



---

## WEBINAR KESEHATAN MENTAL SISWA SMA DALAM MASA PANDEMI MENGHADAPI UJIAN AKHIR DAN MASUK PERGURUAN TINGGI

Oleh

Didiek Hardiyanto Soegiantoro<sup>1</sup>, Holy Rhema Soegiantor<sup>2</sup>, Gregory Hope Soegiantoro<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Pharmacy, Immanuel Christian University

<sup>2</sup>IPMI International Business School

<sup>3</sup>Padmanaba 3<sup>rd</sup> State Senior High School Yogyakarta

E-mail: [didiek@ukrimuniversity.ac.id](mailto:didiek@ukrimuniversity.ac.id)

---

### Article History:

Received: 13-01-2021

Revised: 20-01-2021

Accepted: 23-02-2022

### Keywords:

Kesehatan Mental, SMA, Perguruan Tinggi, Ujian Akhir

**Abstract:** Pandemi COVID-19 sejak awal tahun 2020 di Indonesia menyebabkan pembelajaran tidak dapat dilakukan di dalam kelas melainkan dilakukan secara daring. Pembelajaran daring membawa dampak positif maupun negatif bagi siswa dan orang tua. Salah satu dampak negatif sistem pembelajaran daring adalah terjadinya gap atau celah antara guru dengan siswa, sehingga saat siswa tidak menyimak dalam pelajaran atau belum paham tidak dapat dideteksi oleh guru, akibatnya standar kemampuan siswa selama pembelajaran daring menjadi turun. Selain itu orang tua yang juga dibebani dengan pekerjaan di rumah atau work from home yang berakibat pada kesulitan untuk memisahkan antara jam kerja dan waktu keluarga menyebabkan orang tua tidak dapat memantau perkembangan belajar dan membimbing belajar anak selama di rumah. Tekanan siswa dalam menghadapi tuntutan ujian akhir dan ujian masuk perguruan tinggi menjadi sangat terasa di saat siswa kelas XII memasuki semester terakhir sehingga diperlukan pengertian dan kerja sama dari guru dan orang tua untuk dapat membawa siswa meraih keberhasilan dalam studi khususnya dalam melanjutkan ke perguruan tinggi.

---

## PENDAHULUAN

Fenomena pandemi COVID-19 atau yang awalnya biasa dikenal dengan virus corona memang sudah tidak bisa dipungkiri lagi menyebar hampir ke seluruh belahan dunia, Badan Kesehatan Dunia (WHO) sendiri sudah sering dan banyak mempublikasikan laporan-laporan yang berkembang terhadap dampak yang terjadi akibat virus tersebut. Beberapa bukti telah banyak menjelaskan dimana kasus COVID-19 merupakan jenis kasus pneumonia yang dapat menyebar dan berkembang dengan sangat cepat sehingga dapat dikatakan kedalam virus jenis baru. Virus jenis baru ini dikatakan memiliki basis yang sama secara mikro dengan virus yang telah beredar sebelumnya.



Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa infeksi COVID-19 umumnya dideteksi sebagai gejala gangguan pernapasan akut seperti sesak napas, batuk dan demam tinggi. Pada kasus yang dianggap khusus atau parah, COVID-19 secara langsung memberikan gejala pneumonia, gagal ginjal bahkan bisa berujung pada kematian. Secara umumnya kita bisa memastikan diri terbebas dari virus COVID-19 ini dengan cara inkubasi atau bisa disebut dengan isolasi diri dengan rata-rata adalah 5-6 hari, dengan durasi inkubasi terlama sebanyak 14 hari.

Di Indonesia, pada awalnya kasus COVID-19 dikatakan masuk mulai pada bulan maret, 2020, dengan total pasien sebanyak 2 orang. Seiring dengan peningkatan waktu, kasus COVID-19 ini mulai melanda seluruh daerah Indonesia tak terkecuali Jakarta sebagai ibu kota negara. Sebenarnya peningkatan kasus COVID-19 ini juga berlangsung di beberapa negara, oleh karena itu WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi dengan asumsi penyebaran yang cepat dan masif di berbagai belahan dunia (Faroh et al., 2021).

Manusia dipaksa untuk mengubah pola dan gaya hidup mereka untuk bertahan hidup di tengah pandemi COVID-19 ini. Kemampuan yang bijak akan literasi media sosial dan teknologi informasi seakan menjadi senjata dan kendaraan utama keberhasilan hidup di dunia saat ini. Sebagian masyarakat ada yang berhasil, ada pula yang terganggu dalam menghadapi situasi pandemi ini (Hart et al., 2018). Kelompok rentan makin bertambah dan mulai tergerus dengan kemajuan jaman saat ini. Bahkan muncul asumsi bahwa pintar dan cerdas saja tidak cukup, jika tidak mampu memanfaatkan kemajuan teknologi informasi. Namun demikian, banyak pula warga masyarakat yang tidak terlalu peduli dengan perkembangan pandemi COVID-19. Demikian masyarakat kecil dan menengah yang sebagian besar tinggal di perdesaan, terkadang tidak peduli dengan perkembangan jaman dan wabah COVID-19. Kepala keluarga harus tetap memenuhi kebutuhan hidup anggota keluarga dan terus terus menjalani kehidupan mereka. Di tengah kesibukan banyak orang dengan pemberitaan pandemi. Sebagian warga masyarakat berjuang, bertahan, dan berkreasi untuk melanjutkan kehidupan mereka. Seakan mereka tidak ingin larut dengan situasi pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia dan dunia saat ini. Mereka bahkan menginspirasi untuk terus bergerak ke depan, seolah virus COVID-19 tidak mengganggu langkah mereka. Amati lebih dekat lalu cermati, bagaimana orang-orang bermental pejuang terus bertahan dan berkreasi menjalani hidupnya. Banyak pelajaran penting yang dapat dipetik dari upayausaha mereka menjalani kehidupan mereka (Rosyad et al., 2021).

Dalam perkembangannya, pandemi ini memberikan dampak yang sangat signifikan dalam perubahan gaya hidup atau pola hidup bermasyarakat. Sebagai contoh adalah budaya penggunaan masker yang sudah cukup efektif dan banyaknya gerakan-gerakan social dalam edukasi cuci tangan setiap atau setelah melakukan kegiatan. Semua itu dilakukan sebagai wujud pencegahan dini penyebaran COVID-19. Pola perubahan gaya hidup secara drastis tentu saja akan berdampak dalam sudut pandang social dan ekonomi. Terlebih lagi, karakter-karakter masyarakat Indonesia yang heterogen menyebabkan banyaknya kesalahan persepsi yang sering terjadi. Yang paling merasakan dan sangat memberatkan adalah kumpulan atau golongan masyarakat yang berada pada kirsan umur antara 17-20 tahun, dimana umur tersebut biasanya masuk dalam kategori remaja. Remaja dikatakan memiliki tingkat mobilitas dan frekuensi kontak yang sangat tinggi karena banyak melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar (Azizah, 2020).

Lembaga-lembaga yang umumnya mengatur dan memfasilitasi para remaja ini adalah



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, tentu saja ada beberapa Kementerian lain terkait yang memiliki peran tersebut. Tetapi jika memandang pandemi ini sebagai suatu dampak yang besar, tentu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menjadi sudut pandang yang unik dan lebih general dalam mengatur dan menjaga pertumbuhan para remaja ini. Beberapa kebijakan ditengah pandemi ini cukup banyak memberikan dampak yang signifikan bagi para remaja, khususnya bagi remaja yang sedang berencana mengikuti seleksi ujian masuk universitas (Fernanda dan Fidiniki, 2021). Banyak kendala-kendala yang coba diatasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ditengah pandemi COVID-19 ini seperti, mengatur sistem belajar daring yang efisien dan produktif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang komprehensif secara kuantitatif antara pengaruh pandemi COVID-19 terhadap perubahan pola belajar para remaja yang berubah secara drastis selama berlakunya belajar daring (Efendi, 2020). Perubahan sistem pendidikan bagi guru juga menimbulkan masalah tekanan atau stress karena harus banyak mengubah metode pembelajaran, selalu mencari metode yang paling tepat dalam melakukan transfer ilmu pengetahuan kepada siswa, serta mengendalikan siswa selama berada di kelas virtual (Rokhani, 2020).

Di masa pandemi, peran keluarga sangat penting untuk kesehatan mental anak. Kita membutuhkan sesuatu seperti komunikasi dalam keluarga. Komunikasi itu penting agar keluarga bisa merasakan ikatan yang kuat di masa pandemi ini dan saling mengingatkan akan peraturan pemerintah. Peran keluarga menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran online, bahkan di masa pandemi COVID-19. Sebagai lembaga pendidikan terpenting bagi anak, keluarga memiliki kewajiban yang sangat besar terhadap perkembangan anak (Sabrina, 2021). Jika kehidupan keluarga Anda baik, kehidupan masyarakat Anda juga baik. Melalui keluarga, anak dan keluarga lainnya dapat tumbuh, berkembang, mandiri, dan produktif bagi dirinya dan orang-orang di sekitarnya, dan tergantung pada kemampuannya. Oleh karena itu, perlu dipahami pentingnya peran keluarga dalam mendukung pembelajaran online (Julian et al., 2021).

Pada suatu keluarga orang tua yang paling penting atau paling bertanggung jawab dalam Pendidikan anak. Dalam hal ini, peran penting orang tua kepada anak sangat terlihat agar terciptanya suasana belajar yang nyaman dan terkondusif. Saat terciptanya suasana yang nyaman anak-anak akan merasa senang dan tidak merasa bosan. Selain pada aspek pendidikan orang tua juga menjadi roll model yang akan ditiru oleh anak dalam segala macam aspek, termasuk dalam berperilaku. Karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk memahami perannya sebagai orang tua dalam merawat, mendidik, menjadi teladan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, sebuah keluarga mampu menjadi wadah yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dalam aspek kepribadian maupun pengetahuan secara wajar (Raharjo, 2021).

Mengingat teknologi yang sudah canggih, anak-anak masih memiliki kekurangan dalam menggunakan sistem online. Di masa pandemi ini, pembelajaran jarak jauh meliputi sarana dan prasarana seperti laptop dan handphone, sinyal akses internet yang tidak stabil, keadaan listrik di berbagai lokasi terpencil, serta Wi-Fi dan internet yang perlu tersedia untuk pembelajaran online berjalan lancar. Dari berbagai disabilitas tersebut, pembelajaran tidak dikomunikasikan secara maksimal karena semua siswa memiliki disabilitas yang berbedabeda. Siswa tidak memiliki pemahaman dan pemahaman yang lengkap tentang materi dari guru yang mengajar secara online. Proses ini sangat sulit dan tidak semudah yang



dibayangkan (Rufa'ida, 2020).

Permasalahan yang diidentifikasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah perlu dilakukan penguatan masyarakat dalam hal ini orang tua siswa SMA kelas XII dalam bentuk edukasi kesehatan mental putra-putrinya dalam menghadapi ujian akhir dan masuk perguruan tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap orang tua akan pentingnya kesehatan mental anak dalam menghadapi ujian akhir dan masuk perguruan tinggi mengingat kondisi pandemi COVID-19 yang membatasi efektivitas proses pembelajaran yang diberikan guru kepada siswa.

## **METODE**

Metode kegiatan yang dilakukan adalah webinar atau seminar daring yang dilakukan pada saat pertemuan orang tua dan wali siswa kelas XII.

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dimulai pada tanggal 19 Desember 2021 saat pelaksana dihubungi secara lisan melalui telepon dari SMA Negeri 3 Yogyakarta yang diwakili oleh Wakil Kepala Sekolah bidang akademik untuk menyampaikan materi mental health dalam forum pertemuan orang tua siswa kelas XII di akhir semester gasal 2021/2022. Pada tanggal 20 Desember 2021 SMA Negeri 3 melayangkan surat permintaan pembicara kepada pelaksana. Setelah itu tanggal 20-21 Desember 2021 pelaksana menyiapkan materi yang akan disajikan dalam webinar pertemuan orang tua siswa kelas XII. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2021 sekaligus dilakukan evaluasi dan presensi.

Keberhasilan kegiatan ini diukur dengan menggunakan kuesioner yang juga berfungsi sebagai presensi kehadiran peserta dengan menggunakan media google formulir.

## **HASIL**

Lingkungan sosial sangat mempengaruhi dalam pribadi seorang individu. Pada saat pandemi ini semua dilakukan secara online. Manusia melakukan interaksi dengan lainnya menggunakan internet, informasi-informasi didapat dengan internet. Yang mana pada saat ini hal tersebut sangatlah mempengaruhi pola pemikiran manusia. Banyaknya pemberitaan tentang terjadinya COVID-19 di internet membuat siapa saja yang membaca semakin takut. Ketakutan dan kecemasan masyarakat terhadap COVID-19 ini juga bisa terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan terkait COVID-19, dan mereka tidak mampu menghadapi perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, juga ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang harus ia jalani sekarang, lalu bisa saja terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan fisik dan juga mental.

Berdasarkan pengamatan terhadap eksistensi siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Yogyakarta, permasalahan utama yang dihadapi siswa adalah kegiatan yang serba terbatas karena adanya pandemi membuat siswa lebih mudah lelah dan khawatir apalagi ditambah berita dan informasi yang beredar di media sosial namun belum tentu benar. Selain itu berkurangnya interaksi sosial secara langsung berakibat pada kurangnya kepedulian sosial terhadap orang-orang sekitar yang membutuhkan pertolongan. Berdasarkan hasil pengamatan selama pembelajaran daring di masa pandemi ini, pengetahuan orang tua mengenai kesehatan mental dan psikis terhadap anak-anaknya sangat kurang sehingga tidak dapat mendeteksi adanya gangguan kesehatan mental yang dialami selama pembelajaran daring. Sosialisasi mengenai Edukasi Kesehatan Mental belum pernah dilakukan kepada



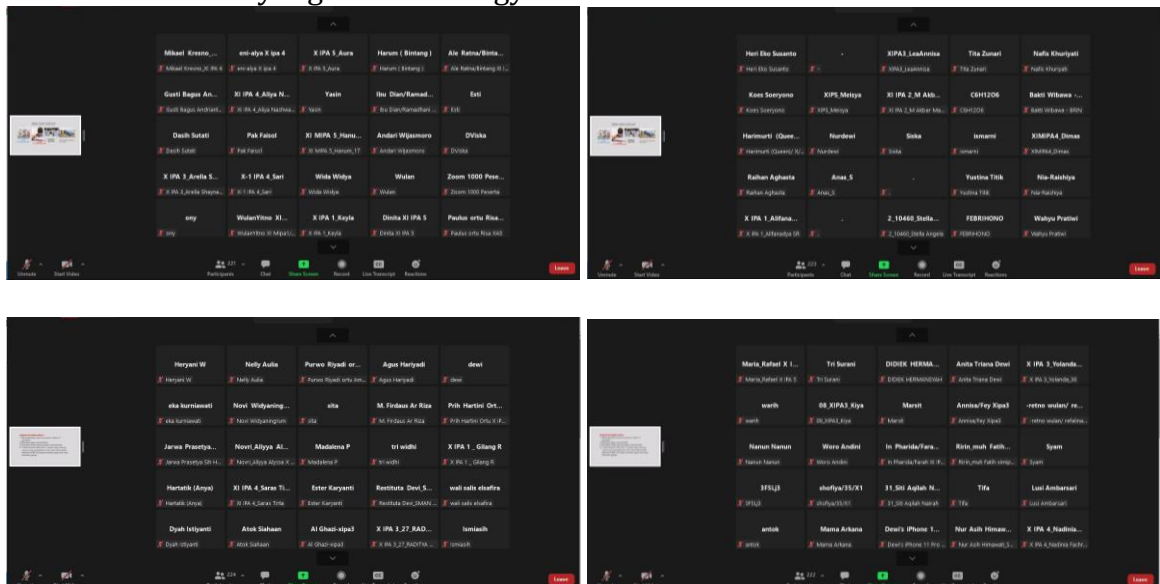


orang tua siswa di SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Persiapan untuk pelaksanaan kegiatan ini dirasakan masih kurang karena pihak SMA Negeri 3 Yogyakarta baru menghubungi dan meminta kesediaannya 3 hari sebelum pelaksanaan, sehingga dirasa kurang persiapan dalam menggali materi yang lebih dalam dan lebih relevan dengan kondisi siswa SMA.

Jumlah siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Yogyakarta sekitar 320 orang, sehingga seharusnya dalam pertemuan orang tua tersebut jumlahnya sesuai dengan jumlah siswa. Berdasarkan presensi yang diisi, jumlah peserta yang mengisi presensi dan evaluasi adalah 165 orang. Banyak orang tua yang tidak hadir dalam pertemuan orang tua yang diadakan karena berbagai alasan kesibukan, namun secara umum orang tua menganggap putra-putrinya telah dewasa dan dapat menyelesaikan sendiri segala keperluan di sekolahnya karena mayoritas siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta adalah siswa unggulan yang memiliki prestasi akademik yang baik.

Orang tua yang hadir dalam pertemuan dan mengikuti materi edukasi kesehatan mental cukup antusias yang ditunjukkan dari aktivitas bertanya yang tinggi bahkan ada orang tua yang menanyakan tentang minat bakat anaknya dalam pemilihan jurusan di perguruan tinggi nantinya. Pertanyaan lainnya adalah seputar kenakalan remaja terkait dengan fenomena klithih yang marak di Yogyakarta akhir-akhir ini.



Gambar Dokumentasi Kegiatan Zoom Webinar

Jumlah peserta, yaitu orang tua siswa yang hadir dalam pertemuan orang tua dan mengikuti sesi webinar ini berjumlah 165 orang yang berasal dari 10 kelas di SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Pertemuan orang tua ini dimulai tepat pukul 14.00 dan berakhir pada pukul 15.00 dengan susunan acara sebagai berikut

14.00 - 14.10 : pembukaan oleh pembawa acara dilanjutkan doa

14.10 - 14.20 : sambutan oleh kepala sekolah

14.20 - 14.40 : paparan wakil kepala sekolah bidang akademik tentang ujian praktek, ujian akhir, dan penilaian akhir dalam kelulusan SMA

14.40 - 14.55 : webinar kesehatan mental siswa SMA dalam menghadapi ujian akhir dan



masuk perguruan tinggi.

14.55 - 15.00 : penutup oleh pembawa acara dan doa

Hasil evaluasi yang dikumpulkan melalui google formulir direkapitulasi secara otomatis dalam bentuk skoring dengan skala likert.

Tabel Hasil Asesmen Evaluasi Kegiatan

	Kegiatan bermanfaat	Dapat mengikuti dengan baik	Materi dapat dipahami dengan baik	Materi dapat diterapkan
Skor rata-rata	4,7	4,7	4,5	4,4
Interpretasi	Sangat baik	Sangat baik	Baik	Baik
Total Skor	4,6 = Sangat Baik			
Saran dan kritik	1. Waktu lebih panjang 2. Pemateri lebih dari seorang 3. Dikombinasikan dengan materi minat dan bakat 4. Pembahasan topik diperluas 5. Melakukan pendampingan kepada orang tua yang mengalami kesulitan			

Permasalahan yang disampaikan oleh orang tua terkait kesehatan mental putra-putrinya sebagian besar adalah insecure karena paparan kehidupan teman-teman di sekolahnya semakin terbuka, sehingga terjadi persaingan secara digital dalam menampilkan kehidupannya. Akibatnya timbul perasaan rendah diri, tidak percaya diri, dan bahkan merasa dirinya terancam akibat takut kalah bersaing. Selain itu permasalahan utama lainnya adalah burnout karena tugas-tugas sekolah harus dikerjakan dengan berbagai metode yang berbeda-beda, tidak sederhana saat tatap muka di kelas dimana tugas dikerjakan di buku dan dikumpulkan untuk dikoreksi guru. Tugas-tugas sekolah saat ini lebih didominasi oleh tugas proyek, yaitu membuat video, membuat materi dan paper, dan sebagainya. Selain itu ditemukan permasalahan-permasalahan kesehatan mental lainnya yang mengalami peningkatan akibat pandemi Covid-19 yang hingga saat ini tak kunjung berhenti. Namun, karena keterbatasan waktu, permasalahan ini belum dapat diakomodasi dengan baik.

## KESIMPULAN

Kegiatan penguatan masyarakat di masa Pandemi Covid 19 dapat dilakukan dengan berbagai cara. Masih banyak kelompok-kelompok masyarakat yang masih memerlukan dukungan dan bantuan khususnya dalam masa pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung hampir 2 tahun ini. Penguatan kelompok pelajar dengan edukasi kesehatan mental melalui dukungan dari orang tua merupakan salah satu upaya dari sekian banyak upaya untuk memperkuat sisi kehidupan masyarakat. Orang tua siswa menyadari bahwa putra-putrinya sekalipun sudah hampir lulus dari SMA, telah berusia lebih dari 17 tahun, bahkan sebelumnya memiliki prestasi akademik yang baik, tidak terlepas dari kemungkinan terdampak dalam kesehatan mental selama pandemi ini.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA Negeri 3 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan waktu dalam pertemuan orang tua siswa



kelas XII dalam untuk kegiatan webinar ini.

#### DAFTAR REFERENSI

- [1] Azizah, F. A. (2020). *Pengaruh Body Shaming terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 11 Semarang* [Undergraduate, Universitas Muhammadiyah Semarang]. <https://doi.org/10/SURAT%20PERNYATAAN%20PUBLIKASI%20KARYA%20ILMIAH.pdf>
- [2] Efendi, R. (2020). Hubungan Sistem Pembelajaran Daring dengan Kesehatan Mental Orang Tua di Era COVID-19: Uji Chi-Square dan Dependency Degree. *Seminar Nasional Teknologi Informasi Komunikasi dan Industri, 0*, 624.
- [3] Faroh, S., Dzulfikar, A. M., Azizah, D. N., Nurlita, J., Dzakwan, M. A., & Putri, V. C. W. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kondisi Psikologis Pelajar pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Education and Technology, 1*(2), 69–74.
- [4] Fernanda, M. S., & Fidiniki, A. (2021). Peranan Kesehatan Mental Remaja Saat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 5*(3), 8591–8599.
- [5] Hart, L. M., Morgan, A. J., Rossetto, A., Kelly, C. M., Mackinnon, A., & Jorm, A. F. (2018). Helping adolescents to better support their peers with a mental health problem: A cluster-randomised crossover trial of teen Mental Health First Aid. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 52*(7), 638–651. <https://doi.org/10.1177/0004867417753552>
- [6] Julian, J., Wahyuni, F., Zuchriadi, A., Ferdianto, F., & Tua, L. M. (2021). Pengaruh Pandemi COVID-19 terhadap Aspek Belajar pada Pelajar Sekolah Menengah Atas di DKI Jakarta. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 5*(1), 169–180. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v5i1.9445>
- [7] Rokhani, C. T. S. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2*(1), 424–437.
- [8] Rosyad, Y. S., Wulandari, S. R., Istichomah, I., Monika, R., Febristi, A., Sari, D. M., & Dewi, A. D. C. (2021). Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Orang Tua dan Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 17*(1), 41–47. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.530>
- [9] Rufa'ida, Z. A. (2020). *Dampak Pendidikan dan Mental Para Pelajar Selama COVID-19*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/g7nz9>
- [10] Sabrina, P. A. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout Pelajar SMA di Kota Padang selama Pandemi COVID-19* [Diploma, Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/94614/>
- [11] Raharjo, S. T. (2021). Penguatan Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19: Kesehatan Mental Pelajar. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM), 2*(1), 56–70. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33438>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN