



ANALISIS TINGKAT KECEMASAN DAN DEPRESI SISWA SMA 1 MUHAMMADIYAH MAKASSAR SELAMA MASA PANDEMI

Wa Sarnia¹, Tri Ramadhani², Asriadi³, Mutmainna⁴

¹*Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Makassar*

²*Pendidikan Fisika Universitas Muhammadiyah Makassar*

³*Pendidikan Fisika Universitas Muhammadiyah Makassar*

⁴*Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Makassar*

Corresponding email

ABSTRAK

Gangguan mental utamanya gangguan emosional masih sering terjadi pada penduduk dunia, di Indonesia sendiri penduduk yang mengalami gangguan mental emosional utamanya pada tingkat remaja dengan prevalensi sebesar 6,2%. Namun, akhir-akhir ini dunia sedang digemparkan dengan adanya kasus covid-19 yang dimana kasus ini banyak menyebabkan kematian. Hal ini membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan agar segala sesuatu dikerjakan dari rumah dan berdiam diri dirumah agar rantai penyebaran virus tersebut dapat terputus. Hal ini tentu berdampak pada pendidikan di Indonesia, saat setelah peraturan tersebut keluar semua sekolah di Indonesia akhirnya melaksanakan pembelajaran secara daring (*online*) yang dimana pembelajaran ini merupakan hal yang baru bagi para siswa dan membuat mereka sulit untuk beradaptasi. Akibatnya membuat para siswa jadi kesulitan dalam memahami pembelajaran dan merasa tertekan dengan berbagai tugas yang diberikan oleh guru. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian yang bersifat deskriptif dengan menggunakan jenis pendekatan kualitatif serta menganalisis, memotret dan mengkonstruksi objek yang diteliti menjadi jelas dan bermakna. Hasil penelitian ini didapatkan remaja yang selama pandemi covid-19 pernah merasakan depresi yaitu sebesar 20% dan yang mengalami kecemasan sebesar 80% yang dimana hal tersebut disebabkan oleh faktor pembelajaran online yang kurang efektif dilaksanakan. Disarankan selanjutnya untuk pemeliharaan kesehatan mental guru dan orang tua mempunyai peran penting untuk memberikan semangat dan motivasi kepada siswa.

Kata Kunci: *Depresi, Kecemasan, Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19*

ABSTRACT

Mental disorders, especially emotional disorders, are still common in the world's population. In Indonesia, the population experiencing mental emotional disorders, especially at the adolescent level, has a prevalence of 6.2%. However, lately the world has been shaken by the presence of the Covid-19 case, in which this case has caused many deaths. This made the government issue a policy so that everything is done from home and stay at home so that the chain of spread of the virus can be broken. This certainly has an impact on education in Indonesia, when after the regulation was issued all schools in Indonesia finally carried out online learning where this learning was something new for students and made it difficult for

them to adapt. As a result, students find it difficult to understand learning and feel pressured by the various assignments given by the teacher. The research method used is descriptive research using a qualitative approach and analyzing, photographing and constructing the object under study to be clear and meaningful. The results of this study found that during the Covid-19 pandemic, 20% experienced depression and 80% experienced anxiety, which was caused by online learning factors that were not implemented effectively. It is further suggested that for the maintenance of mental health, teachers and parents have an important role in providing encouragement and motivation to students.

Keywords: Depression, Anxiety, Mental Health, Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potesinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berubah dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental sendiri merujuk pada bagaimana individu mampu menyesuaikan diri serta berinteraksi baik dengan lingkungan sekitarnya, sehingga individu terhindar dari gangguan mental. Terdapat beberapa istilah dalam mengungkapkan kesehatan mental yaitu *mental hygiene* dan *psiko-hygiene*. Kedua perbedaan istilah tersebut, sebenarnya tidak ada perbedaan yang mendasar. Namun, istilah yang sering dipakai saat ini adalah kesehatan mental atau *mental health* (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai wujud karena adanya penyesuaian diri yang berhasil atau tidak adanya *psikopatologi* dan sebagai keadaan dimana seseorang digambarkan tidak memiliki gangguan pada bidang psikologis, emosional, perilaku dan sosial (Oktaviani, 2018). Adanya gangguan kesehatan mental tidak bisa diremehkan, karena jumlah kasusnya saat ini masih cukup mengkhawatirkan. Kondisi mental yang sehat pada setiap individu tidak dapat disamaratakan.

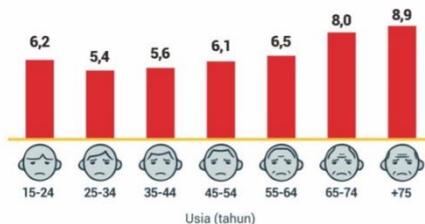
Kondisi tersebut semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah bagaimana memperdayakan individu, keluarga maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga dan mengoptimalkan kondisi kesehatan mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Ayuningtyas et al., 2018).

Gangguan mental menurut WHO (*World Health organization*), terdiri dari berbagai masalah dengan berbagai gejala. Namun, mereka umumnya memiliki ciri yaitu abnormal pada pikiran, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain. Gangguan mental emosional atau distress psikologi merupakan keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami perubahan psikologis. Gangguan ini beresiko menjadi lebih serius apabila tidak berhasil ditanggulangi. Adapun gangguan mental yang kerap kali dirasakan oleh remaja diantaranya yaitu gangguan kecemasan dan depresi. Depresi merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang secara efektif, fisiologis, dan perilaku. Depresi juga dapat diartikan sebagai suatu

kesedihan atau perasaan duka yang berkepanjangan (Sari et al, 2019). Sedangkan menurut American Psychological Association (APA) menyatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi saat individu sedang stress dan ditandai dengan perasaan tegang yang disertai dengan respon fisik (Fitria, 2020). Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia 15 tahun keatas dengan prevalensi 6,2% (Indrayani, 2019).

Gambar 1. Prevalensi Depresi Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Sumber Kelompok Umur
Sumber: Rikesdas Tahun 2018

Depresi pada remaja dapat diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, faktor stres dan permasalahan ekonomi. Namun, beberapa tahun terakhir ini dunia digemparkan dengan adanya kasus penyakit menular yaitu kasus covid-19.



Karena fokus dalam penanganan pandemi covid-19 di seluruh dunia, mengalihkan perhatian masyarakat dari faktor psikososial yang ditanggung individu sebagai konsekuensi terjadinya pandemi. Masalah kesehatan mental

yang muncul akibat pandemi covid-19 dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang berlangsung lama (Ridlo, 2020).

Karena hal tersebut akhirnya Kemenkes mengeluarkan peraturan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) untuk menekan angka penularan covid-19 dimana aturannya termuat dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020. Seluruh masyarakat diberbagai kelompok usia turut merasakan dampak akibat pandemi covid-19 ini. Situasi yang menekan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, penolakan, kemarahan dan ketakutan. Hal tersebut juga dirasakan oleh remaja dan bahkan anak-anak (Masyah, 2020). Upaya pemerintah agar kegiatan pembelajaran tetap berjalan di masa pandemi seperti ini adalah metode pembelajaran daring di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Ketidaksiapan pemerintah, tenaga pendidik, orang tua, siswa dan teknologi yang mendukung membuat kegiatan belajar daring ini kurang menyenangkan. Tidak hanya itu, remaja sulit berinteraksi dengan lingkungan sosialnya karena PSBB dan juga kegiatan belajar daring yang mengharuskan mereka tetap di rumah saja.

Remaja lebih menyukai kegiatan di luar rumah dan berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Kelompok sebaya memiliki peran penting dalam identitas remaja. Hal ini tentu menjadi tantangan bagi tumbuh kembang remaja dari segi psikososial, perkembangan emosinya, dan juga kesehatan jiwanya. Kesehatan jiwa remaja sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Gangguan dalam

kesehatan jiwa remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek lain dalam perkembangan remaja seperti penyesuaian diri di sekolah yang buruk, konsentrasi berkurang, masalah dalam prestasi dan hubungan sosial. Oleh karena itu, setiap aspek dalam tumbuh kembang remaja harus diperhatikan sama pentingnya di setiap aspek.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti memberikan sebuah solusi yaitu **Analisis Tingkat Kecemasan dan Depresi Siswa SMA 1 Muhammadiyah Makassar Selama Masa Pandemi**. Berdasarkan penjelasan diatas dapat dilihat bahwa masalah ini sudah banyak sekali ditemukan terutama dalam rentang usia 15 tahun keatas. Dimana dimasa-masa tersebut merupakan masa pertumbuhan anak menuju kedewasaan. Serta masalah kesehatan mental ini kerap kali ditemukan pada remaja khususnya pada siswa SMA. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satu faktornya yaitu akibat covid-19, dimana covid-19 ini banyak memberikan dampak negatif pada kesehatan mental masyarakat utamanya pada remaja. Hal inilah yang patut diperhatikan oleh orang terdekat anak utamanya orang tua yang mempunyai peran penting dalam pertumbuhan anak.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian yang bersifat deskriptif dengan menggunakan jenis pendekatan kualitatif. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha menjelaskan secara mendalam terkait analisis tingkat kecemasan dan depresi yang dirasakan

siswa SMA 1 Muhammadiyah Makassar pasca pandemi covid – 19. Objek dalam penelitian kualitatif adalah objek yang alamiah, atau *natural setting*, sehingga penelitian ini sering disebut penelitian naturalistik (Sugiyono, 2016).

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Muhammadiyah Makassar yang berada di Jl. Sultan Alauddin No.259, Gunung Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 21-23 April 2022.

3. Instrumen Penelitian

Salah satu ciri penelitian kualitatif adalah peneliti bertindak sebagai instrumen sekaligus pengumpul data. Instrumen selain manusia (seperti; pedoman wawancara, pedoman observasi dan sebagainya) dapat pula digunakan, tetapi fungsinya terbatas sebagai pendukung tugas peneliti sebagai instrumen kunci. Oleh karena itu dalam penelitian kualitatif kehadiran peneliti adalah mutlak, karena peneliti harus berinteraksi dengan lingkungan baik manusia dan non manusia yang ada dalam kancah penelitian (Alhamid et al, 2019).

4. Informan

Informan merupakan narasumber yang dapat menjelaskan terkait kondisi kesehatan mental siswa dan siswi di SMA 1 Muhammadiyah Makassar pada masa pandemi covid 19. Penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2018) *simple random sampling* adalah teknik yang sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa melihat dan

memperhatikan kesamaan atau starata yang ada dalam populasi.

5. Data dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu:

a. Data primer

Data primer pada penelitian ini diperoleh dari hasil observasi dan hasil wawancara dari beberapa informan. Data dari informan tersebut diperoleh dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara langsung kepada narasumber.

b. Data sekunder

Data sekunder dari penelitian ini diperoleh dari dokumen- dokumen yang terkait data siswa yang memiliki gangguan kesehatan mental pada masa pandemi covid 19.

6. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data deskriptif, yaitu dengan cara menghimpun data-data faktual dan mendiskripsikan. Data berasal dari seluruh informasi yang diperoleh dari hasil wawancara serta dokumen-dokumen melalui beberapa tahap. Setelah pengumpulan data, pencatatan data, peneliti melakukan analisis interaksi yang terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Analisis dari penelitian ini berlangsung bersama dengan proses pengumpulan data, maupun dilakukan setelah data data terkumpul. Adapun komponen dalam analisis data menurut Miles dan Huberman (Sugiyono, 2019) yaitu sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif pengumpulan datanya dengan melakukan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, atau gabungan ketiganya (*triangulasi*).

2. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih dan memilah hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memeberikan gambaran yang jelas dan memepermudah peneliti.

3. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Namun, Miles and Huberman mengemukakan bahwa yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

4. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

SMA 1 Muhammadiyah Makassar beralamat di Jl. Sultan Alauddin No. 259, Gunung Sari, Kec.

Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. SMA 1 Muhammadiyah memiliki siswa sebanyak 130 siswa dengan kelas yang terbagi menjadi kelas X IPA, X IPS, XI IPA, XI IPS, XII IPA dan XII IPS. Adapun siswa laki-laki sebanyak 63 orang dan siswa perempuan sebanyak 67 orang. Adapun hasil wawancara yang telah dilakukan, terdapat 30 responden yang ikut berpartisipasi dalam wawancara tersebut yang terdiri dari kelas 10, kelas 11 dan kelas 12. Dimana dalam wawancara tersebut melibatkan 15 siswa perempuan dan 15 siswa laki-laki dan masing-masing berasal dari kelas 10,11, dan 12.

Tabel 1. Banyaknya Responden

Kelas	Banyak	Keterangan	
X	10 orang	5 perempuan	5 laki-laki
XI	10 orang	5 perempuan	5 laki-laki
XII	10 orang	5 perempuan	5 laki-laki

Tabel 2. Rentan Umur Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Rentan Umur
Perempuan	15 orang	≥15 Tahun
Laki-laki	15 orang	≥15 Tahun

Respon siswa terhadap tingkat depresi dan kecemasan yang pernah dirasakan siswa selama masa pandemi covid-19.

Tabel 3. Jenis dan Penyebab Gangguan Mental

Responden		
Jenis Gangguan Mental	Jumlah siswa yang pernah merasakan	Penyebab
Depresi	(20%)	Penyebab depresi yang dirasakan siswa yaitu akibat banyaknya tekanan yang dirasakan dari luar.
Kecemasan	(80%)	Penyebab kecemasan yang dirasakan siswa selama masa pandemi yaitu tentang masalah pembelajaran online yang dimana hasil wawancara mereka menjelaskan bahwa selama pembelajaran online mereka merasa tertekan dengan tugas yang

		diberikan dengan penjelasan yang kurang dimengerti oleh siswa.
--	--	--

2. Pembahasan

Kesehatan merupakan hal yang paling penting bagi manusia. Kesehatan fisik dan psikis pun banyak dampak yang menyebabkan Kesehatan terganggu. Salah satu gangguan kesehatan pada masa pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai macam gangguan, tidak hanya Kesehatan secara fisik yang membuat dunia takut dengan adanya virus yang mematikan, membuat kerusakan pada tubuh manusia, pandemi Covid-19 pun menimbulkan gangguan kecemasan atau depresi bagi masyarakat diseluruh dunia. Hal ini menyebabkan pandemi tersebut menimbulkan dampak buruk bagi manusia. Tidak hanya itu, kesehatan mental pun berujung pada kematian yang menyebabkan angka kematian covid-19 pun bertambah yang diakibatkan dari gangguan mental seseorang. Hal tersebut mengakibatkan banyak negara berusaha sekeras mungkin mencegah virus yang mematikan ini secepat mungkin.

Di Indonesia dan bahkan diseluruh dunia sedang dihebohkan dengan adanya virus corona/covid-19. Virus corona menyebar di Indonesia pada awal tahun 2020 dan pertama kali muncul di Wuhan, China pada Desember tahun 2019. Hal ini menyebabkan beberapa negara bahkan disemua negara menerapkan kebijakan untuk memperlakukan *lockdown* dalam rangka

mencegah penyebaran virus corona tersebut. Di Indonesia sendiri memperlakukan PSBB (Pebatasan Sosial Berskala Besar). Hal ini diberlakukan agar semua masyarakat Indonesia dapat mengurangi fgfketerlibatan satu sama lain dan juga menjaga jarak (Zulfia, et al 2021).

Di Indonesia sendiri banyak yang menganalisis angka kematian akibat pandemi tersebut, yang dimana berfungsi untuk mengetahui perkembangan dari dampak Covid-19. Pandemi covid-19 mengakibatkan banyak dampak buruk bagi lingkungan masyarakat sehingga masyarakat berupaya keras dalam melakukan pencegahan. Hal ini dikarenakan akan berdampak lebih buruk bagi pemuda atau pelajar sang pengurus bangsa kedepannya. Sehingga saat ini penelitian yang dilakukan lebih kearah para pelajar.

SMA 1 Muhammadiyah Makassar beralamat di Jl. Sultan Alauddin No. 259, Gunung Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. SMA 1 Muhammadiyah Makassar merupakan sekolah swasta yang memiliki segudang prestasi dan memiliki siswa dengan karakter islami yang sesuai dengan visi SMA 1 Muhammadiyah Makassar. Secara administrasi kesiswaan SMA 1 Muhammadiyah Makassar ini mempunyai total 130 siswa dengan siswa laki-laki sebanyak 63 orang dan siswi perempuan sebanyak 67 orang. Selain itu, SMA 1 Muhammadiyah ini memiliki ruang kelas sebanyak 6 ruangan, laboratorium sebanyak 5 ruangan, perpustakaan sebanyak 1 ruangan dan sanitasi siswa sebanyak 2 ruangan.

Pada wawancara yang telah dilakukan di SMA 1 Muhammadiyah Makassar, peneliti mengambil sebanyak 30 siswa sebagai responden dengan masing-masing 10 siswa yang berasal dari kelas 10, 11, dan 12. Dan terdapat 15 siswa perempuan dan 15 siswa laki-laki. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir keseluruhan responden pernah mengalami kecemasan dan juga depresi selama masa pandemi. Covid-19 ini membawa banyak pengaruh begitu besar terhadap tatanan kehidupan, terutama dalam kehidupan sosial. Adanya pembatasan sosial membuat masyarakat harus tetap tinggal di rumah. Sehingga proses pembelajaran dilakukan di rumah (online). Kebijakan ini tentu membawa dampak yang sangat berpengaruh terhadap kondisi mental remaja. Adapun kesulitan yang terjadi salah satunya adalah tidak dimilikinya kemampuan adaptasi yang baik dalam diri siswa. Mereka yang terbiasa belajar bersama harus membiasakan diri untuk belajar sendirian secara online.

Dampak dari pembelajaran online dan pembatasan kegiatan sosial ini sangat terpengaruh terhadap kesehatan mental remaja khususnya pada remaja siswa SMA 1 Muhammadiyah Makassar. Hal tersebut juga di benarkan oleh salah satu guru tata usaha, “iya benar, ada beberapa siswa yang merasa tertekan selama masa pandemi. Dulu waktu peraturan PSBB dan *sosial distancing* keluar kami disini sudah melaksanakan pembelajaran online, jadi sudah terbilang cukup lama, mungkin karena hal itu jadi beberapa siswa sudah mulai sangat tertekan”. Pasalnya sejak awal covid-19 terdeteksi di Indonesia, SMA 1 Muhammadiyah telah

melakukan pembelajaran dari rumah seperti yang telah dijelaskan oleh salah satu guru yang bekerja disana. Hal tersebut dilakukan agar rantai penyebaran covid-19 tersebut dapat terputus, tapi kenyataannya virus tersebut semakin menyebar kemana-mana dan menyebabkan kasusnya meningkat dengan cepat. Selama kurang lebih satu tahun setengah semuanya dilakukan di rumah saja dan pergerakan sangat dibatasi dengan sangat ketat.

Beberapa siswa juga berpendapat bahwa covid-19 ini sangat berdampak pada kesehatan mental mereka dan juga dalam kehidupan sosial mereka. Seperti yang dikatakan oleh salah satu informan yaitu siswa atas nama (M), “saya pernah merasakannya selama masa pembelajaran online karena banyaknya tugas yang diberikan begitu banyak dan kurang efektif. Dan cara saya menghadapi depresi dan kecemasan tersebut yaitu dengan menonton, membaca dan masih banyak lagi”. Selama pembelajaran daring mereka sangat merasa tertekan dengan keadaan, mereka harus memahami semua pelajaran sendiri karena sulit untuk memahami penjelasan yang diberikan oleh gurunya karena terbatasnya ruang diantara mereka tidak seperti pada masa pembelajaran offline sebelumnya, selain itu juga mengenai tugas yang diberikan begitu banyak serta pembatasan keluar rumah untuk bertemu dengan orang-orang sekitar. Hal tersebut sangat membuat tekanan yang begitu tinggi terhadap siswa karena masa remaja mereka merupakan masa-masa yang seharusnya mereka habiskan dengan berinteraksi dengan banyak orang tapi akibat covid-19 tersebut membuat

mereka harus bisa beradaptasi dengan keadaan. Hal tersebut juga dibenarkan oleh siswa (A), “iya saya pernah merasakan, tapi lebih ke kecemasan dan hal yang biasa saya lakukan adalah berkumpul dengan teman-teman saya tapi selama pandemi semuanya dibatasi jadi saya hanya berdiam diri dirumah, saya merasa tertekan dengan peraturan itu.” Gangguan kesehatan mental yang sering kali mereka rasakan selama covid-19 yaitu kecemasan. Ada banyak kecemasan yang dirasakan siswa SMA 1 Muhammadiyah seperti cemas terhadap nilai yang akan didapatkan selama pandemi karena pembelajaran yang tidak begitu efektif bagi mereka, salah satu informan juga menyatakan keemasannya terhadap nilai yang akan didapatkan, “saya juga cemas terhadap nilai saya sebenarnya karena semenjak pembelajaran online saya jadi kurang dalam belajar karena menurut saya pembelajaran ini kurang efektif”. Selain itu juga akibat pembatasan sosial yang membuat mereka cemas terhadap orang-orang disekitarnya yang dimana mereka akan semakin susah untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

Dari hasil wawancara yang telah didapatkan membuktikan bahwa selama masa pandemi kesehatan mental yang dirasakan siswa SMA 1 Muhammadiyah Makassar kurang stabil. Terdapat kasus gangguan kesehatan mental seperti depresi sebanyak 20% dan kecemasan sebanyak 80% yang dirasakan selama masa pandemi. Hal ini disebabkan dengan berbagai faktor penyebab. Salah satu faktornya yaitu akibat tekanan yang diterima siswa selama pembelajaran daring dan pembatasan aktivitas siswa. Keterbatasan sosial karena terlalu lama

berdiam diri dirumah juga merupakan salah satu penyebabnya. Masyarakat khususnya remaja merasa kesepian dikarenakan menghabiskan waktu berharganya dan berpisah dari teman sebaya, kehidupan sekolah maupun teman bermain. Hal ini memberikan dampak yang buruk terhadap kesehatan mental siswa yang dimana rentan umur siswa yaitu ≥ 15 tahun yang merupakan masa perkembangan anak remaja menuju kedewasaan.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi kenaikan kasus gangguan kesehatan mental selama pandemi, yaitu perubahan secara mendadak pada rutinitas kehidupan sehari-hari, minimnya sosialisasi tatap muka secara langsung, kurangnya berkegiatan bermain serta bergaul dengan teman sebaya. Salah satu informan juga berpendapat bahwa pembatasan ini sangat membuatnya frustrasi karena tidak bisa bertemu dengan teman-temannya, “iya saya agak frustrasi dengan aturan ini, sebelumnya saya tidak pernah dibatasi seperti ini tapi setelah keluar peraturan seperti ini saya jadi tertekan karena tidak bisa berkumpul lagi dengan teman-teman saya yang lain”. Akibat faktor-faktor inilah yang membuat gangguan kesehatan mental pada remaja menjadi sangat meningkat dan mengakibatkan gangguan kesehatan mental siswa semakin memburuk.

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa kebanyakan siswa menjadikan *handphone* nya sebagai pelarian dari banyaknya tekanan yang dirasakan. Hal tersebut juga biasanya dilakukan oleh siswa (H), “biasanya jika saya merasakan hal-hal tersebut, yang saya

lakukan yaitu tidur dan biasa juga menonton video-video motivasi di youtube atau biasa juga bermain game.” jelasnya. Adapun beberapa jawaban yang diberikan informan yaitu sama karena ketika merasakan depresi atau kecemasan hal-hal yang mereka lakukan untuk menghilangkannya yaitu dengan bermain game, menonton film, mendengarkan musik, melaksanakan ibadah, mendengarkan motivasi dan masih banyak lagi. Selain itu, peran orang tua juga sangat penting terhadap penjangaan kesehatan mental siswa yang dimana orang tua berperan memberikan dukungan ataupun motivasi kepada siswa agar tidak menimbulkan masalah terhadap mentalnya. Siswa (N) juga membenarkan hal tersebut, “iya, peran orang tua saya sangat penting dalam penjangaan mental saya. Karena setiap saya ada masalah pasti saya akan bercerita tentang keluh kesah saya sehingga beban dipikiran saya mereda dan juga sering kali orang tua saya memberikan banyak motivasi agar saya lebih semangat dan tidak lupa dukungannya juga yang sangat mendukung saya.” jelasnya. Hal ini tidak dapat dipungkiri karena dengan adanya dorongan dan motivasi yang diberikan oleh orang tua mereka bisa lebih menjaga kesehatan mental mereka meskipun ada banyak tekanan yang diterima.

Adapun cara untuk menjaga kesehatan atau kesejahteraan mental sejatinya akan selalu melibatkan usaha-usaha yang berkaitan dengan tiga aspek berikut yaitu menjadi pribadi yang bahagia, yaitu pribadi yang memahami makna dalam hidupnya, menjadi pribadi yang menjaga diri dalam emosi yang

positif dan menjadi pribadi yang terus mengasah sisi spiritualnya (Ekaningtyas, 2020). Ketika mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan serta merasa tidak mampu mengatasinya secara mandiri, maka segeralah mencari pertolongan pada orang yang memiliki keahlian, misalnya pada psikolog atau psikiater. Namun selain pertolongan dari para ahli, pada dasarnya secara internal harus ada keinginan dari individu yang bersangkutan untuk menjaga kesehatan mental dan mengatasi depresi, stress, dan kecemasan yang dirasakannya. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah mengelola pikiran dan emosi kita sendiri, agar tumbuh perasaan positif dan menyenangkan. Hal ini dapat dilakukan dengan mempersepsikan pandemi Covid-19 bukan sebagai ancaman yang menakutkan dan tidak dapat diatasi, namun lebih sebagai pengingat bahwa kita harus hidup dengan lebih baik, lebih bersih, lebih sehat, dan lebih teratur, serta selalu meningkatkan hubungan dengan Tuhan yang Masa Esa, sesama manusia, dan alam sekitar kita.

KESIMPULAN

Analisis tingkat kecemasan dan depresi yang dirasakan siswa SMA 1 Muhammadiyah Makassar selama masa pandemi covid-19 kurang stabil karena akibat banyaknya tekanan yang didapatkan siswa selama pandemi sehingga mengakibatkan kesehatan mental pada siswa terganggu. Gangguan mental yang terjadi pada siswa SMA 1 Muhammadiyah Makassar diantaranya yaitu kecemasan dan depresi. Dari hasil wawancara yang telah didapatkan ada sebanyak 10 orang

responden yang dimana sebanyak 20% pernah mengalami depresi dan sebanyak 80% pernah mengalami kecemasan selama masa pandemi covid-19 Adapun dampak yang diberikan oleh pandemi Covid-19 tersebut yaitu membuat siswa sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar karena terlalu lama bediaam diri di rumah selama pandemik, serta mudah sensitif terhadap lingkungannya. Namun, dalam hal ini orang tua beserta guru mempunyai peran penting dalam penjagaan kesehatan mental siswa yaitu dengan memberikan motivasi dan dorongan yang positif dengan melakukan pendekatan psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Indriyani, Y. A. 2019. *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Edisi ke-1, Pusat Data Informasi. Jakarta.
- Masyah, B. 2020. Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. *Jurnal Penelitian*. 2 (8):357-358.
- Oktaviani, R. 2018. Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Kesehatan Jiwa Remaja. 2-3.
- Ridlo, I. A. 2020. Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Kesehatan*. 5 (2):163-166.
- Sari, D. L., Widiani. E. dan Trishintta, S. M. 2019. Hubungan Pola Pikir Pesimisme dengan Resiko Depresi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*. 4 (1): 90-91.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., dan Muskhafiyah. 2021. Kesehatan Mental pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*. 1 (1):11-19.
- Alhamid, T., dan Anufia B. 2019. Resume: Instrumen Pengumpulan Data. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti. dan Rayhani, M. 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9 (1): 2-3.
- Fakhriyani, D. V. 2019. *Kesehatan Mental*. Edisi ke-1, Duta Media Publishing. Jakarta.
- Fitri, L., & Ifdil, I. 2020. Kecemasan Remaja pada Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan*