

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2020 Indonesia mulai digemparkan oleh salah satu wabah virus baru yang bernama *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) adapun nama penyakitnya disebut sebagai *Coronavirus Disease* (COVID-19), Covid-19 merupakan virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia melalui infeksi saluran pernafasan yang pada mulanya virus tersebut berasal dari Wuhan pada akhir 2019 (WHO, 2023). Seiring berjalannya waktu virus tersebut dinyatakan sebagai pandemi karena telah mewabah ke berbagai negara tak terkecuali Indonesia yang terkena dampaknya. Covid-19 menjadi hal paling menakutkan bagi masyarakat Indonesia tercatat salah satu rekor tertinggi warga terdampak virus dapat mencapai 56.757 per hari pada Juli 2021 (detiknews, 2021), sampai hingga akhir 2021 tercatat ada 4.254.443 orang terkontaminasi positif covid 19 dengan begitu pemerintah segera mengambil tindakan untuk meningkatkan penanganan covid-19 (kemenkes RI 2021). Sehubungan dengan keadaan yang semakin darurat maka pemerintah mengeluarkan Peraturan pemerintah No. 20 Tahun 2021 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) yaitu pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi Covid-19 untuk mencegah kemungkinan penyebaran Covid-19. Masa PSBB membuat masyarakat membatasi pekerjaan/aktivitas sehari-hari sehingga akses ke kebutuhan/ keuangan sehari-hari berkurang, perasaan tidak aman dan ketakutan akan penularanpun dirasakan. Tidak hanya itu, kesehatan mental pun terganggu akibat adanya karantina dan stigma serta informasi yang diberikan media secara berlebihan (Burtscherdkk, 2020). Adapun akibat dari kebijakan PSBB tersebut banyak sektor yang lumpuh, seperti sektor ekonomi, hingga pada sektor pendidikan mengalami dampak yang berarti karena yang sebelumnya sekolah luring ini berubah menjadi *daring*, pembelajaran *daring* artinya adalah pembelajaran yang dilakukan secara *online*, menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial. Pembelajaran *daring* merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka, tetapi melalui platform yang telah tersedia. Segala bentuk materi pelajaran

didistribusikan secara *online*, komunikasi juga dilakukan secara *online*, dan tes juga dilaksanakan secara *online*. Sistem pembelajaran melalui *daring* ini dibantu dengan beberapa aplikasi, seperti *Google Classroom*, *Google Meet*, *Edmodo* dan *Zoom* (Mulyati, 2020).

Berbicara mengenai *daring* maka pentingnya penguasaan teknologi bagi setiap *civitas* akademik dan orang tua sehingga pembelajaran tersebut dapat tetap berjalan efektif. Pembelajaran *daring* bukan hanya sekedar pemindahan materi pembelajaran ke internet dengan mengirimkan materi dan soal secara *online* lebih dari itu pembelajaran *daring* harus direncanakan, dilaksanakan dan di evaluasi hasilnya agar tetap memberikan kualitas pendidikan yang baik bagi anak (Yunitasari, 2020). Beberapa dampak yang ditimbulkan oleh kebijakan pembelajaran *daring* tersebut yaitu dengan penerapan pembelajaran *daring* membuat siswa harus berkomunikasi melalui perantara gawai mengakibatkan interaksi antara satu individu dengan individu lainnya berkurang dalam berkomunikasi, ditambah lagi dengan pembatasan pertemuan secara fisik atau kontak langsung mengakibatkan siswa menjadi bosan belum lagi adanya guru yang kurang menguasai teknologi menjadi salah satu hambatan dalam pembelajaran *daring* secara maksimal (Irawan,2020) Pembelajaran *daring* memiliki banyak kelemahan dimana pengajar tidak bisa memastikan partisipasi siswa ketika pembelajaran *daring* berlangsung terhadap keseriusan anak didik selama proses belajar berlangsung begitu juga dalam proses ujian tengah semester, ujian kenaikan kelas, dan evaluasi.

Namun seiring berjalannya waktu siswa, guru dan semua yang berada di lingkungan khususnya sekolah dipaksa harus sudah mulai beradaptasi dengan pembelajaran *daring*. Kebijakan pemerintah menerapkan kegiatan belajar mengajar secara *daring* sebagai salah satu cara yang dapat dipilih untuk melakukan proses belajar mengajar tanpa berkumpul atau bertemu langsung satu sama lain untuk memutus rantai virus. Pembelajaran *daring* ini harus diimplementasikan kepada semua tingkatan pendidikan, mulai dari PAUD sampai dengan perguruan tinggi. Maka dengan diterapkannya kebijakan ini, pendidikan mengalami sebuah revolusi yang pada awalnya pengajar dan siswa harus bertemu di sekolah sekarang mereka dapat bertemu dan dapat melakukan pembelajaran meskipun dari rumah masing-

masing (Y. Sari & Trenawati, 2021). Pembelajaran *daring* menjadi sebuah tantangan dalam dunia pendidikan, suka atau tidak, pembelajaran *daring* telah menambah beban belajar bagi siswa karena lebih banyak tugas yang siswa terima sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan stress bagi siswa (Wahyudiansyah, 2021).

Pembelajaran yang mengasah keterampilan dan olahraga adalah yang paling terasa dampaknya ketika pembelajaran dilakukan secara *daring*, pembelajaran yang seharusnya dilaksanakan secara terbimbing dan terpantau oleh guru secara langsung berubah menjadi *daring* dan dipantau dari jarak jauh hal tersebut mengakibatkan koordinasi komunikasi antara guru dan siswa yang kurang maksimal. Selain itu dapat juga menimbulkan dampak buruk bagi siswa jika siswa salah dalam pemahaman gerakan yang dapat menimbulkan cedera, permasalahan terkait ini harus diperhatikan oleh tenaga pendidik jasmani (Parma, 2022). Setelah lebih dari satu tahun sekolah *daring* ternyata menimbulkan dampak negatif tidak menguntungkan bagi para siswa. Para siswa menjadi kehilangan semangat belajar, kedisiplinan bahkan tanggung jawab tugas sekolah dikerjakan oleh orang tua, hingga akhirnya kesulitan untuk mengukur hasil pembelajaran (Ramadhan et al., 2022). Menurut Hanafi (Kemendikbud, 2021) menyatakan bahwa kondisi pendidikan di jenjang SD, SMP dan SMA yang paling terasa dampaknya karena banyak siswa yang menggunakan waktu belajar untuk bermalas-malasan kemudian hubungan antara siswa dengan guru menjadi dingin karena sudah terlalu lama tidak ada komunikasi secara langsung yang dapat menurunkan *chemistry* satu sama lain. Berangkat dari persoalan diatas maka pemerintah mulai melakukan pelonggaran dengan mewajibkan seluruh sekolah untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas pada tahun 2022 melalui beberapa tahap sesuai dengan kondisi penyebaran covid di lingkungan sekitar dengan durasi terbatas dimana siswa dibagi menjadi 2 sesi pagi dan siang sebanyak 25% per sesi, guna membantu mengatasi permasalahan pendidikan pasca pandemi salah satunya adalah melalui motivasi belajar (Prasetyani, 2022)

Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar dan memberikan arah kegiatan belajar sehingga dapat mencapai tujuan (Tarsa, 2022). Peralihan dari *daring*

menjadi tatap muka tentunya akan menemui beberapa permasalahan baru diantaranya siswa kurang bersemangat mengikuti pembelajaran tatap muka karena sudah terbiasa belajar *daring*, sulit memahami pembelajaran padahal materi merupakan pengulangan dari materi yang diberikan pada saat *daring* dan sulit fokus (Nadifa, 2022). Siswa kesulitan menghilangkan kebiasaan yang dilakukan pada masa pembelajaran *daring* hal tersebut terlihat dari kurangnya respon siswa terhadap pertanyaan dari guru dan selalu ingin mengakhiri pembelajaran lebih cepat karena merasa terawasi oleh guru (Nia, 2022)

Motivasi belajar pada siswa haruslah tumbuh pada diri masing-masing siswa sebab, jika tidak terdapat motivasi untuk belajar dan untuk bersekolah maka siswa akan bermalas-malasan dalam hal proses pendidikan yang mengakibatkan kreativitas siswa menurun serta tingkat kecerdasan siswa juga menurun. Motivasi belajar siswa pasca pandemi covid-19 perlu dibangun kembali agar dalam proses belajarnya siswa memiliki semangat kembali. Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh guru untuk dapat membangun dan meningkatkan motivasi belajar siswa diantaranya yakni dengan memberikan *reward*, menggunakan metode belajar yang menarik, penggunaan strategi belajar yang kreatif dan inovatif, menetapkan tujuan serta pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan siswa (Irfani, 2022). Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang sehat demikian sebaliknya kesehatan mental yang tidak sehat menimbulkan motivasi belajar yang rendah (Badaruddin, 2016). Namun fenomena yang terjadi pada masa pandemi Covid-19 yaitu masyarakat termasuk didalamnya siswa sekolah membatasi aktivitas sehari-harinya sehingga mengurangi interaksi sosial, merasa tidak aman dan ketakutan akan penularan pun dirasakan. Tidak hanya itu, kesehatan mental pun terganggu akibat adanya karantina dan stigma serta informasi yang diberikan media secara berlebihan (Burtscherdkk, 2020).

Kesehatan mental siswa merupakan kondisi gangguan mental tidak sakit karena stress, sesuai dengan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, seperti dapat menjaga ketertiban lingkungan, selain itu siswa dapat tumbuh dan berkembang secara positif (Nurochim, 2020) Dampak kesehatan mental karena pandemi akan berlangsung lama pada usia muda atau usia sekolah dimana mereka

harus memulai hidup dengan tatanan baru atau disebut juga dengan era new normal dimana terdapat pembatasan aktivitas secara fisik untuk keberlangsungan hidup kedepannya (Mahmud dan Sharief, 2022). Kondisi pasca pandemi Covid-19 akan memberikan pengaruh pada kesehatan mental siswa hal tersebut dikarenakan belum matangnya fungsi kognitif serta emosi membuat mereka kesulitan untuk memahami situasi yang terjadi dan bagaimana cara mengekspresikan emosinya secara tepat (Akhat & Karatas, 2022). Selanjutnya terdapat dampak psikologis akibat dari pandemi diantaranya gangguan stres pasca trauma (post-traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya hal tersebut sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Brooks dkk, 2020). Tak terkecuali anak – anak yang juga mengalami perubahan drastis dari aktivitas normal seperti aktivitas disekolah yang menjadi sangat terbatas yang mengakibatkan sedikit banyaknya mengganggu waktu mereka untuk bersosialisasi dengan orang lain. Hal tersebut merupakan sesuatu yang sangat buruk bagi mereka karena kehilangan waktu dan sarana untuk mengembangkan diri mereka. Bahkan kondisi tersebut kemungkinan akan mengalami dampak buruk jangka panjang bagi mental siswa karena merasa terisolasi.

Peralihan dari pembelajaran *daring* menjadi tatap muka juga berpengaruh pada pembelajaran Pjok, sebelumnya pada masa pandemi pembelajaran dilakukan secara *daring* sehingga muncul problema siswa kurang bisa mengontrol dan memahami pembelajaran Pjok yang nantinya akan mempengaruhi kemampuan, bakat dan potensi pada siswa yang membuat mereka merasa cemas dan tidak percaya diri, kondisi tersebut nantinya akan menjadi kebiasaan siswa dalam proses pembelajaran Pjok meskipun pembelajaran sudah dilakukan secara tatap muka. Hal tersebut akan berpengaruh pada laju perkembangan motorik siswa, menjadi jenuh dan depresi yang berdampak pada kesehatan mental siswa (Khoiriyah, dkk. 2021)

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat dikatakan bahwa pasca pandemi Covid-19 memiliki dampak terhadap motivasi belajar dan kesehatan mental siswa. Dengan begitu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan motivasi belajar dan kesehatan mental untuk mengetahui apakah terdapat korelasi dan seberapa besar korelasi antara kesehatan mental dan motivasi belajar pada masa

pasca pandemi Covid-19 khususnya pada pembelajaran PJOK, maka penulis akan mengangkat sebuah penelitian dengan judul “**Hubungan Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Di Masa Pasca Pandemi di SMAN 16 Bandung**”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang sebelumnya, peneliti menganalisis adanya suatu permasalahan yaitu Apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dan motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK di masa pasca pandemi di SMAN 16 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian yaitu:

1.4 Tujuan Umum

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa di SMAN 16 Bandung, khususnya pada pembelajaran PJOK di masa pasca pandemi.

1.4.1 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kesehatan mental di SMAN 16 Bandung, khususnya pada pembelajaran PJOK di masa pasca pandemi. Mengetahui motivasi belajar siswa di SMAN 16 Bandung, khususnya pada pembelajaran PJOK di masa pasca pandemi.
2. Mengetahui ada tidaknya hubungan kesehatan mental dengan motivasi siswa di SMAN 16 Bandung, khususnya pada pembelajaran PJOK di masa pasca pandemi.

1.5 Manfaat Penelitian

Peneliti ini diharapkan mempunyai banyak manfaat dari tujuan dan permasalahan tersebut, manfaatnya penelitian ini diantaranya:

1.5.1 Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini penulis tidak menyeluruh pada semua mata pelajaran melainkan hanya pada pembelajaran PJOK, diharapkan dapat menjadi referensi bagi para akademisi maupun peneliti selanjutnya dalam hal pengembangan ilmu pengetahuan yang relevan dengan penelitian ini.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan, sumber informasi yang dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan jasmani, serta dapat memberikan saran dan masukan sehingga mampu memberikan kontribusi positif bagi pihak yang terlibat.

1.6 Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki batasan penelitian yang digunakan untuk lebih memfokuskan arah penelitian, adapun batasan penelitian dalam penelitian ini dibatasi dalam pengambilan data dengan menggunakan kuisioner kepada siswa siswi kelas 12 IPS di SMAN 16 Bandung.

1. Variabel bebas adalah Kesehatan Mental
2. Variabel terikat adalah Motivasi Belajar
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey*
4. Populasi penelitian adalah kelas 12 IPS SMAN 16 Bandung sebanyak 210 siswa dan siswi.
5. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling*
6. Instrument penelitian menggunakan *skala likert*.

1.7 Stuktur Organisasi Skripsi

Skripsi ini tersusun dari lima bab yang terdiri dari bab 1 mengenai pendahuluan, bab 2 mengenai kajian pustaka, bab 3 mengenai metode penelitian, bab 4 mengenai pembahasan dan hasil penelitian, dan bab 5 mengenai kesimpulan dan saran.

Bab I Pendahuluan, bab ini berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian pustaka, bab ini berisi pembahasan mengenai teori teori yang mendasari dan mendukung penelitian yang dilakukan serta penelusuran pustaka mengenai penelitian sebelumnya.

Bab III metode penelitian, bab ini berisi tahapan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan hasil penelitian.

Bab IV pembahasan, bab ini berisi tentang hasil penelitian serta pembahasan mengenai hasil yang telah didapatkan.

Bab V kesimpulan dan saran untuk penelitian selanjutnya. Pada bagian akhir skripsi terdapat daftar pustaka yang merupakan sumber rujukan dari jurnal ilmiah maupun buku yang mendasari dan mendukung penelitian.