

---

## Tanggapan Mahasiswa dalam Menanggapi Stabilitas Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi

Anggina Zahra Salsabilla<sup>1</sup>, Chalieq Moestafidz<sup>2</sup>, Nazla Alifa Kamal<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

e-mail: <sup>1</sup>[angginazahrasalsabilla@gmail.com](mailto:angginazahrasalsabilla@gmail.com), <sup>2</sup>[chalieqmoestafidz@gmail.com](mailto:chalieqmoestafidz@gmail.com),

<sup>3</sup>[alifakamalnazla@gmail.com](mailto:alifakamalnazla@gmail.com)

\*Corresponding author: [angginazahrasalsabilla@gmail.com](mailto:angginazahrasalsabilla@gmail.com)

---

### ABSTRAK

#### Informasi Artikel:

Terima: 30-12-2024

Revisi: 05-01-2025

Disetujui: 07-01-2025

Di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, pandemi COVID-19 telah berdampak besar pada kesehatan mental remaja. Fokus penelitian ini adalah bagaimana pembelajaran online berdampak pada kesehatan mental remaja selama pandemi. Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat disurvei menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur dan wawancara terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental adalah isolasi sosial, tekanan akademik, dan kekurangan akses teknologi. Remaja mungkin mengalami stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan belajar. Selain itu, ketika mereka berfungsi sebagai sumber dukungan atau sebagai pemicu perbandingan sosial yang merugikan, media sosial memiliki efek yang kontroversial. Pembelajaran online menjadi lebih sulit karena masalah seperti sinyal yang buruk, kuota internet yang mahal, dan keterbatasan fasilitas belajar. Namun, pandemi juga memberi kita kesempatan untuk lebih menyadari pentingnya kesehatan mental. Beberapa remaja mulai mengatasi stres dengan berolahraga, mengejar hobi, dan lebih dekat dengan keluarga mereka. Menurut penelitian, pemerintah dan institusi pendidikan harus menyediakan layanan konseling, mengurangi beban akademik, dan meningkatkan pelatihan guru. Jadi, meskipun pandemi telah menimbulkan banyak masalah, mengambil tindakan yang tepat dapat membantu mengurangi efeknya dan mendorong kesadaran lebih besar tentang pentingnya menjaga kesehatan mental remaja.

*Kata Kunci: Remaja, Kesehatan, Mahasiswa*

### ABSTRACT

*Across the world, including in Indonesia, the COVID-19 pandemic has had a major impact on adolescent mental health. The focus of this study is how online learning impacts adolescents' mental health during the pandemic. Students of Public Health Science Study Program were surveyed using a qualitative approach through literature review and structured interviews. The results show that some of the main factors affecting mental health are social isolation, academic pressure, and lack of access to technology. Adolescents may experience stress, anxiety, depression and learning fatigue. In addition, when they serve as a source of support or as a trigger for adverse social comparisons, social media has controversial effects. Online learning has become more difficult due to issues such as poor signal, expensive internet quotas, and limited learning facilities. However, the pandemic also gives us an opportunity to be more aware of the importance of mental health. Some teenagers have started to cope with stress by*

---

---

*exercising, pursuing hobbies, and getting closer to their families. According to research, governments and educational institutions should provide counseling services, reduce academic load, and improve teacher training. So while the pandemic has caused a lot of problems, taking the right actions can help mitigate its effects and promote greater awareness about the importance of maintaining teenagers' mental health.*

**Keywords:** Teenagers, Health, University students

---

## PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Proses belajar yang baik harus mendukung pendidikan yang baik. Belajar adalah perkembangan atau perubahan dalam diri seseorang melalui pengalaman dan latihan. Interaksi antar individu dan lingkungan mereka menyebabkan tingkah laku baru (Meilinda, 2021).

Kegiatan pembelajaran biasanya dilakukan secara langsung di ruang kelas, di mana guru dan siswa berinteraksi secara langsung. Namun, sejak pandemi COVID-19, pembelajaran dilakukan secara online di rumah. Kasus pertama COVID-19 di Indonesia terdeteksi pada 2 Maret 2020.

Menurut website resmi Kemendikbud, ada surat edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona (COVID-19) (Rismayana, 2021). Pembelajaran daring adalah metode pembelajaran jarak jauh yang terintegrasi dalam jaringan. Dengan menggunakan video conference, siswa dan guru dapat berkomunikasi satu sama lain dan mengikuti proses pembelajaran secara tatap muka. Mereka juga dapat mendapatkan informasi dari guru mereka dengan mengunduh aplikasi tertentu dan menyelesaikan tugas yang diberikan melalui internet.

Pembelajaran online sekarang menjadi solusi di masa pandemi COVID-19, tetapi ada kendala dan kekurangan. Faktor-faktor seperti intonasi yang kurang bervariasi, kuliah yang terlalu monoton, dan ketidakmampuan untuk berinteraksi secara langsung dengan teman dan guru dapat menyebabkan mahasiswa menjadi bosan. Rasa kesepian memengaruhi kejenuhan belajar, juga dikenal sebagai burnout (Tim Penulis UNIKA Soegijapranata, 2020). Selain itu, sistem pembelajaran yang buruk dapat membuat materi sulit dipahami (Sukmawati et al., 2022). Tanggung jawab peserta didik untuk mematuhi aturan tugas setiap hari menyebabkan kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak pada keberlangsungan pendidikan Zulfia et al. - Kesehatan Mental Remaja. Seseorang yang mengalami kejenuhan mungkin menunjukkan

perilaku seperti mudah marah, mudah terluka, dan mudah frustrasi (Agusriani & Fauziddin, 2021).

Kejenuhan belajar adalah titik buntu dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan daya serap materi. Selain menunjukkan sikap tidak percaya diri, siswa atau mahasiswa cenderung bersikap sinis dan apatis terhadap pelajaran. Mereka juga mungkin menghindari kelas dan tidak memahami materi yang diberikan (Fatimah & Puspaningtyas, 2020). Ada tiga jenis keletihan saat belajar: keletihan indra, keletihan fisik, dan keletihan mental. Keletihan indra dan fisik dapat dikurangi dengan istirahat yang cukup, tetapi keletihan mental sulit untuk diatasi. Oleh karena itu, keletihan mental adalah penyebab utama kelelahan saat belajar (Harahap, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam studi pustaka, dengan artikel jurnal dan buku-buku yang relevan digunakan sebagai sumber data. Metode pengumpulan data penelitian ini terdiri dari pengumpulan data dari artikel, jurnal, buku, dan sumber lain yang relevan dengan topik penelitian. Studi kepustakaan yang dimaksud adalah penulisan yang sumber datanya terdiri dari bahan-bahan

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara terstruktur yang dilakukan secara langsung kepada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat yang mengikuti pembelajaran online. Wawancara ini dilakukan secara langsung dengan mahasiswa secara pribadi, dengan tujuan mengumpulkan informasi yang lebih mendalam tentang segala sesuatu yang mereka ketahui. Tujuan dari metode ini adalah untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan memungkinkan interaksi yang lebih personal. Akibatnya, hasil penelitian tentang pengalaman pembelajaran online mereka lebih luas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adanya virus corona, atau COVID-19, sedang menghebohkan Indonesia dan seluruh dunia. Setelah menyebar di Indonesia pada awal tahun 2020, virus corona pertama kali muncul di kota Wuhan, China, pada akhir Desember tahun lalu. Hal ini menyebabkan beberapa negara, bahkan mungkin semua negara, menetapkan kebijakan lockdown untuk mencegah penyebaran virus corona. Sistem "Pembatasan Sosial Berskala Besar" (PSBB) digunakan di Indonesia. Semua orang di Indonesia harus memilikinya, menurut *Counseling As-Syamil Vol. I, No. 01, Thn.2021*, hlm. 11-19. mengurangi interaksi dan menjaga jarak (Mil & Tika Tazzahroh, 2023).

COVID-19 memiliki dampak yang sangat besar pada tatanan kehidupan manusia. khususnya dalam konteks kehidupan sosial. Masyarakat harus tetap di rumah karena ada pembatasan sosial. Jadi, pembelajaran yang biasanya dilakukan di sekolah kini beralih ke pembelajaran di rumah melalui internet. Kebijakan ini berdampak besar pada kesehatan mental

remaja. Sekarang orang-orang yang biasanya belajar bersama teman-temannya di sekolah harus belajar sendiri di rumah melalui sistem online.

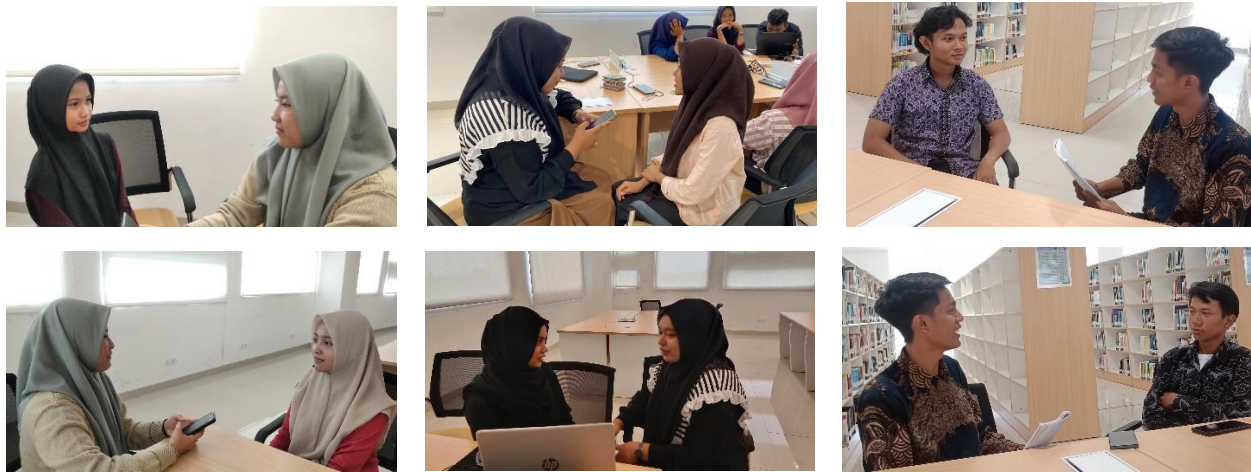
Studi yang dilakukan di Hubei, China, yang melibatkan 2.330 anak sekolah menunjukkan tanda-tanda tekanan emosional pada anak-anak usia sekolah yang mengalami karantina proses belajar karena pandemi Covid-19. Bahkan, penelitian lanjutan dari observasi tersebut menunjukkan bahwa 18,9 persen dan 22,6 persen dari anak-anak yang diobservasi mengalami kecemasan dan depresi. Hasil survei yang dilakukan pemerintah Jepang juga menunjukkan bahwa 72% anak-anak Jepang mengalami stres karena Covid-19.

Ini juga berlaku di Amerika Serikat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Centre for Disease Control (CDC), 7,1% anak-anak di usia 3 hingga 17 tahun telah didiagnosis menderita kecemasan, dan 3,2% anak-anak di usia yang sama menderita depresi. Studi lain menunjukkan bahwa isolasi akibat pandemi COVID-19 menyebabkan kondisi kesehatan mental anak-anak dengan disabilitas seperti ADHD, autismespektrum spektrum, dan gangguan lainnya semakin parah.

Meskipun dampak pada kesehatan mental siswa di Indonesia bervariasi, penerapan kebijakan yang membatasi aktivitas pembelajaran di sekolah-sekolah ini pasti akan berdampak besar. Survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) menemukan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah; 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran; 15% merasa tidak aman; 20% merindukan teman-teman; dan 10% merasa khawatir tentang keadaan ekonomi keluarga mereka (Sa'idah & Annajih, 2022).

Kondisi ini pasti akan menyebabkan akibat yang lebih fatal jika tidak ditangani. Salah satu kasus ini terjadi di Indonesia pada 17 Oktober 2020, tepatnya di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Seorang remaja yang berada di kelas dua SMA dengan berani mengakhiri hidupnya dengan mengonsumsi racun rumput. Tekanan pembelajaran jarak jauh remaja tersebut diduga menyebabkan depresi. Sebelum mengonsumsi narkoba, dia sempat mengeluh kepada temannya bahwa sinyal yang buruk di area rumahnya membuatnya sulit melakukan tugas sekolah. Ini menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang dilarang melakukan aktivitas belajar di rumah adalah kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, menurut Zulfia et al.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar menurut mahasiswa mengatakan bahwa mereka tidak nyaman dengan pembelajaran online karena fakta bahwa tidak semua anak mudah menyesuaikan diri dan cocok dengan model pembelajaran seperti itu. Beberapa anak juga merasa pembelajaran online cenderung menjadi tidak nyaman dan tidak menyenangkan bagi mereka. Berikut hasil dari wawancara tersebut :



**Gambar 1. Kegiatan Wawancara**

Pertanyaan :

1. Bagaimana perspektif Anda tentang kesehatan mental remaja selama pandemi?

Jawaban:

*Sebagian besar siswa melihat pandemi berdampak besar pada kesehatan mental remaja. Mereka mencatat tingkat stres, kecemasan, dan kesepian yang meningkat sebagai akibat dari isolasi sosial dan pembatasan aktivitas fisik. Banyak remaja merasa kehilangan arah karena tekanan akademik dan gangguan pada rutinitas harian akibat belajar daring. Namun, beberapa siswa juga mencatat bahwa pandemi meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan memungkinkan remaja mencari bantuan melalui komunitas atau platform online.*

2. Apa komponen utama yang berdampak pada kesehatan mental remaja selama pandemi?

Jawaban:

*Mahasiswa menemukan beberapa komponen utama: tekanan akademik, paparan media sosial, isolasi sosial, dan ketidakpastian masa depan. Karena remaja tidak memiliki interaksi langsung dengan teman sebaya mereka, isolasi sosial dianggap paling penting. Selain itu, beban akademik yang ditimbulkan oleh tugas-tugas yang dilakukan secara online memperburuk keadaan, terutama bagi mereka yang menghadapi masalah mengatur waktu. Media sosial dianggap memiliki dua sisi, yaitu membantu orang berhubungan satu sama lain dan juga menjadi sumber perbandingan yang seringkali merugikan.*

3. Dengan cara apa mahasiswa seperti Anda dapat membantu remaja mempertahankan kesehatan mental mereka?

Jawaban:

*Mahasiswa memberikan dukungan emosional melalui obrolan atau sesi berbagi cerita. Beberapa berpartisipasi dalam organisasi atau komunitas yang berfokus pada kesehatan mental, seperti mengajar di seminar atau workshop online. Selain itu, mereka sering berbicara tentang layanan konseling atau aplikasi yang dapat membantu remaja mengelola stres dan kecemasan.*

4. Menurut pendapat Anda, apa yang dapat dilakukan teknologi untuk membantu atau menghalangi kesehatan mental remaja?

Jawaban:

*Sebagian besar siswa setuju bahwa teknologi memiliki dua efek. Di sisi lain, teknologi seperti aplikasi kesehatan mental, konseling online, dan komunitas online membantu remaja mendapatkan dukungan yang sebelumnya sulit dijangkau. Mereka juga mencatat bahwa penggunaan berlebihan, terutama media sosial, dapat menyebabkan cemas, ketidakpuasan diri, dan perasaan tidak aman karena perbandingan sosial. Oleh karena itu, remaja harus belajar menggunakan teknologi dengan bijak.*

5. Apa yang dapat dilakukan pemerintah atau lembaga pendidikan untuk membantu remaja mendapatkan kesehatan mental?

Jawaban:

*Mahasiswa percaya bahwa pemerintah dan lembaga pendidikan harus meningkatkan program pendidikan kesehatan mental di komunitas dan di sekolah. Selain itu, mereka merekomendasikan penyediaan layanan konseling yang mudah diakses dan gratis bagi remaja. Beberapa menekankan betapa pentingnya orang tua dan guru dilatih untuk lebih memahami gejala gangguan kesehatan mental. Selain itu, ada saran untuk mengurangi beban akademik selama krisis seperti pandemi untuk mengurangi tekanan pada remaja.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karena pandemi COVID-19 yang mengharuskan anak-anak untuk belajar di rumah, beban tugas yang berlebihan, kesulitan untuk bertanya ketika anak tidak memahami materi yang disampaikan, dan masalah jaringan internet adalah beberapa faktor yang menyebabkan stres dan kecemasan pada anak (Pendidikan & Pendidikan, n.d.), ada juga yang mengharuskan anak berusaha melakukan berbagai hal, seperti berolahraga, meditasi, atau tetap pada rutinitas harian mereka. Untuk mempertahankan rasa terhubung, beberapa orang menghabiskan waktu dengan teman atau keluarga secara online. Bahkan, banyak yang mulai mengejar hobi baru, seperti memasak, berkebun, atau membaca, untuk menghilangkan tekanan.

Selain itu, Dr. Didiansjah, SpKJ, MPH, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza dari Kementerian Kesehatan, mempresentasikan data dari Wahana Visi Indonesia tentang Studi Penilaian Cepat Dampak COVID-19 dan Pengaruhnya pada Anak Indonesia. Data menunjukkan bahwa anak-anak yang sudah masuk usia sekolah memiliki akses yang tidak merata terhadap fasilitas pendukung untuk pembelajaran daring dan luring. Sebanyak 68% anak memiliki akses ke fasilitas pendukung selama pembelajaran, tetapi 32% bahkan tidak mengikuti program belajar.

Selain itu, sebanyak 62 persen anak mengalami kekerasan verbal oleh orang tuanya selama berada di rumah. Merendahkan kemampuan anak untuk belajar dan menggunakan metode mendisiplinkan anak yang tidak tepat, seperti memberikan hukuman dan sanksi, yang

dianggap oleh sebagian orang tua akan membangkitkan semangat anak, adalah contoh kekerasan emosional terhadap anak.

Studi menunjukkan bahwa orang tua lebih sering terlibat dalam proses pembelajaran ketika pendidikan dilakukan secara online. Orang tua juga memantau pendidikan anak mereka secara online. Orang tua sering mengeluh tentang bagaimana anak-anak mereka belajar di rumah, yang dianggap sulit untuk diatur. Contoh keluhan orang tua mengenai bagaimana anak-anak mengikuti pembelajaran daring, termasuk ketidakmampuan mereka untuk memusatkan perhatian saat belajar jarak jauh, ketidakmampuan mereka untuk mendengarkan arahan orang tua, dan ketidakmampuan mereka untuk melepaskan diri untuk belajar sendiri, adalah alasan mengapa orang tua menghabiskan waktu untuk mendampingi anak mereka belajar. Selain mengalami masalah dengan sikap belajar anak, orang tua juga mengalami stres dan kecemasan selama pandemi. Ini disebabkan oleh tekanan yang dialami orang tua ketika mereka harus mendampingi anak mereka belajar di rumah, kekhawatiran tentang kondisi finansial, ketidakpastian masa depan, dan kurangnya sosialisasi dengan teman atau orang lain di luar rumah. Orang tua, yang membantu anak belajar, juga menghadapi kesulitan mengajar karena mereka percaya bahwa ada materi yang tidak mereka pahami. kepada anak itu.

Menurut responden, ada beberapa perubahan yang terjadi selama pandemi COVID-19. Salah satunya adalah tidak adanya pembelajaran tatap muka, yang membuat sulit untuk bertemu teman. Mereka juga harus selalu menggunakan masker saat keluar rumah, tidak boleh berkumpul dengan teman, dan harus selalu menjaga jarak, yang membatasi aktivitas yang biasa mereka lakukan. Sebagian besar responden merasa stres karena situasi ini, tetapi sebagian lain merasa baik karena dapat berkumpul dan berinteraksi dengan keluarga lebih lama.

Sebagai hasil dari wawancara, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan guru selama pembelajaran daring. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa meskipun siswa aktif dalam pembelajaran tatap muka, sejumlah siswa mengalami kesulitan dengan perubahan interaksi dalam kegiatan pembelajaran daring.

Dunia pendidikan telah menghadapi masalah dengan pembelajaran jarak jauh. Program pelatihan guru dalam penggunaan teknologi informasi dan komunikasi adalah bagian penting dari peningkatan keterampilan pembelajaran jarak jauh. Guru harus memiliki keterampilan teknologi dasar (seperti menggunakan komputer dan terhubung ke internet) untuk sukses dalam pembelajaran jarak jauh. Mereka juga harus tahu cara menggunakan perangkat lunak dan rekaman, serta teknik untuk menyampaikan pelajaran tanpa interaksi tatap muka (video pembelajaran yang menarik). Ketika menggunakan platform pendidikan online, keterampilan ini akan sangat penting. Lebih penting lagi, jarak antara prosedur eksekusi di lapangan dan prosedur pelatihan harus diminimalkan (Azzahra, 2020).

Beberapa prinsip menentukan keberhasilan pembelajaran berbasis online. Salah satu prinsip utama yang harus ada dalam pembelajaran berbasis daring adalah seperti berikut

(Rusman, 2011): (1) Interaksi: Ini berarti dapat berbicara dengan orang lain yang tertarik pada subjek yang sama atau menggunakan pembelajaran berbasis daring. Interaksi dalam lingkungan belajar berarti kemampuan berbicara baik antar peserta maupun antara peserta dan guru. Pembelajaran berbasis pengalaman dan pembelajaran berbasis komputer berbeda karena interaksi. Dengan kata lain, orang yang mengikuti pembelajaran daring tidak berinteraksi dengan mesin; mereka berinteraksi dengan orang lain—baik tutor maupun peserta—yang mungkin tidak berada di tempat yang sama pada waktu yang sama. Interaksi tidak hanya menciptakan hubungan antar manusia, tetapi juga menciptakan keterhubungan isi. Dengan berkomunikasi, setiap orang memiliki kemampuan untuk membantu satu sama lain memahami materi. Hal ini menciptakan lapisan belajar yang lebih dalam yang tidak dapat dibuat oleh pengembangan media. (2) Ketergunaan: Di sini, ketergunaan mengacu pada penggunaan pembelajaran berbasis internet. Konsistensi dan kesederhanaan adalah dua komponen utama prinsip ketergunaan. Intinya adalah bagaimana pengembangan pembelajaran berbasis internet ini menciptakan lingkungan belajar yang konsisten dan mudah bagi siswa. Ini memastikan bahwa siswa tidak mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran atau navigasi konten (materi dan aktivitas belajar lainnya).

Seperti yang ditunjukkan oleh hasil wawancara dengan responden, ada banyak hambatan yang menghalangi pembelajaran online. Salah satu masalah yang sering dihadapi siswa saat menggunakan pembelajaran online adalah kemampuan mereka untuk mengakses internet. Salah satu faktornya adalah sinyal yang kurang baik tersedia di beberapa tempat, terutama bagi siswa yang tinggal di daerah pedalaman yang masih kesulitan mendapatkan sinyal. Selain itu, bagi siswa SMP, SMA, dan universitas yang memiliki gawai, kuota adalah masalah berikutnya. Siswa harus mengeluarkan lebih banyak uang untuk membeli kuota internet jika mereka tidak menggunakan wifi di rumah mereka.

Apabila orang tua siswa mengalami kesulitan, siswa juga menghadapi kesulitan untuk membeli kuota internet. Proses belajar secara online pun menjadi lebih sulit, dan jika sinyal terganggu karena cuaca buruk atau faktor lainnya, siswa akan kehilangan fokus. Seperti yang terlihat dari hasil wawancara dengan responden, fasilitas belajar adalah tantangan tambahan yang dihadapi sebagian besar siswa. Fasilitas belajar, menurut Djamarah (1995:92), adalah sarana yang membantu siswa belajar di sekolah. Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh sarana tersebut.

Media adalah sarana belajar yang memainkan peran penting dalam proses pembelajaran. Menurut Gerlac dan Aly (Daburtar Jelarwin, 2008), media pengajaran memiliki tiga keunggulan: (1) mereka dapat menangkap, menyimpan, dan menampilkan kembali sesuatu; (2) mereka dapat menampilkan kembali sesuatu dengan berbagai cara sesuai kebutuhan; dan (3) mereka dapat menampilkan sesuatu yang mengandung makna. Media berfungsi sebagai fasilitas dalam PBM dengan cara berikut: (1) mencegah verbalisme; (2) menarik perhatian; (3) mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan ukuran; (4) mengaktifkan siswa dan (6) memberikan rangsangan yang efektif.



Sebagian besar remaja merasakan perubahan yang terjadi selama pandemi COVID-19, dan sebagian kecil merasa tidak yakin atau meragukan adanya virus. Karena kurangnya pemahaman dan informasi yang mereka peroleh tentang virus, remaja biasanya mengalami stres atau cemas (ansietas) atas perubahan yang terjadi. Kecemasan terhadap pandemi juga menyebabkan mereka merasakan perubahan dalam pola konsumsi sehari-hari mereka. Terlepas dari kenyataan bahwa sebagian besar remaja percaya bahwa ada virus COVID-19, adaptasi terhadap tatanan kehidupan baru belum sepenuhnya diterapkan.

Untuk mencapai hal ini, informasi tentang virus COVID-19 harus disampaikan dengan benar, protokol kesehatan harus dikuatkan, dan remaja harus dididik untuk secara konsisten mengubah kebiasaan baru. Untuk membuat remaja lebih sadar tentang manfaat makan makanan seimbang bagi sistem kekebalan mereka, teman sebaya harus memberi tahu remaja tentang cara menghindari virus COVID-19.

## KESIMPULAN

Di seluruh dunia, termasuk Indonesia, pandemi COVID-19 berdampak besar pada kesehatan mental remaja. Kebijakan pembatasan sosial seperti PSBB mengubah kehidupan sehari-hari orang, termasuk beralih ke pembelajaran online. Perubahan ini menyebabkan berbagai jenis tekanan emosional, termasuk stres, kecemasan, dan depresi, terutama bagi remaja yang mengalami kesulitan beradaptasi. Ketidakpastian masa depan, tekanan akademik, dan isolasi sosial adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Kesehatan mental orang juga dipengaruhi oleh media sosial, baik positif maupun negatif. Keterbatasan seperti sinyal yang buruk, akses internet, dan kurangnya interaksi langsung dengan teman dan guru membuat pembelajaran online tidak nyaman bagi sebagian besar remaja. Pandemi juga meningkatkan risiko kekerasan emosional dalam keluarga, tekanan ekonomi, dan perasaan kesepian remaja, menurut survei dan penelitian. Studi di beberapa negara, termasuk Amerika Serikat, Jepang, dan China, menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja mengalami gangguan mental lebih banyak selama pandemi. Namun, pandemi juga memberi kita kesempatan untuk lebih menyadari pentingnya kesehatan mental. Remaja mulai mencari cara untuk mengurangi tekanan dengan hobi, mengikuti rutinitas, dan meningkatkan hubungan keluarga. Remaja sangat membutuhkan dukungan sosial, seperti teman sebaya dan keluarga, dan teknologi berbasis konseling daring, untuk menjaga kesehatan mental mereka stabil. Pemerintah dan lembaga pendidikan bertanggung jawab untuk menyediakan fasilitas pendukung, layanan konseling, dan pelatihan guru untuk membantu siswa dalam pembelajaran daring. Untuk membantu remaja beradaptasi dengan kehidupan baru, orang harus selalu diberi tahu tentang pandemi, protokol kesehatan, dan gaya hidup sehat. Kerusakan pandemi terhadap kesehatan mental remaja dapat dikurangi dengan tindakan yang tepat, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dapat terus ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusriani, A., & Fauziddin, M. (2021). Strategi Orangtua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1729–1740. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.961>
- Azzahra, N. F. (2020). Ringkasan Kebijakan | Mengkaji Hambatan Pembelajaran Jarak Jauh di Indonesia di Masa Covid-19. *CIPS Indonesia*, 19(2), 1–9.
- Djamarah, Syaiful Bahri, 1995. Strategi Belajar Mengajar. Banjarmasin: Rineka Cipta.
- Fatimah, C., & Puspaningtyas, N. D. (2020). Studi Literatur: Kejenuhan Belajar Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, 3(1), 42–49.
- Harahap, E. T. (2020). Manajemen Pendidikan Di Era New Normal. In *New Normal*. [http://repo.uinsatu.ac.id/34086/1/Nopember\\_2020\\_Buku\\_Manajemen\\_Pendidikan\\_compressed.pdf#page=34](http://repo.uinsatu.ac.id/34086/1/Nopember_2020_Buku_Manajemen_Pendidikan_compressed.pdf#page=34)
- Meilinda, M.-. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i1.342>
- Mil, S., & Tika Tazzahroh, A. (2023). *SELING Jurnal Program Studi PGRA Efek Pembelajaran Online Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia 6 Tahun Di Tk Jakarta Timur*. 9, 9–18.
- Pendidikan, F. I., & Pendidikan, F. I. (n.d.). *Masa Pandemi Covid-19 Hadiatus Sholiha Miftakhul Jannah Abstrak*. 1–10.
- Rismayana, R. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Mata Pelajaran Biologi Dalam Masa Tatap Muka Terbatas Selama Masa Pandemi Di Sman 3 Seluma. *BIOCHEPHY: Journal of Science Education*, 1(2), 65–70. <https://doi.org/10.52562/biochephy.v1i2.299>
- Rusman, dkk. 2011. Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi: Mengembangkan Profesionalisme Guru. Jakarta: Rajawali Pers. PT. Raja Grafindo Persada
- Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. H. (2022). Perilaku 3R (Right, Reality, Responsible) sebagai penguatan mental dalam pencegahan covid-19 remaja muslim dipondok pesantren Al-Kautsar Pemekasan. *Jurnal Pengabdian Pedagogika*, 1(1), 23–32. <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jpp/article/view/1828%0Ahttps://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jpp/article/view/1828/462>
- Sukmawati, S., Marlisa, A., Samang, B., Studi, P., Hasil, T., Barat, U. S., Manajemen, P. S., Barat, U. S., Agroekoteknologi, P. S., & Barat, U. S. (2022). 4) 1,4. 5(2), 37–42.