

**Memelihara Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19:
Rancangan Pengembangan Panduan Pendampingan Psikososial Siswa SMA**
(*Maintaining Mental Health during the Covid-19 Pandemic:
A Development Plan for Psychosocial Assistance for High School Students*)

Betania Arinda Putri*, Bina Decilena Syahidah, dan Hari Setyowibowo
Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia
**betania18001@mail.unpad.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi psikologis siswa selama pandemi Covid-19 dan sistem pemeliharaan kesehatan mental yang diterapkan di sebuah sekolah di Kota Bandung, serta merekomendasikan alternatif rancangan untuk pengembangan panduan pendampingan psikososial. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method* dengan pendekatan *sequential explanatory*. Subjek dalam penelitian ini adalah 66 siswa SMA dari beberapa sekolah di kota Bandung. Analisis data kuantitatif diolah dengan metode deskriptif, dan data kualitatif dianalisis dengan menggunakan metode naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami gejala depresi dan kecemasan dari tingkat ringan hingga berat selama pandemi. Sistem pemeliharaan kesehatan mental siswa yang ada di sekolah belum optimal melibatkan seluruh pemangku kepentingan (*stakeholder*) dan belum menjangkau pemeliharaan kesehatan mental siswa di seluruh tingkat kelas. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan rancangan pengembangan *psychological support management system* untuk memelihara kesehatan mental siswa selama pandemi. Implikasi penelitian dijelaskan pada bagian pembahasan.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Siswa, Pendampingan Psikososial

Abstract

The research aims to describe students' psychological states during the Covid-19 pandemic and the maintenance of current mental health system in school. There is an alternative recommendation for psychosocial support regarding the students' issues in the research. The method used is a mixed-method with a sequential explanatory approach. The main subject of research includes 66 high school students in Bandung. Quantitative data analysis was obtained using a descriptive method and qualitative data was analyzed using a narrative method. As a result, some students got depressed and experienced different levels during the pandemic. The system applied in school only reached several stakeholders. They did not implement the students' mental health maintenance in every grade level. Therefore, we recommend developing a psychological support management system guideline to maintain students' mental health. An implication of the research has been explained further in the discussion.

Keywords: Mental Health, Psychosocial Support, Students

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menghadirkan beragam permasalahan pada sistem pendidikan, serta memengaruhi hampir 1,6 miliar pelajar di lebih dari 190 negara dari seluruh benua (United Nation, 2020). Penutupan sekolah dan ruang belajar lainnya telah berdampak pada 94% populasi siswa di dunia

hingga 99% di negara berpenghasilan rendah maupun menengah ke bawah (United Nation, 2020). Organisasi pendidikan pada umumnya telah melakukan upaya bersama untuk menjaga kesinambungan proses pembelajaran selama masa pandemi ini. Sumber daya yang dimiliki siswa dapat lebih diandalkan saat pembelajaran jarak jauh seperti dengan me-

manfaatkan jaringan internet, televisi maupun radio (Schleicher, 2020).

Indonesia merupakan salah satu negara yang melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hal ini tercantum pada surat keputusan bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran pada tahun ajaran 2020/ 2021 di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan surat keputusan bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Nomor 01/KB/2020, Nomor 516 Tahun 2020, Nomor HK.03.01/ Menkes/363/2020, Nomor 440-882 Tahun 2020, pembelajaran tatap muka tidak dilakukan di seluruh wilayah Indonesia. Pemerintah memperkenalkan PJJ pada masa Pandemi Covid-19 dengan istilah Belajar Dari Rumah (BDR). Pelaksanaan BDR dilakukan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna dari siswa dengan tidak membebani tuntutan menuntaskan capaian kurikulum. BDR difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup, antara lain mengenai pandemi Covid-19 (Kemdikbud, 2020).

Terdapat beberapa prinsip pedoman BDR yang disusun oleh Dinas Pendidikan Jawa Barat (2020), yaitu fokus, adil, jelas, fleksibel, kolaboratif, serta berkarakter. Pembelajaran BDR harus pula dapat melayani semua siswa dan dapat memberikan kemudahan kepada siswa saat melakukan BDR. Layanan saat diberlakukan BDR harus bersifat fleksibel, artinya dilarang memaksakan ketuntasan kurikulum serta berfokus pada pendidikan kecakapan hidup (*life skill*), *meaningful learning*, *joyful learning*, dan *wellbeing* disesuaikan dengan tuntutan anak agar imunitas tubuh siswa tetap sehat. Pembelajaran selama BDR juga bersifat kolaboratif, lintas mata pelajaran, dan melibatkan orang tua. Selain itu, pembelajaran selama BDR melatih siswa berkarakter mandiri, tanggung jawab, disiplin, dan religius.

Berdasarkan prinsip-prinsip BDR tersebut, pemerintah menghimbau agar sekolah tidak hanya fokus pada pencapaian tujuan belajar, namun perlu memperhatikan pula *wellbeing* siswa. *Student*

wellbeing atau kesejahteraan siswa adalah keadaan yang berkesinambungan dari suasana hati dan sikap yang positif, resiliensi dan kepuasan diri, serta hubungan dan pengalaman di sekolah (Noble dkk., 2008). Kesejahteraan yang tinggi berhubungan dengan prestasi akademik, kehadiran siswa, perilaku prososial, keamanan sekolah, dan kesehatan mental (Noble dkk., 2008). Siswa yang merasa tidak sejahtera cukup rentan terhadap permasalahan di sekolah, seperti munculnya gejala permasalahan kesehatan mental maupun menunjukkan performa akademik yang kurang optimal (Noble dkk., 2008). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan siswa berperan penting dalam proses pembelajaran.

Hasil survei selama masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa kondisi mental siswa, baik dari sisi kognitif maupun emosional, memburuk dibandingkan sebelum pandemi (Thomas, 2020). Selain itu, siswa juga mengeluhkan adanya kecemasan dan depresi, sehingga dapat dikatakan mereka mengalami permasalahan psikologis di awal masa pandemi (Huckins dkk., 2020; Khan dkk., 2020; Liang dkk., 2020; Teguh dkk., 2020; Wang & Zhao, 2020). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa terdapat kondisi psikologis negatif yang dialami oleh remaja selama pandemi Covid-19, seperti kecemasan (58,74%), depresi (32,15%) dan stres (34,7%) (Pertiwi dkk., 2021). Kondisi kesehatan mental yang dialami siswa ini perlu mendapat perhatian karena kesejahteraan siswa mempunyai peran yang penting dalam proses pembelajaran.

Pada pedoman BDR yang telah disusun oleh Dinas Pendidikan Jawa Barat, pelaksanaan PJJ perlu memperhatikan kesehatan mental siswa, namun belum dilengkapi dengan pedoman atau protokol untuk memelihara kesehatan mental siswa. Pedoman yang telah diedarkan masih terbatas pada pedoman pelaksanaan BDR dan protokol kesehatan dalam menghadapi kebiasaan baru di sekolah (Dinas Pendidikan Jawa Barat, 2020). Pedoman mengenai dukungan psikososial yang telah ada mengatakan bahwa perlu adanya pemberdayaan sumber daya internal individu (guru atau siswa) dan peningkatan ketahanan keluarga serta sekolah

untuk mendukung kesehatan mental dan fisik siswa. Karena itu, setiap sekolah dan keluarga perlu bekerja sama untuk memetakan faktor protektif dan faktor penghambat (Indasari dkk., 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa kerjasama antara sekolah dan keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa (Smith dkk., 2020). Dengan kata lain, diperlukan kerjasama antara siswa, pihak sekolah dan orang tua dalam memberikan dukungan psikososial.

Dukungan psikososial adalah suatu proses untuk memfasilitasi terbangunnya kesejahteraan atau *well-being* seseorang dengan menggunakan sumber daya individu dan juga sumber daya komunitas atau lingkungan sosialnya (Indasari dkk., 2020). Istilah “psikososial” merujuk pada keterkaitan antara proses psikologis dan sosial, di mana keduanya terus berinteraksi dan saling memengaruhi (Inter-Agency Standing Committee, 2010). Dukungan psikososial bagi siswa adalah suatu proses dengan menggunakan sumber daya sosial untuk menciptakan kesejahteraan dan memfasilitasi terbangunnya resiliensi siswa agar mereka mampu melewati krisis dan memiliki daya lenting dalam menghadapi masalah yang sama di masa mendatang.

Dukungan psikososial dapat digambarkan sebagai piramida yang memuat kebutuhan psikososial dan bentuk intervensi psikososial yang bisa diberikan. Semakin tinggi tingkatannya, maka semakin spesifik kebutuhan dan semakin membutuhkan keahlian dalam intervensinya (Inter-Agency Standing Committee, 2007). Bentuk dukungan psikososial yang dapat digambarkan dalam 4 tingkatan sebagai berikut (Inter-Agency Standing Committee, 2007).

1. Tingkat pertama adalah dukungan psikososial terwujud sebagai pemenuhan kebutuhan dasar yang meliputi makanan, kesehatan, tempat tinggal dan keamanan.
2. Tingkat kedua adalah dukungan psikososial terwujud dalam terciptanya sistem sosial di masyarakat yang berfungsi dengan positif.
3. Tingkat ketiga adalah bentuk dukungan sosial yang ditujukan kepada orang yang mengalami

dampak atau gangguan psikis, khususnya bagi yang mengalami gangguan tingkat menengah.

4. Tingkat keempat adalah dukungan psikososial yang ditujukan kepada individu yang memiliki gangguan psikis parah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti mendeskripsikan kondisi psikologis siswa selama pandemi Covid-19, serta rekomendasi rancangan panduan pendampingan psikososial yang dapat diberikan kepada siswa. Rekomendasi rancangan panduan pemberian pendampingan psikososial kepada siswa diharapkan dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan mental siswa.

Rancangan pengembangan panduan dukungan psikososial yang kami rekomendasikan mengacu pada tahapan dalam panduan *Common Mental Health Problem: Identification And Pathways To Care* (National Institute for Health and Care Excellence, 2021). Panduan dukungan psikososial memiliki tiga tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi dan asesmen yang bertujuan mendeteksi kemungkinan adanya permasalahan kesehatan mental, sehingga praktisi yang tidak memiliki kompetensi untuk melakukan pemeriksaan dapat merujuk ke tenaga profesional. Tahap kedua dan ketiga adalah pemberian pelayanan dan saran rujukan yang tepat untuk mencegah terjadinya pengulangan gangguan kesehatan mental.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed method* dengan pendekatan *sequential explanatory*. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui tingkat gejala stres dan kecemasan yang dialami siswa, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mendalami program-program yang dimiliki sekolah untuk memelihara kesehatan mental siswa.

Data kualitatif diperoleh dari para siswa salah satu SMA di Kota Bandung yang menyelenggarakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) selama pandemi Covid-19. Data kualitatif diambil dengan teknik wawancara. Sebelumnya, peneliti meminta izin kepada pihak sekolah dan membuat jadwal untuk wawancara sesuai kesepakatan pihak terkait, yaitu

kepala sekolah, guru bimbingan konseling, dan wali kelas.

Pengumpulan data dilakukan secara daring yang disebar secara langsung pada orang tua siswa. Peneliti juga meminta *informed consent* dari orang tua untuk anaknya apakah bersedia ikut serta dalam penelitian. *Informed consent* dikirimkan bersamaan dengan alat ukur penelitian. Pada saat wawancara, peneliti memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan singkat terkait tujuan wawancara dan gambaran permasalahan yang akan dibicarakan. Peneliti juga meminta izin untuk melakukan pencatatan selama proses wawancara dan menjamin kerahasiaan data yang disampaikan.

a. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kondisi psikologis siswa adalah *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) dan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7). Kedua alat ukur tersebut telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan reliabilitas yang baik (Budikayanti dkk., 2019; Larasati & Kristina, 2020; Onie dkk., 2020) dan validitas yang juga baik (Budikayanti dkk., 2019; Onie dkk., 2020). Alat ukur PHQ-9 terdiri dari sembilan butir yang berupa pernyataan terkait gejala depresi. Alat ukur ini terdiri dari skala 1 (tidak pernah) sampai 4 (hampir setiap hari). Jawaban partisipan kemudian dinilai dengan nilai 0 sampai 3 (0 = tidak pernah, 1 = beberapa hari, 2 = lebih dari 7 hari, 3 = hampir setiap hari). Oleh karena itu, alat ukur PHQ-9 ini memiliki rentang skor total 0 sampai 27 dengan kategorisasi a) 0 sampai 4 = Tidak Ada Gejala, b) 5 sampai 9 = Ringan, c) 10 sampai 14 = Sedang, d) 15 sampai 19 = Agak Berat, e) 20 sampai 27 = Berat (Kroenke & Spitzer, 2002).

Alat ukur *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7) meliputi tujuh butir yang menggambarkan gejala kecemasan. Pernyataan diisi oleh partisipan mengenai seberapa sering kondisi tersebut dirasakan atau dialami dalam dua minggu terakhir. Skala jawaban dan cara penilaian alat ukur GAD-7 sama seperti alat ukur PHQ. Alat ukur GAD-7 memiliki rentang skor total 0 sampai 21 dengan kategorisasi a) 0

sampai 4 = Tidak Ada Gejala, b) 5 sampai 9 = Ringan, c) 10 sampai 14 = Sedang, d) 15 sampai 21 = Berat (Spitzer RL dkk., 2006):

Pada penelitian ini peneliti juga melakukan *key consultation* kepada kepala sekolah, guru BK dan guru wali kelas di salah satu SMA di kota Bandung. Pertanyaan wawancara yang diberikan bersifat terbuka (*open-ended question*). Tujuan dilakukannya *key consultation* adalah untuk mengetahui berbagai upaya yang telah diberikan kepada siswa untuk menjaga dan memelihara kesehatan mental siswa.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan program SPSS for Windows versi 20. Metode kuantitatif deskriptif dilakukan agar peneliti mengetahui gambaran gejala kecemasan dan gejala depresi yang dialami siswa selama pandemi Covid-19. Analisis data kualitatif dilakukan dengan menggunakan metode naratif yang bertujuan agar peneliti dapat mendeskripsikan berbagai upaya yang telah dilakukan oleh sekolah kepada siswa terkait pemeliharaan kesehatan mental.

HASIL

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental siswa dan rekomendasi rancangan awal pendampingan psikososial yang dapat diberikan kepada siswa. Kondisi kesehatan mental siswa dapat dilihat dari gejala kecemasan dan depresi yang dialami siswa selama masa pandemi Covid-19.

Jumlah partisipan yang mengisi kuesioner mengenai stres dan kecemasan sebanyak 66 siswa dari beberapa SMA di Kota Bandung. Karakteristik partisipan dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan yang berusia 17 tahun dan berada di kelas XII. Setelah diberikan kuesioner, diperoleh data hasil penelitian yang menunjukkan adanya kondisi kesehatan mental siswa yang beragam.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Partisipan (N=66)

Karakteristik	Persentase
Jenis Kelamin	
Laki-laki	25,8%
Perempuan	74,2%
Usia	
14	4,5%
15	21,2%
16	30,3%
17	33,3%
18	10,6%
Kelas	
X	34,8%
XI	22,7%
XII	42,4%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dapat dilihat pada tabel 2, ditemukan bahwa sebagian besar siswa SMA di Kota Bandung mengalami gejala kecemasan tingkat ringan dan tidak ada gejala. Hal baik juga ditemukan, di mana cukup banyak siswa yang tidak mengalami gejala kecemasan. Gejala kecemasan pada tingkat ringan paling banyak dialami siswa sebanyak 42,4%. Selain itu, siswa juga mengalami gejala kecemasan pada tingkat sedang (12,1%), hingga presentasi terkecil pada tingkat gejala berat sebanyak 4,5%.

Dari tabel 2 juga dapat terlihat bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala depresi pada tingkat ringan sebanyak 36,4% dan tidak ada gejala 22,7%. Selain itu, ada pula siswa yang mengalami gejala pada tingkatan sedang-berat, dengan persentase 13,6-21,2 %. Masih adanya sebagian kecil siswa yang menunjukkan adanya gejala depresi pada tingkat berat (6,1%). Adanya gejala kecemasan dan gejala depresi yang ada pada siswa perlu mendapat perhatian dan segera ditangani secara cepat dan tepat.

Tabel 2. Gambaran Gejala Kecemasan dan Gejala Depresi Siswa

Variabel	Tingkat Keparahan	Persentase
Gejala Depresi	Berat	6,1%
	Cukup Berat	13,6%
	Sedang	21,2%
	Ringan	36,4%
	Tidak Ada	22,7%
Gejala Kecemasan	Berat	4,5%
	Sedang	12,1%
	Ringan	42,4%
	Tidak Ada	40,9%

Wawancara Kepala Sekolah

Berdasarkan analisis naratif hasil wawancara dengan kepala sekolah, ditemukan bahwa kondisi siswa cukup beragam. Kepala sekolah menyampaikan bahwa terdapat siswa yang bersemangat maupun terlihat biasa saja.

“Terdapat siswa yang bersemangat menjalani BDR namun ada pula yang terlihat biasa saja.”

Kepala sekolah juga mengatakan bahwa selama menjalani BDR terdapat beberapa permasalahan pada siswa

“Beberapa siswa terlambat mengumpulkan tugas dan masih ada siswa yang tidak menyalakan kamera saat pembelajaran.”

Sekolah memberikan sanksi bagi siswa yang tidak menyalakan kamera dan melakukan pengurangan

poin bagi siswa yang terlambat mengumpulkan tugas.

Menurut kepala sekolah, sekolah X telah memiliki berbagai macam program untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi selama BDR.

“Sekolah memiliki program kewalياهوan yang berisi tentang peningkatan motivasi di setiap harinya. Selain itu, pada setiap minggu sekali diselenggarakan apel pagi dan diselenggarakan konsultasi dengan guru BK setiap bulan.”

Masalah mengenai daya serap siswa yang menurun, sekolah X menyelenggarakan *clinic class* dan melakukan tatap muka langsung yang disesuaikan dengan protokol Covid-19. Pihak sekolah juga telah melakukan upaya untuk bekerja sama dengan orang tua dalam melakukan penilaian akhlak siswa dengan menggunakan kuesioner harian.

Wawancara Guru Bimbingan Konseling

Guru BK menyampaikan bahwa sejauh ini sudah terdapat beberapa usaha yang dilakukan dalam menangani permasalahan siswa, salah satunya adalah konsultasi dengan guru BK ataupun psikolog. Konsultasi ini dilakukan antara guru BK/psikolog dan orang tua, kemudian dilanjutnya dengan siswa.

“Setiap siswa memiliki kesempatan minimal 2 kali untuk berkonsultasi dengan guru BK ataupun psikolog sekolah, yaitu pada awal kelas X dan ketika Kelas XII. Konsultasi pertama di kelas X bertujuan untuk membantu siswa beradaptasi memasuki sekolah tingkat SMA dan disesuaikan dengan hasil psikotes dan *screening* siswa ketika awal masuk SMA. Konsultasi kedua dilakukan ketika siswa telah berada di kelas XII, dengan tujuan untuk membantu siswa menentukan karirnya.”

Sejauh ini belum ada sistem untuk memberikan pelayanan kepada siswa kelas XI dan lebih berfokus dalam membantu siswa kelas X dan XII meski terdapat permintaan konsultasi yang cukup tinggi untuk kelas XI.

“Sejak pandemi Covid-19, permintaan untuk konsultasi antara guru BK dan siswa menjadi lebih tinggi dibandingkan saat pembelajaran

tatap muka, khususnya terkait permasalahan selama pembelajaran.”

Permintaan konsultasi biasanya datang dari keinginan siswa sendiri maupun dari keluhan wali kelas. Saat pandemi, wali kelas diminta untuk memberikan laporan mengenai kondisi siswa setiap satu minggu sekali. Keluhan psikologis kemudian ditindaklanjuti oleh guru BK dengan melakukan pendekatan personal dan konsultasi kepada siswa. Siswa yang berkenan untuk konsultasi dengan guru BK dipersilakan untuk mengisi kuesioner *online* yang telah disediakan guru BK.

“Permasalahan yang paling sering ditemukan pada siswa saat PJJ adalah kejenuhan, kelelahan mental dan *academic burnout* dan sesekali permasalahan belajar dengan intensitas yang tinggi.”

Untuk menangani permasalahan tersebut guru BK akan melakukan *home visit* secara daring. Tujuan *home visit* adalah untuk memantau perilaku belajar siswa di rumah, mengetahui interaksi siswa dengan orang tua, hingga menghimbau orang tua untuk bekerja sama dalam menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Untuk siswa memiliki permasalahan yang sangat berat maka guru BK dan psikolog sekolah merujuknya ke PIP Unpad.

Wawancara Wali Kelas

Program kewalياهوan di sekolah X dilakukan setiap hari mulai pukul 07.00 hingga 07.30. Tujuan dilakukannya kewalياهوan, yaitu: 1) Menyampaikan informasi-informasi sekolah kepada siswa, 2) Menjalin komunikasi dan kedekatan antara guru wali kelas dan siswa, dan 3) Wali kelas dapat lebih leluasa memantau perkembangan siswa baik dari segi kehadiran, akademik maupun lainnya. Kewalياهوan biasa diawali dengan walikelas mengabsen siswa dan menanyakan kabar siswa, selanjutnya walikelas mempersilahkan siswa untuk menyalakan video dan kemudian memulai kegiatan kewalياهوan. Kegiatan kewalياهوan memiliki kegiatan yang berbeda-beda. Dengan diadakannya kewalياهوan, wali kelas merasa siswa tidak sungkan menyampaikan kendala-kendala dalam pembelajaran maupun

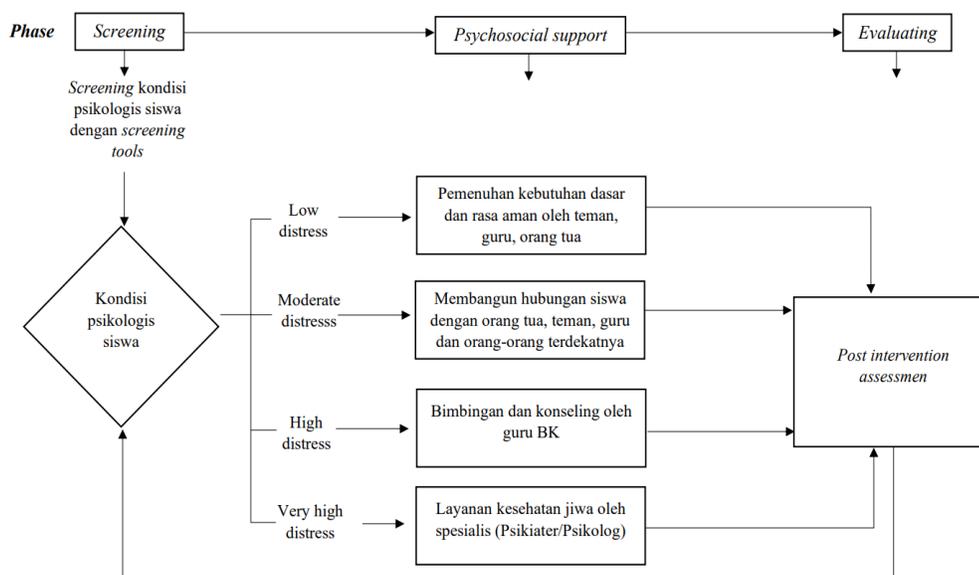
permasalahan di luar pembelajaran seperti permasalahan keluarga, konflik dengan teman, dan rencana karir setelah SMA. Wali Kelas merasa kepercayaan siswa menjadi tumbuh kepada dirinya.

Rancangan Pengembangan Panduan Psychological Support Management System

Setelah mendapatkan hasil penelitian secara kuantitatif dan kualitatif, peneliti merekomendasikan rancangan pengembangan panduan *psychological support management system* yang bertujuan untuk memelihara kesehatan mental siswa selama pandemi Covid-19. Pada pedoman BDR yang telah disusun oleh Dinas Pendidikan Jawa Barat dan buku saku mengenai dukungan psikososial yang disusun oleh Wahana Visi Indonesia (WVI) belum dikemukakan pedoman atau protokol untuk mem-

lihara kesehatan mental siswa. Rancangan panduan *psychological support management system* yang direkomendasikan pada penelitian ini mengemukakan pedoman untuk memelihara kesehatan mental siswa selama pandemi Covid-19. Rancangan panduan pada penelitian ini memberikan gambaran alur dalam memberikan dukungan psikososial antara siswa, pihak sekolah dan orang tua agar kesehatan mental siswa dapat lebih terpantau dan terjaga.

Adapun pendamping-pendamping siswa yang ikut serta dalam *psychological support management system*, yaitu: Siswa, orang tua, guru dan *care team*. *Care team* merupakan pendamping siswa yang terdiri dari guru BK dan psikolog sekolah dan bertugas untuk merencanakan jalannya sistem, memantau dan mengevaluasi program. Gambaran garis besar sistem dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. *Psychological Support Management System*

Berdasarkan diagram di atas terlihat bahwa secara garis besar *psychological support management system* terdapat tiga fase yang berkesinambungan, yaitu: *Screening*, *psychological support*, dan *evaluating*. Pada fase *screening*, *care team* (guru BK dan psikolog sekolah) memberikan *screening tools* kepada siswa dan meminta siswa untuk mengisi *screening tools* secara online. *Screening*

tools yang dapat digunakan adalah alat ukur yang telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, seperti *Kessler Psychological Distress Scale (K10)*, *Patient Health Questionnaire (PHQ)*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, dan lainnya. Selanjutnya *care team* menganalisis hasil *screening tools* dengan mengkategorikan skor berdasarkan kriteria skor yang telah ditentukan.

Pada fase *psychological support* siswa diberikan *psychosocial support* berdasarkan kondisi yang telah ditemukan pada *screening tools*. Pada fase *evaluating* siswa mengisi kembali *screening tools* agar dapat diketahui perubahan kondisi mental setelah diberikan *psychological support*. Setiap pendamping siswa yang ikut serta dalam *psychological support management system* memiliki perannya masing-masing pada setiap fase. Penjelasan mengenai peranan tersebut terdapat pada lampiran 1.

Rancangan pengembangan panduan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk selanjutnya dapat diuji coba dan dikembangkan oleh penelitian selanjutnya. Rekomendasi rancangan pemberian pendampingan psikososial kepada siswa diharapkan dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan mental siswa secara khusus di masa pandemi Covid-19 ini.

DISKUSI

Berdasarkan data dari beberapa SMA di kota Bandung, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala kecemasan dan gejala depresi pada tingkat ringan dan tidak ada gejala. Ditemukan pula sebagian kecil siswa SMA yang memiliki gejala kecemasan dan gejala depresi pada tingkat sedang hingga berat. Meskipun begitu, hal ini tidak dapat diabaikan begitu saja. Gejala kecemasan dan gejala depresi yang ada pada siswa perlu segera ditangani secara cepat dan tepat. Penelitian lain (Suryaatmaja & Wulandari, 2020) yang dilakukan pada siswa SMA menunjukkan bahwa dominasi tingkat kecemasan siswa berada pada tingkat kecemasan sedang (64,7%) dan gejala ringan (29,4%). Sejalan dengan hasil penelitian ini, masih ada siswa yang mengalami kecemasan pada tingkat berat (3,9%) siswa (Suryaatmaja & Wulandari, 2020). Kondisi cemas yang dialami siswa dapat disebabkan oleh kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas, ketersediaan jaringan internet yang terbatas, kendala teknis dan kurangnya kualitas pembelajaran yang diberikan guru (Asyura dkk., 2021; Oktawirawan, 2020). Apabila tidak segera ditangani, kondisi ini akan menimbulkan

masalah lainnya, seperti kegelisahan, penggunaan obat-obatan terlarang, mengisolasi diri hingga bunuh diri (Sari dkk., 2019). Kondisi kecemasan dan depresi yang dialami oleh siswa pada masa pandemi tidak bisa dibiarkan begitu saja. Orang tua dan guru dapat mendampingi, memotivasi dan memberikan layanan yang tepat bagi siswa (Cahdriyana dkk., 2021; Salsabila dkk., 2020; Lubis & Yulita, 2021; Nugraheny, 2021).

Dalam memelihara kesehatan mental siswa, salah satu sekolah di Kota Bandung telah memiliki sistem dengan menyediakan guru BK dan psikolog sekolah yang dapat langsung dihubungi oleh siswa. Siswa diberikan kebebasan untuk membuat jadwal konsultasi dengan guru BK atau psikolog. Sekolah juga memiliki program kewaliansuhan yang biasa dilakukan oleh guru wali kelas, sehingga siswa dapat membangun komunikasi dengan wali kelas dan dapat menceritakan permasalahan apa pun kepada wali kelas. Sistem terkait memelihara kesehatan mental di sekolah X juga dijalankan melalui pemberian psikotes, yaitu saat kelas X dan kelas XII. Meskipun begitu, kelas XI tidak memiliki jadwal konsultasi wajib bersama guru BK atau psikolog padahal permasalahan dapat ditemukan pada siswa kelas XI. Hal ini terlihat dari adanya kebutuhan dari orang tua dan siswa agar guru BK memberikan konsultasi kepada siswa kelas XI. Oleh karena itu, terlihat bahwa sistem yang telah ada di sekolah X belum dapat diterapkan pada seluruh tingkatan kelas.

Terdapat keluhan dari guru BK yang cukup kewalahan dalam melayani siswa untuk melakukan konsultasi. Hal ini menunjukkan bahwa guru BK memiliki tugas yang cukup banyak saat pandemi ini. Sistem yang sudah berjalan cenderung berpusat pada guru BK, psikolog sekolah, dan wali kelas, serta belum berimbang dalam melibatkan pihak lain, seperti orang tua. Koordinasi dengan orang tua biasanya terjadi saat dilaksanakan konsultasi untuk siswa kelas X ataupun ketika siswa diketahui memiliki permasalahan yang berat. Adapun kerjasama sekolah dengan biro psikologi dilakukan apabila menemukan kasus psikologis yang berat. Berdasarkan penjelasan

tersebut, terlihat bahwa sistem yang sudah berjalan belum sesuai dengan aturan pemerintah, yaitu untuk melakukan kerjasama dengan keluarga dalam memelihara dan memantau kesehatan mental siswa selama pandemi Covid-19 (Dinas Pendidikan Jawa Barat, 2020; Indasari dkk., 2020). Sistem pemeliharaan kesehatan mental siswa yang ada di sekolah belum optimal melibatkan seluruh pemangku kepentingan (*stakeholder*). Oleh karena itu, perlu dilakukan kerjasama oleh setiap pendamping siswa lainnya yang berpotensi dapat membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya.

Terjaganya pemantauan orang tua terhadap siswa, dan kerjasama antara orang tua dengan pihak sekolah dapat membuat masalah yang dialami siswa segera diatasi. Di sisi lain, siswa juga dapat dilibatkan dalam sistem pemantauan sebagai pendukung sebaya. Hal ini mengingat bahwa siswa SMA adalah remaja, yang mulai mengandalkan teman sebayanya untuk mendapatkan dukungan (American Psychological Association, 2002). Remaja sering bercerita dan mencari dukungan dari teman sebayanya bukan orang dewasa. Dalam hal masalah kesehatan mental, remaja juga mungkin enggan untuk menceritakannya kepada orang dewasa karena kurangnya kepercayaan dan stigma terkait kesehatan mental (Singh dkk., 2019). Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman dapat berperan terhadap kesejahteraan siswa SMA (Ristipani & Kusdiyati, 2021). Interaksi pertemanan sebaya pada remaja dapat menjadi faktor penting bagi kehidupan sosial serta dukungan yang diberikan teman dapat berkontribusi pada pencapaian dalam hidup mereka (Ashrita & Ariani, 2019). Oleh karena itu dalam hal ini maka siswa dapat menjadi agen dalam memantau kondisi mental teman sebayanya.

Saat ini, sekolah X sudah mempunyai sistem namun masih bersifat kuratif, di mana penanganan guru BK dan psikolog sekolah berfokus pada siswa dengan permasalahan tertentu. Sistem ini dapat ditingkatkan dengan adanya *screening* yang dapat diberikan bukan saja saat awal masuk SMA, namun juga secara lebih berkala sehingga lebih dapat menggambarkan kondisi psikologis siswa saat ini.

Sistem yang sudah ada masih belum bisa memelihara kesehatan mental siswa selama pandemi dengan baik. Hal ini terlihat dari masih adanya keluhan dari pihak sekolah terkait pemberian pelayanan yang belum bisa menjangkau siswa di seluruh tingkat kelas. Padahal, dari data kondisi kesehatan mental siswa SMA selama pandemi, masih perlu diberikan perhatian khusus. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan pengembangan sistem terkait pemeliharaan kesehatan mental siswa berupa pemberian dukungan psikososial kepada siswa SMA selama pandemi.

Penelitian selanjutnya dapat ditujukan untuk melakukan uji coba dan pengembangan rancangan panduan ini. Harapannya rancangan panduan ini dapat menjadi jawaban untuk meningkatkan serta memelihara kesehatan mental siswa secara menyeluruh, sehingga kondisi gejala depresi dan kecemasan yang dialami siswa dapat ditangani dan diantisipasi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian agar lebih memiliki gambaran mengenai sistem pemeliharaan kesehatan mental siswa yang telah dimiliki sekolah-sekolah lain sehingga rancangan panduan *psychological support management system* dapat dibuat lebih aplikatif.

SIMPULAN

Kondisi kesehatan mental siswa tingkat SMA yang ditandai dari tingkat gejala kecemasan dan depresi menunjukkan bahwa adanya siswa yang mengalami gejala depresi dan kecemasan dari tingkat ringan hingga berat selama pandemi. Meskipun hasil menunjukkan bahwa siswa mengalami gejala ringan hingga tidak mengalami gejala, hal ini masih memerlukan perhatian agar kesejahteraan mental siswa dapat lebih terjaga. Oleh karena itu, kondisi kesehatan mental siswa SMA selama pandemi perlu mendapatkan perhatian. Sistem yang sudah ada di sekolah X baru melibatkan pihak sekolah dan belum dapat menjangkau pemeliharaan kesehatan mental siswa SMA berbagai tingkatan secara menyeluruh. Dengan demikian disarankan rancangan pengembangan panduan *psychological*

support management system yang bertujuan untuk memelihara kesehatan mental siswa selama pandemi yang melibatkan tidak hanya guru BK dan wali, tetapi juga berbagai pihak seperti keluarga dan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2002). Developing adolescents: A reference for professionals. In *Choice Reviews Online*. <https://doi.org/10.5860/choice.40sup-0578>
- Ashrita, I. A. M. N. P., & Ariani, N. K. P. (2019). Angka Kejadian Gejala Depresi Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Denpasar Dan Faktor Yang Menyertai. *E-Jurnal Medika*, 8(5), 5–8.
- Asyura, M. M. A. Z., Ar-Rizq, M. F., & Siagian, R. M. (2021). Analisis Perubahan Psikososial: Depresi dan Ansietas Selama Pandemi COVID-19 pada Kalangan Pelajar. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 8(3), 174–188. <https://doi.org/10.53366/jimki.v8i3.316>
- 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. <https://doi.org/10.1155/2019/5902610>
- Cahdriyana, R. A., Richardo, R., Dahlan, U. A., Selatan, J. R., Ata, U. A., & No, J. B. (2021). Apakah konsep PROSPER dapat membangun kesejahteraan siswa (student well-being) di era pandemi Covid-19? *Jurnal Pembangunan dan Pendidikan : Fondasi dan Aplikasi*, 9(1), 13–23.
- Dinas Pendidikan Jawa Barat. (2020). *Pedoman Belajar Dari Rumah SMA, SMK, SLB DI Provinsi Jawa Barat*.
- Salsabila, H. U., Irna Sari, L., Haibati Lathif, K., Puji Lestari, A., & Ayuning, A. (2020). Peran Teknologi Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan*, 17(2), 188–198. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v17i2.138>
- Huckins, J. F., DaSilva, A. W., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S. K., Wu, J., Obuchi, M., Murphy, E. I., Meyer, M. L., Wagner, D. D., Holtzheimer, P. E., & Campbell, A. (2020). Mental health and behavior of college students during the covid-19 pandemic: Longitudinal mobile smartphone and ecological momentary assessment study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6). <https://doi.org/10.2196/20185>
- Indasari, S. R., Wijaya, A. W. A. W., Layuk, M., Sambo, M. S., & Indrawati, M. (2020). Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19. In F. Mangunsong & M. Indrawati (Ed.), *Wahana Visi Indonesia*. Wahana Visi Indonesia. https://wahanavisi.org/userfiles/post/2010055F7AA525E16B6_LGID.pdf
- Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. <http://www.humanitarianinfo.org/iasc/content/products%0Ahttp://www.humanitarianinfo.org/iasc/content/products%0Ahttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Iasc+Guidelines+on+Mental+Health+and+Psychosocial+support+in+Emergency+settings#0>
- Inter-Agency Standing Committee. (2010). *Mental health and psychosocial support in humanitarian emergencies: what should humanitarian health actors know?* Geneva. <https://doi.org/10.26719/2015.21.7.498>
- Kemdikbud. (2020). Panduan Pembelajaran Jarak Jauh. *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*, 28. <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/panduan-pembelajaran-jarak-jauh/>
- Khan, A. H., Sultana, M. S., Hossain, S., Hasan, M. T., Ahmed, H. U., & Sikder, M. T. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*, 277 (August), 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135>

- Kroenke, K., & Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: A new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric Annals*, 32(9), 509–515. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20020901-06>
- Larasati, L. A., & Kristina, S. A. (2020). Prevalence of depression symptoms among diabetes mellitus patients: A survey from primary care setting in Indonesia. *International Medical Journal*, 25(5). https://www.researchgate.net/profile/Susi_Kristina/publication/341575331_Prevalence_of_depression_symptoms_among_diabetes_mellitus_patients_A_survey_from_primary_care_setting_in_Indonesia/links/5ec7d4b2a6fdcc90d68d4206/Prevalence-of-depression-symptoms-am
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>
- Lubis, R. R., & Yulita, F. (2021). Peran Orang Tua Membina Mental Anak Selama Pembelajaran Daring: Studi Kasus di SDN 057237 Desa Bukit Selamat. *Dimar: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 101–113.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2021). *Common mental health problems: identification and pathways to care*. <https://www.nice.org.uk/terms-and->
- Noble, T., McGrath, H., Wyatt, T., Carbines, R., Robb, L., & International, E. (2008). Scoping study into approaches to student wellbeing. In *Australian Catholic University and Erebus International* (Nomor November).
- Nugraheny, D. P. (2021). Hubungan Antara Peran Orang Tua dalam Pembelajaran Daring dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. http://eprints.ums.ac.id/94424/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Onie, S., Kirana, A. C., Alfian, A., Mustika, N. P., Adesla, V., & Ibrahim, R. (2020). Assessing the Predictive Validity and Reliability of the DASS-21, PHQ-9 and GAD-7 in an Indonesian Sample. *PsyArXiv Preprints*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/eqcm9>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2), 72–77. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Ristipani, E. A., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Subjective Well-Being pada Remaja SMA di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 449–453. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28393>
- Sari, D. L., Widiani, E., & Trishinta, S. M. (2019). Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja. *Nursing News*, 4(1). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1481/1050>
- Schleicher, A. (2020). *The Impact of Covid-19 on Education Insights From Glance 2020*. 1–31.
- Singh, S., Zaki, R. A., & Farid, N. D. N. (2019). A systematic review of depression literacy: Knowledge, help-seeking and stigmatising attitudes among adolescents. *Journal of Adolescence*, 74(June), 154–172. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.004>
- Smith, T. E., Holmes, S. R., Sheridan, S. M., Cooper, J. M., Bloomfield, B. S., & Preat, J. L. (2020). The Effects of Consultation-based Family-school Engagement on Student and Parent Outcomes: A Meta-analysis. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 00(00), 1–29. <https://doi.org/10.1080/10474412.2020.1749062>
- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JW, & Löwe B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.

- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820–829. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3131>
- Teguh, R., Adji, F. F., Wilentine, V., Usup, H., & Abertun, S. (2020). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa di Kalimantan Tengah. *Jurnal Teknologi Informasi*, 1–10. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26837.04321>
- Thomas, E. (2020). Coronavirus: Impact on young people with mental health needs. In *Young Minds*. https://youngminds.org.uk/media/3708/coronavirus-report_march2020.pdf
- United Nation. (2020). Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond. *Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond*, 26, e12. <https://doi.org/10.24215/18509959.26.e12>
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>

Naskah masuk :16 Oktober 2021

Naskah diterima : 26 Juni 2022

Lampiran

Peran Setiap Pendamping Siswa Pada *Psychological Support Management System*

Pendamping Siswa	Screening	Supporting	Evaluating
1. Siswa yang mendapat pendampingan	1. Mengisi pertanyaan assessment	1. Mengikuti <i>psychosocial support</i> dengan kooperatif	1. Mengisi pertanyaan <i>reassessment</i>
2. Siswa sebagai pendamping (teman)	2. Melaporkan kondisi psikologis teman 3. Memiliki gadget dan kemampuan mengakses <i>screening tools</i> 4. Memiliki kontak person guru BK jika terjadi kesulitan dalam mengisi pertanyaan asesmen	2. Memberikan <i>emotional support</i> kepada teman (misal: menjadi agen <i>peer support</i>)	2. Melaporkan kondisi psikologis teman
Orang tua	1. Melaporkan kondisi anak 2. Memiliki kontak person guru	1. Memenuhi kebutuhan dasar anak 2. Memberikan rasa aman kepada anak 3. Memberikan <i>emotional support</i> (misal: <i>positive affect</i>) 4. Mendampingi siswa dalam proses <i>supporting</i> 5. Mengawasi kondisi siswa selama mengikuti <i>supporting</i> 6. Memotivasi anak dalam menyelesaikan permasalahannya 7. Membantu kesulitan proses <i>supporting</i> anak dengan membangun komunikasi dengan <i>care tim</i> .	1. Melaporkan kondisi anak

Pendamping Siswa	Screening	Supporting	Evaluating
Guru	1. Melaporkan kondisi siswa kepada <i>care team</i>	2. Memberikan <i>emotional support</i> (misal: <i>positive feedback</i>) 3. Memantau kondisi siswa	1. Melaporkan kondisi siswa kepada <i>care team</i>
<i>Care team</i> (guru BK dan psikolog sekolah)	1. Melaporkan kondisi siswa 2. Memiliki <i>screening tools</i> 3. Menganalisis hasil <i>screening</i> siswa	1. Menjelaskan kondisi siswa berdasarkan hasil <i>screening</i> kepada siswa yang bersangkutan 2. Menjelaskan langkah-langkah <i>psychosocial support</i> yang akan diberikan kepada siswa 3. Membantu siswa agar lebih sehat mental 4. Menghubungkan siswa agar dapat ditindaklanjuti oleh psikiater/psikolog 5. Melakukan monitoring dalam pelaksanaan <i>psychosocial support</i> 6. Membangun komunikasi dengan siswa dan orang tua	1. Melaporkan kondisi siswa setelah mengikuti <i>supporting</i> 2. Melakukan evaluasi terhadap kendala pelaksanaan <i>supporting</i> 3. Melakukan rencana tindak lanjut untuk perbaikan program <i>psychosocial support</i>