

PENGARUH PEMBELAJARAN ONLINE PADA REMAJA: LITERATURE REVIEW

Harli Marlina Puspitasari¹, Augustina Sulastri²
Fakultas Psikologi, Unika Soegijapranata, Semarang, Indonesia
22e20008@student.unika.ac.id

Abstract

Background: Psychologic well-being is the ability of individuals to accept themselves, relationships with others, be independent, be able to control the environment. In reality, Covid-19 pandemic has brought many changes, include of Education in Indonesia even in the world. Teaching and learning that have been carried out face-to-face, and then now must be switch to online-based learning. Many students struggle during online class, it because of: poor signals, can't focus on their study, a lot of exercise, also less interaction with friends can make them stress. Objective: This study has purpose to know effect of online learning with academic stress in teenager students. Method: The method used in this study is a systematic literature review, using online platform using keywords psychologic well-being, academic stress, teenager students. Result: Result of this study is there is connection between psychological well-being and academic stress in teenager students during covid-19 pandemic. Conclusions: Through this study, we hope that teachers also parents can be aware with psychological well-being in their students/kids.

Keywords: *psychological well-being, academic stress, online learning, covid-19 pandemic*

Abstrak

Latar belakang: Kesejahteraan psikologis atau psychological well-being merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apadanya, membentuk hubungan yang erat dengan orang lain, memiliki kemandirian, serta mampu mengontrol lingkungan. Namun nyatanya pandemi Covid-19 yang telah membawa banyak perubahan dalam berbagai bidang, salah satunya dalam bidang Pendidikan di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Kegiatan belajar mengajar yang selama ini dilakukan secara tatap muka, kini harus beralih menjadi pembelajaran berbasis online. Banyak siswa mengalami kendala ketika pembelajaran online, diantaranya sinyal yang kurang baik, kurang fokus, sulit tidak, kurang berinteraksi dengan teman yang pada akhirnya dapat menimbulkan stress pada anak. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari pembelajaran online terhadap stres akademik pada pelajar remaja. Metode: Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah sistematika literature review, menggunakan platform online dengan kata kunci kesejahteraan psikologi, stress akademik, pelajar remaja. Hasil: Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh kesejahteraan psikologi terhadap stress akademik pada pelajar remaja di masa pembelajaran online yang berlangsung selama adanya pandemi covid-19. Kesimpulan: Dari hasil penelitian ini diharapkan agar guru maupun orang tua serta wali dapat lebih memperhatikan kesejahteraan psikologi pada anak.

Kata Kunci: *kesejahteraan psikologi, stress akademik, pembelajaran online, pandemic covid-19*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Pandemi sangat berdampak bagi banyak orang di dunia, termasuk Indonesia. Dengan mengikuti kebijakan untuk melakukan pembatasan aktivitas di luar rumah diharapkan mampu menekan angka penyebaran covid-19 di dunia. Kegiatan akademis yang biasanya dilakukan tatap muka kini harus beralih menjadi pembelajaran jarak jauh. Hal ini didasarkan dengan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa pembelajaran secara daring dari rumah bagi mahasiswa oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan.

Gangguan terhadap rutinitas, pendidikan, rekreasi, serta kecemasan seputar keuangan keluarga dan kesehatan membuat banyak anak muda merasa takut, marah, sekaligus khawatir akan masa depan mereka. Contohnya adalah hasil dari survei daring di Tiongkok pada awal tahun 2020 yang dikutip di dalam *The State of the World's Children*, yang mengindikasikan bahwa sekitar sepertiga responden merasa takut atau cemas.

Data terbaru UNICEF menunjukkan lebih dari 1 dari 7 berusia 10-19 tahun di dunia hidup dengan diagnosa gangguan mental. Data terkini dari UNICEF menunjukkan secara global, setidaknya 1 dari 7 anak mengalami dampak langsung karantina, sementara 1,6 miliar anak terdampak oleh terhentinya proses belajar mengajar.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Menurut Ryff (1989) psychological well-being adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (self-acceptance), pengembangan atau pertumbuhan diri (personal growth), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (purpose in life), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (positive relationship with others), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (environmental mastery), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (autonomy).

Kesejahteraan psikologis seseorang adalah sejauh mana seseorang memiliki lebih banyak hal positif intervensi dibandingkan dengan intervensi negatif (Bradburn & Caplovitz, 1965). Psikolog yang mendukung pandangan hedonis fokus pada sudut pandang bahwa kebahagiaan adalah sebuah kombinasi kepuasan fisik dan mental (Kubovy, 1999). Konsepnya lebih lanjut disempurnakan oleh Diener dan Lucas, 1999 yang menyatakan bahwa kebahagiaan tidak dapat direduksi hanya menjadi hedonisme fisik, itu lebih dapat dicapai dengan mencapai tujuan dan hasil yang dihargai dalam alam yang bervariasi. Gustem dkk. (2019) menggunakan skala stres yang dirasakan Cohen (1994) dan menemukan bahwa stres memiliki dampak fisik serta sosial pada kesejahteraan orang dan ada efek mediasi strategi koping pada hubungan antara stres dan kesejahteraan.

Kebahagiaan menghasilkan kesejahteraan subjektif ketika dikombinasikan dengan emosi positif lainnya (Sagiv et al., 2004). Kesejahteraan dikatakan ada ketika emosi positif seseorang lebih kuat dari emosi negatif (Diener, 2000). Kualitas kehidupan kerja dapat dievaluasi dengan berfokus pada keduanya, kesejahteraan subjektif yaitu kebahagiaan dan kepuasan yang dirasakan sendiri dengan kehidupan seseorang bersama dengan ukuran kesejahteraan objektif (Myers, 2013). ini lebih luas perspektif diteliti lebih lanjut pada tahun-tahun berikutnya dan bentuk kesejahteraan yang diperluas muncul (Ryan & Deci, 2000). Freire (2016) kesejahteraan psikologis adalah faktor utama

mempengaruhi stres. Stres psikologis memiliki dampak paling signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan orang secara keseluruhan (Moeini et al, 2008). Stres yang dirasakan tinggi terkait dengan rendahnya kesejahteraan psikologis (Burns et al., 2002; Sugiura, 2005; Suleman, 2018).

Strizhitskaya dkk. (2019) stabilitas emosional dapat mempengaruhi hubungan antara persepsi stres dan kesejahteraan psikologis dan menemukan bahwa stres yang dirasakan memiliki dampak terbalik pada stabilitas emosional orang yang selanjutnya mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kozka, & Przybyla-Basista (2016) ego-resiliency memiliki efek mediasi parsial pada hubungan antara stres yang dirasakan dan kesejahteraan psikologis.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian jurnal (*literature review*) nasional dan internasional yang berfokus pada penelitian tentang pengaruh pandemic COVID-19 terhadap mental remaja. Pencarian jurnal menggunakan database Scholar ResearchGate, dan Pubmed dengan kata kunci “PJJ Remaja” dan “Online Learning Students” yang dipublikasikan selama 10 tahun terakhir.

Kriteria inklusi jurnal yang dikaji yaitu: 1) Jurnal dalam Bahasa Inggris maupun Indonesia; 2) Jurnal dapat ditemukan dalam *full-text*; 3) Jurnal meneliti tentang kesehatan mental selama pandemic COVID-19 dan 4) Jurnal telah berindeks Scopus untuk jurnal internasional dan Sinta untuk jurnal nasional.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil literatur yang didapatkan dari 10 jurnal dengan detail penulis, judul, jumlah sample, instrument penelitian dan hasil penelitian pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Temuan Kajian Jurnal

No	Penulis (Tahun)	Judul	Instrumen Penelitian	Hasil
1	Nader Salari (2020)	Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis	Ditelusuri di Science Direct, Embase, Scopus, Web of Science (ISI) dan Google Scholar database, tanpa batas waktu yang lebih rendah dan hingga Mei 2020.	COVID-19 tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan fisik tetapi juga mengakibatkan sejumlah gangguan psikologis. Penyebaran virus corona baru dapat berdampak pada kesehatan mental orang-orang di komunitas yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan mental individu dan mengembangkan intervensi

				psikologis yang dapat meningkatkan kesehatan mental kelompok rentan selama pandemi COVID-19.
2	Seyyed Muhammad Mahdi Mahdavinoor	Mental health status of students during coronavirus pandemic outbreak: A cross-sectional study	Dilakukan di Universitas Kedokteran Provinsi Mazandaran. 352 siswa direkrut dengan metode sampling yang tersedia sederhana. Alat pengumpulan data adalah Standard Mental Health Questionnaire (DASS-21) dan kuesioner informasi demografi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan software SPSS melalui statistik deskriptif dan analitik.	Usia rata-rata siswa adalah 22,44 ± 3,4 dan 54,3% di antaranya adalah perempuan. 33,6, 28,4, dan 27,3% siswa masing-masing memiliki tingkat gejala depresi, kecemasan, dan stres sedang hingga sangat parah. Ada hubungan yang signifikan antara skor total kesehatan mental dengan aktivitas fisik ($p < 0,04$) dan dengan merokok ($p < 0,02$). Ada juga hubungan yang signifikan antara merokok dan depresi ($p < 0,01$). Kesimpulan: Mengingat fakta bahwa kecemasan, stres dan depresi adalah hal biasa di kalangan mahasiswa ilmu kedokteran di Provinsi Mazandaran, langkah-langkah yang diperlukan harus diambil untuk meningkatkan status kesehatan mental mereka.
3	Meilia Izzatika (2021)	Indonesia's Mental Health Status during the Covid-19 Pandemic	Observasional analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan terhadap penduduk Indonesia. Convenience sampling digunakan untuk memilih 1458 orang Indonesia	Nilai R Square untuk depresi, kecemasan, dan stres berturut-turut adalah 0,083, 0,094, dan 0,089 yang menunjukkan bahwa variabel-variabel dalam model mempengaruhi kejadian depresi, kecemasan, dan stres sebesar 8,3%, 9,4%, dan 8,9%, sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian.

			sebagai sampel penelitian.	Kesimpulan: Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa selama masa pandemi Covid-19 adalah latar belakang karir di bidang kesehatan dan perilaku berperilaku sehat (mencuci tangan setelah batuk, bersin, dan menyentuh hidung). Pemerintah diharapkan dapat melakukan komunikasi risiko yang efektif, memaksimalkan kebijakan penanggulangan COVID-19 di Indonesia, dan menggerakkan pelayanan kesehatan jiwa oleh masyarakat kecil di lingkungannya sehingga pencegahan gangguan kesehatan jiwa dapat segera teratasi.
4	Reka Adesty Rahayu (2021)	Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19	Teknik convenience sampling dan menggunakan desain penelitian online survey. Alat ukur Student Life Stress Inventory (SLSI) (Gadzella & Maten, 2005) dan alat ukur resiliensi yaitu Child and Youth Resilience Measurement Revised (CYRM-R) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia (Borualogo & Jefferies, 2019)	Stress akademik memiliki pengaruh signifikan yang negatif terhadap resiliensi, artinya semakin tinggi stress akademik maka kemampuan resiliensi remaja akan menurun begitupun sebaliknya jika stress
5	Denia Rahmayanth (2021)	KESEHATAN MENTAL REMAJA SELAMA	Data didapatkan dengan menggunakan alat ukur self-	Sebanyak 59,5% remaja mengalami permasalahan psikologis dalam bentuk distress psikologis dan disfungsi sosial.

		PANDEMI COVID-19	assessment General Health Questionnaire (GHQ-12) yang sudah divalidasi di Indonesia	Remaja perempuan dan remaja yang mengalami perubahan jam tidur memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami permasalahan psikologis. Sehingga, selama pandemi remaja perempuan memerlukan perhatian yang lebih dibandingkan dengan laki-laki dan pola tidur juga perlu diperhatikan agar tidak berdampak pada distress psikologis dan disfungsi sosial selama pandemi.
6	Dewita Rakhmadiani (2021)	Pengaruh Resiliensi terhadap Subjective Well-Being pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19	Alat ukur yang digunakan yaitu Student Life Stress Inventory (SLSI), Child and Youth Resilience Measurement Revision (CYRM-R) dan Children's Worlds Subjective Well Being Scale (CW-SWBS). Sampel penelitian berjumlah 2930 remaja berusia 12-18 tahun yang tinggal di wilayah Indonesia, didapat melalui convenience sampling.	Hasil menunjukkan bahwa laki-laki memiliki skor signifikan lebih tinggi dibandingkan perempuan pada ukuran resiliensi (M=44.15;SD=5.88). Laki-laki menunjukkan skor signifikan lebih tinggi daripada perempuan dalam ukuran SWB (M=35.76;SD=11.85). Resiliensi berpengaruh secara positif terhadap SWB pada remaja dengan stress akademik rendah ($\beta=.581$; p
7	Hafidzal Rizkia Achmad (2021)	Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama	Metode korelasional, menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengukuran	terdapat hubungan negatif dan rendah antara stres akademik dengan subjective well-being pada anak dan remaja usia 10-18 tahun dengan nilai sebesar -.286.

		Pembelajaran Daring	menggunakan alat ukur Student-Life Stress Inventory (SLSI), dan Children's Worlds Subjective Well Being Scale (CW-SWBS). Sampel yang digunakan seluruh anak dan remaja di Indonesia usia 10-18 tahun yang mengalami pembelajaran daring yaitu 3081.	
8	Ambreen Fatima (2020)	Stress in students after lockdown due to COVID-19 thereat and The effects of attending online classes.	Formulir Google digunakan untuk pengumpulan data. Formulir tersebut diisi oleh 500 siswa. Siswanya dari berbagai sekolah / kolase / universitas dari berbagai negara bagian India. Data dianalisis dengan bantuan formulir google.	34,4% siswa merasa stres kadang-kadang dalam seminggu 22,6% siswa merasa stres Sering dalam seminggu dan 15,1% siswa selalu stres karena ancaman virus corona. Secara keseluruhan, 51,4% siswa mengalami stres dalam kondisi ancaman ini.69,8% siswa stres tentang studi mereka.78,5% siswa tidak nyaman dengan kelas online. Kesimpulan: Sebagian besar siswa mengalami stres mental dalam hal ini kondisi ancaman. Sebagian besar siswa khawatir tentang belajar di sana dan di sana tidak puas dengan kelas yang dilakukan secara online.
9	Livia Safira (2021)	Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama	Pengumpulan data menggunakan skala Stres Akademik yang sudah diuji	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa mengalami stres akademik tingkat sedang (M=

		Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)	validitas dan reliabilitasnya. Penelitian ini berjenis kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 311 siswa dari dua SMA, yakni SMA Negeri 04 Semarang dan SMA Negeri 09 Semarang	2,78) selama pembelajaran jarak jauh.
10	Yustina Kristianingsih (2022)	HEALTH EDUKASI TENTANG MANAJEMEN STRESS SELAMA PJJ DIMASA PANDEMI COVID 19	Metode pengabdian masyarakat menggunakan health edukasi secara daring dengan media ZOOM. Kegiatan heath edukasi ini diikuti oleh 201 siswa SMK Pasundan 2 Bandung. Evaluasi dilakukan dengan memberikan post tes melalui goole form.	Hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan tentang manajemen stress yakni sebagian besar siswa (66%) tingkat pengetahuannya baik. Health edukasi dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan perilaku hidup sehat untuk permasalahan kesehatan lain bagi siswa SMK Pasundan 2 Bandung

Tinjauan pustaka terhadap 10 jurnal, yang terdiri dari tujuh jurnal nasional dan tiga jurnal internasional menunjukkan bahwa terdapat peningkatan stress yang dialami pelajar remaja ketika menjalani perubahan metode pembelajaran selama pandemi COVID-19. Terdapat tiga kategori stres yang dialami, yaitu ringan, sedang, hingga berat.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh yang saat ini diterapkan memiliki beberapa hambatan dan ini menyebabkan pelajar remaja menjadi stres. Ambreen Fatima (2020) mengatakan bahwa 34,4% siswa merasa stres kadang-kadang dalam seminggu 22,6% siswa merasa stres Sering dalam seminggu dan 15,1% siswa selalu stres karena ancaman virus corona. Secara keseluruhan, 51,4% siswa mengalami stres dalam kondisi ancaman ini.69,8% siswa stres tentang studi mereka.78,5% siswa tidak nyaman dengan kelas online.

Stres dan kecemasan pada masa pandemi COVID-19 ditentukan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan dan cara seseorang beradaptasi seperti kepribadian, usia,

pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan. Kemampuan adaptasi seseorang juga berperan untuk mencegah timbulnya rasa stres dan cemas dan menentukan bagaimana seseorang menentukan cara untuk menangani perasaan-perasaan negatif yang muncul ketika dihadapkan dengan tantangan atau tekanan. Denia Rahmayanth (2021) menyatakan sebanyak 59,5% remaja mengalami permasalahan psikologis dalam bentuk distress psikologis dan disfungsi sosial. Remaja perempuan dan remaja yang mengalami perubahan jam tidur memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami permasalahan psikologis. Sehingga, selama pandemi remaja perempuan memerlukan perhatian yang lebih dibandingkan dengan laki-laki dan pola tidur juga perlu diperhatikan agar tidak berdampak pada distress psikologis dan disfungsi sosial selama pandemi.

Beberapa hal yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya stress pada pelajar remaja selama menghadapi pandemic COVID-19. Pertama, disarankan untuk membekali diri dengan pengetahuan yang cukup tentang COVID-19. Kedua, mencari tahu tentang kondisi kesehatan diri melalui skrining mandiri. Ketiga, menentukan sikap dan langkah sesuai dengan kondisi kesehatan saat ini. Adapun salah satu cara untuk mengurangi stres yaitu dengan mulai membicarakan perasaan yang tengah dialami dengan orang terdekat atau orang yang dapat dipercaya untuk membantu (23,24). 120 Fauziyyah R, dkk

Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala kecemasan akibat pandemi ini yaitu dengan melakukan perawatan diri. Perawatan diri mencakup berbagai cara untuk menjaga diri secara fisik, emosional dan mental. Beberapa jenis perawatan diri yang direkomendasikan untuk semua orang yaitu tidur yang nyenyak, melakukan aktivitas fisik, dan memenuhi kebutuhan nutrisi (Pat Walker Health Center, 2020).

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions*)

Pandemi COVID-19 membawa dampak bagi pelajar remaja di Indonesia. Para pelajar harus mampu untuk beradaptasi dengan keadaan yang ada, hal ini menimbulkan stress dan kecemasan.

Saran yang dapat diberikan kepada keluarga/lingkungan tempat tinggal pelajar remaja yaitu dapat lebih memperhatikan kesejahteraan psikologi pada anak. Serta mampu menciptakan lingkungan yang sehat, baik secara fisik maupun psikologis bagi siswa. Bagi pihak sekolahpun dapat memberikan dukungan penuh terhadap pelajar remaja dengan mengadakan layanan konseling atau bantuan terkait kesehatan mental. Dengan demikian diharapkan mampun untuk mengurangi stressor bagi pelajar remaja di Indonesia.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Nader Salari. [Behnam Khaledi-Paveh](#), [Amin Hosseinian-Far](#), [Rostam Jalali](#), [Aliakbar Vaisi-Raygani](#), [Shna Rasoulpoor](#), [Masoud Mohammadi](#), [Shabnam Rasoulpoor](#). 2020. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*

- Seyyed Muhammad MahdiMahdavinoor^{ab}Mohammad HosseinRafiei^cSeyyed HatamMahdavinoor^d. 2022. Mental health status of students during coronavirus pandemic outbreak: A cross-sectional study. [Annals of Medicine and Surgery Volume 78](#)
- Meiliza Izzatika, Rizma Adlia Syakurah, Ilyafitri Bonita.2021. Indonesia's mental health status during the Covid-19 pandemic. Jurnal Ilmiah Psikologi d.h. Kognisi
- Reka Adesty Rahayu. 2021. Indonesia's Mental Health Status during the Covid-19 Pandemic
- Denia Rahmayanth. 2021. KESEHATAN MENTAL REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19.
- Dewita Rakhmadianti. 2021. Pengaruh Resiliensi terhadap Subjective Well-Being pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19
- Hafidzal Rizkia Achmad. 2021. Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring
- Ambreen Fatima. 2020. Stress in students after lockdown due to COVID-19 thereat and The effects of attending online classes.
- Livia Safira. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)
- Yustina Kristianingsih. 2022. HEALTH EDUKASI TENTANG MANAJEMEN STRESS SELAMA PJJ DIMASA PANDEMI COVID 19