

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak awal pandemi Covid-19 masuk di Indonesia Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan juga mengumumkan bahwa kegiatan belajar mengajar di sekolah ditutup, serta menetapkan pembelajaran secara daring. Dampak psikologis yang terjadi pada remaja akibat pandemi adalah gangguan *mood* yang disebabkan karena pembelajaran yang dilakukan secara daring sehingga memicu adanya depresi, stress dan kecemasan (Haryanto dkk., 2015). Dengan tidak adanya kepastian kapan masa pandemi ini berakhir, berpeluang memicu gangguan *mood* bagi para siswa yang melakukan belajar di rumah. Berbagai bentuk gangguan yang muncul sebagai dampak dari menghadapi pandemi adalah distres psikologis dan disfungsi sosial. Distres psikologis sendiri didefinisikan sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan *mood disorder*. *Mood disorder* adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem sehingga dengan keadaan tersebut remaja cenderung untuk menarik diri, malu, rendah diri bahkan depresi dan secara sosial tidak dewasa dan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan jiwa (Anaya dan Ghozali, 2021).

Menurut data dari National Comorbidity Survey Adolescent Supplement (NCS-A) prevalensi dari kelompok remaja berusia 13-18

tahun didapatkan sebanyak 2.9% remaja mengalami gangguan *mood disorder* saat pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 dan 2,6% diantaranya mengalami penurunan fungsi yang berat. Pada data ini juga ditemukan prevalensi gangguan bipolar yang lebih tinggi pada remaja wanita (3.3%) dibandingkan dengan remaja pria (2.6%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Februari 2022 pada 10 siswa SMAN 1 Ngantang Kabupaten Malang dengan wawancara tentang aktivitas selama pandemi 8 siswa mengatakan menjadi sering emosi, mudah marah dan susah untuk berkonsentrasi saat mengerjakan tugas dari pembelajaran secara daring dan suasana hati atau *mood* sering berubah tak tentu ketika tidak bisa menyelesaikan tugas belajar secara daring, apalagi tidak bisa bertemu dan berkumpul dengan teman-teman, sedangkan 2 orang mengatakan *mood* menjadi baik ketika pembelajaran daring karena ada yang membantu dalam mengerjakan tugas.

Pembelajaran daring juga memiliki beberapa kesulitan dalam pelaksanaannya yaitu menyangkut ketersediaan akses internet yang belum merata dan membutuhkan biaya tambahan untuk mendapatkan kuota internet. Persoalan lainnya juga menyangkut ketrampilan pengajar dalam menggunakan aplikasi pembelajaran daring. Materi pembelajaran juga menjadi persoalan, karena tidak semua materi pembelajaran dapat dilakukan dengan pembelajaran daring. Berbagai persoalan ini dapat menjadi masalah seperti gangguan *mood disorder* pada remaja disebabkan karena stres tingkat tinggi dalam menjalani pembelajaran

daring yang perlu mendapatkan solusi agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Gangguan *mood disorder* merupakan salah satu masalah psikiatri yang muncul dari adanya perubahan suasana hati yang ekstrem, hal ini berhubungan dengan gangguan bipolar. (Kaplan HI, 2017). Gejala dari *mood disorder* adalah suasana hati yang terus menerus sedih, cemas, merasa putus asa, memiliki harga diri yang rendah. Saat remaja mengalami gangguan *mood disorder* bisa dilihat tanda-tandanya seperti terlihat tidak bersemangat, nafsu makannya berkurang, pola tidurnya terganggu/susah tidur, dan juga khawatir yang berlebihan (Coyle, 2013).

Upaya untuk mengembalikan *mood* pada remaja adalah dengan cara terapi interpersonal (terapi bicara) kepada psikiater sehingga psikiater akan membantu mengubah pandangan yang menyimpang, tidur atau istirahat yang cukup untuk mencegah *mood swing*, terapkan pola makan sehat dan bergizi seimbang, melakukan yoga atau olahraga untuk mengelola stres, pemberian obat seperti antidepresan untuk membantu mengurangi dan mengelola gejala perubahan *mood* yang terjadi (Frances A, 2016). Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian tentang gambaran *mood disorder* pada remaja selama mengikuti pembelajaran daring di SMAN 1 Ngantang Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *mood disorder* pada remaja selama mengikuti pembelajaran daring di SMAN 1 Ngantang Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran *mood disorder* pada remaja selama mengikuti pembelajaran daring di SMAN 1 Ngantang Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi remaja untuk mengelola perubahan suasana hati atau *mood* yang terjadi saat pembelajaran dilakukan secara daring agar tidak terjadi depresi atau *mood disorder*.

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan.

Sebagai sumber kepustakaan atau referensi tentang pengelolaan *mood disorder* pada remaja saat pandemi Covid-19.

2. Bagi Remaja

Sebagai sumber informasi bagi remaja tentang cara mengatasi *mood disorder* saat menjalankan pembelajaran secara daring di masa pandemi Covid-19 agar tidak menjadi depresi.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan peneliti dapat berpikir secara ilmiah dalam memecahkan masalah yang ada dalam masyarakat, juga dapat dijadikan sebagai bahan untuk peneliti yang akan meneliti lebih lanjut.