

Dampak Pendidikan Jarak Jauh pada Kesehatan Mental Siswa

¹⁾ Hayati; ²⁾ Panggabean, F.M

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Borobudur

E-mail : ¹dear.hayati@gmail.com, ²friskemin@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid 19 mengakibatkan perubahan signifikan metode pembelajaran di sekolah. Semua unsur sekolah baik siswa maupun guru dipaksa segera beradaptasi dengan kebiasaan baru mereka untuk belajar jarak jauh melalui online. Metode ini berdampak pada kondisi psikis, karena perubahan lingkungan, rutinitas, dan cara komunikasi. Dalam kajian literatur ini merupakan rangkuman dari berbagai riset dari seluruh dunia terkait jenis gangguan mental yang dialami siswa selama pembelajaran jarak jauh dan bagaimana penanganannya.

Kata kunci: Pendidikan Jarak Jauh, Kesehatan Mental

1. PENDAHULUAN

Sejak ditetapkan di tahun 2020 lalu, pandemic covid 19 mempengaruhi banyak sisi dari kehidupan dan kebiasaan masyarakat. Virus yang kian memakan banyak korban jiwa menyebabkan pemerintah di seluruh dunia membuat kebijakan pembatasan kegiatan di luar rumah untuk mengurangi kontak langsung. Pembatasan kegiatan dari mulai lock down (penguncian wilayah), PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Pembatasan kegiatan tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan secara fisik, namun juga perubahan gaya hidup, kebiasaan dan tentunya ekonomi. Perubahan ini bagi beberapa orang berdampak pada kesehatan psikologis.

Dalam press release yang dikeluarkan di New York tanggal 5 Oktober 2021, UNICEF memperingatkan bahwa anak-anak dan remaja berpotensi mengalami dampak jangka panjang dari COVID-19 terhadap kesehatan mental mereka. Peraturan karantina nasional dan pembatasan mobilitas karena pandemi menyebabkan anak-anak harus menghabiskan waktu-waktu yang berharga dalam kehidupan mereka terpisah dari keluarga, teman, sekolah, dan kesempatan bermain

Menyikapi kondisi yang diakibatkan oleh Covid 19, pemerintah di Indonesia mengeluarkan peraturan dari tingkat presiden hingga kepala daerah. Terkait dengan pembelajaran jarak jauh, secara spesifik salah satu referensi yang dipakai adalah Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan

dalam Masa Darurat Penyebaran Covid 19. Pada surat edaran ini mengatur lengkap penyelenggaraan pendidikan dari berbagai aspek kegiatan, seperti Ujian Nasional, Proses Belajar dari Rumah, Ujian Sekolah, Kenaikan Kelas, Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) dan dana BOS. Sebelumnya, di tahun 2012, kemendikbud juga telah mengeluarkan peraturan mengenai Pendidikan Jarak Jauh (PJJ), dikhususkan pada Pendidikan Tinggi, yaitu Permendikbud no 24 tahun 2012.

Definisi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang terdapat dalam Permendikbud ini adalah pendidikan yang peserta didiknya terpisah dari pendidik dan pembelajarannya menggunakan berbagai sumber belajar melalui teknologi informasi, dan komunikasi dan media lain. Pada peraturan ini PJJ lebih bertujuan untuk meningkatkan perluasan dan pemerataan akses terhadap pendidikan yang bermutu dan relevan sesuai kebutuhan. Sedangkan PJJ yang diatur dalam Surat Edaran Mendikbud ini adalah untuk memberikan pengalaman belajar bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan.

Setelah hampir dua tahun berlalu, pandemi masih terus berlanjut dengan berbagai varian virus. Kebijakan pemerintah terkait dengan PJJ terus berubah mengikuti kondisi pandemi daerah setempat, baik secara kesehatan maupun fasilitas. Menurut SE Mendikbud Nomor 4 tahun 2020 Pasal 2 (c) menyebutkan Aktivitas dan tugas pembelajaran Belajar dari Rumah dapat bervariasi antarsiswa sesuai minat dan kondisi masing-masing termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/fasilitas belajar di rumah. Pada SE Kadisdik no 3 Tahun 2020 pasal 2 poin (f) juga disebutkan bahwa memastikan peserta didik di dalam pembelajaran menghindari pemberian tugas yang mendorong peserta didik berinteraksi dengan banyak orang atau keramaian dan tidak memberikan aktivitas di luar rumah.

Terkait dengan kesehatan mental, pemerintah juga memperhatikan beban belajar dan jadwal belajar, seperti yang tercantum dalam SE Kadisdik no 3 Tahun 2020. Pada Pasal 2 poin (a) disebutkan Kepala satuan Pendidikan memastikan pembelajaran jarak jauh pengaturan jadwal dan bentuk kegiatan pembelajaran jarak jauh yang tidak memberatkan peserta didik.

Sumber tekanan yang menyebabkan stress peserta didik khususnya remaja bukan hanya dari sisi pembelajaran, namun juga dari luar sekolah. Bentuk pergaulan terdampak karena pembelajaran jarak jauh, mengakibatkan pertemanan dan komunikasi lebih banyak melalui online. Penggunaan media sosial untuk tempat

bercerita kegiatan hari ini atau apa yang dirasakannya menjadi fasilitas utama dalam bergaul. Pemberitaan, postingan teman di *feed* Instagram dan komentar-komentar menjadi suatu pemicu terjadinya stress. Bullying yang sebelumnya terjadi di sekolah, kini berlanjut ke sosial media, dengan efek yang lebih luas karena bisa dibaca dan dikomentari orang banyak. Media sosial mempengaruhi mereka untuk menggunakan internet secara kompulsif, akses konten yang tidak menyenangkan dan juga meningkatkan kerentanan mereka untuk mendapatkan diintimidasi atau dilecehkan (Cooper, 2020; UNICEF, 2020b dalam Singh, Shweta et al., 2020).

Makalah ini dibuat dengan metode *literature review* berdasarkan penelitian, sumber peraturan undang-undang, artikel lembaga yang didapatkan melalui daring dengan kata kunci “mental health”, “Pembelajaran Jarak Jauh”, “Pandemi” dan “kesehatan mental. Tujuan dibuat makalah ini adalah untuk pembahasan lebih komprehensif dari sisi peraturan pemerintah, dukungan, bentuk gangguan mental hingga saran bagi guru dan orang tua.

1.1 KESEHATAN MENTAL PADA MASA PANDEMI

Kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi ke komunitasnya. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu karena berkaitan dengan perilaku di semua tahap kehidupan (WHO, 2004). Kesehatan mental penting bagi remaja terutama berhubungan dengan kurangnya kualitas tidur, kesulitan fokus, sering lupa dan dapat membuat remaja demotivasi dalam belajar sehingga menjadikan belajar kurang (Fitria & Ifdil, 2020; Nurkholis, 2020 dalam Rahmayanti et.al, 2021).

Pandemi Covid-19 tidak hanya berefek pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Berbagai permasalahan yang terjadi karena COVID-19 ini dinilai menjadi sumber stress baru bagi masyarakat (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020). Literatur menjelaskan bahwa pada aktivitas seperti karantina, isolasi mandiri, dan menjaga jarak mempunyai efek terhadap kesehatan psikologis seseorang serta memunculkan reaksi seseorang terhadap pandemi itu sendiri.

Meningkatnya rasa kesepian dan berkurangan interaksi sosial dapat menjadi faktor risiko untuk gangguan mental seperti skizofrenia dan depresi major.

Adanya kecemasan mengenai kesehatan orang terdekat (terutama lansia dan orang yang menderita penyakit fisik) dan adanya ketidakpastian mengenai hal yang akan terjadi kedepan dapat meningkatkan ketakutan, kecemasan, dan depresi. Apabila kecemasan terjadi secara terus menerus, hal ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan menimbulkan gangguan serius, seperti gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, stress, dan gangguan terikat trauma (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020).

Kelompok yang paling merasakan dampak psikologis dari pandemi COVID-19 adalah perempuan, anak dan remaja, serta lanjut usia. Diawali dengan kecemasan yang merupakan respon terhadap situasi yang mengancam dan biasa terjadi. Kecemasan terbagi menjadi reaksi yang sifatnya hanya sementara dan reaksi cemas permanen. Rasa cemas ini seperti cemas tertular SARs-CoV-2, cemas akan pekerjaan yang terbengkalai, atau cemas akan keselamatan keluarga. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam gejala reaksi cemasnya. Gangguan ini akan menimbulkan suatu gejala psikis seperti demam, sakit tenggorakan, pusing, padahal seseorang tersebut tidak terinfeksi COVID-19. Hal ini disebut dengan psikosomatik. Namun, ada pula reaksi cemas yang tidak menimbulkan gejala fisiologis pada penderitanya (Vibriyanti, 2020).

Bicara lebih lanjut mengenai gangguan Kesehatan mental pada siswa, tidak adanya pengaturan terstruktur dari sekolah untuk jangka waktu yang lama mengakibatkan gangguan dalam rutinitas, kebosanan dan kurangnya ide-ide inovatif untuk terlibat dalam berbagai kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Beberapa anak telah menyatakan tingkat pengaruh yang lebih rendah. karena tidak bisa bermain di luar ruangan, tidak bertemu teman dan tidak terlibat dalam kegiatan sekolah langsung (Lee, 2020; Liu et al., 2020, dalam Singh, Shweta et al., 2020). Anak-anak ini menjadi sering mencari perhatian dan lebih bergantung pada orang tua mereka karena perubahan jangka panjang dalam rutinitasnya. Diperkirakan bahwa anak-anak mungkin menolak pergi ke sekolah setelah *lockdown* berakhir dan mungkin menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan dengan guru dan teman-teman mereka setelah sekolah dibuka kembali. Oleh karena itu, kendala gerakan yang

dikenakan pada mereka dapat memiliki efek negatif jangka panjang pada kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan (Lee, 2020 dalam Singh, Shweta et al., 2020).

Dari sisi perbedaan ketersediaan fasilitas untuk melakukan PJJ ternyata juga berpotensi untuk mengakibatkan gangguan Kesehatan mental. Untuk menutupi berkurangnya Pendidikan tatap muka selama lockdown, banyak sekolah telah menawarkan pembelajaran jarak jauh atau kursus online kepada siswa. Namun, kesempatan ini tidak tersedia untuk anak-anak kurang mampu, akibatnya mereka menghadapi kurangnya stimulasi dan tidak memiliki akses kemateri sumber daya online untuk dipelajari. Sebuah studi menunjukkan bahwa pada keluarga yang kurang mampu, dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan telah mengurangi akses untuk gadget, ini dapat mengurangi keterlibatan mereka dalam platform digital pendidikan (McQuillan dan Neill, 2009 dalam Shweta et al., 2020). Terutama pada siswa perempuan menjadi cemas tidak bisa mengikuti materi pelajaran dibandingkan teman-temannya yang memiliki fasilitas yang lebih memadai. Kondisi ini berpotensi pada rentannya putus sekolah pada siswa perempuan.

1.2 GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA.

Dari beberapa penelitian yang dirangkum oleh Meherali et al 2021, didapatkan beberapa gangguan kesehatan mental remaja yang melanda selama pandemi Covid 19 adalah:

1. Gangguan pada Psychosocial Well Being. Kebiasaan yang dulu dianggap menyenangkan seperti bertemu langsung dengan teman-teman di sekolah, berpergian dengan bebas, hingga belajar langsung dari guru kini sudah terbatas berkurang drastis sejak pandemi. Dukungan sosial dan kebutuhan psikososial menjadi berkurang dan remaja perlu mencari aktivitas pengganti sehingga bisa mencapai lagi kesejahteraan psikososial.
2. Depresi. Lebih banyak ditemukan pada remaja wanita dibandingkan laki-laki. Kondisi ini merupakan lanjutan dari gangguan cemas, stress dan kesepian. Depresi pada pelajar di sekolah, khususnya di usia remaja kadang tidak disadari oleh orang tua dan guru hingga dampaknya menjadi buruk dan telat ditangani.
3. Gangguan cemas. Hal-hal sederhana seperti flu, bersin, batuk dan jabat tangan yang dahulu merupakan hal biasa, kini bisa menjadi sumber kecemasan. Cemas

bila ternyata nantinya mereka menderita Covid 19. Kecemasan juga bisa berasal dari bagaimana menyesuaikan cara belajar online. Ketersediaan dan keberfungsian perangkat belajar, tugas-tugas yang harus dikerjakan, hingga pembelajaran kelas online.

4. Gangguan dalam cara menyelesaikan masalah (coping). Berbagai solusi dan teknis yang sebelumnya bisa diselesaikan sebelum masa pandemi kini menjadi tidak berlaku/sulit dilakukan lagi. Komunikasi secara tatap muka, berwisata untuk menyegarkan pikiran, dan mengunjungi teman/saudara kini dibatasi dan membutuhkan penyesuaian adaptasi penyelesaian masalah kembali.
5. Merasa tertekan (stress). Kebiasaan baru, Sebagian besar waktu yang dihabiskan di rumah untuk belajar dan menjalankan peran sebagai anak, mengakibatkan konflik peran. Pengaturan waktu, jadwal kegiatan dan mengerjakan tanggung jawab dari berbagai peran, namun berada di rumah membuat remaja menjadi tertekan.
6. Kesepian. Emosi ini timbul karena pembatasan kegiatan tatap muka. Mereka yang terbiasa untuk bertemu langsung dengan guru, teman-teman atau bahkan keluarga kini harus terbiasa dengan pertemuan online.
7. Psikosomatis. Kecemasan, gangguan psikis akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik siswa. Keluhan seperti sakit kepala, maag dan alergi sering dialami karena gangguan cemas ini.
8. Khawatir dan takut. Emosi ini salah satunya disebabkan karena adanya isolasi dan pembatasan kegiatan, dan pemberitaan dan kebijakan pemerintah yang sering berubah. Pemberitaan yang gencar di media massa mengenai jumlah korban, keluhan selama sakit, hingga akhirnya menjangkit ke lingkungan keluarga dan kerabat dekat membuat siswa menjadi khawatir dan takut hingga menimbulkan pemikiran yang terlalu jauh (*overthinking*).

Dampak dari kedelapan gangguan kesehatan mental remaja di atas berpotensi menimbulkan perilaku *abusive*, bunuh diri, gangguan hubungan sosial dengan orang lain, prestasi akademis, dan perilaku membolos. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanthi, et al (2021) menyebutkan remaja perempuan dan remaja yang mengalami jam tidur (baik lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya), memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami permasalahan psikologis.

Penulis melakukan sebuah observasi sederhana pada sebuah SMA Negeri di Bekasi pada perilaku siswa saat sekolah online dan pada pertanyaan yang diajukan saat penulis memberikan Seminar Online (Webinar) kepada siswa terkait dengan Kesehatan Mental di tahun 2021. Saat pembelajaran online, meski sudah diperintahkan dan diharuskan siswa untuk berseragam dan memperlihatkan wajah (*video on*) oleh guru, beberapa siswa masih mematikan videonya. Ketika diabsen panggil guru tidak ada jawaban, sehingga dinyatakan tidak masuk, walau terlihat hadir di kelas *online*. Saat dipanggil namanya beberapa kali oleh guru, ternyata siswa tersebut tampak tidak siap untuk belajar dan belum mengerjakan tugas yang diberikan. Dari hasil observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa menjadi kurang atentif pada saat PJJ dibandingkan saat hadir tatap muka di kelas. Siswa juga kurang disiplin terhadap peraturan sekolah dan dalam pengerjaan tugas.

Yang kedua adalah observasi pada pertanyaan yang timbul saat Webinar yang diberikan oleh penulis mengenai Kesehatan Mental. Dalam sesi tanya jawab, ada dua penanya yang sengaja mengirimkan *chat* kepada penulis secara pribadi dan meminta untuk dijawab langsung melalui *chat*, bukan dijawab dihadapan peserta lain. Penanya pertama mengatakan bahwa dia mengalami sulit berkonsentrasi, sulit tidur dan cemas ketika akan mengikuti kelas PJJ. Penanya kedua mengeluhkan mengalami *bullying* dari media sosial. Sebelumnya dia juga menerima *bullying* di sekolah. Awalnya siswa ini merasa aman karena dengan belajar di rumah, dia tidak bertemu dengan teman-teman yang melakukan *bullying* kepadanya, namun justru makin kuat melalui sosial media dan *chat*. Dia juga enggan dan takut bila harus bercerita dengan guru dan orang tua karena takut dengan penilaian dari orang dewasa. Di sisi lain dia juga merasa bahwa dia butuh bantuan untuk masalah ini, namun belum menemukan caranya. Pada penanya pertama dapat dilihat bahwa gangguan cemas dan konsentrasi dialami oleh siswa tersebut karena perubahan cara belajar dan kebiasaan baru terkait tugas. Sedangkan penanya kedua, *bullying* di sosial media menjadi bertambah banyak salah satunya karena kurangnya pengawasan dan kontrol dari otoritas, yang sebelumnya didapatkan siswa di sekolah. Sebelumnya guru yang melihat kejadian *bullying* tersebut bisa membantu menghalangi kejadian buruk itu terjadi, namun saat terjadi *online bullying*, control guru menjadi lebih longgar, dan lebih mudah dilakukan oleh pelaku *bullying*.

Menanggapi pertamanya tersebut, penulis menyarankan kepada kedua siswa untuk tetap membicarakan keluhan ini kepada orang tua, karena merekalah yang paling bertanggungjawab terhadap kondisi anaknya. Tentu dalam hal ini orang tua juga perlu diedukasi mengenai pentingnya kesehatan mental, sama seperti kesehatan fisik. Penanganan secara professional melalui psikolog juga perlu diketahui dan dilakukan pada kasus-kasus psikologis yang sudah mulai mengganggu keseharian siswa untuk bisa berkegiatan normal.

1.2 KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dampak pembelajaran jarak jauh terhadap gangguan kesehatan mental yang dirasakan oleh siswa sekolah menengah antara lain gangguan cemas, depresi, perbedaan dukungan sosial dan gangguan pola tidur. Literasi mengenai kesehatan mental siswa perlu dimiliki oleh orang tua dan guru sebagai pihak yang pertama bertanggung jawab atas kesuksesan pembelajaran jarak jauh kepada siswa tanpa meninggalkan pentingnya kesehatan mental bagi siswa. Bantuan professional oleh psikolog dan psikiater diperlukan terutama bagi siswa yang merasakan gangguan kesehatan mental tersebut. Stigma bahwa hanya orang-orang yang berpenyakit jiwa saja yang perlu mengunjungi psikolog atau psikiater perlu dihilangkan sehingga siswa bisa segera mendapatkan penanganan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah ‘puncak gunung es’ - UNICEF (www.unicef.org/indonesia/id/press-release)
- Fiorillo, A., Gorwood, P., 2020. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1).
- Meherali, Salima; Punjani, Neelam; Louie-Poon, Samantha; Rahim, Komal Abdul; Das, Jai K; Salam, Rehana A; Lassi, Zohra S. (2021). *Mental Health of Children and Adolescents Admidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review*

PAYUNG HUKUM terkait Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)
(kemdikbud.go.id)

Ramayanthi, Denia; Moeliono, Marisa Fransiska; Kendhawati, Lenny. (2021).
Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Insight: Jurnal Ilmiah
Psikologi hal 91-101.*

Singh, Shweta; Roy, Deblina; Sinha, Krittika; Parveen, Sheeba; Sharma, Ginni; Joshi,
Gunjan. (2020). Impact of Covid 19 and lockdown on mental health of children
and adolescent; A narrative review and recommendations. *Psychiatry Research.*
www.elsevier.com/locate/psychres

Vibriyanti, D., 2020, Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di
Tengah Pandemi COVID-19, *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 1(1): 69-74