

---

## DAMPAK PSIKOLOGIS SECARA POSITIF MAUPUN NEGATIF SERTA PERUBAHAN PERILAKU PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KOTA PONTIANAK SELAMA PANDEMI COVID-19

**Nurhaidin**

SMP Negeri 15 Kota Pontianak, Kalimantan Barat

[nurhaidin\\_nur@gmail.com](mailto:nurhaidin_nur@gmail.com)

**Siti Sarifah**

SMP Negeri 11 Pontianak, Kalimantan Barat [ssarifah580@gmail.com](mailto:ssarifah580@gmail.com)

**Mawar**

SMP Negeri 6 Pontianak, Kalimantan Barat

[mawar111074@gmail.com](mailto:mawar111074@gmail.com)

### ABSTRACT

*The psychological impact of the pandemic is a focus that cannot be ignored. Significant changes in the Covid-19 pandemic, of course, also impact the world of education. This, of course, has an impact on the students. The Covid-19 pandemic has changed everything that could previously be done face-to-face into online learning. Mobility had to be reduced; students are asked to be more independent and must be able to adapt quickly to online learning methods. These changes cause many psychological impacts that arise, ranging from positive, negative, and behavioral changes. This study provides an overview of the psychological impact of students on learning during the pandemic. Views about the gender of students, whether it has an impact on the psychological impact, are also considered in this study. The data used is questionnaire data to students who experience online learning methods. The results of the study show that there is a change in behavior during the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** *Psychology, Covid-19, Behavioral change*

### PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus dari golongan Coronavirus, yaitu SARS-CoV-2. Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada akhir 2019. Setelah itu, virus tersebut menyebar ke sejumlah negara, termasuk Indonesia dengan kasus pertama terdeteksi pada awal Maret 2020. Kunci penyebaran dari virus tersebut adalah perpindahan manusia, sehingga berbagai kebijakan untuk membatasi mobilitas manusia mulai diterapkan. Pada beberapa negara di Eropa menerapkan kebijakan lockdown, yaitu pembatasan aktivitas untuk keluar rumah selama kurun waktu yang ditentukan. Berbagai kebijakan tersebut tentunya berdampak pada dunia Pendidikan, terutama pembelajaran di sekolah. Pembelajaran yang selama ini dilakukan dengan tatap muka di sekolah harus dipaksa berubah untuk menekan penyebaran virus Covid-19. Berbagai kebijakan juga sudah diterapkan, dimulai dari meliburkan siswa (pada awal pandemi), kemudian melakukan pembelajaran daring, hingga saat ini mulai melakukan hybrid learning yaitu daring dan luring. Perubahan besar tersebut tentunya berdampak pada seluruh aspek. Covid-19 telah secara dramatis mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku orang. Dalam psikologi, penelitian tentang stres selama pandemi Covid-19 dan cara mengobatinya telah dilakukan oleh beberapa peneliti di beberapa negara, termasuk Indonesia (Kaligis et al., 2020), Cina (Xiong et al., 2020), dan AS (Browning et al., 2020). Dampaknya dirasakan di seluruh populasi, siswa, termasuk diantara mereka yang paling terkena dampak Covid-19, antara lain karena ketidakpastian akademik prestasi, karir masa depan, dan kehidupan sosial selama sekolah, (Browning dkk., 2020). Baru-baru ini, dipelajari beberapa dampak psikologis dari pandemi Covid-19 pada siswa (Aristovnik et al., 2020). Banyak pengalaman peningkatan stres, kecemasan dan gejala depresi karena pengiriman yang berubah dan ketidakpastian universitas diseluruh dunia (Gijzen, 2020).

Dampak pandemi di dunia Pendidikan dirasakan mulai dari tenaga pendidik (guru)

hingga siswa. Berbagai macam kendala dihadapi terutama dalam jaringan, metode pembelajaran, dan kebiasaan yang harus dipaksa berubah. Siswa dipaksa untuk mengubah pola belajar dari belajar di kelas, bertemu langsung dengan guru dan siswa lain berubah menjadi belajar daring di rumah dengan segala keterbatasan yang ada, dimulai dari jaringan yang tidak stabil, kondisi rumah yang terkadang kurang kondusif untuk belajar hingga ke pengaruh ketergantungan gadget. Perubahan tersebut ternyata berdampak kepada psikologis para siswa. Siswa merupakan populasi yang lebih rentan, menderita lebih banyak kesulitan, dan depresi daripada populasi umum.

Berbagai macam latar belakang serta kemampuan finansial yang berbeda menimbulkan berbagai permasalahan diantaranya beberapa persen siswa bermasalah pada sinyal, perhatian orang tua, kepemilikan HP, kepemilikan kuota. Gangguan sinyal, perhatian orang tua, kepemilikan HP dan kepemilikan kuota adalah masalah yang sering muncul pada saat pembelajaran khususnya bagi siswa yang orang tuanya mengalami kesulitan ekonomi. Kecukupan kuota internet juga menjadi masalah yang sering dihadapi. Hal ini juga dipengaruhi oleh keadaan ekonomi keluarga yang juga menurun selama pandemi. Beberapa masalah ini tentu saja menyebabkan masalah psikologis bagi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak psikologis Covid-19 pada siswa baik positif maupun negatif dan perubahan perilaku pada siswa selama pandemi Covid-19 untuk siswa kelas menengah yang ada di Kota Pontianak. Penelitian ini mengambil siswa kelas VIII sebagai sampel. Bagian pertama membahas latar belakang. Diskusi terkait studi populasi dan ukuran,. Selanjutnya disimpulkan pada bagian ketiga yaitu kesimpulan.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi penelitian ini adalah Siswa kelas VIII di Kota Pontianak. Dua sekolah yang dipilih sebagai sampel adalah SMP Negeri 11 Pontianak dan SMP Negeri 6 Pontianak (mewakili sekolah yang berada di pinggiran dan di tengah kota). Jumlah sampel yang digunakan adalah 226 siswa. Data yang digunakan adalah data cross sectional yang dikumpulkan melalui angket berbasis web. Angket yang disebarluaskan merujuk pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Huda dan Imro'ah (2021), yang disebarluaskan untuk tingkat mahasiswa dikalangan universitas. Dalam penelitian ini siswa disebut sebagai responden. Secara rinci, ringkasan dari semua responden diberikan pada Tabel 1. Proporsi jenis kelamin pada sampel penelitian ini didominasi oleh perempuan yaitu 54,54%. Sedangkan proporsi pekerjaan orang tua lebih didominasi hampir setengahnya oleh karyawan (41.15%), selanjutnya diikuti oleh buruh (35,40%), dan 22,12% oleh PNS/TNI/Polri. Variabel pekerjaan orang tua tentunya juga berpengaruh terhadap psikologis para siswa, ditinjau dari segi ekonomi. Pekerjaan orang tua sebagai PNS/TNI/Polri tentunya tidak terlalu berdampak terhadap stabilitas ekonomi, namun untuk pekerjaan sebagai karyawan dan buruh memiliki dampak yang besar. Pengurangan karyawan/buruh atau penurunan gaji saat pandemi sering sekali terjadi. Hal ini menjadi faktor dampak psikologis pada siswa (anak), yaitu dalam hal ketersediaan gadget (sebagai media utama pembelajaran daring) maupun kuota. Variabel selanjutnya yang menggambarkan kondisi responden adalah variabel proporsi aktivitas. Ada tiga kegiatan utama selama Covid-19 pandemi, yaitu waktu untuk

1. menghabiskan waktu di depan layar untuk belajar
2. menghabiskan waktu untuk bermain game
3. melakukan aktivitas fisik sedang atau berat (olahraga).

Proporsi (dalam jam) aktivitas para siswa ditunjukkan pada Tabel 2. Ditinjau dari segi rata-rata, laki-laki dan perempuan memiliki proporsi yang sama untuk bermain game. Selanjutnya dalam hal belajar, perempuan memiliki rata-rata yang lebih tinggi namun tidak signifikan terhadap laki-laki yaitu 2,58 jam per hari. Berbeda jika ditinjau dari sisi olahraga, maka rata-rata berolahraga untuk laki-laki lebih lama yaitu 1,76 jam per hari dibanding perempuan dengan 1,33 jam per hari. Selanjutnya untuk nilai maksimum jika dilihat dari tiga aktivitas maka porsi waktu untuk bermain game memiliki porsi paling tinggi baik untuk laki-laki maupun perempuan (secara berturut-turut adalah 12 jam dan 20 jam). Jika dibandingkan dengan porsi waktu untuk belajar,

maksimum laki-laki meluangkan waktu 9 jam sehari untuk belajar dan 10 jam per hari untuk perempuan. Sedangkan untuk berolahraga, nilai maksimum untuk laki-laki adalah 15 jam per hari dan 9 jam per hari untuk perempuan. Secara lebih rinci sari numerik dari proporsi aktivitas berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 1.** Rangkuman Responden (%).

Indikator	Sub-Indikator	Persentase (%)
Sekolah	SMP Negeri 11 Pontianak	46.46%
	SMP Negeri 6 Pontianak	53.54%
Jenis Kelamin	Laki-laki	46.46%
	Perempuan	53.54%
Pekerjaan Orang Tua	Karyawan	41.15%
	Buruh	35.40%
	PNS/TNI/Polri	22.12%
Usia	12 tahun	3.10%
	13 tahun	58.41%
	14 tahun	34.51%
	15 tahun	3.98%

**Tabel 2.** Proporsi Aktivitas berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Statistik	Bermain game (jam)	Belajar (jam)	Olahraga (jam)
Laki-laki	Rata-rata	2.97	2.38	1.76
	Variansi	5.43	7.22	3.09
	Standar Deviasi	2.33	2.69	1.76
	Minimum	1.00	1.00	0.00
	Maksimum	12.00	9.00	15.00
Perempuan	Rata-rata	2.79	2.58	1.33
	Variansi	7.05	2.03	0.95
	Standar Deviasi	2.65	1.42	0.98
	Minimum	0.00	0.00	0.00
	Maksimum	20.00	10.00	9.00

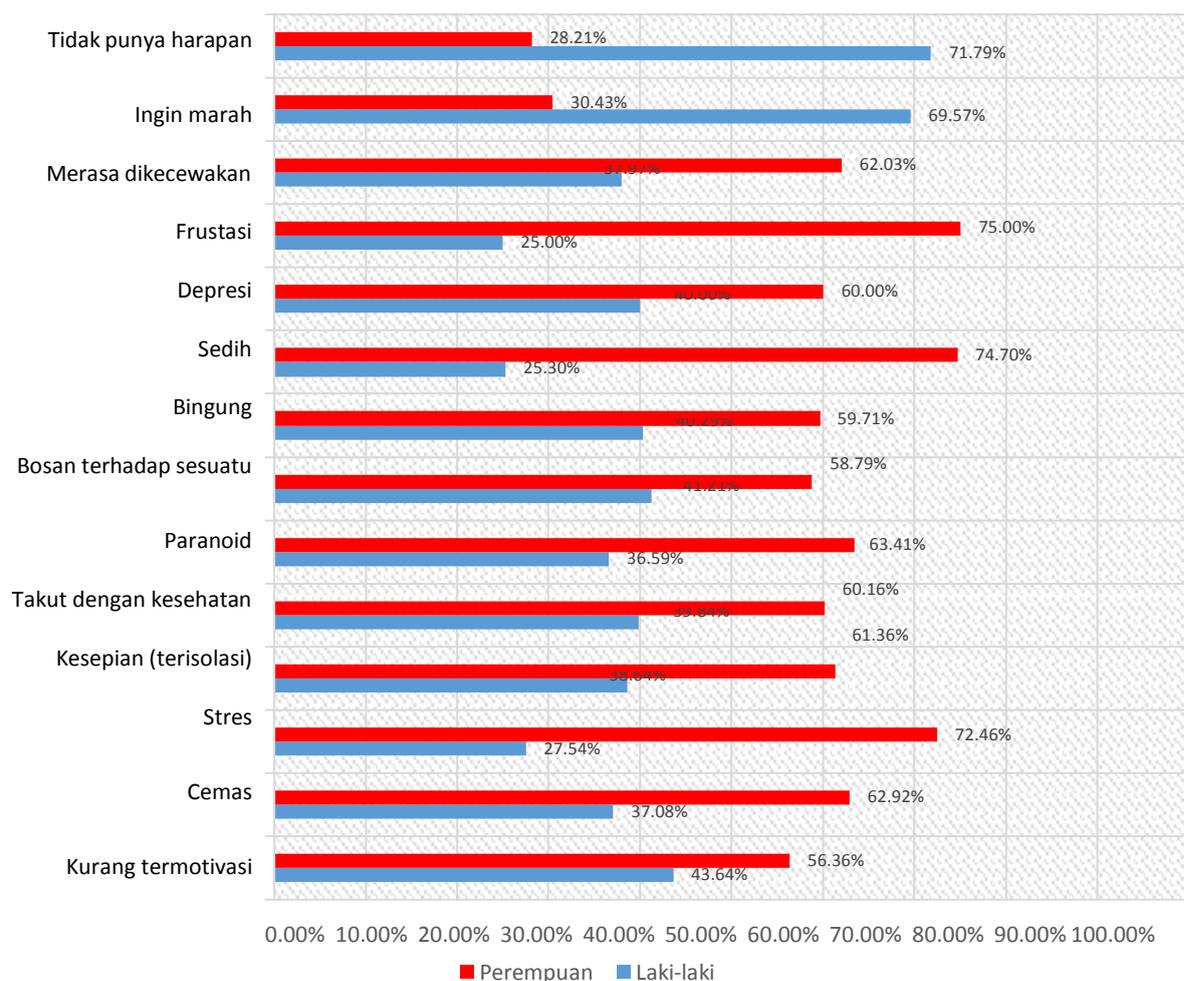
Gambar 1 menunjukkan gambaran proporsi aktivitas siswa secara keseluruhan (laki-laki dan perempuan) pada tiga kegiatan menggunakan diagram kotak titik (boxplot). Berdasarkan rata-rata, maka bermain game, belajar dan olahraga memiliki rata-rata waktu yang sama. Sedangkan untuk penyebaran data, belajar memiliki penyebaran data yang lebih besar dibanding dua aktivitas lainnya.

## HASIL PENELITIAN

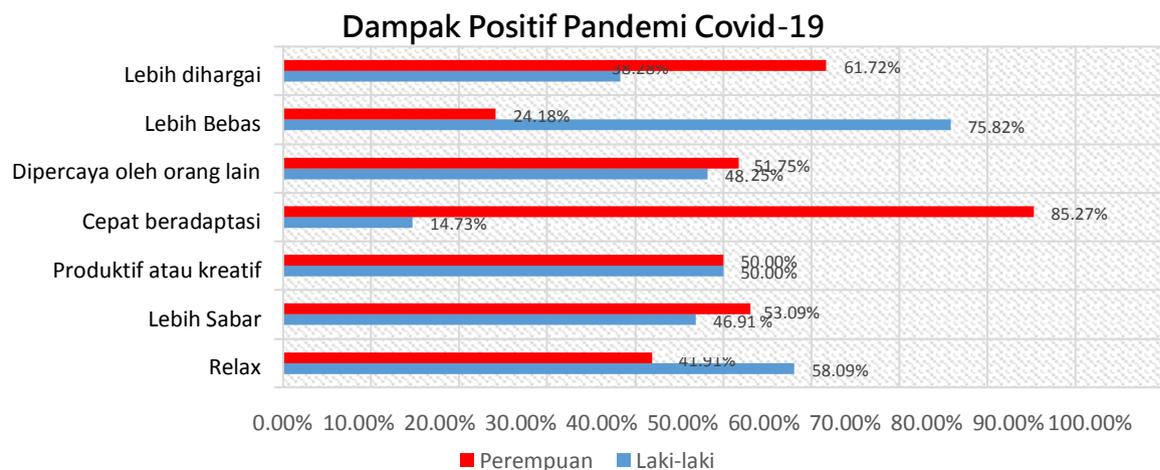
Dampak psikologis dalam penelitian ini diukur dengan tiga indikator, yaitu dampak positif dan negatif serta perubahan perilaku. Ada tujuh survei untuk dampak positif, kemudian 14 survei untuk dampak dan perubahan perilaku. Setiap item menjelaskan salah satu dampak positif langsung (yaitu, kebebasan, kepercayaan, adaptasi, produktivitas), dampak negatif (yaitu, menjadi marah, depresi, stres, dan kesedihan) diidentifikasi selama perkembangan positif dan negatif jadwal dampak (PANAS) (Watson dan Clark, 1994). Dalam penelitian ini, peneliti juga melihat efek positif dan negatif berdasarkan jenis kelamin. Tujuannya adalah untuk

melihat apakah gender dikaitkan dengan perubahan positif, negatif, dan perilaku selama pandemi. Salah satu hasil yang disorot dalam studi terbaru adalah dampak psikologis yang berbeda gender dari pandemi Covid-19. Di dalam artikel ini, jenis kelamin perempuan memilih berdasarkan kerentanan terhadap stres, pasca-trauma gangguan stres (PTSD), dan depresi, dan menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi (Salari et al., 2020). Tabel 3 memberikan gambaran terhadap dampak positif dan negatif secara keseluruhan dan berdasarkan jenis kelamin. Jika ditinjau dari rata-rata, maka perempuan lebih terdampak dari sisi negatif (58,97%) dibandingkan laki-laki (41,03%). Hal yang sama juga terjadi pada dampak positif, perempuan juga lebih banyak terkena dampak positif (52,56%) dibanding laki-laki (47,44%). Lebih dari 50% perempuan merasa kurang termotivasi, cemas, stress, kesepian, takut, paranoid, bosan, bingung, sedih, depresi, frustrasi dan dikecewakan saat pandemi. Sedangkan lebih dari 50% laki-laki justru lebih ingin marah dan menjadi tidak punya harapan selama pandemi. Gambar 2 memperjelas Tabel 3 dengan memberikan diagram batang dan presentase pada setiap dampak negatif pandemi covid-19. Pada dampak positif, lebih dari 50% perempuan merasa lebih sabar, cepat beradaptasi, dipercaya dan lebih dihargai selama pandemi. Sedangkan lebih dari 50% laki-laki justru merasa relax dan lebih bebas selama pandemi. Dari segi produktifitas, laki-laki dan perempuan memiliki proporsi yang seimbang selama pandemi. Gambar 3 memperkuat argument pada Tabel 3 dengan memberikan gambaran pada diagram batang.

### Dampak Negatif Pandemi Covid-19



Gambar 1. Dampak Negatif Pandemi Covid-19



**Gambar 2.** Dampak Positif Pandemi Covid-19

**Tabel 3.** Dampak psikologis positif dan negatif pandemi

Perasaan	Keseluruhan		Laki-laki		Perempuan		Rata-rata
	Jumlah	Rata-rata	Jumlah	Rata-rata	Jumlah	Rata-rata	
<b>Negatif</b>							
Kurang termotivasi	110	48.67%	48	43.64%	62	56.36%	
Cemas	89	39.38%	33	37.08%	56	62.92%	
Stres	69	30.53%	19	27.54%	50	72.46%	
Kesepian (terisolasi)	88	38.94%	34	38.64%	54	61.36%	
Takut dengan kesehatan	123	54.42%	49	39.84%	74	60.16%	
Paranoid	82	36.28%	30	36.59%	52	63.41%	
Bosan terhadap sesuatu	165	73.01%	68	41.21%	97	58.79%	58.97%
Bingung	139	61.50%	56	40.29%	83	59.71%	
Sedih	83	36.73%	21	25.30%	62	74.70%	
Depresi	35	15.49%	14	40.00%	21	60.00%	
Frustrasi	44	19.47%	11	25.00%	33	75.00%	
Merasa dikecewakan	79	34.96%	30	37.97%	49	62.03%	
Ingin marah	92	40.71%	64	69.57%	28	30.43%	
Tidak punya harapan	39	17.26%	28	71.79%	11	28.21%	
<b>Positif</b>							
Relax	136	60.18%	79	58.09%	57	41.91%	
Lebih Sabar	162	71.68%	76	46.91%	86	53.09%	
Produktif atau kreatif	138	61.06%	69	50.00%	69	50.00%	
Cepat beradaptasi	129	57.08%	19	14.73%	110	85.27%	52.56%
Dipercaya oleh orang lain	143	63.27%	69	48.25%	74	51.75%	
Lebih Bebas	91	40.27%	69	75.82%	22	24.18%	
Lebih dihargai	128	56.64%	49	38.28%	79	61.72%	

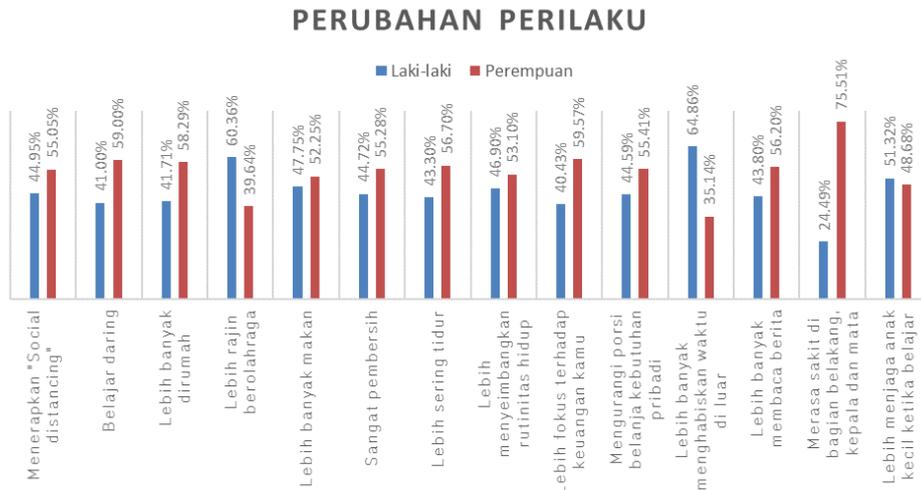
Selanjutnya Tabel 4 menunjukkan perubahan perilaku dari sebelum hingga saat pandemi.

Lebih dari 50% secara keseluruhan melakukan perubahan dalam hal social distancing, menjadi lebih banyak di rumah, menjadi sangat pembersih, lebih menyeimbangkan rutinitas hidup, lebih fokus terhadap keuangan, mengurangi porsi kebutuhan pribadi, dan lebih banyak membaca berita. Perubahan tersebut mengikuti pandemi dan kebijakan pemerintah yaitu menghindari keramaian, menjaga jarak, dan menjaga kebersihan (terutama mencuci tangan). Jika dilihat dari sisi gender, lebih dari 50% perempuan menunjukkan perubahan perilaku selama pandemi dibandingkan dengan laki-laki. Lebih dari 50% laki-laki menunjukkan perubahan dari sisi berolahraga, sedangkan perubahan perilaku lainnya lebih dominan ditunjukkan pada siswa perempuan. Secara lebih rinci, dapat dilihat pada Tabel 4.

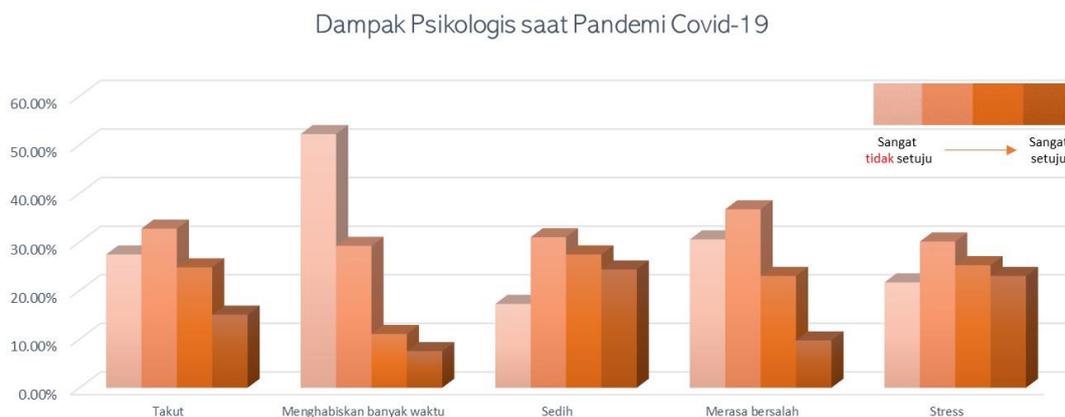
**Tabel 4.** Perubahan Perilaku selama Masa Pandemi

Perubahan Perilaku	Keseluruhan		Laki-laki		Perempuan	
	Jumlah	Rata-rata	Jumlah	Rata-rata	Jumlah	Rata-rata
Menerapkan "Social distancing"	198	87.61%	89	44.95%	109	55.05%
Belajar daring	100	44.25%	41	41.00%	59	59.00%
Lebih banyak dirumah	187	82.74%	78	41.71%	109	58.29%
Lebih rajin berolahraga	111	49.12%	67	60.36%	44	39.64%
Lebih banyak makan	111	49.12%	53	47.75%	58	52.25%
Sangat pembersih	199	88.05%	89	44.72%	110	55.28%
Lebih sering tidur	97	42.92%	42	43.30%	55	56.70%
Lebih menyeimbangkan rutinitas hidup	145	64.16%	68	46.90%	77	53.10%
Lebih fokus terhadap keuangan kamu	141	62.39%	57	40.43%	84	59.57%
Mengurangi porsi belanja kebutuhan Pribadi	148	65.49%	66	44.59%	82	55.41%
Lebih banyak menghabiskan waktu di luar	37	16.37%	24	64.86%	13	35.14%
Lebih banyak membaca Berita	121	53.54%	53	43.80%	68	56.20%
Merasa sakit di bagian belakang, kepala dan Mata	49	21.68%	12	24.49%	37	75.51%
Lebih menjaga anak kecil ketika belajar	76	33.63%	39	51.32%	37	48.68%
Rata-rata		54.36%		45.73%		54.27%

Gambar 3 memberikan gambaran lebih rinci perubahan perilaku jika ditinjau dari jenis kelamin.



**Gambar 3.** Perubahan Perilaku saat Pandemi Covid-19. Beberapa dampak psikologis yang diukur pada penelitian ini adalah perasaan takut, menghabiskan banyak waktu, sedih, merasa bersalah, dan stress. Pada indikator tersebut, diberikan rentang empat tingkat dari sangat tidak setuju menjadi sangat setuju. Hampir 25% merasa sangat tidak setuju merasa takut selama pandemi, sedangkan hampir 15% merasa sangat setuju mengalami ketakutan selama pandemi. Jika ditinjau dari sisi menghabiskan banyak waktu, maka 50% sangat tidak setuju saat pandemi Covid-19 lebih menghabiskan banyak waktu dibanding sebelum pandemi, dan hanya kurang dari 10% yang merasa sangat setuju pandemi Covid-19 menghabiskan banyak waktu. Sementara perasaan sedih tersebar hampir merata untuk jenjang tidak setuju hingga sangat setuju. Hampir 15% responden merasa sangat tidak setuju untuk merasa sedih selama pandemi. Sangat setuju untuk merasa bersalah saat pandemi hanya terjadi pada kurang dari 10% responden, sedangkan tertinggi hampir 35% merasa tidak setuju bahwa pandemi membuat mereka merasa bersalah. Sedangkan pada rasa stress, 20% mengatakan tidak setuju merasa stress saat pandemi, selanjutnya hampir 30%, 25% dan 20% secara berturut-turut merasa tidak setuju, setuju dan sangat setuju merasa stress saat pandemi Covid-19. Secara lebih rinci gambaran dampak psikologis diberikan pada Gambar 5.



**Gambar 4.** Dampak Psikologis saat Pandemi Covid-19

## SIMPULAN

Pandemi Covid-19 telah merubah segala hal dalam dunia Pendidikan. Perubahan yang terjadi tentunya berdampak pada psikologis sasaran dari dunia Pendidikan, yaitu para siswa. Dampak negatif dari pandemi secara psikologis menjadikan para siswa merasa kurang termotivasi, cemas, stress, kesepian, takut, paranoid, bosan, bingung, sedih, depresi, frustrasi dan dikecewakan. Namun tentunya pandemi juga memberikan dampak positif yaitu lebih relax, sabar, produktif atau kreatif, cepat beradaptasi, dipercaya oleh orang lain, dan lebih dihargai. Dampak tersebut dapat dijadikan tolak ukur bagi para guru untuk lebih mengerti kondisi psikologis siswa untuk mudah beradaptasi dengan perubahan selama pandemi.

Perubahan sikap dan perilaku siswa juga mengalami perubahan yaitu ditinjau dari sisi menerapkan *social distancing*, lebih banyak dirumah, sangat pembersih, lebih menyeimbangkan rutinitas hidup, lebih fokus terhadap keuangan, mengurangi porsi belanja kebutuhan pribadi, dan lebih banyak membaca berita. Selain itu dampak psikologis pada perasaan takut, menghabiskan banyak waktu, sedih, merasa bersalah, dan stress juga dirasakan para siswa. Perasaan sedih dan stress dirasakan secara merata oleh para siswa, sedangkan untuk perasaan takut dan merasa bersalah hanya dirasakan oleh kurang dari satu per empat sampel penelitian.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Kaligis, F., Indraswari, M.T., & Ismail, R.I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*. Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L.M.W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Jacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., McIntyre, R.S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*.
- Browning, M.H.E.M., Larson, L.R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T.M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E.C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G.N., Alvarez, H.O. (2020). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *Journal of Plos One*.
- Aristovnik, A., Kerzic, D., Ravselj, D., Tomazevic, N., Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Journal of Sustainability*.
- Gijzen, M., Shields-Zeeman, L., Kleinjan, M., Kroon, H., Roest, H., Bolier, L. (2020). The bittersweet effects of COVID-19 on mental health: Results of an online survey among a sample of the Dutch population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Huda, N. M., Imro'ah, N. (2021). The Psychological Impact (Positive And Negative) And Behavioural Changes In Online Learning On Students Using Factor Analysis. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, **9**: 135 – 148.
- Watson, D., Clark, L.A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule – Expanded form*. Ames: The University of Iowa.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor S., Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID- 19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Globalization and Health*.