DAMPAK PENDIDIKAN DAN MENTAL PARA PELAJAR SELAMA COVID-19

THE EDUCATIONAL AND MENTAL IMPACT OF STUDENTS DURING COVID-19

ZAHRATUZZAKIYA AYU RUFA'IDA

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Jl. A Yani km 36 Banjarbaru Kalimantan Selatan Kode Pos 70714, Indonesia

E-mail : zahraayu381@gmail.com

No. Handphone : 087770362002

ABSTRAK

COVID-19 merupakan salah satu virus yang telah membuat satu dunia menjadi gempar. Virus ini awalnya ditemukan di kota Wuhan, Tiongkok. Dengan hanya hitungan bulan, virus ini telah merambat ke berbagai wilayah negara tidak terkecuali Indonesia. Status COVID-19 ini berubah menjadi pandemi karena penyebaran penyakit ini yang terbilang sangat menyebar dan juga mematikan. Penelitian ini menggunakan metode literatur yang mengambil beberapa jurnal dari google scholar. Terjadinya COVID-19 di Indonesia membuat pemerintah memberlakukan PSBB. Tidak hanya perekonomian saja yang menjadi dampaknya, Pendidikan pun menjadi dampak dari salah satu virus ini. Tidak sedikit anak yang mengalami kesulitan dalam belajar secara online seperti ini dan dengan diberlakukan belajar secara online ini akan berdampak stres terhadap mentalnya yang juga akan berpengaruh kepada Kesehatan fisik dan juga mental.

Kata-Kata Kunci : COVID-19, mental pelajar selama COVID-19, dampak belajar online

ABSTRACT

COVID-19 is a virus that has caused an uproar in the world. This virus was originally discovered in the city of Wuhan, China. In just a matter of months, this virus has spread to various regions of the country, including Indonesia. The status of COVID-19 has turned into a pandemic because of the spread of this disease which is quite widespread and also deadly. This study uses a literature method that takes several journals from Google Scholar. The occurrence of COVID-19 in Indonesia prompted the government to enforce the PSBB. It is not only the economy that is the impact, education is also the impact of one of these viruses. Not children who experience difficulties in learning online like this and by implementing online

learning this will have an impact on mental stress which will also affect their physical and mental health.

Key Words : COVID-19, student mentality during COVID-19, impact of learning online

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia digemparkan oleh salah satu virus yang mematikan yang bernama COVID-19 atau yang lebih dikenal dengan Corona. Kasus COVID-19 ini pertama kali dikabarkan dari kota Wuhan, Tiongkok. Hanya dengan hitungan bulan saja, virus ini sudah menyebar ke berbagai wilayah negara tak terkecuali negara Indonesia. Pada tanggal 11 maret 2020 WHO mengumumkan bahwa penyebaran COVID-19 ini masuk kategori pandemi. Maka semua negara melakukan lockdown dan masyarakat dianjurkan untuk karantina di rumah masing-masing, dan tentunya masyarakat juga melakukan Work From Home (WFH). Semakin hari semakin banyak korban-korban yang berjatuh karena COVID-19 ini, tak hanya para masyarakat biasa saja, Tim medis yang membantu untuk menyembuhkan para masyarakat juga menjadi korban dari COVID-19 ini.

Pada saat pandemi ini pemerintah memerintahkan seluruh masyarakatnya untuk melakukan karantina mandiri, Penerapan PSBB ini sudah diatur di dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 tahun 2020, peraturan ini telah ditandatangani

oleh Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo. Serta adanya Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 yang mana bertujuan untuk mengatasi penyebaran COVID-19 ini. karena terjadinya COVID-19 membuat dampak yang begitu besar bagi perekonomian. Tidak sedikit pedagang yang harus gulung tikar karena wabah penyakit ini, mereka gulung tikar disebabkan dagangan mereka tidak begitu banyak lagi peminatnya, apalagi pemerintah telah menerapkan sosial distancing yang membuat perekonomian semakin menurun

Tetapi masih banyak orang berkeliaran di luar sana, masih banyak orang-orang yang berkumpul dengan teman-temannya tanpa mematuhi protokol Kesehatan. Masih banyak orang yang enggan menggunakan masker, mungkin karena tidak terbiasa akan memakai masker dan juga dengan memakai masker membuatnya menjadi engap dan susah untuk bernafas. Banyaknya orang masih berkumpul dengan temannya ini, bisa saja tanpa ia ketahui dia-lah orang yang

membawakan virus tersebut ke rumah dan menjangkit kepada keluarganya.

Padahal ada cara-cara yang dapat diterapkan selama menjalani karantina mandiri, yaitu dengan kita membuat karya-karya yang baru yang belum pernah kita buat sebelumnya dengan cara menulis bebas. Seperti yang dilakukan oleh Prof. Dr. Ersis Warmansyah Abbas, M.Pd. beliau telah menciptakan karya-karya berupa buku, jurnal yang bisa dibaca oleh orang-orang umum. Menulis sebenarnya adalah hal yang mudah untuk dilakukan bagi orang yang berpikiran bahwa menulis mudah, jika dihati nya sudah tertanam bahwa menulis susah, maka menulis akan terasa susah dan berat baginya. Maka dari itu Sebagian orang menganggap menulis adalah suatu hal yang susah, maka orang-orang tersebut lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lainnya yang dapat membuat keinginannya untuk keluar rumah.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang dilakukan menggunakan metode literatur yang telah diambil dari beberapa jurnal yang ada di google scholar. Metode penelitian literatur ini diterapkan dengan membaca jurnal yang ada lalu dianalisis, dan disimpulkan hingga mendapatkan kesimpulan yang ada.

PEMBAHASAN

Epidemi dan pandemi sangat identik dengan suatu penyakit yang terjadi dan penyebaran penyakit tersebut sangat luas. Epidemi dapat diartikan dengan penularan penyakit yang terjadi dengan jangkauan yang sangat luas, sedangkan pandemi sama dengan epidemi tetapi hanya saja pandemic ini terjadi hingga ke seluruh dunia. Dalam psikologi arti psikologi epidemi dan psikologi pandemi memiliki makna yang sama hanya saja luas penularannya yang membedakan. Pandemi ini memberikan dampak pengaruh yang besar untuk psikologis manusia. Adapun tiga faktor yang ada pada pandemi ini, yaitu infeksi, manusia dan juga lingkungan sosial. Pandemi membuat psikologis manusia menjadi berubah di dalam dirinya sendiri maupun di lingkungan sosialnya (Agung, I. M. 2020).

Lingkungan sosial sangat mempengaruhi dalam pribadi seorang individu. Pada saat pandemi ini semua dilakukan secara online. Manusia melakukan interaksi dengan lainnya menggunakan internet, informasi-informasi didapat dengan internet. Yang mana pada saat ini hal tersebut sangatlah mempengaruhi pola pemikiran manusia. Banyaknya pemberitaan tentang terjadinya COVID-19 di internet membuat siapa saja yang membaca semakin takut. Korban-

korban bertambah setiap harinya yang membuat manusia menjadi panik jika terjadi tidak enak pada badannya atau flu. ketakutan dan kecemasan masyarakat terhadap COVID-19 ini juga bisa terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan terkait COVID-19, dan mereka tidak mampu menghadapi perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, juga ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang harus ia jalani sekarang, lalu bisa saja terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang Kesehatan fisik dan juga mental yang akan terjadi Ketika pandemi ini. Padahal cara mengolah ketakutan bisa dengan cara berserah diri kepada Allah SWT. Tetapi dengan berserah diri dan juga berdoa tentu belum cukup, kita juga harus mematuhi protokol Kesehatan yang sudah di terapkan dan mematuhi larangan pemerintah untuk melakukan kumpul-kumpul [Abbas E.W, Neka Erlyani, 2020].

Akibat masih banyak orang-orang yang menyepelekan dan masih saja berkumpul dan bertemu dengan orang-orang diluar sana, wabah penyakit ini semakin bertambah jumlah korbannya di setiap hari. Karena begitu Work From Home (WFH) semakin di perpanjang begitu juga dengan kegiatan belajar di Sekolah. Pada awal pengumuman jika Sekolah diliburkan, Sebagian murid merasa begitu senang. Tetapi, semakin lama dirumah

banyak orang-orang yang sudah merasakan kejenuhan yang dikarenakan sudah tidak tahu lagi ingin melakukan apa. Dikarenakan ini orang-orang pun banyak yang memaksakan diri untuk keluar rumah. Karena mereka keluar rumah, maka korban COVID-19 semakin meningkat lagi dan lagi setiap harinya. Dikarenakan COVID-19 semakin menyebar, maka PSBB semakin di perpanjang lagi. Pembelajaran di rumah pun di perpanjang. Padahal Sebagian orang sudah merasakan bosan yang luar biasa karena harus beraktivitas di dalam rumah tanpa bisa bersosialisasi dengan orang-orang di luar sana. Selain berdampak terhadap sektor perekonomian, COVID-19 juga memberikan dampak yang begitu besar bagi Pendidikan dan juga mental-mental manusia. Dikarenakan COVID-19 pembelajaran online diadakan, dan para siswa harus belajar secara mandiri dirumah untuk lebih memahami materi-materi yang telah diberikan namun mereka merasa kurang paham. Sangat sulit bagi Sebagian orang untuk melakukan pembelajaran secara mandiri dirumah. Pembelajaran dirumah mungkin akan dirasa kurang efektif bagi Sebagian orang yang

Dikarenakan kebisingan di sekitar ia belajar akan mengganggu dirinya untuk berkonsentrasi dan kebisingan ini berpengaruh terhadap daya ingat seseorang.

Kondisi rumah yang ramai karena keluarga melakukan Work From Home membuat rumah menjadi bising, dan kebisingan ini selain berpengaruh terhadap daya ingat juga merupakan pemicu stres dan juga menuntut kita untuk beradaptasi dan mengatasinya agar tetap fokus. Penyesuaian diri ini sebagaimana proses individu tersebut berusaha untuk menguasai kebutuhan dalam dirinya yang mana tujuannya agar dapat selaras dalam penyesuaian diri di tempat tinggalnya dan menghadapi frustrasi yang akan dialaminya [Putri D.U.M, Anward H.H dan Erlyani. N 2017]. Kebisingan di rumah dapat mempengaruhi memori seorang siswa, yang berdampak pada pembelajarannya selama di rumah [Zwagery R.V dan Dewi R S 2019].

Stres akibat kebisingan ini tidak terjadi pada siswa sekolah saja, tetapi terjadi juga pada mahasiswa apalagi mahasiswa baru yang baru saja memasuki dunia perkuliahan tetapi harus terhalang oleh COVID-19 dan membuat pembelajaran dilakukan secara online. Mahasiswa baru memiliki tuntutan untuk beradaptasi dari pelajar Sekolah Menengah Atas menjadi seorang mahasiswa yang pastinya cara belajar akan berbeda dari sebelumnya. Dimana mahasiswa dituntut untuk belajar secara mandiri dan juga berpikir kritis [Amini, M., Mayangsari,

M.D., dan Zwagery. R.V. 2020]. Tetapi karena terjadinya COVID-19 mahasiswa baru ini dituntut untuk harus lebih memahami materi-materi baru yang harus dipelajarinya secara online, tidak sedikit mahasiswa yang kurang paham dalam materi-materi yang diberikan dan membuat Sebagian orang memikirkan bagaimana nasib akan IPK nya nanti. Sebagian orang akan mengalami stres yang dikarenakan pembelajaran secara online ini, tidak hanya harus memahami materi yang diberikan namun juga harus memfokuskan diri walau kondisi rumah bising belum lagi ada pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, yang membuatnya harus membagi waktu Sebaik mungkin. Jika mereka tidak dapat manajemen waktu yang mereka miliki mungkin sangat akan berpengaruh dalam pendidikannya juga. Dampak dari wabah ini tentunya akan terasa berat juga untuk mahasiswa semester 6 karena akan banyak mata kuliah yang memerlukan praktikum dan juga pengambilan data yang harus turun ke lapangan dan berakhir dengan daring tetapi data yang didapatkan tidak akan sesuai dengan yang diinginkan {buku menulis covid]dan juga pada mahasiswa akhir yang akan menjalankan tugas akhirnya yaitu skripsi. Mahasiswa berada pada usia perkembangan yang mana pada usia ini akan rentan dalam mengalami perubahan emosi seperti frustrasi dan stress

[Afnan , A., Fauzia , R., dan Tanau M. U. 2020].

Adapun dampak yang terjadi jika mahasiswa maupun siswa sekolah mengalami stres akademik selama pandemi ini. Yang mana jika semakin tinggi tingkat stres yang dirasa mahasiswa maupun siswa, maka semakin rendah hasil Pendidikan yang akan didapatkannya. Begitupun dengan sebaliknya, jika mahasiswa atau siswa memiliki tingkat stres yang rendah maka tingkat keberhasilannya di suatu Pendidikan akan memiliki nilai yang tinggi daripada siswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi [Afnan, A., Fauzia, R., dan Tanau, M. U. 2020]

Terjadinya COVID-19 membuat interaksi antar sosial secara langsung harus terhenti, dan hanya bisa bersosialisasi dari balik layar secara online. Interaksi ini juga sangat berperan penting bagi seorang siswa. Karena dengan adanya interaksi dengan teman sebaya, mampu meningkatkan kemampuan siswa untuk mengenal emosi orang lain dan juga dapat membina hubungan antara individu lainnya. Interaksi teman sebaya ini dapat dapat mengajarkan suatu mobilitas sosial, dapat membantu peranan sosial di lingkungan yang baru, juga dapat memberikan informasi-informasi. Interaksi dengan teman sebaya ini juga dapat mencapai ketergantungan terhadap satu sama lain. Karena tidak

sedikit para siswa yang peningkatan belajar nya karena pengaruh dari teman sebaya yang bisa memberikan motivasi dalam belajar [Putri, C. P., Mayangsari, M.D., dan Rusli, R 2020] yang mana salah satu faktor akademik sendiri yaitu motivasi salah satunya adalah motivasi intrinsik [Kurniawan, D. R., Akbar, S.N., dan Rusli, R. 2020] motivasi dari teman sebaya ini dapat membangunkan semangat untuk belajar karena siswa memiliki konsep diri yang positif yang mana akan memberikan peningkatan pada motivasi untuk berprestasi [Hasanah, A., Rusli, R., dan Rachmah, D.N. 2020] karena dengan adanya dukungan sosial yang dirasakan dapat diartikan sebagai kualitas dukungan yang dirasakan oleh seseorang [Effendi, M.F., Akbar, S.N., dan Rachmah, D.N. 2020]. Manusia sendiri juga merupakan makhluk sosial yang pastinya tidak bisa untuk hidup seorang diri yang mana akan saling membutuhkan dan berinteraksi dengan makhluk lainnya. Dan ini sudah pasti terjadi antar siswa maupun mahasiswa [Putri, L. A, Anward, H. H., dan Zwagery, R. V. 2020].

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dan Pendidikan pula yang akan menjadi pegangan untuk hidup di masa depan. Tahapan tertinggi dalam suatu Pendidikan ialah menjadi seorang mahasiswa dan mahasiswa ini dituntut agar

dapat belajar dan mengerjakan tugas dengan cara mandiri tetapi kenyataannya tidak seperti itu. Mahasiswa akan memilih untuk belajar Bersama dan mengerjakan tugas secara Bersama-sama [Putri, L. A., Anward, H. H., dan Zwagery, R. V. 2020].

Namun saat pandemi seperti ini, para siswa maupun mahasiswa tidak bisa berinteraksi secara langsung yang membuat hampir Sebagian orang merasakan jenuh saat belajar, yang mana dikarenakan belajar dengan secara individu tanpa bisa berdiskusi dan bertukar pikiran satu sama lain yang memicu terjadinya kejenuhan saat belajar. Kejenuhan ini memicu stres pada siswa maupun mahasiswa. Kejenuhan belajar dapat berdampak terhadap Kesehatan seorang siswa yang mana mereka akan mengalami sakit kepala dan juga kesusahan dalam tidur yang tentunya pasti akan berdampak terhadap psikologis yang mana akan mengalami kejenuhan, kurangnya percaya diri juga memiliki sikap antipasti [Amalia, D., Rachmah, D. N., dan Mayangsari, M. D. 2020].

karena setiap individu berbeda-beda, mungkin Sebagian dari individu akan mampu mengatasi tantangan pada masa pandemi ini. Individu yang sudah menyiapkan dirinya dengan baik dalam perubahan yang drastis ini, mungkin akan bisa melewatinya tetapi Sebagian individu

akan merasakan kesulitan pada masa pandemi ini.

Korban COVID-19 ini terus bertambah setiap harinya dan stay at home diperpanjang yang dikarenakan banyaknya orang tetap kekeh untuk keluar rumah karena sudah merasakan bosan tidak tahu lagi ini melakukan apa. Padahal ada cara yang bisa mengisi waktu luang saat pandemi ini, yaitu kita bisa menulis bebas. Menulis sendiri sangat mudah dilakukan jika kita berpikir menulis adalah hal yang mudah dan mengasyikan, tetapi akan terasa sulit jika berpikir menulis adalah hal yang sulit dilakukan [Abbas, E.W. 2020]. Karena dengan menulis kita bisa mengasah otak kita walau kita dirumah, dan juga Ketika kita menulis, bisa menghindari rasa jenuh selama berada dirumah. Dengan begitu mungkin bisa mempengaruhi pikiran kita untuk tetap berada di rumah saja.

KESIMPULAN

Bertambahnya korban COVID-19 membuat stay at home diperpanjang dan tentunya sekolah secara online pun terus dibelakukan. Sekolah secara online ini sangat berpengaruh terhadap Pendidikan dan juga nilai siswa yang dikarenakan kesulitan dalam memahami pelajaran secara online dan juga para pelajar tidak bisa berdiskusi bersama teman sebayanya. Tidak sedikit anak yang merasa jenuh

Ketika harus belajar secara sendiri, dengan ia bisa belajar Bersama akan mempengaruhi motivasinya dalam belajar. Tidakpun sedikit anak-anak yang mengalami stres karena harus belajar dirumah dengan cara seperti ini, dan stres ini dapat pula mempengaruhi Kesehatan

fisik dan juga mental seorang pelajar. Adapun cara agar orang tidak merasa jenuh berada dirumah dan tidak menambah korban COVID-19 yaitu dengan menulis bebas apa saja yang kita pikirkan, dengan begitu dapat mengatasi kejenuhan selama dirumah saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). Menulis di Kala Badai Covid-19.
- Putri, D. U. M., Anward, H. H., & Erlyani, N. (2017). Peranan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akibat Kemacetan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Jurnal Ecopsy*, 3(2).
- Zwagery, R. V., & Dewi, R. S. PENGARUH KEBISINGAN TERHADAP DAYA INGAT PADA REMAJA.
- Amini, M., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2020). Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Komitmen Tugas pada Mahasiswa Program Studi Psikologi. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(2), 149-152.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP ACADEMIC HELP SEEKING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNLAM DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF RENDAH. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(2), 28-37.
- Kurniawan, D. R., Akbar, S. N., & Rusli, R. (2020). HUBUNGAN INTERAKSI TEMAN SEBAYA DENGAN KEJENUHAN BELAJAR PADA SANTRI ALIYAH PONDOK PESANTREN AL FALAH PUTRA BANJARBARU. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(1), 48-54.

- Hasanah, A., Rusli, R., & Rachmah, D. N. (2020). HUBUNGAN ANTARA KETERIKATAN PESERTA DIDIK DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 2 KANDANGAN. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(2), 143-148.
- Effendi, M. F., Akbar, S. N., & Rachmah, D. N. (2020). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN KESADARAN DIRI PADA SISWA SMPN 8 BANJARMASIN. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 2(1), 61-65.
- Putri, L. A., Anward, H. H., & Zwagery, R. V. (2020). PERBEDAAN KUALITAS PERSAHABATAN DITINJAU DARI GAYA KELEKATAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN ULM. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(1), 23-28.
- Amalia, D., Rachmah, D. N., & Mayangsari, M. D. (2020). PERBEDAAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DAN PESERTA DIDIK SEKOLAH UMUM DI MARTAPURA. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(2), 38-46.
- WARMANSYAH ABBAS, E. R. S. I. S. (2020). Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis. Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis.