Asian Journal of
Islamic Studies and Da'wah

e-ISSN : 3025-4493
p-ISSN : 3025-5252

Index : Harvard, Boston, Sydney University, Dimensions, Lens, Scilit, Semantic, Google, etc

https://doi.org/10.58578/AJISD.v2i5.3885

KESEHATAN MENTAL SISWA PASCA PEMBELAJARAN DARING DI SMA N 2 PULAU PUNJUNG KABUPATEN DHARMASRAYA

The Mental Health of Students After Online Learning at SMA N 2 Pulau Punjung, Dharmasraya Regency

Desi Rahmadani[1], Dodi Pasila Putra[2], Afrinaldi[3], Syawaluddin[4]
UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
desi49339@gmail.com; dodippiainbukittinggi@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 1, 2024	Sep 15, 2024	Sep 25, 2024	Sep 30, 2024

Abstract

This study was motivated by the fact that some students felt stressed, had feelings of insecurity and discomfort with the changing learning system. They also often feel tired, lethargic in the teaching and learning process, they also often experience anxiety and feelings of stress. Some students also feel less confident, less good at understanding themselves, and less satisfied with their social relationships so that they do not feel happy with the learning system and they also find it difficult to adapt to their environment as a result of post-online learning. This type of research is descriptive qualitative research that describes the mental health of students after online learning at SMAN 2 Pulau Punjung. In collecting data, researchers used observation and interview techniques. Meanwhile, to analyze it, researchers used data reduction, data presentation, and data verification steps. The results of the study showed that the mental health of students after carrying out online learning at SMAN 2 Pulau Punjung, namely students have good mental health. More students have good mental health than bad, students have a healthy mentality characterized by students feeling comfortable and safe while studying, having high self-confidence, being able to understand themselves, getting satisfaction in social relationships (social

AJISD Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

interactions), having emotional maturity that is appropriate for their age, not having a disturbed personality, and being able to adapt to their environment and being happy with their current situation.

Keywords: Mental Health, Pasca, Online Learning

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya beberapa siswa merasa tertekan, memiliki perasaan tidak aman dan tidak nyaman dengan sistem pembelajaran yang berubah. Mereka juga sering merasa lelah, lesuh dalam proses belajar mengajar, mereka juga sering mengalami kegelisahan serta perasaan stress. Beberapa siswa juga merasa kurang percaya diri, kurang pandai dalam memahami dirinya, dan kurang puas dengan hubungan sosialnya sehingga ia tidak merasa bahagia dengan sistem belajar dan ia juga susah untuk beradaptasi dengan lingkungannya akibat dari pasca pembelajaran daring. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang menggambarkan tentang kesehatan mental siswa pasca pembelajaran daring di SMAN 2 Pulau Punjung. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik observasi dan wawancara. Sedangkan untuk menganalisisnya peneliti menggunakan langkah reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa pasca menjalankan pembelajaran daring di SMAN 2 Pulau Punjung yaitu Siswa memiliki kesehatan mental yang baik. Lebih banyak siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik dari pada yang tidak baik, siswa memiliki mental yang sehat ditandai dengan siswa merasa nyaman dan aman saat belajar, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mampu memahami dirinya sendiri, mendapatkan kepuasaan dalam berhubungan sosial (interaksi sosialnya), memiliki kematangan emosi yang sesuai dengan usianya, tidak memiliki kepribadian yang terganggu, dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya serta bahagia dengan keadaanya saat ini.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pasca, Pembelajaran Daring

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 mengharuskan transformasi sistem pendidikan sebelumnya menjadi sistem pendidikan secara daring yang diterapkan di seluruh lembaga pendidikan Indonesia dan internasional. Satu-satunya cara agar sistem pembelajaran tetap berjalan dengan baik yaitu melalui pembelajaran daring. Salah satu faktor terpenting dalam mencapai keberhasilan dalam pembelajaran daring adalah dukungan orang tua. Anak-anak akan lebih mudah memahami materi jika orang tua memberikan bantuan sebanyak mungkin. Namun karena kebaruannya, belajar daring bukanlah kegiatan belajar yang mudah bagi pendidik, siswa atau orang tua.

Pembelajaran daring merupakan sebuah inovasi pendidikan yang melibatkan unsur teknologi informasi dalam pembelajaran. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksebilitas, konektivitas, fleksibilitas, kemampuan

untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Pada dasarnya pelaksanaan pembelajaran daring memerlukan dukungan perangkat seperti smartphone, laptop, komputer, dan tablet yang dapat dipergunakan untuk mengakses informasi kapan saja dan dimana saja (Yuliani et al, 2020).

Hal yang terpenting dalam menerapkan pembelajaran daring pada peserta didik seyogyanya memperhatikan berbagai aspek agar tujuan pembelajaran tercapai. Pembelajaran melalui sistem jaringan online ini sebagaimana dikemukakan oleh Setyosari bahwa pembelajaran daring mencakup lima hal penting, yaitu: (1) isi yang disajikan memiliki relevansi dengan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai, (2) menggunakan metode-metode pembelajaran melalui contoh-contoh dan latihan-latihan untuk membantu pelajar, (3) menggunakan media seperti gambar-gambar dan kata-kata untuk menyajikan isi dan metode, dan (4) mengembangkan, membangun pengetahuan dan keterampilan baru sesuai dengan tujuan individu dan peningkatan organisasi (Ningsih, 2020).

Pembelajaran secara daring merupakan cara baru dalam proses belajar mengajar yang memanfaatkan perangkat elektronik khususnya internet dalam penyampaian belajar. Pembelajaran daring sepenuhnya bergantung pada akses jaringan internet. Menurut Henry Aditia Rigianti pembelajaran daring merupakan bentuk penyampaian pembelajaran konvensional yang dituangkan pada format digital melalui internet. Pembelajaran daring, dianggap menjadi satu-satunya media penyampai materi antara guru dan siswa dalam masa darurat pandemi (Rigianti, 2020). Dengan adanya pembelajaran daring ini membatasi anak-anak untuk beraktivitas dan berinteraksi sosial sehingga mengakibatkan dampak yang kurang baik terhadap pendidikan dan perkembangan anak. Salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan anak adalah kesehatan mental.

Dalam studi dari negara-negara berpenghasilan tinggi, gejala kesehatan mental seperti emosi yang kurang stabil dan gangguan perilaku anak (EBD) dikaitkan dengan adaptasi sosial yang lebih buruk, gangguan kesejahteraan fisik, gangguan fungsional dan hasil pendidikan yang lebih buruk. Fegert, menyebutkan bahwa adanya covid-19 memberikan banyak tekanan pada anak-anak, remaja dan keluarga mereka yang dapat mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan mental dan kekerasan. Stigma dan diskriminasi terkait covid-19 dapat membuat anak-anak lebih rentan terhadap kekerasan dan tekanan psikososial (kesehatan mental).

Kesehatan mental merunjuk pada kesehatan seluruh aspek perkembang seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya mengatasi stress, kemampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana hubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Fakhiriyani, 2019).

Kesehatan mental setiap individu berbeda dan mengalami dinaminasi dalam perkembangannya, karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan berbagai alternative pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupnnya.

Menurut WHO *(World Health Organization)* dalam buku Yuli Fajar Susetyo, kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan sejahtera dalam setiap individu untuk memaksimalkan potensi, mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupan, bekerja secara produktif dan berhasil, dan mampu berkontribusi kepada orang lain (Ramdhani, 2018).

Kesehatan mental peserta didik diartikan sebagai suatu keadaan dimana mereka tidak menderita gangguan jiwa, tidak sakit akibat stress, dan mampu tumbuh dan berkembang secara positif disamping mampu hidup harmonis dengan lingkungannya. Gangguan mental dikaji dari gejala fisik maupun mental yaitu hysteria, seperti perasaan tertekan, gelisah, cemas, psikomatis seperti tukak lambung, gangguan mental, amnesia, berkenalan tanpa sadar, kepribadian ganda, kepribadian sosiopatik, dispersonalisasi, kelelahan, lesuh, walaupun fisik terlihat sehat dan kelainan seksual.

Kesehatan mental siswa bukan hanya tidak adanya kondisi tekanan psikologis tetapi juga berkaitan kondisi kesejahteraan psikologis yang berpengaruh terhadap kondisi kehidupannya seperti perasaan gembira, tertarik dan dapat menikmati hidup yang di jalaninya (Nurochim, 2020).

Kesehatan mental ialah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan (El-Quussy & Daradjat, 1974).

Kesehatan mental adalah komponen utama dalam perkembangan anak yang mampu mendorong anak-anak untuk belajar, tumbuh, dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Kesetahan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial

setiap individu. Hal itu memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental juga membantu menentukan bagaimana dalam menangani stress, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan. Kesehatan mental penting di setiap tahap kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa. Kesehatan mental yang positif memungkinkan orang untuk menyadari potensi diri secara penuh, mampu mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi yang berarti bagi orang lain.

Jadi pandemi covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik namun kesehatan mental seseorang menjadi sangat rentan. Siswa yang mengalami perubahan drastis dalam proses pembelajaran juga rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, besarnya dampak kesehatan mental akibat pandemi covid-19, terutama pada siswa sangat penting untuk dianalisis dengan komprehensif. Dengan demikian, baik siswa maupun guru dapat menerapkan strategi yang paling baik dan terstruktur secara rapi dalam menata psikologis siswa selama pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan pada siswa SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya penulis melihat Ada beberapa siswa yang gelisah, cemas, dan tidak dapat berkonsentrasi karena sering mengalami stress akibat kurangnya pemahaman terhadap materi yang disampaikan pada saat pembelajaran daring terlebih dahulu. Pada titik ini siswa sulit memahami kembali materi yang telah dilalui, dan waktu bermain siswa menjadi kurang tersedia sehingga membuat mereka merasa tertekan dengan sistem belajar dan siswa juga kurang percaya diri.

Hasil wawancara yang penulis lakukan dengan siswa SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya terungkap bahwa, ada beberapa siswa memiliki perasaan tidak aman dan tidak nyaman dengan sistem pembelajaran yang bertukar-tukar dan juga sering merasa lelah, lesuh dalam proses belajar mengajar, mereka juga sering mengalami kegelisahan serta perasaan stress. Beberapa siswa juga merasa kurang percaya diri, kurang pandai dalam memahami dirinya, dan kurang puas dengan hubungan sosialnya dan ia juga susah untuk beradaptasi dengan lingkungannya akibat dari pasca pembelajaran daring.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan Judul "Kesehatan Mental Siswa Pasca Pembelajaran Daring Di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan *(field research)* yang bersifat kualitatif deskiptif merupakan metode penelitian yang berlandasan pada filsafat post positivisme, yang digunakan dalam kondisi objek alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai ininstrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi dan menekankan kepada makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2013; Alsa, 2004). Tujuan penelitian untuk menggambarkan tentang kesehatan mental siswa pasca pembelajaran daring di SMAN 2 Pulau Punjung. Informan adalah orang-orang yang memberikan informasi baik tentang dirinya maupun orang lain atau suatu kejadian (Afriza, 2015; Arikunto, 2000; Sugiyono, 2011). Informan dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 macam yaitu: Informan kunci adalah orang yang dijadikan kunci dalam penelitian. Dalam penelitian yang menjadi informan kunci adalah siswa kelas IX IPS 1 di SMAN 2 Pulau Punjung. Sedangkan informan pendukung adalah tambahan informan setelah adanya informan kunci dalam penelitian ini yaitu guru BK, dan wali kelas. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik observasi dan wawancara (Sugiyono, 2016; Afifuddin & Saebani, 2012; Yusuf, 2014; Yusri, 2014). Teknik analisis data yang peneliti lakukan yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Pengujian keabsahan data melalui triangulasi data (Gunawan, 2015).

HASIL

Kesehatan Mental Siswa Pasca Menjalankan Pembelajaran Daring

1. Ciri-ciri Kesehatan Mental Sehat

a. Dilihat dari Fisik

1) Perkembangannya Normal

Berdasarkan wawancara yang dilakukan diketahui bahwa tidak ada perkembang siswa-siswi yang tidak normal akibat pembelajaran daring, pada saat pasca pembelajaran daring ini perkembang fisik siswa menjadi semakin baik, dan siswa-siswi menjadi lebih segar, lebih percaya diri dan bahagia karena bisa masuk sekolah lagi dan bisa bertemu dengan teman-teman.

2) Sehat dan Tidak Sakit-sakitan

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa kesehatan siswa menjadi menurun pada saat pembelajaran daring berlangsung, tidak sedikit siswa yang merasakan itu, tidak hanya itu siswa juga merasakan sakit mata, sakit kepala dan ditambah lagi ada beberapa siswa merasa stress akan hasil yang akan mereka peroleh nantinya.

3) Berfungsi untuk Melakukan Tugas-Tugasnya

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa siswa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan sebaik mungkin, dan jika siswa tidak paham ia akan belajar dengan temannya, dan ada juga yang belajar dengan kakaknya, siswa juga sering terlambat mengerjakan tugasnya diakibatkan oleh jaringan yang susah di tempat tinggalya.

b. Dilihat dari Psikis

1) Respek Terhadap Diri Sendiri

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa siswa memiliki respek yang baik terhadap dirinya, siswa lebih mementingkan dirinya terlebih dahulu dari pada kepentingan orang lain.

2) Memiliki Insight dan Rasa Humor

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa dan wali kelas IX IPS 1 diketahui bahwa *Instight* siswa-siswa di dalam kelas sangat kuat, mereka memiliki rasa persaudara yang sangat kuat, jika salah satu dari mereka memiliki masalah maka mereka bersatu untuk menyelesaikannya. Antusias siswa dalam hal belajar pasca pembelajaran daring ini sangat bagus, mereka semangat untuk belajar karena mereka bisa bertemu langsung dengan guru dan teman-teman.

3) Memiliki Respon Emosional yang Wajar

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa emosial siswa pasca pembelajaran daring bagus, siswa sudah bisa menontrol emosi dengan baik, siswa juga memiliki rasa simpati sesamanya.

4) Mampu Berfikir Realistik dan Objektif

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan wali kelas, guru BK, dan beberapa orang siswa diketahui bahwa siswa lebih bisa berfikir realistik dan objektif setelah

pembelajaran daring berlangsung. Pada saat sekarang ini siswa lebih cerdas dalm mengambil keputusan, sebelum melakukan sesuatu siswa berfikir terlebih dahulu.

5) Terhindar dari Gangguan-Gangguan Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan beberapa siswa diketahui bahwa siswa saat ini tidak menggalami gangguan terhadap psikologisnya, tetapi pada saat pembelajaran daring siswa merasa sering sakit, mudah lelah, rasa takut yang berlebihan, dan stres menghadapi pelajaran.

6) Bersifat Kreatif dan Inovatif

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa siswa memiliki kreatifitas di media sosial seperti membuat konten di you tobe, tik tok, dan yang lainnya. Ada juga siswa yang mengembangkan bakatnya selama di rumah seperti memainkan alat musik, dan siswa juga membantu orang tuanya di rumah. Ada juga siswa yang tidak ada kegiatan di rumah, ia hanya main hp dan tidur-tiduran dirumah, karena ia tidak tau apa yang harus dilakukan selama pembelajaran daring.

7) Bersifat Terbuka dan *Fleksibel*, dan Tidak *Difensif*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan diketahui bahwa siswa kurang percaya dengan orang lain, siswa lebih percaya dan terbuka kepada sahabatnya saja. wali kelas dan guru BK mengatakan bahwa ada beberapa orang yang terbuka da nada beberapa orang yang tidak terbuka aakan apa yang mereka rasakan selama pembelajaran daring.

8) Memiliki Perasaaan Bebas untuk Memilih, Menanyakan Pendapat dan Bertindak

Berdasarkan hasil wawancara maka dapat diketahui bahwa guru memberikan kebebasan kepada siswa untuk menyampaikan pendapat, bertanya dan bertindak asalakan itu masih dalam kata wajar. Dari kebebasan inilah siswa diajarkan untuk saling menghargai pendapat orang lain.

c. Dilihat dari Sosial

1) Memiliki Perasaan Empati dan Rasa Kasih Sayang *(Affection)* Terhadap Orang Lain, Serta Senang untuk Memberikan Pertolongan Kepada Orang Lain-Orang yang Memerlukan Pertolongan (Sikap Alturis)

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa siswa memiliki rasa empati, kasih sayang dan memiliki sikap tolong menolong kepada orang yang membutuhkan pertolongannya.

2) Mampu Berhubungan (Berinteraksi) dengan Orang Lain Secara Sehat, Penuh Cinta Kasih dan Persahabatan

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa sirkel perteman siswa IX IPS 1 sangat baik, mereka sangat menjaga hubungan pertemanannya, dan bahkan mereka menganggap mereka adalah saudara.

3) Bersifat Toleran dan Mau Menerima Tanpa Memandang Kelas Sosial, Tingkat Pendidikan, Politik, Agama, Suku, Rasa Tau Warna Kulit

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa siswa merasa bahwa dirinya dijahui oleh teman-temannya dikarenakan warna kulitnya yang lumayan gelap sehingga itu membuat dia menarik diri dari lingkungan.

d. Dilihat dari Moral-Religius

1) Beriman Kepada Allah dan Taat Mengamalkan Ajaran-Nya

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa siswa takut jika tidak melaksanakan sholat lima waktu, mereka takut akan dosa dan masuk neraka.

2) Jujur, Amanah (Bertanggung Jawab), dan Ikhlas Dalam Beramal

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa tau akan tanggung jawabnya, dan siswa ikhlas dan juga jujur dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang muslim, dan sebagai seorang peserta didik.

2. Ciri-Ciri Mental yang Tidak Sehat

a. Perasaan Tidak Nyaman *(Inadequacy)*

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa siswa tidak nyaman dengan sistem pembelajaran daring, itu membuat mereka menjadi stress, lelah, susah untuk konsentrasi dan mudah tersinggung.

b. Perasaan Tidak Aman *(Insecurity)*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa merasa tidan aman akan nilai mereka pada saat pembelajaran daring, karena banyak kendala yang dihadapi siswa.

c. Kurang Memiliki Rasa Percaya Diri *(Self Confidence)*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa kurang percaya diri pasca pembelajaran daring, kerena siswa canggung dengan keadaan, dan siswa kurang percaya diri dengan hasil yang diperolehnya selama pembelajaran daring.

d. Ketidakmatanggan Emosi

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa siswa kurang pandai dalam mengontrol emosinya pada saat pembelajaran daring, tetapi pasca pembelajaran daring siswa lebih bisa mengontrol emosinya.

e. Kepribadiaan Terganggu

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa tidak ada siswa yang kepribadiannya yang terganggu melainkan siswa hanya merasa tertekan, pusing, cemas berlebihan dan stress akibat dari sistem pembelajaran daring. Tidak hanya siswa saja yang mengalami dampak dari sistem belajar daring, tetapi guru –guru juga merasakannya.

f. Kurang Mendapatkan Kepuasan Dalam Berhubungan Soaial

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa siswa merasa sangat tidak puas, dikarenakan mereka menjadi tidak bisa bergaul, bersosialisasi, bermain, dan bertemu dengan orang-orang ada disekitar mereka.

PEMBAHASAN

Ilmu kesehatan mental tidak hanya berusaha mengatasi berbagai persoalan yang mengganggu mental seseorang namun lebih lagi bagaimana maupun mengatarkan manusia untuk menghadapi kehidupan yang ada, dengan penuh kekuatan dan keyakinan bisa menghadapi berbagai rintangan yang ada, sehingga hidupnya memperoleh kesejahteraan lahir dan batin (Syahfitri & Putra, 2021). Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu menilai dirinya sendiri dan mampu menyesuaian dirinya. Kesehatan mental akan membawa seseorang untuk mencapai kehidupan yang bahagia, aman, dan trentram serta

diterima dalam lingkungan kehidupannya. Dengan mental yang sehat pun, hidup seseorang akan lebih terarah karena adanya keserasian fungsi-fungsi psikologi dan kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya, maka disini peneliti menjelaskan bagaimana kesehatan mental siswa pasca menjalankan pembelajaran daring di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya peneliti menemukan bahwa kesehatan mental siswa pasca pembelajaran daring memiliki kesehatan mental yang baik. Lebih banyak siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik dari pada yang tidak baik, karena itulah kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa kelas XI IPS 1 di SMAN 2 Pulau Punjung ini harus di pertahankan agar tetap pada kategori yang baik.

Siswa kelas IX IPS 1 SMAN 2 Pulau Punjung mampu menyesuaikan dirinya dengan kondisi yang ada di sekitarnya, mampu dalam memecahkan masalah yang dialaminya sehingga ia terlepas dari kata stress dan menjadikan mentalnya menjadi sehat.

Pandangan Daradjat dalam jurnal Wispa Syahfitri dan Dodi Pasila Putra tentang kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana kepribadian, emosioal, intelektual dan fisik seseorang dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungannya dan stressor, menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, menguasai lingkungan, merasa nyaman dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian diri yang baik terhadap tututan sosial, berkembang dan matang dalam hidupnya, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Syahfitri & Putra, 2021). Kesehatan mental atau kejiwaan merupakan hal yang vital bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik atau tubuh pada umumnya. Dengan sehatnya mental atau kejiwaan seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal (Putri et al, 2015).

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya didapati bagaimana kesehatan mental siswa pasca pembelajaran daring ini diantaranya yaitu siswa merasa aman, nyaman, memiliki rasa percaya diri, memahami dirinya, mendapatkan kepuasan dalam berhubungan sosial, kematangan dalam emosi, memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Joni Adison dan Suryadi kesehatan mental adalah suatu kemampuan dalam diri seorang individu untuk mampu dalam menyesuaikan dirinya sendiri dan orang lain untuk beradaptasi dengan lingkungannya, dimana kesehatan mental mencegah seorang individu untuk dapat terhindar dari penyakit gangguan mental terhadap tekanan dari dalam dirinya maupun lingkungannya (Adison & Suryadi, 2020). Kesehatan mental siswa pasca pembelajaran daring ini siswa lebih banyak mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Terdapat banyak hal yang membuat kesehatan mental para siswa kembali membaik setelah mengalami transisi dari pembelajaran daring menjadi pembelajaran tatap muka, yaitu siswa bisa bertemu secara langsung dengan teman sebaya yang bisa meningkatkan rasa kekeluargaan, prestasi siswa baik secara akademik maupun non akademik, serta siswa dapat lebih memahami penjelasan materi yang diberikan oleh guru.

Peran guru sangat penting dalam membentuk kesehatan mental siswa agar kembali normal pada saat pembelajaran tatap muka dilaksanakan. Transisi proses pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka ternyata membawa dampak positif bagi kesehatan mental siswa. kecemasan dan ketakutan yang dirasakan siswa mulai hilang. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan prestasi siswa, baik akademik maupun non akademik. Selain itu, pemahaman materi yang diserap oleh para siswa pun jauh lebih baik saat pembelajaran luring dari pada ketika pandemi covid-19 yang menggunakan sistem daring (Carolina et al., 2022).

Pembelajaran daring tergantikan dengan pembeajaran tatap muka mengalami perbedaaan intensitas kesehatan mental bagi siswa. Maka dari itu perlu adanya kesiapan yang matang khususnya dari segi kesehatan mental siswa dengan mereduksi masyarakat terkait kesehatan mental dan pertolongan pertama terhadap gangguan kesehatan mental. Kesiapan pelaksanaan pembelajaran tatap muka tidak hanya dari segi protokol kesehatan yang ketat namun juga dari segi kesehatan psikis siswa. Kesehatan mental dapat didukung dengan adanya fasilitas sekolah dan rumah yang sehat, baik secara fisik maupun psikologis untuk mengurangi tingkat penurunan mental (Alfansuri et al., 2021).

Secara umum dapat dikatakan bahwa kesehatan mental siswa pasca pembelajaran daring di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya memiliki kesehatan mental yang baik, khususya siswa kelas IX IPS 1 yang mana siswa memiliki mental yang sehat ditandai dengan siswa merasa nyaman dan aman saat belajar, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mampu memahami dirinya sendiri, mendapatkan kepuasaan dalam

berhubungan sosial, memiliki kematangan emosi yang sesuai dengan usianya, tidak memiliki kepribadian yang terganggu, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya serta bahagia dengan keadaanya saat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa, kesehatan mental siswa pasca menjalankan pembelajaran daring di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya secara keseluruhan berada pada keadaan baik, hal ini menunjukan bahwa siswa kelas IX IPS 1 di SMAN 2 Pulau Punjung memiliki kesehatan mental yang baik. Lebih banyak siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik dari pada yang tidak baik, karena itulah kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa kelas XI IPS 1 di SMAN 2 Pulau Punjung ini harus di pertahankan agar tetap pada kategori yang baik. Siswa kelas IX IPS 1 SMAN 2 Pulau Punjung mampu menyesuaikan dirinya dengan kondisi yang ada di sekitarnya, mampu dalam memecahkan masalah yang dialaminya sehingga ia terlepas dari kata stress dan menjadikan mentalnya menjadi sehat. kesehatan mental siswa pasca pembelajaran daring ini diantaranya yaitu siswa merasa aman, nyaman, memiliki rasa percaya diri, memahami dirinya, mendapatkan kepuasan dalam berhubungan sosial, kematangan dalam emosi, memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Adison, J., & Suryadi, S. (2020). Gambaran kesehatan mental narapidana ditinjau dari emosi psikis di polisi resort painan. Jurnal Inovasi Penelitian, 1(5), 925-932.

Afifuddin, H., & Saebani, B. A. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: CV Pustaka Setia

Afriza. (2015). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.

Alfansuri, F. N., Aini, R. Q., Nurkapid, M., & Wulandari, A. T. (2021). Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Akibat Pembelajaran Daring.

Alsa, A. (2004). Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Arkunto, S. (2000). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta

Carolina, N., Azizah, S. N., Sholihah, L. M. N., Rosyidah, U., & Purwanti, P. (2022). Analisis Pengaruh Transisi Pembelajaran Jarak Jauh ke Pembelajaran Tatap Muka

terhadap Kesehatan Mental Pelajar Pasca Pandemi Covid-19. In Seminar Nasional Psikologi UAD (Vol. 1, No. 1).

El-Quussy, A. Z., & Daradjat, Z. (1974). Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa atau Mental. Jakarta: Bulan Bintang.

Fakhiriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Jawa Barat: Duta Media Publishing

Gunawan, I. (2015). Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik. Jakarta: Bumi Aksara

Ningsih, S. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, *7*(2), 124-132.

Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *8*(3), 184-190.

Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 252-258.

Ramdhani, N., Wimbarti, S., & Susetyo, Y. F. (2018). Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia. Malang: UGM PRESS.

Rigianti, H. A. (2020). Kendala pembelajaran daring guru sekolah dasar di Banjarnegara. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, *7*(2).

Sugiono, S. (2016). Metodelogi Penelitian Pendidikan Cet. Ke- 23. Bandung: Alfabeta

Sugiyono, S. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono, S. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Syahfitri, W., & Putra, D. P. (2021). Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 6(2), 226.

Yuliani, M., Simarmata, J., Susanti, S. S., Mahawati, E., Sudra, R. I., Dwiyanto, H., & Yuniwati, I. (2020). Pembelajaran daring untuk pendidikan: Teori dan penerapan. Yayasan Kita Menulis.

Yusri, F. (2014). Instrumentasi Non Tes Dalam Konseling, cetakan 1. Bukittinggi: IAIN Bukittinggi

Yusuf, A. M. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.