

**STUDI KOMPARASI DAMPAK SEBELUM DAN  
SESUDAH PEMBELAJARAN DARING  
PADA KESEHATAN MENTAL SISWA  
DI SMA MUHAMMADIYAH 5  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
INDARU PURBANING TIYAS  
1910201110**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**STUDI KOMPARASI DAMPAK SEBELUM DAN  
SESUDAH PEMBELAJARAN DARING  
PADA KESEHATAN MENTAL SISWA  
DI SMA MUHAMMADIYAH 5  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
NDARU PURBANING TIYAS  
1910201110**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STUDI KOMPARASI DAMPAK SEBELUM DAN  
SESUDAH PEMBELAJARAN DARING  
PADA KESEHATAN MENTAL SISWA  
DI SMA MUHAMMADIYAH 5  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun Oleh :  
NDARU PURBANING TIYAS  
1910201110**

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ns. Prastiwi Puji Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J  
Tanggal : 17 Juli 2023

Tanda tangan :



# STUDI KOMPARASI DAMPAK SEBELUM DAN SESUDAH PEMBELAJARAN DARING PADA KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMA MUHAMMADIYAH 5 YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Ndaru Purbaning Tiyas<sup>2</sup>, Prastiwi Puji Rahayu<sup>3</sup>, Mamnuah<sup>4</sup>  
[ndarupurbaningtyas01@gmail.com](mailto:ndarupurbaningtyas01@gmail.com), [prastiwi.puji@gmail.com](mailto:prastiwi.puji@gmail.com), [mamnuah@unisayogya.ac.id](mailto:mamnuah@unisayogya.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Dunia pada akhir tahun 2019 lalu telah terjadi wabah *Corona Virus Disease (COVID-19)*, wabah ini pertama kali ditemukan di Wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, hingga akhirnya secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai *pandemic*. *COVID-19* tidak hanya memberikan dampak besar dalam bidang kesehatan tetapi juga berdampak pada bidang pendidikan. Dengan demikian pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan pembelajaran secara daring atau pembelajaran online. Mayoritas siswa SMA tidak menyukai pembelajaran secara daring karena perubahan metode pembelajaran secara tiba-tiba, karena proses pembelajaran daring yang membosankan, dan terkendala pada jaringan dan kuota internet yang terbatas, serta tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktikum dilaboratorium karena tidak tersedianya alat dan dapat mengakibatkan siswa stres hingga depresi. Hal ini tentu dapat mempengaruhi kesehatan mental bagi siswa SMA.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mencari titik permasalahan dan perbedaan dampak sebelum dan sesudah pembelajaran daring pada kesehatan mental siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subyek penelitian adalah siswa SMA kelas XI MIPA-IPS yang berjumlah 64 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

**Hasil:** Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon* diperoleh ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesehatan mental sebelum dan sesudah pembelajaran daring pada siswa 0,00 ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan dan Saran:** Ada perbedaan antara tingkat kesehatan mental sebelum dan sesudah pembelajaran daring pada siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Penelitian ini dapat menjadi referensi dan rujukan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran untuk menjaga kesehatan mental.

**Kata Kunci** : Pembelajaran daring; kesehatan mental; siswa  
**Daftar Pustaka** : 72 buah (2006-2023)  
**Halaman** : xii, 70 halaman, 11 tabel, 1 gambar, 14 lampiran.

---

<sup>1</sup>. Judul skripsi

<sup>2</sup>. Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>. Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>4</sup>. Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# A COMPARATIVE STUDY ON THE IMPACT BEFORE AND AFTER ONLINE LEARNING ON STUDENTS' MENTAL HEALTH AT SMA MUHAMMADIYAH 5 YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Ndaru Purbaning Tiyas<sup>2</sup>, Prastiwi Puji Rahayu<sup>3</sup>, Mamnuah<sup>4</sup>  
[ndarupurbaningtyas01@gmail.com](mailto:ndarupurbaningtyas01@gmail.com), [prastiwi.puji@gmail.com](mailto:prastiwi.puji@gmail.com), [mamnuah@unisayogya.ac.id](mailto:mamnuah@unisayogya.ac.id)

## ABSTRACT

**Background:** At the end of 2019, there was an outbreak of Corona Virus Disease (COVID-19) first discovered in Wuhan, China. All countries in the world have been affected by this outbreak, until finally the WHO has officially declared this situation a pandemic. COVID-19 has not only had a major impact on the health sector but has also had an impact on the education sector. Thus, the Indonesian government established an online learning policy or online learning. The majority of high school students disliked online learning due to abrupt changes in learning strategies, boredom, and restrictions on network and internet quotas. Additionally, students were unable to apply practical knowledge in the lab because there were no tools available, which could be stressful for them and lead to depression. This certainly can affect the mental health of high school students.

**Objective:** This study aims to determine the problems and differences in the impact before and after online learning on the mental health of students at SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

**Method:** The research method employed in this study was comparative quantitative with a cross sectional approach. The research subjects were 64 high school students in class XI MIPA-IPS, taken using total sampling technique.

**Result:** The results of the study with the Wilcoxon test found that there was a significant difference between the level of mental health before and after online learning in students 0.00 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion and Suggestion:** There is a difference between the level of mental health before and after online learning in students at SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. This research can be a reference and reference in improving the quality of learning to maintain mental health.

**Keywords** : Online Learning; Mental Health; Student

**References** : 72 References (2006-2023)

**Pages** : xii, 70 Pages, 11 Tables, 1 Figure, 14 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3,4</sup>. Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## 1. PENDAHULUAN

Dunia pada akhir tahun 2019 lalu telah terjadi wabah *Corona Virus Disease* yang sering disebut *COVID-19*, lalu wabah ini pertama kali ditemukan di Wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, hingga akhirnya secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Jumlah kasus *COVID-19* di dunia terus meningkat, per 26 Desember 2022 mencapai 651.918.402 kasus terkonfirmasi positif dan 6.656.601 dinyatakan meninggal, sedangkan di Indonesia sebanyak 6.716.592 kasus positif dengan angka kematian sebanyak 160.551 jiwa (<https://covid19.go.id/>). Jumlah kasus *COVID-19* di DIY per tanggal 27 Agustus 2022 mencapai 223.740 kasus dan sebanyak 5.924 dinyatakan meninggal dunia (<https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/320/covid-19-di-kota-yogyakarta/>).

Pada penelitian yang dilakukan di beberapa negara timur tengah seperti: Yordania, Saudi Arabia, Oman, Iraq, Uni Emirat Arab, dan Mesir terhadap para remaja, didapatkan 38,1% mengalami stress, 40,5% mengalami cemas dan 57% mengalami depresi akibat adanya pandemi. Selain itu, penelitian yang dilakukan di China terhadap para mahasiswa kedokteran *Capital Medical University* di Beijing dan *Huazhong University of Science and Technology* di Wuhan, didapatkan 12,5% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 3,2% sedang dan 1,4% berat. Tingkat depresi sebanyak 17,7% ringan: 4,6% sedang 1,9% diantara sedang dan berat dan 1,1% berat (Gaite et al., 2022).

Sebuah penelitian yang dirilis pada tahun 2019 sekitar 12,5% dari populasi global akan memiliki masalah dengan kesehatan mental mereka pada suatu saat dalam hidup mereka. Selanjutnya, pada tahun 2021, studi lain menemukan bahwa tekanan psikologis, depresi, dan gangguan kecemasan umum ditemukan selama setengah tahun terjadinya pandemi *COVID-19*, yakni selama Juli-September 2020. Sebanyak 42 persen orang dalam penelitian tersebut mengalami tekanan psikologis ringan selama pandemi (Ferrari, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta pada tanggal 30 November 2022, didapatkan data siswa secara keseluruhan 248 siswa yang terdiri dari kelas X MIPA, X IPS 1, X IPS 2, XI MIPA 1, XI IPS 1, XI IPS 2, XII MIPA 1, XII MIPA 2, XII IPS 1, XII IPS 2.

Hasil wawancara dari salah satu guru di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta mengatakan bahwa selama pandemi *COVID-19* proses pembelajaran disekolah dialihkan menjadi pembelajaran jarak jauh yaitu belajar dari rumah atau pembelajaran daring dilakukan pada tahun 2020 awal sampai dengan pertengahan tahun 2022. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 siswa dari masing-masing kelas XI IPS 1 dan kelas XII MIPA 2, 10 siswa mengatakan bahwa mereka merasa bosan pada saat pembelajaran daring dan cenderung tidak paham dengan proses pembelajarannya, mereka juga merasa stres karena awal pandemi tidak boleh keluar rumah dan diharuskan dirumah saja. Cara mereka menghilangkan bosan dan stres yaitu dengan bermain sosial media dan bermain game online.

## **2. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparatif, penelitian komparatif menurut Cahyaningrum (2019) adalah suatu penelitian melalui cara dan metode membandingkan dengan maksud untuk mengetahui perbedaan suatu variabel.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu pendekatan yang menentukan pada waktu pengukuran data variabel bebas dan variabel terikat serta dilakukan dalam suatu waktu. Tujuannya yaitu untuk memperoleh data yang lengkap dalam waktu yang cepat (Adiputra et al., 2021). Pendekatan ini digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kesehatan mental siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta akibat pembelajaran daring.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

3.1. Berdasarkan hasil penelitian terhadap kesehatan mental siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta diperoleh karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1  
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin,  
Kelas, Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
<b>Umur</b>		
15 Tahun	6	9,4 %
16 Tahun	26	40,6%
17 Tahun	29	45,3%
18 Tahun	2	3,1%
20 Tahun	1	1,6%
Jumlah (N)	64	100%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	21	32,8%
Perempuan	43	67,2%
Jumlah (N)	64	100%
<b>Kelas</b>		
XI IPS 1	21	32,8%
XI IPS 2	21	32,8%
XI MIPA	22	34,4%
Jumlah (N)	64	100%

*Sumber: Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar siswa memiliki umur 17 tahun sebanyak 29 orang (45,3%). Jenis kelamin siswa paling banyak merupakan perempuan berjumlah 43 orang (67,2%). Jumlah kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 masing-masing sebanyak 21 orang (32,8%) dan kelas XI MIPA sebanyak 22 orang (34,4%).

3.2. Berdasarkan hasil pengukuran kesehatan mental sebelum dan sesudah pembelajaran daring didapatkan data pada tabel berikut:

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah Pembelajaran**  
**Daring Pada Siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta**

Depresi	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Normal	32	50,0%	11	17,2%
Ringan	11	17,2%	10	15,6%
Sedang	10	15,6%	13	20,3%
Berat	8	12,5%	8	12,5%
Sangat Berat	3	4,7%	22	34,4%
Jumlah (N)	64	100%	64	100%
Kecemasan	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
	Normal	17	26,6%	12
Ringan	10	15,6%	7	10,9%
Sedang	25	39,1%	12	18,8%
Berat	5	7,8%	13	20,3%
Sangat Berat	7	10,9%	20	31,3%
Jumlah (N)	64	100%	64	100%
Stres	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
	Normal	34	53,1%	10
Ringan	16	25,0%	6	9,4%
Sedang	9	14,1%	16	25,0%
Berat	4	6,3%	21	32,8%
Sangat Berat	1	1,6%	11	17,2%
Jumlah (N)	64	100%	64	100%

*Sumber: Data Primer, 2023*

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar siswa sebelum melakukan pembelajaran daring memiliki tingkat kesehatan mental depresi sebanyak 32 orang (50,0%) dengan kategori normal, siswa dengan tingkat kesehatan mental kecemasan sebagian besar pada kategori normal sebanyak 17 orang (26,6%), dan siswa memiliki tingkat kesehatan mental stres sebanyak 34 orang (53,1%) dengan kategori normal. Sedangkan siswa sesudah melakukan pembelajaran daring memiliki tingkat kesehatan mental depresi sebanyak 22 orang (34,4%) dengan kategori sangat berat, siswa dengan tingkat kesehatan mental kecemasan sebagian besar pada kategori sangat berat sebanyak 20 orang (31,3%), dan siswa memiliki tingkat kesehatan mental stres sebanyak 21 orang (32,8%) dengan kategori berat.

3.3. Hasil pada kuesioner responden sebelum dan sesudah pembelajaran daring dengan menggunakan kuesioner *DASS-42* didapatkan data sebagai berikut:

a. Depresi sebelum dan sesudah

Tabel 3  
Hasil Kuesioner Responden Depresi Sebelum dan Sesudah Pembelajaran Daring

No	Aspek Penilaian	Sebelum				Sesudah			
		0	1	2	3	0	1	2	3
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian	26	35	2	1	13	30	8	13
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan	33	29	1	1	16	25	6	17
10.	Pesimis	13	36	12	3	8	27	13	16
13.	Merasa sedih dan depresi	22	30	9	3	10	26	13	15
16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)	14	36	9	5	8	25	17	14
17.	Merasa diri tidak layak	24	20	13	7	13	15	17	19
21.	Merasa hidup tidak berharga	26	23	9	6	17	17	13	17
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan	30	30	3	1	11	25	13	15
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa	26	28	7	3	13	21	12	18
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal	23	31	4	6	7	29	9	19
34.	Merasa tidak berharga	31	19	9	5	15	17	15	17
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan	35	20	3	6	15	20	9	20
38.	Merasa hidup tidak berarti	32	21	5	6	14	19	12	19
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu	21	34	5	4	11	24	10	19

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta sebelum melakukan pembelajaran daring mempunyai tingkat depresi yang normal sebelum melakukan pembelajaran daring, diantaranya adalah merasa diri tidak layak, merasa hidup tidak berharga, sulit untuk antusias pada banyak hal, tidak ada harapan untuk masa depan, merasa hidup tidak berarti masih dalam kategori normal pada saat sebelum pembelajaran daring. Sedangkan sesudah melakukan pembelajaran daring mempunyai tingkat depresi yang sangat berat sesudah melakukan pembelajaran daring, diantaranya adalah merasa diri tidak layak, sulit untuk antusias pada banyak hal, tidak ada harapan untuk masa depan, merasa hidup tidak berarti, sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu. Pernyataan tersebut masuk pada kategori sangat berat sesudah melakukan pembelajaran daring.

b. Kecemasan sebelum dan sesudah

Tabel 4  
Hasil Kuesioner Responden Kecemasan Sebelum dan  
Sesudah Pembelajaran Daring

No	Aspek Penilaian	Sebelum				Sesudah			
		0	1	2	3	0	1	2	3
2.	Mulut terasa kering	23	37	2	2	20	29	8	7
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)	40	19	5	0	29	16	17	2
7.	Kelemahan pada anggota tubuh	31	27	6	0	19	23	15	7
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa legajika hal/situasi itu berakhir	15	27	17	5	8	24	20	12
15.	Kelelahan	11	32	16	5	9	24	20	11
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik	31	23	7	3	21	25	9	9
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas	29	28	5	2	19	18	17	10
23.	Kesulitan dalam menelan	51	11	1	1	44	11	5	4
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik	39	22	2	1	30	14	14	6
28.	Mudah panik	17	28	15	4	13	20	19	12
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan	18	33	10	3	11	31	12	10
36.	Ketakutan	21	28	12	3	20	24	13	7
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri	25	27	7	5	20	21	13	10
41.	Gemetar	27	28	7	2	18	26	11	9

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian besar siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta sebelum melakukan pembelajaran daring mempunyai tingkat kecemasan yang sedang sebelum melakukan pembelajaran daring, diantaranya adalah cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir, kelelahan, khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri masih dalam kategori sedang pada saat sebelum pembelajaran daring. Sedangkan sesudah melakukan pembelajaran daring siswa

mempunyai tingkat kecemasan yang sangat berat sesudah melakukan pembelajaran daring, diantaranya adalah cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir, kelelahan, dan mudah panik. Pernyataan tersebut masuk pada kategori sangat berat sesudah melakukan pembelajaran daring.

c. Stres sebelum dan sesudah

Tabel 5

Hasil Kuesioner Responden Stres Sebelum dan Sesudah Pembelajaran Daring

No	Aspek Penilaian	sebelum				sesudah			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele	15	33	9	7	2	27	22	13
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi	22	23	8	1	9	22	15	18
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai	31	23	9	1	11	18	19	18
11.	Mudah merasa kesal	8	32	17	7	2	23	16	23
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas	15	29	18	2	4	26	18	16
14.	Tidak sabaran	8	35	14	7	5	24	19	16
18.	Mudah tersinggung	17	31	11	5	2	20	14	28
22.	Sulit untuk beristirahat	25	27	8	4	6	20	13	25
27.	Mudah marah	14	28	14	8	4	18	20	22
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu	14	24	20	6	4	19	23	18
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan	23	35	3	3	5	26	13	20
33.	Berada pada keadaan tegang	27	29	5	3	7	30	7	20
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan	24	30	6	4	7	25	12	20
39.	Mudah gelisah	21	26	12	5	7	22	18	17

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan sebagian besar siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta sebelum melakukan pembelajaran daring mempunyai tingkat kecemasan yang normal sebelum melakukan pembelajaran daring, diantaranya adalah menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele, mudah merasa kesal, tidak sabaran, dan mudah marah masih

dalam kategori normal pada saat sebelum pembelajaran daring. Sedangkan sesudah melakukan pembelajaran daring siswa mempunyai tingkat stres yang berat sesudah melakukan pembelajaran daring, diantaranya adalah Mudah tersinggung, Sulit untuk beristirahat. Pernyataan tersebut masuk pada kategori sangat berat sesudah melakukan pembelajaran daring.

### 3.4. Perbedaan Tingkat Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah Pembelajaran Daring

Tabel 6  
Hasil Uji *Wilcoxon* Sebelum dan Sesudah Pembelajaran Daring Pada Kesehatan Mental Siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta

Depresi	N	Asymp. Sig
Sebelum dan sesudah pembelajaran daring	11 <sup>a</sup> 43 <sup>b</sup> 10 <sup>c</sup>	0,000
Kecemasan	N	Asymp. Sig
Sebelum dan sesudah pembelajaran daring	18 <sup>a</sup> 36 <sup>b</sup> 10 <sup>c</sup>	0,000
Stres	N	Asymp. Sig
Sebelum dan sesudah pembelajaran daring	5 <sup>a</sup> 51 <sup>b</sup> 8 <sup>c</sup>	0,000

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 6 menunjukkan bahwa perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah pembelajaran daring terdapat 43 siswa yang mempunyai tingkat depresi yang lebih tinggi sesudah melakukan pembelajaran daring, terdapat 36 siswa mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi sesudah melakukan pembelajaran daring, dan terdapat 51 siswa yang memiliki tingkat stres lebih tinggi sesudah melakukan pembelajaran daring. Nilai sig. menunjukkan 0,00 ( $p < 0,05$ ) dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesehatan mental pada siswa sebelum dan sesudah pembelajaran daring.

## Pembahasan

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum melakukan pembelajaran daring tingkat depresi pada siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta paling banyak yaitu kategori normal sebanyak 32 orang (50,0%), dari data yang sudah didapatkan melalui kuesioner nilai normal pada tingkat depresi yaitu pada pernyataan merasa diri tidak layak, merasa hidup tidak berharga, sulit untuk antusias pada banyak hal, tidak ada harapan untuk masa depan, dan merasa hidup tidak berarti. Tingkat kecemasan pada siswa paling banyak pada kategori sedang sebanyak 25 orang (39,1%), dari data yang sudah didapatkan melalui kuesioner nilai sedang pada tingkat kecemasan pada pernyataan cemas yang berlebihan, kelelahan, dan khawatir dengan situasi diri. Tingkat stres pada siswa paling banyak pada kategori normal sebanyak 34 orang (53,1%), dari data yang sudah didapatkan melalui kuesioner nilai normal pada tingkat stres yaitu pada pernyataan menjadi marah karena hal kecil, mudah merasa kesal, tidak sabaran dan mudah marah.

Berdasarkan hasil pada tabel 2 sesudah melakukan pembelajaran daring paling banyak pada kategori sangat berat sebanyak 22 orang (34,4%), dari data yang sudah didapatkan melalui kuesioner nilai sangat berat pada tingkat depresi yaitu paling banyak pada pernyataan merasa diri tidak layak, sulit untuk antusias pada banyak hal, tidak ada harapan untuk masa depan, merasa hidup tidak berarti, dan sulit untuk inisiatif dalam melakukan sesuatu. Tingkat kecemasan pada siswa paling banyak pada kategori sangat berat sebanyak 20 orang (31,3%), dari data yang sudah didapatkan melalui kuesioner nilai sangat berat pada tingkat kecemasan yaitu paling banyak pada pernyataan cemas yang berlebihan, kelelahan dan mudah panik. Tingkat stres pada siswa paling banyak pada kategori berat sebanyak 21 orang (32,8%), dari data yang sudah didapatkan melalui kuesioner nilai sangat berat pada tingkat stres yaitu paling banyak pada pernyataan mudah tersinggung dan sulit untuk beristirahat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta memiliki tingkat depresi yang normal sebelum melakukan pembelajaran daring, tingkat kecemasan kategori sedang, dan tingkat stres sebelum melakukan pembelajaran daring pada kategori normal. Sedangkan sesudah melakukan pembelajaran daring sebagian besar siswa mempunyai tingkat depresi

yang sangat berat setelah melakukan pembelajaran daring, tingkat kecemasan pada kategori sangat berat, dan tingkat stres pada kategori berat.

Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur et al (2023) dengan judul “Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi *COVID-19*” yang menyatakan bahwa Sebagian besar mahasiswa lebih menyukai pembelajaran luring dibanding dengan daring. Sehingga tingkat depresi mahasiswa masih tergolong normal. Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Uswatun Hasanah et al (2020) dengan judul “Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi *COVID-19*” menyatakan bahwa mahasiswa lebih banyak menyukai metode tatap muka daripada metode pembelajaran jarak jauh, karena metode daring kurang diminati serta berbagai macam kendala saat pelaksanaan pembelajaran diantaranya yaitu kesulitan jaringan internet, sulit berkonsentrasi dan memahami materi, kebutuhan kuota internet, serta kurang memahami penggunaan media elektronik.

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa tingkat depresi sebelum dan sesudah pembelajaran daring terdapat 43 siswa yang mempunyai tingkat depresi yang lebih tinggi sesudah melakukan pembelajaran daring, tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pembelajaran daring terdapat 36 siswa yang mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi, tingkat stres sebelum dan sesudah pembelajaran daring terdapat 51 siswa yang mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi sesudah melakukan pembelajaran daring. Dengan nilai sig. menunjukkan 0,00 ( $p < 0,05$ ) dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stres siswa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran daring.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Faroh et al (2023) yang berjudul “Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring” diperoleh hasil nilai *p-value* sebesar 0,033 Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* yang  $< 0,05$ , sehingga dapat diartikan bahwa kesulitan dalam pembelajaran daring secara signifikan mempengaruhi tingkat depresi mahasiswa selama pembelajaran *online*.

Sejalan dengan penelitian Rofiah (2021) dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen”

menyatakan bahwa hasil uji analisis statistik regresi logistik, dikatakan signifikan adanya pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi *COVID-19*, dengan nilai  $p$  sebesar 0.023 dimana nilai  $p < 0,05$ . Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Suswandari et al (2022) yang berjudul “Dampak Pembelajaran Daring dalam Motivasi Belajar dan Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi *COVID-19*” yang menyatakan bahwa saat pembelajaran daring yang monoton menjadikan siswa bosan dan jenuh saat belajar dari rumah. Efek dari pembelajaran daring dan rendahnya motivasi belajar siswa akan muncul stress akademik pada siswa.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pembelajaran daring pada kesehatan mental siswa dengan nilai sig. menunjukkan 0,00 ( $p < 0,05$ ), tingkat depresi siswa sebelum pembelajaran daring dalam kategori normal sebanyak 50,0% dan tingkat depresi siswa sesudah melakukan pembelajaran daring terdapat 34,4% dalam kategori sangat berat, tingkat kecemasan siswa sebelum pembelajaran daring dalam kategori sedang sebanyak 39,1% dan tingkat kecemasan siswa sesudah melakukan pembelajaran daring terdapat 31,3% dalam kategori sangat berat, tingkat stres siswa sebelum pembelajaran daring dalam kategori normal sebanyak 53,1% dan tingkat stres siswa sesudah melakukan pembelajaran daring terdapat 32,8% dalam kategori berat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., & Tania, P. O. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. <https://books.google.co.id/books?id=DDYtEAAAQBAJ>
- Cahyaningrum, I. M. I. P. I. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=e--iDwAAQBAJ>
- Faroh, R. A., Purnawan, H., & Junaidi, M. M. (2023). Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.21093/twt.v10i1.4966>
- Ferrari, A. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137–150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Gaite, G., Ingkiriwang, E., & Tania, E. (2022). Gambaran Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi Mahasiswa saat Adaptasi Tahun Kedua Pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(3), 289–294. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i3.2381>
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & Livana, P. H. (2020). Psychological description of students in the learning process during pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(3), 299–306.
- Nur, H. A., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Fitriana, V., & Pramudaningsih, I. N. (2023). Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam PRoses Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19. 66–74.
- Rofiah, S. (2021). Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.970>
- Suswandari, M., Putri, I. N. M., Hastowo, D., & Lestari, H. A. (2022). Dampak Pembelajaran Daring dalam Motivasi Belajar dan Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 31(1), 83. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i1.2135>