

---

## **Kesehatan Mental Remaja Usia SMA Selama Pandemi Covid 19 (Studi Komparatif Pondok Pesantren Dan Sekolah Umum)**

Putri Nurina<sup>1</sup>, Nur Hermatasyah<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Institut Daarul Qur'an Jakarta, Indonesia  
Email: [putrinurina19@gmail.com](mailto:putrinurina19@gmail.com)

---

### **Article Info**

Received:  
12 September 2022  
Revised  
22 September 2022  
Published:  
30 September 2022

Kata kunci:  
Kesehatan mental; remaja  
SMA; covid 19

Keywords:  
*Mental health; high school  
teenagers; covid 19*

### **Abstract**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kondisi kesehatan mental antara siswa yang bersekolah di pondok pesantren dan yang sekolah umum yang dinilai selama pandemi Covid 19. Diharapkan dengan menggunakan pendekatan studi literatur dan metode kualitatif melalui teknik angket terbuka serta wawancara, akan memungkinkan untuk menghadirkan gambaran sebenarnya tentang situasi kesehatan mental pada kedua siswa saat ini. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang bersekolah di pondok pesantren lebih rentan terhadap resiko kesehatan mental dibandingkan dengan siswa yang sekolah umum. Pandemi COVID-19 telah menyebabkan gejala PTSD dan depresi di antara remaja berusia 16 hingga 19 tahun. Gejala ini lebih banyak dialami oleh siswa yang bersekolah di pondok pesantren. Secara umum, sebagian besar responden puas dengan pendidikan online, tetapi masih sebagian besar siswa tidak nyaman dengan bentuk pembelajaran baru ini. Hasilnya memberikan wawasan tentang subjek yang kurang diteliti, membantu menyoroti titik intervensi potensial untuk mendukung program kesehatan mental masyarakat dalam populasi siswa sekolah pondok pesantren.

### **Abstract**

*This study aims to compare mental health conditions between students who attend islamic boarding schools and those in public schools that are assessed during the Covid 19 pandemic. It is hoped that using a literature study approach and qualitative methods through open questionnaire techniques and interviews, it will be possible to present a true picture of the mental health situation in both students today. The results showed that students attending boarding schools were more vulnerable to mental health risks compared to students who attended public schools. The COVID-19 pandemic has caused symptoms of PTSD and depression among adolescents aged 16 to 19. This symptom is more commonly experienced by students who attend islamic boarding schools. In general, most respondents are satisfied with online education, but still most students are not comfortable with this new form of learning. The results provide insight into under-researched subjects, helping to highlight potential intervention points to support community mental health programs in the boarding school student population*

---

Dipublikasikan oleh: Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Jember [e-ISSN 2623-033X](https://doi.org/10.24127/consulenza.v1i1.12345)

## PENDAHULUAN

Pada puncaknya (Rabbi et al., 2021) pandemi COVID-19 telah berdampak besar pada kehidupan lebih dari 1,6 miliar siswa dan sekolah mereka di seluruh dunia. Seperti banyak negara lain, Amerika Serikat telah mengadopsi kebijakan penutupan sekolah sejak pertengahan Maret 2020 untuk mengatasi pandemi. *Lockdown* telah mendorong sekolah untuk menyebarkan dan melanjutkan pembelajaran jarak jauh dengan cepat menggunakan metode konferensi video. Guru, siswa, dan keluarga mereka mengalami berbagai tantangan, termasuk peningkatan stres dan kecemasan yang mengarah pada kesehatan mental yang lebih buruk. Masalahnya diperburuk oleh langkah-langkah jarak sosial yang ketat yang diperlukan oleh kekurangan vaksin dan tingkat kematian yang tinggi (lebih dari 2 juta kematian di seluruh dunia).

Sementara itu, Indonesia masuk dalam kategori bencana nasional. Aspek pendidikan terkena dampak wabah Corona, sehingga Kementerian Pendidikan (Kemendikbud) oleh Nadiem Makarim selaku Menteri memutuskan sisa proses pembelajaran dilakukan di rumah dengan menggunakan metode online (Data, 2019). Demikian juga berdasarkan surat edaran Kementerian Agama, untuk proses pembelajaran semester genap 2019/2020 yang proses pembelajarannya dilakukan secara mandiri, kebijakan ini menjadi tantangan bagi lembaga pendidikan Islam. Secara langsung, sebanyak 45,3 juta siswa saat ini terhambat oleh aktivitas sekolah mereka di seluruh dunia dan dapat terancam hak pendidikan mereka di masa depan.

Keadaan wabah Covid-19 juga menjadi salah satu masalah yang mempengaruhi kesehatan mental siswa. Kondisi pandemi secara historis berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja, yang lebih rentan mengalami gangguan psikologis (Karata, et al, 2020). Ini karena proses kognitif dan emosional mereka yang belum matang, membuat mereka lebih sulit untuk memahami masalah dan mengekspresikan emosi mereka secara tepat (Rabbi et al., 2021).

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2015 mengungkapkan bahwa remaja berusia 15 tahun ke atas menyumbang 6% dari prevalensi gangguan emosi (Ali, 2017). Studi lain menemukan bahwa 60,17% siswa SMP dan SMA memiliki masalah mental emosional seperti kesepian (44,54%), kecemasan (40,75%), dan pikiran untuk bunuh diri (7,33%). Mubasyiroh et al., (2017) pada tahun 2018, temuan Riskesdas mengungkapkan bahwa 157.695 orang dengan rentang usia 15-24 tahun mengalami depresi dan masalah emosional lainnya. Informasi di atas menunjukkan betapa pentingnya untuk fokus pada masalah kesehatan mental siswa dan bagaimana hal itu akan berdampak pada hasil belajar.

Kondisi pelajar yang berada di lingkungan tertentu seperti pesantren perlu mendapat perhatian serius terkait dampak akibat sosial dan psikologi akibat pandemi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2013, remaja yang tinggal di pesantren memiliki tingkat depresi lebih banyak dibanding dengan remaja yang tinggal di rumah. Pada siswa *boarding school*, sekitar 39,7% mengalami depresi, 67,1% mengalami kecemasan, dan 44,9% mengalami stres, yang disebabkan oleh akademis, interpersonal, guru, pembelajaran, dan kelas sosial.

Hasil observasi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan peneliti di beberapa pondok pesantren di Jawa Tengah selama pandemi Covid 19 menunjukkan dinamika psikologis santri pada masa pandemi Covid-19 ini ia menyatakan bahwa psikologis santri yang ada dipondok tingkah laku santri tidak memiliki perbedaan sama seperti keadaan sebelum Covid-19 namun mereka memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa remaja yang tidak tinggal di pondok pesantren selama pandemi Covid 19. Hal ini dikarenakan remaja santri di pondok pesantren merasa jauh dari keluarga dan Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental terutama di masa pandemi covid-19.

Masalah penurunan kesehatan mental akibat pandemi telah dilaporkan di masa lalu (Hawryluck et al., 2019)(Asanov et al., 2021). Keadaan seputar pandemi COVID-19 telah meningkatkan stres dan kecemasan pada orang-orang (Tandon, 2020) termasuk siswa sekolah menengah. Liang et al., (2020) melaporkan fraksi yang jauh lebih tinggi dari kaum muda dengan masalah psikologis selama pandemi COVID-19 jika dibandingkan dengan pandemi sebelumnya. The American Psychological Association (APA) melaporkan bahwa hampir 81% remaja Gen Z remaja Gen Z (usia 13-17) mengalami stres yang lebih intens karena COVID-19, terkait dengan sekolah. Namun, laporan APA tidak menyelidiki perincian spesifik dari stresor yang timbul dari perubahan terkait pandemi di sekolah. Isu yang terkait dengan sekolah dan dampaknya telah dilaporkan di banyak negara (Dolean & Lervag, 2022).

China menjadi negara pertama yang terkena dampak pandemi COVID-19. Oleh karena itu, beberapa penelitian yang menganalisis dampak pandemi pada kesehatan mental siswa telah dilaporkan. Hou et al., (2020) membahas isu masalah kesehatan mental dan bunuh diri di kalangan siswa sekolah menengah atas di Tiongkok selama pandemi COVID-19. Studi mereka melibatkan 859 siswa sekolah menengah (61,4% laki-laki dan 79,4% di bawah usia 16 tahun). Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, PTSD, dan ide bunuh diri, dan upaya bunuh diri masing-masing adalah 71, 54,5, 85,5, 31,3, dan 7,5%. Namun, penelitian mereka tidak secara khusus berfokus pada stresor tertentu, meskipun mereka menduga bahwa tekanan pendidikan, penutupan sekolah yang berkepanjangan, dan stigma sosial dari infeksi COVID mungkin menjadi pemicu stres. Namun demikian, mereka melaporkan bahwa frekuensi olahraga yang lebih tinggi, sebuah kontrol dalam penelitian, berkorelasi dengan lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan.

Studi cross-sectional lain dari 532 siswa sekolah menengah Cina oleh Wang et al., (2020) menggunakan tiga jenis kuesioner dari penelitian sebelumnya dan menunjukkan bahwa hampir 20% dari kesehatan mental siswa terpengaruh. Analisis mereka menunjukkan bahwa ketahanan dan koping positif adalah faktor pelindung terhadap gejala depresi, kecemasan dan stres. Studi cross-sectional lainnya (Liang et al., 2020) dari 584 pemuda (usia 14-35) di Cina menunjukkan bahwa 40,4% rentan terhadap masalah psikologis dan 14,4% memiliki gejala PTSD. Dalam konteks COVID-19, penelitian mereka menunjukkan bahwa kesehatan mental terkait dengan tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penggunaan gaya koping negatif.

Asanov et al., (2021) membahas hasil dari survei cross-sectional lebih dari 1.500 siswa sekolah menengah (usia 14-18) di Ekuador. Survei mereka telah dilakukan melalui wawancara telepon dengan para peserta, dengan fokus pada topik yang terkait dengan akses ke teknologi pembelajaran jarak jauh dan dampaknya. Mereka menggunakan indeks MHI-5 yang diusulkan

oleh (Team, 2020) yang menggunakan skala seperti Likert lima poin untuk menilai kesehatan mental mereka bersama dengan skor batas 17 (skor maksimal 25), dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan mental yang lebih baik. kesehatan. Survei mereka menemukan 16% peserta memiliki skor yang mengindikasikan depresi berat. Demikian pula, studi longitudinal yang melibatkan 442 sekolah menengah tahun lalu di Yunani oleh Giannopoulou et al., (2021) menunjukkan peningkatan depresi 15,3%, peningkatan depresi berat 17%, peningkatan kecemasan 25,7%, dan peningkatan kecemasan berat 16,7% setelah hanya satu bulan penguncian.

Mereka menggunakan Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), yang merupakan kuesioner 7 item dengan setiap item menggunakan skala tipe Likert 4 poin untuk menilai kecemasan. Mereka menggunakan versi modifikasi dari Kuesioner Kesehatan Pasien-9, yang juga menggunakan skala seperti Likert 4 poin, untuk menilai depresi. Mirip dengan karya Asanov et al., (2021) dan (Giannopoulou et al., 2021) penelitian ini juga menggunakan skala Likert-like 5 poin untuk menilai kesehatan mental siswa sekolah menengah. Meskipun survei ini tidak longitudinal, namun mencakup skor kesehatan mental yang dilaporkan sendiri sebelum dan selama pandemi, memberikan beberapa karakteristik longitudinal. Karena survei dilakukan selama pandemi, skor kesehatan mental yang dilaporkan sendiri sebelum pandemi tunduk pada bias ingatan, mirip dengan analisis yang dilaporkan oleh (Giannopoulou et al., 2021).

Beberapa hasil penelitian mengenai kondisi siswa di Indonesia juga sudah dipublikasikan selama masa pandemi Covid-19. Penelitian-penelitian tersebut menemukan terdapat berbagai keluhan dari siswa terutama berkaitan dengan PJJ. Sebagian besar hasil penelitian berfokus pada evaluasi siswa terhadap pelaksanaan PJJ (Murhadi & Ponidi, 2020). Akan tetapi masih minim penelitian yang membahas secara bersamaan mengenai gambaran kesehatan mental siswa dan hal-hal apa saja yang dirasa mengganggu dalam kehidupan sehari-hari siswa selama menjalani PJJ, terutama pada siswa yang bersekolah di pondok pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran perbandingan kondisi kesehatan mental pada siswa yang bersekolah di pondok pesantren dan yang tidak bersekolah di pondok pesantren.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan dan metode kualitatif. Dalam metode studi kepustakaan, peneliti mengumpulkan sumber-sumber yang berkaitan dengan topik artikel yang akan dibandingkan dan disimpulkan dari hasil studi pustaka. Sedangkan metode kualitatif digunakan untuk mengetahui keadaan di lapangan mengenai topik artikel ini. Metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti kondisi objek alam dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif menekankan makna daripada generalisasi.

Dalam metode kualitatif ini peneliti menggunakan teknik angket terbuka kepada 40 santri Pondok Pesantren dari kelas 8 Tsanawiyah sampai kelas 12 Aliyah di Jawa Tengah dan 40 siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Semarang. Dimana ada tiga pertanyaan yang diajukan yang memiliki tiga indikator. Indikator dari ketiga pertanyaan tersebut adalah mengetahui

perbandingan kesehatan mental remaja siswa yang bersekolah di pondok pesantren dan yang tidak bersekolah di pondok pesantren (sekolah umum), mengetahui dampak pandemi terhadap kesehatan mental siswa remaja dan gangguan kesehatan jiwa yang dirasakan oleh mereka. Wawancara semi-terstruktur (SSI) juga digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa remaja yang bersekolah di pondok pesantren selama pandemi. Wawancara semi terstruktur dilakukan melalui Whatsapp atau telepon (1 wawancara dilakukan melalui Whatsapp dan sisanya melalui telepon). Analisis data dilakukan dengan metode pengolahan data yang mendalam. Berdasarkan data hasil angket terbuka, wawancara, dan studi pustaka. Teknik yang digunakan dalam menganalisis adalah dengan meringkas, mengkategorikan, dan mengkonfrontasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Dalam penelitian ini, skor IES-R > 20 digunakan untuk memperkirakan prevalensi PTSD, dan 20,66% remaja memiliki skor di atas 20. Gejala PTSD secara signifikan lebih banyak ditemukan pada remaja sekolah menengah yang bersekolah di pondok pesantren ( $p = 0,05$ ) dibandingkan dengan siswa remaja yang bersekolah di sekolah umum. Skor SMFQ-P > 12 digunakan untuk memperkirakan prevalensi depresi pada remaja. 7,18% siswa memiliki skor di atas 12. Depresi berbasis SMFQ-P juga secara signifikan lebih banyak terjadi pada siswa remaja sekolah menengah di pondok pesantren ( $p = 0,02$ ) dibandingkan dengan siswa remaja yang bersekolah di sekolah umum. 44,3% responden merasa pendidikan online efektif (dinilai sebagai rata-rata, baik atau sangat baik), dalam hal memperoleh pengetahuan dan meningkatkan keterampilan praktis dan komunikasi. 78,0% merasa efisien jika siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, berkomunikasi dengan guru dan memanfaatkan format multimedia.

Sebesar 78,0% menjawab bahwa mereka secara keseluruhan puas dan para siswa dapat beradaptasi dengan sistem pendidikan online. Analisis univariat mengungkapkan sistem sekolah (sekolah pondok pesantren atau sekolah umum) secara signifikan terkait dengan depresi di kalangan remaja.

### **Pembahasan**

Menurut WHO, Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan yang menyebar melalui tetesan air liur atau cairan dari hidung ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin (Liang et al., 2020). Dan kebanyakan orang yang terinfeksi akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Tetapi orang tua dan orang-orang yang pernah memiliki penyakit serius sebelumnya lebih mungkin untuk mengembangkan penyakit serius. Oleh karena itu, menurut WHO, cara terbaik untuk mencegah dan memperlambat penularan adalah dengan mengetahui dengan baik tentang virus Covid-19, penyakit yang ditimbulkannya, dan cara penyebarannya.

Pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung tidak hanya menyebabkan dampak sosial

ekonomi yang cukup besar tetapi juga menyebabkan penurunan kesehatan mental di seluruh dunia. American Psychological Association (APA) melaporkan bahwa hampir 81% remaja Gen Z remaja Gen Z (usia 13-17) mengalami stres yang lebih intens karena COVID-19, terkait dengan sekolah. Beberapa penyelidikan baru-baru ini telah mengkonfirmasi tantangan teknologi dan dampak psikologis akibat pandemi COVID-19 pada siswa sekolah di berbagai negara. Namun, mirip dengan laporan APA, penelitian terbaru tidak berfokus pada pemicu stres utama yang menyebabkan penurunan kesehatan mental pada siswa sekolah (De Miranda et al., 2020).

Kesehatan mental menurut WHO adalah suatu keadaan sejahtera dimana individu menyadari potensi dirinya, sehingga dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan baik, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Sedangkan kesehatan mental menurut pakar kesehatan Merriam Webster (Asanov et al., 2021) adalah keadaan emosi dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhannya sehari-hari.

Implementasi tindakan pengendalian kedaruratan kesehatan masyarakat memiliki dampak besar pada psikologi siswa remaja. Akibat negatif dari pandemi COVID-19 merambah ke segala aspek masyarakat, tidak hanya kesehatan tetapi juga ekonomi, pendidikan, agama, dan politik (Addini et al., 2022). Efek psikologis negatif diperkirakan akan terjadi dan memburuk ketika anak-anak dikurung di rumah mereka tanpa adanya kegiatan di luar ruangan dan komunikasi interpersonal dengan teman-teman yang seusia. Akan sangat umum bahwa mereka merasa cemas, terisolasi dan kecewa (Rabbi et al., 2021).

Studi ini mengejar pendekatan berbasis data, ilmiah, dan etis untuk menilai dampak pandemi COVID-19 pada kesehatan mental siswa sekolah menengah umum dan di pondok pesantren. Terdapat beberapa aspek yang membedakan dari penelitian ini. Pertama, menggunakan pendekatan berbasis kelompok fokus untuk mendapatkan stresor utama yang berdampak pada populasi yang diteliti (Rabbi et al., 2021). Kami menemukan pendekatan ini sangat berguna terutama karena kurangnya artikel yang berfokus pada dampak pandemi pada populasi sekolah menengah, terutama pada pondok pesantren. Mirip dengan publikasi terbaru untuk menilai perubahan stres dan kecemasan, penelitian kami juga menggunakan 5 pertanyaan pada skala seperti Likert 5 poin untuk memperoleh kesehatan mental para peserta.

Dalam penelitian ini, pertama-tama kami mengukur efek COVID-19 pada kesehatan mental remaja berusia 16 hingga 19 tahun baik yang bersekolah di pondok pesantren maupun yang tidak bersekolah di pondok pesantren. Kami selanjutnya mengidentifikasi faktor-faktor penting yang terkait dengan perkembangan PTSD dan gejala depresi. Kami menemukan bahwa 20,7 dan 7,16% remaja mengalami PTSD dan gejala depresi akibat pandemi COVID-19. Tingginya tingkat prevalensi gejala psikologis pada remaja tidak mengherankan mengingat efek negatif COVID-19 yang belum pernah terjadi sebelumnya pada kehidupan sehari-hari setiap orang. Anak-anak terkurung di rumah, mengkhawatirkan pendidikan mereka, dan takut akan risiko tertular infeksi, dan keluarga mereka mungkin menderita kerugian ekonomi yang besar. Selain itu, laporan berita yang kewalahan dan tajuk berita sensasional terkait COVID-19 tak pelak memicu kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan di kalangan masyarakat umum

termasuk remaja. Faktor-faktor ini secara kolektif dan sinergis dapat mempengaruhi kesehatan mental pada siswa remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan gejala PTSD, kecemasan, dan depresi secara signifikan lebih tinggi pada siswa yang bersekolah di pondok pesantren dibandingkan dengan siswa yang tidak bersekolah di pondok pesantren. Gejala PTSD dan depresi yang jauh lebih tinggi pada siswa yang bersekolah di pondok pesantren mungkin terkait dengan kesadaran mereka yang lebih baik terhadap COVID-19, karena SARS-CoV-2 sangat menular. Selain itu, mereka cenderung lebih peduli tentang studi mereka dan rencana masa depan. Mereka juga tidak tinggal Bersama orang tua mereka dan ini memicu kecemasan.

Sebaliknya, siswa yang tidak bersekolah di pondok pesantren atau sekolah umum cenderung memiliki kecemasan yang rendah; oleh karena itu mereka secara alami tidak terlalu khawatir. Siswa yang tidak bersekolah di pondok pesantren yang tinggal bersama orang tua memiliki gejala PTSD dan depresi yang lebih rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa anak yang tinggal di pondok pesantren atau asrama, anak yang tidak tinggal bersama orang tua, dan anak yatim memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis. Menanggapi COVID-19, pemerintah Indonesia mengambil tindakan tegas; termasuk penutupan sekolah, larangan bepergian, penguncian (*lock down*), dan karantina dalam populasi (Karata, 2020). Libur nasional Lebaran diperpanjang akan tetapi kunjungan keluarga dan pertemuan sosial dilarang keras. Meskipun langkah-langkah pengendalian telah diterapkan secara universal, tingkat intensitasnya masih dapat bervariasi antara provinsi yang berbeda, dan antara daerah pedesaan dan perkotaan (Budikayanti et al., 2019). Hal ini mungkin sebagian menjelaskan mengapa siswa dari provinsi yang berbeda dan daerah penduduk yang berbeda memiliki tingkat dampak psikologis yang berbeda.

Menyikapi penutupan sekolah, sektor pendidikan harus tiba-tiba beralih ke pembelajaran online. Namun, pendidikan online membutuhkan pemikiran, desain, dan implementasi yang sistematis. Tetapi pada keadaan yang mendesak ini terutama Indonesia sebagai episentrum pertama, tidak ada persiapan yang matang, dan format e-learning dapat sangat bervariasi antar daerah dan sekolah yang berbeda (Addini et al., 2022). Oleh karena itu, kami hanya bisa melakukan penilaian umum. Secara keseluruhan, sebagian besar responden dikelompokkan dengan pendidikan online. Usia anak, tingkat sekolah, latar belakang provinsi dan tempat tinggal, dan status pendapatan keluarga secara signifikan terkait dengan efektivitas dan kepuasan sistem pendidikan online (Hou et al., 2020).

Hal ini dapat dijelaskan oleh dua alasan utama. Anak-anak dengan usia tua secara teknis lebih mampu beradaptasi dengan bentuk pendidikan baru ini. Keluarga atau daerah dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi lebih mudah mengakses teknologi tinggi dan perangkat digital (Addini et al., 2022). Dengan demikian, masih terdapat sebagian besar siswa yang tidak nyaman dengan pendidikan online dan tidak berpartisipasi secara efektif. Sektor pendidikan dan pemangku kepentingan lainnya harus memperhatikan optimalisasi program pendidikan dan memastikan akses yang sama terhadap teknologi dan perangkat (Armoed, 2021). Pendidikan online yang efektif dan dapat diakses secara universal tidak hanya akan meminimalkan kerugian akademis, tetapi juga mengurangi kesehatan mental anak-anak dengan melibatkan secara aktif guru, orang tua, dan teman (Maulida et al., 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penelitian ini menemukan bahwa 20,7 dan 7,16% siswa berusia 16 hingga 19 tahun di Indonesia mengalami masalah psikologis akibat epidemi COVID-19. Gejala ini lebih banyak terjadi pada siswa yang bersekolah di pondok pesantren dibandingkan dengan siswa yang tidak bersekolah di pondok pesantren (sekolah umum). Secara umum, sebagian besar responden puas dengan pendidikan online, tetapi masih sebagian besar siswa tidak nyaman dengan bentuk pembelajaran baru ini. Oleh karena itu, pihak berwenang harus terus mengoptimalkan program pendidikan online dan memastikan akses yang sama terhadap peluang pembelajaran digital. Penelitian selanjutnya perlu untuk dilakukan pada kesehatan mental siswa yang bersekolah di pondok pesantren dan membandingkannya dengan siswa yang bersekolah di sekolah umum melalui Analisa statistic yang lebih mendalam.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi pada penelitian ini, meliputi para informan dan responden yang secara kooperatif telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–116.
- Ali, Q. (2017). *Identifikasi Jenis Layanan BK dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa*.
- Armoed, Z. (2021). The Covid-19 pandemic: Online teaching and learning at higher education institutes. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 654(1), 12026.
- Asanov, I., Flores, F., McKenzie, D., Mensmann, M., & Schulte, M. (2021). Remote-learning, time-use, and mental health of Ecuadorian high-school students during the COVID-19 quarantine. *World Development*, 138, 105225.
- Budikayanti, A., Larasari, A., Malik, K., Syeban, Z., Indrawati, L. A., & Octaviana, F. (2019). Screening of generalized anxiety disorder in patients with epilepsy: Using a valid and reliable Indonesian version of generalized anxiety disorder-7 (GAD-7). *Neurology Research International*, 2019.
- Data, P. (2019). *Informasi Kementerian Kesehatan RI. Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia*. InfoDATIN.
- de Miranda, D. M., da Silva Athanasio, B., Oliveira, A. C. S., & Simoes-e-Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, 101845.
- Dolean, D. D., & Lervag, A. (2022). Variations of homework amount assigned in elementary school can impact academic achievement. *The Journal of Experimental Education*, 90(2), 280–296.

- Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Triantafyllou, G., Korkoliakou, P., & Douzenis, A. (2021). Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece. *Psychiatry Research, 295*, 113560.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases, 10*(7), 1206.
- Hou, T., Mao, X., Dong, W., Cai, W., & Deng, G. (2020). Prevalence of and factors associated with mental health problems and suicidality among senior high school students in rural China during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry, 54*, 102305.
- Karatacs, M. A.-K. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplum Psikolojisine Etkileri ve Etkileri. *Journal of Turkish Studies, 15*(4), 1–13.
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric Quarterly, 91*(3), 841–852.
- Maulida, H., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Depresi pada komunitas dalam menghadapi pandemi COVID-19: A systematic review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan, 2*(4), 519–524.
- Mubasyiroh, R., Putri, I. Y. S., & Tjandrarini, D. H. (2017). MENTAL EMOTIONAL SYMPTOMS'DETERMINANTS OF JUNIOR-SENIOR HIGH SCHOOL STUDENT IN INDONESIA 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan, 45*(2), 103–112.
- Murhadi, M., & Ponidi, P. (2020). Pembelajaran Online yang Efektif di Masa Pandemi Covid-19 Studi Kasus di SMP Negeri 4 Pakem Sleman. *INTEK: Jurnal Informatika Dan Teknologi Informasi, 3*(1), 41–51.
- Rabbi, F., Khan, S., Khalil, A., Mashwani, W. K., Shafiq, M., Göktaş, P., & Unvan, Y. A. (2021). Model selection in linear regression using paired bootstrap. *Communications in Statistics-Theory and Methods, 50*(7), 1629–1639.
- Tandon, R. (2020). COVID-19 and mental health: preserving humanity, maintaining sanity, and promoting health. *Asian Journal of Psychiatry, 51*, 102256.
- Team, R. C. (2020). A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. 2014. Available Online: [Www. r-Project. Org](http://www.r-project.org) (Accessed on 14 Febuary 2019).
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet, 395*(10228), 945–947.