelas VII sebesar 37,5%.
- Nilai koefisien variabel independen (proses belajar daring) atau variabel X bernilai positif yakni 0,265 yang menunjukkan bahwa setiap nilai variabel independen (proses belajar daring) bertambah penggunaannya secara bijak 1 angka maka variabel Y (kesehatan mental siswa kelas VII) akan mengalami peningkatan sebesar 26,5%. Sebaliknya jika angka ini negatif, maka akan mengalami penurunan sebesar angka tersebut.

Tabel 6. R Square

Model	Model Summary			Std. Error of the Estimate
	R	R Square	Adjusted R Square	
1	.313 ^a	.198	.185	5.087

Predictors: (Constant), Proses Belajar Daring
Dependent Variable: Kesehatan Mental

Berdasarkan kepada tabel di atas diketahui R Square sebesar 0,198 (19,8%), ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan model regresi yang didapatkan dimana variabel independen yaitu proses belajar daring memiliki pengaruh terhadap variabel kesehatan mental sebesar 19,8%, hal ini membuktikan bahwa pengaruh proses belajar daring terhadap kesehatan mental sesuai dengan interval koefisien yaitu 0,00-0,199 yang masuk dalam kategori rendah. Sedangkan sisanya 80,2% dijelaskan dengan faktor atau variabel lain yang tidak diketahui dan tidak termasuk dalam analisis regresi ini.

Tabel 7. Uji t
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.547	3.399		11.048	.000
	Proses Belajar Daring	.265	.096	.313	2.759	.007

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber: Data diolah

Pada tabel di atas, t_{hitung} pada proses belajar daring adalah 2,759. Pada derajat bebas (df) = $N - 2 = 72 - 2 = 70$, maka ditemukan r_{tabel} sebesar 1,666. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,759 > 1,666$). Dalam uji ini terdapat kriteria pengujian dalam mengambil keputusan terhadap hipotesis, dasar pengambilan keputusan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak secara statistik adalah signifikan, dari hasil uji t nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) berarti terdapat pengaruh yang erat antara proses belajar daring terhadap kesehatan mental siswa.
- 2) Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Hal tersebut berarti secara statistik adalah tidak ada pengaruh yang signifikan antara proses belajar daring terhadap kesehatan mental siswa.
- 3) Berdasarkan kriteria di atas maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti proses belajar daring berpengaruh terhadap kesehatan

mental siswa kelas VII. Dari hasil analisis data penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa proses belajar daring berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa kelas VII.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh proses belajar daring terhadap kesehatan mental siswa kelas VII di SMPN 01 Jumantono. Pengaruh proses belajar daring terhadap kesehatan mental siswa kelas VII di SMPN 01 Jumantono secara keseluruhan memberikan pengaruh pada tingkatan rendah/lemah yang diperoleh nilai koefisien determinasinya sebanyak 19,8%.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikalia. 2020. *Laporan Ringkas Penelitian Mandiri Kesehatan Mental dan Academic Adjustment Mahasiswa Universitas Paramadina Pada Masa Belajar di Rumah*. [Skripsi]. Jakarta: Fakultas Falsafah dan Peradaban Universitas Paramadina
- Anderson, J. R., Guan, Y. and Koc, Y. 2016. The academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations* [Internet]. [diunduh 2021 Feb 21]; 54 (September 2017), pp. 68–76. doi: 10.1016/j.ijintrel.2016.07.006. Available at: <https://www.researchgate.net>
- Andira, S. and Nuralita, N. S. 2018. Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin terhadap Simtom Depresi Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. M. Ildrem Kota Medan Sumatera Utara. *Buletin Farmatera* [Internet]. [diunduh 2021 July 22]; 3(2), pp. 97–108. Available at: http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/buletin_farmatera.

- Fegert, J. M. *et al.* 2020. Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* [Internet]. [diunduh 2021 Feb 22]; 14(1), pp. 1–11. doi: 10.1186/s13034-020-00329-3. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- Hafifah, N., Widiyani, E. and H, W. R. 2017. *Perbedaan Stress Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. *Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017* [Internet]. [diunduh 2021 July 20];
- Mitchell, J. J. and A. 2016. *Predicting and assessing college students' mental health*. [Thesis]. United States: Iowa State University.
- Nurdin, I. and Hartati, S. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. 2nd edn. Edited by Lutfiah. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Sahu, P. 2020. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Journal Cureus* [Internet]. [diunduh 2021 Feb 23]; (4), pp. 4–9. doi: 10.7759/cureus.7541. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuningsih, S. *et al.* 2021. Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi COVID-19 ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. *Jurnal Penelitian Psikologi* [Internet]. [diunduh 2021 July 14]; 2(01), pp. 69–81.
- Widiyono, A. 2020. Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan* [Internet]. [diunduh 2021 July 15]; 8(2), pp. 169–177. doi: 10.36232/pendidikan.v8i2.458.