

Pembelajaran Daring atau School From Home Berdampak Pada Kesehatan Mental

Online Learning or School From Home Can Impact Mental Health

RISA NUR AMELIA¹, EKA HERTISYHRANI²,

Magister Profesi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: ekhertisyahrani@gmail.com

Asbtrak. Pandemi COVID-19 yang terjadi di awal tahun 2020 membawa beberapa perubahan kepada masyarakat, terutama di Indonesia. Banyaknya aktivitas, pekerjaan, perkuliahan dan sekolah yang harus dilakukan dirumah membuat masyarakat banyak menggunakan internet, dan media sosial untuk mempermudah hal tersebut, namun ternyata penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan memiliki dampak negatif juga. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk melihat bagaimana efek mahasiswa serta siswa sekolah dalam melakukan perkuliahan dan sekolah via *online* atau dikenal dengan *school from home* pada kesehatan mental selama pandemik Covid-19. Permasalahan yang banyak dialami beberapa mahasiswa serta siswa sekolah seperti mengalami kelelahan akademik (*academic burnout*), serta kecemasan, gangguan tidur dan menjadi kelelahan secara fisik.

Kata Kunci: *School from home, Pandemi Covid-19, Burnout.*

Abstract. *The Covid-19 pandemic that occurred in early 2020 brought several changes to society, especially in Indonesia. The number of activities, work, college and school that must be done at home makes people use the internet and social media to make it easier, but it turns out that excessive use of the internet and social media also has a negative impact. The purpose of this study was to see how the influence of students and school students in carrying out lectures and schools online or known as school from home on mental health during the Covid-19 pandemic. Problems that many students and school students experience include experiencing academic fatigue, anxiety, sleep disturbances, and physical exhaustion.*

Keywords: *School from home, Covid-19 Pandemic, Burnout.*

PENDAHULUAN

Terjadinya pandemi COVID-19 di Indonesia yang dimulai sejak Maret 2020 hingga sekarang dipenghujung tahun 2020 membuat seluruh masyarakat tetap harus mengikuti protokol kesehatan untuk memutus penyebaran virus COVID-19 itu sendiri. Salah satu protokol kesehatan yang harus dilakukan yaitu menjaga jarak, dan diberlakukannya *work from home* dan *stay at home*. Banyak aktivitas yang biasanya dilakukan diluar rumah, terpaksa semuanya dijalankan dari rumah, hal ini merupakan sesuatu yang baru untuk masyarakat. Semakin banyak masyarakat yang memiliki aktivitas dirumah mengharuskan mereka untuk berkegiatan secara daring atau *online* setiap harinya. Meningkatnya aktivitas yang dilakukan dirumah, mengharuskan beberapa masyarakat harus kehilangan pekerjaannya, dan beberapa harus dirumahkan untuk melakukan pekerjaan dari rumah.

Selain itu juga dampak dari pandemik ini juga dirasakan di dunia pendidikan dan mahasiswa pun melakukan proses pembelajaran mereka secara *daring*. Sesuai dengan Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan COVID-19 Pada Stauan Pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) bersama Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, daerah yang berada di Zona kuning, oranye, dan merah dilarang melakukan pembelajaran tatap muka dan harus tetap

melanjutkan kegiatan belajar dari rumah (Kemendikbud, 2020). Salah satu jenjang pendidikan yang paling merasakan dampak dari penangguhan sekolah adalah jenjang pendidikan Sekolah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini karena sebagai kelompok rentan, remaja sedang mengalami masa transisi yang sulit (Guessoum et all, 2020).

Pada masa transisi, remaja sedang berada pada tahap pencarian identitas diri melalui teman-teman, komunitas sosial, kegiatan keagamaan, atau berbagai kegiatan kelompok lainnya dibandingkan di rumah bersama keluarganya (Marotz & Allen, 2013). Interaksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk mencoba berbagai peran sampai menemukan peran yang cocok sebagai identitas dirinya (Miller, 2011). Remaja dipilih karena berdasarkan teori perkembangan Psikososial Erikson, tugas perkembangan remaja berelasi dan berorientasi pada teman. Pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19 ini meningkatkan risiko munculnya distres psikologis yang lebih berat dan bertahan lama sehingga dampaknya hingga dewasa menjadi lebih parah (Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang, 2020). Meskipun langkah pemerintah untuk melaksanakan sekolah dari rumah merupakan tindakan yang tepat guna mencegah penyebaran virus COVID-19 di sektor anak, tetapi terganggunya rutinitas sehari-hari anak seperti terbatasnya kegiatan di luar ruangan dan

terhambatnya interaksi dengan teman seusianya selama wabah meningkatkan risiko distress psikologis pada remaja (Lee, 2020; Leung, Lam, & Cheng, 2020; Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang, 2020). Selain itu ternyata belajar secara daring tentu bukan hal yang mudah bagi siswa (Gillett-Swan, 2017). Pembelajaran daring dirasakan kurang efektif. Adanya perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi siswa. Studi Du Plessis (2019) telah menegaskan munculnya tekanan dan stres pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Dikutip dari tirta.id (Hidayat, 2020) yang menyebutkan bahwa pembelajaran online juga menyebabkan pelajar merasakan stress, *burnout*, dan jenuh. Survei yang dilakukan Komisi Perlindungan Anak menunjukkan bahwa 73,2% pelajar terbebani tugas dan sebesar 77,8% merasa terbebani tugas yang banyak dalam waktu yang singkat. Selain itu, pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi menjadi lebih sulit dipahami. Dampak negatif ini muncul karena remaja harus menghabiskan sebagian besar waktunya dengan beraktivitas secara online dan memiliki sedikit waktu untuk berkegiatan di luar ruangan seperti olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, atau berkumpul dengan teman sebaya.

Kesehatan merupakan hal yang penting karena kesehatan berperan dalam keberfungsian semua aspek kehidupan bagi seluruh masyarakat. Undang-undang kesehatan

No. 23 tahun 1992 menyatakan: kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pengertian kesehatan menurut WHO (World Health Organization, 2003) merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecatatan. Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa mental merupakan salah satu penunjang kesehatan sehingga kesehatan mental tidak dapat diabaikan begitu saja.

Kesehatan mental merupakan hal yang mulai dibicarakan dan diperhatikan secara serius oleh masyarakat Indonesia pada saat ini. Masalah kesehatan mental di Indonesia pada masa ini tergolong sangat tinggi, terutama pada kalangan remaja karena mereka masih memiliki emosi yang tidak stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik untuk memecahkan masalah yang ada. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sering mengalami stress terutama pada peristiwa-peristiwa tertentu dalam hidup mereka (Yayan, Yuniarramah, & Anward, 2017). Remaja dianggap sebagai golongan yang rentan untuk mengalami gangguan mental. Oleh karena itu, remaja perlu untuk mendapatkan perhatian lebih karena remaja merupakan aset negara dan generasi penerus bangsa (Yuniarramah & Rachmah, 2016).

Kesehatan mental pada siswa dan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor genetika,

keluarga, pertemanan, gaya hidup, sosial, dan berbagai faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi siswa secara positif maupun negatif. Akan tetapi, masih banyak siswa yang tidak menyadari dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari faktor-faktor tersebut sehingga mereka lupa akan kesehatan mental mereka. Mereka lupa untuk berfokus pada kesehatan mental mereka karena mereka hanya berfokus pada tugas, organisasi, jadwal kuliah, serta tuntutan-tuntutan yang ia terima dari orang-orang di sekitarnya.

Regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu mahasiswa untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang dihadapinya (Rachmah, Mayangsari, & Akbar, 2015). Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kontrol terhadap emosi dan perilakunya di situasi apapun secara mandiri. Mahasiswa dan siswa dianjurkan untuk bisa melakukan regulasi diri karena regulasi diri berkaitan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Tanpa adanya regulasi diri, siswa dan mahasiswa akan kesulitan untuk mengontrol dan mengatur emosi, perilaku, dan tingkahlakunya. Ketidakmampuan siswa dan mahasiswa untuk melakukan regulasi diri akan mengakibatkan mentalnya terganggu karena tidak bisa mengontrol diri di situasi tertentu.

Berawal dari pembelajaran via daring, kita dapat melihat bagaimana dampak yang ditimbulkan terhadap para siswa dan mahasiswa melalui pembelajaran via daring tersebut, terutama pada siswa baru dan

mahasiswa baru. Seharusnya, masa perkuliahan awal dan masa orientasi siswa merupakan kesempatan bagi siswa dan mahasiswa baru untuk mencari relasi, mengembangkan diri, serta belajar untuk menjadi lebih mandiri. Akan tetapi, sekarang hal itu menjadi lebih sulit untuk dilakukan karena ketidakmampuan siswa dan mahasiswa baru untuk melakukan interaksi secara langsung sehingga hal-hal yang seharusnya menjadi kesempatan emas bagi siswa dan mahasiswa baru pun hilang. Kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahannya yang baru. Tentunya kehidupan di lingkungan kampus dan sekolah jauh berbeda. Mahasiswa baru akan menemukan berbagai macam pergaulan yang sangat beragam serta akan menemukan metode pembelajaran yang berbeda dibanding masa sekolah. Oleh karena itu, secara tidak langsung mahasiswa baru dituntut untuk bisa beradaptasi terhadap lingkungan barunya.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana stress mahasiswa serta siswa dalam melakukan perkuliahan dan sekolah via *online* atau dikenal dengan *school from home* pada kesehatan mental selama pandemik COVID-19.

METODE

Responden penelitian

Subjek penelitian ini yaitu 10 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan 10 mahasiswa yang melakukan sekolah daring atau *school from home*.

Desain penelitian

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologi yaitu memahami suatu fenomena yang dialami subjek dalam kondisi tertentu.

Metode pengumpulan data penelitian

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur. Sugiyono (2017) menyebutkan bahwa wawancara semi terstruktur termasuk dalam jenis wawancara dikategori *in-dept interview*. Pelaksanaan wawancaranya lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuannya adalah untuk menemukan permasalahan lebih terbuka, dimana informan diminta untuk berpendapat. Peneliti juga melakukan *probing* jika dirasa jawaban informan masih kurang jelas. Sedangkan instrumen dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri (*human instrument*). Tidak hanya wawancara, penelitian ini juga melakukan observasi, *study document*, serta pemberian skala *General self-efficacy* untuk mengukur tingkatan *self efficacy* yang dimiliki para subjek dalam penelitian ini.

Prosedur penelitian

Penelitian dilakukan selama satu bulan

dengan tahapan penelitian yaitu merancang penelitian serta metode yang digunakan, mencari dan melakukan pengumpulan data, serta melakukan analisis data.

Analisis data

Analisis data, peneliti menggunakan metode pendekatan fenomenologi yaitu metode yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memberikan gambaran makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh individu tentang konsep atau fenomena tertentu yang sudah ditentukan sebelumnya (Neubauer et all, 2019).

HASIL

1. Dampak Pembelajaran Daring Bagi Siswa dan Mahasiswa

Sebagian besar subjek dalam penelitian ini merasa bahwa kuliah online selama pandemi tidak efektif, seperti yang disampaikan oleh subjek sebagai berikut :

“Menurut pengalaman saya selama kuliah online dua semester ini sih secara keseluruhan saya simpulkan tidak efektif. Ada banyak faktor yang menyebabkan ketidakefektifan itu, mungkin saya lebih masukinnya ke negatifnya kuliah online. Enaknya kuliah online itu disatu bulan pertama aja, karena deadline tugas masih jelas, tapi makin kesini kok makin banyak gak enaknya. Tugas semakin banyak, tapi materi aja belum disampaikan. Kadang suruh cari materi sendiri, kalau gak gitu cuma dikasih power point tapi gak dijelasin,

cuma suruh baca terus tanya jawab. Apalagi waktu kuliah juga semakin berkurang dan dibatasi, semakin gak paham deh kak. Kalau kuliah offline misal gak paham bisa langsung tanya ke dosen, ke perpustakaan cari referensi, nanya ke temen. Kalau sekarang serba terbatas (RMP)”

Hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman mahasiswa terkait dengan materi yang disampaikan oleh dosen. Keterbatasan waktu dan minimnya penjelasan dosen juga menjadi salah satu penyebab dari ketidakefektifan tersebut. Selain itu, kendala terkait jaringan, sinyal dapat menghambat dalam proses perkuliahan online.

Adapun hal lain yang dirasakan dari beberapa subjek yaitu, *“banyak gak pahami dan tingkat stres, jenuh sama tugas lebih tinggi. Karena sudah sering di rumah aja, tugas banyak dan gak paham semua materi. Badan juga lebih cepat capek karena belajar dan mengerjakan tugas setiap hari didepan laptop dan terlalu lama duduknya. Jadi lebih sensi ketika banyak tugas, emosi gak stabil. Kalau udah males, ngerjainnya mepet deadline. Minus jadi nambah, punggung sering sakit terus emosian alias sensi. (RDA)”*

Hal tersebut dapat disebut para mahasiswa dan siswa mengalami kelelahan dalam akademik atau biasa disebut sebagai *academic burnout* dimana kondisi ini merupakan suatu fenomena psikologis yang

sering terjadi dikalangan pelajar dan mahasiswa. *Academic burnout* didefinisikan sebagai kelelahan emosional karena tuntutan tugas yang dapat memunculkan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar, sehingga individu merasa malas untuk melakukan aktifitas belajar karena tidak yakin dengan kemampuannya (Maslach et all, 2015).

Selama masa *lockdown* dan diberlakukannya *school from home* bagi anak-anak dan remaja di rumah dikaitkan dengan ketidakpastian dan kecemasan yang disebabkan oleh gangguan dalam pendidikan, aktivitas fisik, dan peluang sosialisasi mereka (Jiao et all, 2020). Tidak adanya tatanan sekolah yang terstruktur dalam jangka waktu yang lama mengakibatkan terganggunya rutinitas, kebosanan dan kurangnya ide-ide inovatif untuk terlibat dalam berbagai kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Beberapa anak menunjukkan tingkat afek yang lebih rendah karena tidak bisa bermain di luar ruangan, tidak bertemu teman dan tidak terlibat dalam kegiatan sekolah secara langsung (Lee, 2020; Liu et al., 2020; Zhai dan Du, 2020). Anak-anak ini menjadi lebih lekat, mencari perhatian dan lebih tergantung pada orang tua mereka karena perubahan jangka panjang dalam rutinitas mereka.

2. Permasalahan Mental yang Dialami Siswa dan Mahasiswa Selama Melakukan Pembelajaran Daring

Sebagian subjek dan mahasiswa dari penelitian ini merasakan kekhawatiran dan kecemasan akan pembelajaran yang dilakukan selama daring. Dari sebagian besar mereka merasa, pembelajaran daring yang selama ini mereka jalankan membuat mereka memikirkan sampai kapan akan selalu diberlakukan *online* dan bagaimana harus mendapatkan penjelasan secara langsung, keterbatasan informasi dan pengajaran dari guru sehingga membuat mereka merasa kebingungan. Salah satu subjek berpendapat,

“ . . . saya sempat berpikir sampai kapan harus sekolah melalui daring, ketika ada informasi sekolah akan dilakukan offline kembali saya sudah sempat senang karena saya dapat mendapatkan penjelasan langsung lagi dan mengejar ketertinggalan saya langsung kepada guru, namun ternyata masih belum ada kejelasan dan kepastian kapan sekolah akan dilakukan offline kembali sehingga membuat saya memikirkan hal tersebut. Saya sudah lelah dengan keterbatasan informasi dan penjelasan yang diberikan melalui online ”

Subjek lainnya mengatakan, *“ . . . saya sempat merasa dan memikirkan angkatan diatas saya sangat nyaman tidak merasakan kuliah daring seperti ini. Kadang ketika semuanya serba online seperti ini membuat saya khawatir, kadang saya cemas ketika tidak dapat mengejar dan mendapatkan informasi secara langsung. Setiap hari*

hanya tugas-tugas saya diminta mengerjakan dari halaman sekian sampai sekian, penjelasan dan pemahaman terkadang diminta untuk mencari sendiri. Berada didepan laptop berjam-jam pun membuat saya lelah, terutama mata saya. Saya juga terkadang memikirkan, bagaimana nantinya saya ujian apakah harus online sampai kelulusan, saya merasa tidak mengenal teman-teman saya ” Hasil ini didukung penelitian lain yang dilakukan oleh Fatimah (2020), mengatakan bahwa proses pembelajaran *e-learning* atau pembelajaran daring yang dilakukan terus menerus diekspektasikan dapat menurunkan kesehatan mental siswa, siswa banyaknya mengalami kecemasan, memiliki rasa khawatir yang berlebihan. Selain itu sering merasa tertekan akibat banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh guru/dosen yang juga menyebabkan mereka kekurangan waktu untuk istirahat.

Hasil penelitian lainnya, menyebutkan beberapa faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak dan remaja yaitu terkait kekhawatiran dan kekhawatiran seputar pendidikan mereka (semua usia), bolos sekolah (semua usia), transisi dan jauh dari sekolah. (usia sekolah dasar), tekanan akademik (usia sekolah menengah), karir mereka (dewasa muda), dan ketidakpastian tentang masa depan secara lebih umum (dewasa muda) (Parliament, 2020; Waite, 2020). Demikian

pula, yang dirasakan anak-anak dan remaja yang menjalankan *school from home* banyak mengalami kebosanan, tidak dapat bersekolah, kekhawatiran keuangan dan ketidakpastian umum tentang masa depan adalah faktor kunci. mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan (Nolan, 2020).

3. Upaya Siswa dan Mahasiswa untuk Menangani Permasalahan Mental Dirinya

Sebagian besar siswa dan mahasiswa dalam penelitian ini mengalami stress selama melakukan pembelajaran via *online* yang berdampak pada kesehatan mental ada yang baik dan kurang baik, diukur melalui *self efficacy* dalam upaya untuk menangani permasalahan yang sedang meraka alami dengan cara menerima dan menyelesaikan tuntutan-tuntutan yang ada selama pembelajaran *daring* berlangsung. Niu (2010) menyebutkan *self efficacy* merupakan hasil dari interaksi lingkungan eksternal dengan mekanisme penyesuaian diri serta kemampuan personal dalam diri individu mengenai pengalaman maupun pendidikan yang dilaluinya. *Self efficacy* memang tidak hadir tanpa sebuah pengalaman, sehingga seseorang akan memiliki *self efficacy* jika sering berinteraksi dengan lingkungan dan pengalaman yang dilaluinya. Rachmah (2013) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang ia miliki.

Sebagian besar siswa dan mahasiswa

dalam penelitian ini memiliki *self efficacy* tinggi dan rendah. Dapat terlihat dari hasil pemberian skala *general self-efficacy* (GSE) yang berisikan 10 aitem pernyataan. Hasil skoring dari pemberian skala GSE terdapat 4 siswa dan 5 mahasiswa memiliki *self efficacy* tinggi, sedangkan sisanya yaitu 6 siswa dan 5 mahasiswa memiliki *self efficacy* rendah. Dapat terlihat dari siswa dan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi, maka mereka akan berusaha untuk meningkatkan kemampuannya agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya seperti menghadapi tugas belajar dengan keinginan besar, seperti yang disampaikan oleh subjek sebagai berikut :

“.... saya belajar dari pengalaman semester kemaren karena saya cenderung pasif saat pembelajaran berlangsung, sehingga nilai saya menurun dikarenakan kurang paham dengan materi yang dijelaskan oleh dosen serta tugas-tugas yang diberikan tidak maksimal saya kerjakan dikarenakan tidak paham dan mencoba mencari bantuan. Sekarang saya lebih aktif saat pembelajaran berlangsung, apabila ada materi yang kurang saya pahami saya akan mengajukan pertanyaan, begitu juga saat pemberian tugas. Apabila saya tidak paham dengan tugas yang diberikan maka saya tidak segan menanyakan langsung kepada dosen via chat ataupun bertanya kepada teman sekelas yang memahami tugas tersebut via chat WA grup kelas. (AMS)”

Subjek lainnya mengatakan “..... *syukur alhamdulillah kak saya ikut ruang guru. Jadi kalau ada pelajaran dari guru yang saya tidak pahami dan kadang respon guru saya agak lama kalau saya tanyakan terkait tugas-tugasnya saya bisa tanyakan permasalahan tugas di aplikasi ruang guru karena disana ada ruang obrol bersama kakak tutor jadi sangat membantu saya. Terus itu saya juga tidak menunda terus itu mengatur waktu juga dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru jadi tidak keteteran kalau kerjakan tugasnya. Awal-awal sekolah daring ini kalau ada tugas saya terkadang nunda kerjanya kayak nanti aja nunggu teman yang lain yang sudah kerjakan tugasnya. Tapi karna pengalaman kebanyakan tugas-tugas jadi keteteran saya bingung sendiri dan bikin saya stress karna kepepet ngerjain tugasnya hasilnya jadi tidak maksimal dan berpengaruh dengan nilai dari guru, jadi saya tidak mau kejadian yang sama kejadian lagi kak. (TS)”*

Sedangkan siswa dan mahasiswa memiliki *self efficacy* yang rendah mereka cenderung akan menghindari masalah yang dihadapinya sehingga hal ini akan menghambat perkembangan selanjutnya. Siswa dan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah hanya akan pasif dan menunggu pandemic ini akan segera selesai dan tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuannya untuk beradaptasi terhadap perubahan proses pembelajaran yang terjadi.

Seperti yang disampaikan oleh subjek berikut:

”sekarang lebih ke pasrah aja ngerjain tugas-tugas kuliah, soalnya udah capek banget kuliah modelan begini. Ngga ada efektifnya sama sekali. Banyak kendala pokoknya selama perkuliahan online ini, belum lagi kalau sementara zoom perkuliahan tiba-tiba jaringan ngga bagus. Terus itu saya ini tipikal yang belajar harus tatap muka baru pahami. Kalau online gini biar berapa kalipun dijelasin saya tetep ngga ngerti kak. Belum pula tugas-tugas yang dikasih tuh kadang ngga jelas, kalau kita nanya ke dosennya malah kena marah dibilangnya lah ngga merhatiin selama zoom kelas tuh... itu juga kalau ada tugas dibagi perkelompokkan gitu bikin saya stress kak, yah gimana gitu terbatas semua kalau mau ngerjain, jadi ngga maksimal kadang suka ada salah paham. Kita kuliah ngga online aja dulu kalau tugas kelompokkan ada salah paham enak diselesaikannya, nah ini kuliah daring kalau salah paham dikit atau apalah gitu kadang temen kelompok ada yang rese ngga nyantumin nama di tugas, ya kalau udah kayak gitu saya pasrah aja. Asli kak capek kuliah modelan gini terus ngga ada kemajuan sama sekali. (MAR)”

Hasil penelitian Septiana (2020) dalam penelitiannya terkait survey efikasi diri mahasiswa Prodi Akuntansi adalah baik dimana hasilnya menunjukkan bahwa

mahasiswa mempunyai keyakinan dapat mempelajari semua materi kuliah dengan usaha keras walaupun materi sulit. Mahasiswa mempunyai sikap positif terhadap kuliah. Mahasiswa yakin dengan berjalannya waktu akan semakin mampu mempelajari materi kuliah. Mahasiswa yakin dapat terus belajar walaupun terganggu di dalam kelas dan dapat mencapai tujuan akademik yang diinginkan dengan berusaha keras. Mahasiswa yakin mampu mengembangkan cara-cara kreatif untuk mengatasi stres yang terjadi di kuliah dan tetap termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kuliah. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesempatan untuk belajar mandiri dengan adanya pembelajaran jarak jauh ini. Mahasiswa dapat meningkatkan motivasi dan *self efficacy* nya agar hasil belajarnya dapat meningkat.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang didapatkan dan telah dijelaskan sebelumnya, didapatkan kesimpulan beberapa dampak dari *school from home* pada sebagian siswa dan mahasiswa yaitu seperti *academic burnout*, memiliki tingkat afek yang lebih rendah akibat tidak adanya sosialisasi di lingkungan sekitar. Sementara dampak pada kesehatan mental seperti banyaknya siswa dan mahasiswa mengalami kecemasan, kekhawatiran akan masa depan,

sering merasa tertekan akan tugas yang banyak.

Untuk mengatasi hal tersebut sebagian subjek melakukan *self-efficacy* dengan cara menerima dan menyelesaikan tuntutan-tuntutan yang ada selama pembelajaran daring berlangsung.

DISKUSI

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan fenomena yang muncul terkait kesehatan mental yang dialami oleh siswa dan mahasiswa dalam penelitian yaitu mengalami stress selama melakukan perkuliahan dan sekolah via *online* atau dikenal dengan *school from home*. Untuk melihat kesehatan mental siswa dan mahasiswa, peneliti menggunakan *self efficacy* sebagai alat ukur untuk melihat sejauh mana kesehatan mental yang dialami oleh siswa dan mahasiswa tersebut. Terdapat 11 subjek yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari banyaknya tugas dan pembelajaran yang mereka rasa sulit atau tidak mereka pahami, mereka juga merasa tidak memiliki keyakinan dapat menyelesaikan tugas tersebut dan cenderung menghindarinya. Sedangkan 9 subjek dalam penelitian yang *self efficacy* tinggi dalam penelitian ini cenderung menghadapi tugas-tugas dan pembelajaran dengan keinginan besar dan lebih tekun berusaha mencari tahu terkait pembelajaran ataupun tugas yang mereka tidak pahami.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Yana, dan Wulandari (2021) terkait pengaruh *self*

efficacy dan motivasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa MTs Al-Khairiyah Mampang Prapatan di masa pandemic COVID-19 menyatakan analisis data penelitian tersebut memberikan hasil *self efficacy* dan motivasi dalam belajar berpengaruh positif terhadap hasil pembelajaran matematika. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi dalam belajar akan lebih menunjukkan kegigihan dalam mempelajari materi pelajaran meskipun dalam kondisi pandemi yang membuat siswa lebih banyak belajar melalui daring. Dari keyakinan diri yang tinggi akan menimbulkan motivasi belajar tinggi pula. Saat menghadapi soal matematika yang lebih menantang, siswa dengan *self efficacy* dan motivasi yang cukup tinggi akan gigih dan pantang menyerah dalam memecahkan masalah tersebut, bila dibandingkan dengan siswa yang *self efficacy* dan motivasi belajarnya rendah. Tentunya akan berpengaruh kepada hasil dari proses belajar matematika siswa tersebut.

Hasil penelitian lainnya Sucitno, Sumarna, dan Silondae (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* secara signifikan terhadap motivasi belajar siswa SMA Negeri 1 Wawotobi, dan *self efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap motivasi belajar siswa SMA Negeri 1 Wawotobi sebesar 20% dalam penelitian terkait pengaruh *self efficacy* terhadap motivasi belajar pada siswa. Zega (2020) dalam penelitiannya terkait hubungan *self efficacy* terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran matematika menyatakan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* terhadap

motivasi belajar siswa dalam pembelajaran matematika. Penelitian ini menyatakan bahwa hasil *self efficacy* memiliki hubungan yang sedang dalam keberhasilan siswa dalam pembelajaran, ditambah dengan motivasi yang tinggi maka keyakinan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas mata pelajaran matematika akan memperoleh hasil yang semaksimal mungkin.

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi kedepannya bagi tenaga pengajar dan orangtua untuk dapat lebih memperhatikan peserta didiknya. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan peneliti lain lebih memperhatikan indikator lainnya yang timbul terkait kesehatan mental siswa dan mahasiswa selama pembelajaran daring berlangsung tidak hanya stress dan meneliti lebih dalam mengenai kesehatan mental yang dialami dan dirasakan oleh peserta didik dalam menjalankan *school from home*.

DAFTAR PUSTAKA

- Du Plessis, M. (2019). *Coping with occupational stress in an open distance learning university in South Africa. Journal of Psychology in Africa, 29(6), 570–575.*
- Fatimah, S., & Mahmudah. U. (2020). *How E-Learning Affects Students Mental Health During covid-19 Pandemic: An Empirical Study. Jurnal Riset Pedagogik, 4(1), 114-124.*

- Guessoum, S. B., Lachal. J., Radjack. R., Carretier. E., Manissian. S., Benoit. L., & Moro. R, M. (2020). *Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. Psychiatry Research, 291*, 1-6.
- Jiao, W.Y., Wang, L.N., Liu, J., Fang, S.F., Jiao, F.Y., Pettoello-Mantovani, M., Somekh, E., (2020). *Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. J. Pediatr, 221*, 264-266.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *SIARAN PERS Nomor: 137/sipres/A6/VI/2020*. Retrieved from [Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan » Republik Indonesia \(kemdikbud.go.id\)](http://kemdikbud.go.id)
- Lee, J. (2020). *Mental health effect of school closures during COVID-19. Lancet Child Adolescent Health, 395(4)*, 912-20.
- Leung, C.C., Lam, T.H., & Cheng, K.K. (2020). *Mass masking in the COVID-19 Epidemic: People need guidance. The Lancet, 395(10228)*, 945-947.
- Liu, J.J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., Lu, L., (2020). *Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. Lancet. Child Adolesc. Health 4(5)*, 347–349.
- Marotz, L.R. & Ellen, K.E. (2013). *Developmental profiles: Pre-Birth through adolescence (7th ed)*. California: Wadsworth.
- Maslach, C. (2015). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (2nd Editio; J. D. Wright, Ed.)*. Elsevier Ltd.
- Miller, P.H. (2011). *Theories of developmental psychology (5th ed)*. New York: Worth Publishers.
- Niu, H. J. (2010). *Investigating the effects of self-efficacy on foodservice industry employees' career commitment. International Journal of Hospitality Management, 29(4)*, 743-750.
- Rachmah, D. N. (2013). *Hubungan self eficiency, coping stress, dan prestasi akademik. Jurnal Ecopsy, 1(1)*, 1-2.
- Rachmah, D. N., Mayangsari, M. D., & Akbar, S. N. (2015). *Motivasi belajar sebagai mediator hubungan kecerdasan adversitas dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 34(2)*, 211-221.
- Sari, D. P., Yana., & Wulandari, A. (2021). *Pengaruh self efficacy dan motivasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa*

- MTs Al-Khairiyah Mampang Prapatan di masa pandemi covid-19. Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara, 13(1), 1-11.*
- Septiana. Y. (2020). *Survey Efikasi Diri Mahasiswa Prodi Pendidikan Akutansi Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh. Jurnal Ekonomi dan Pendidikan, 17(2), 83-97.*
- Sucitno, F., Sumarna, N., & Silondea, D. P. (2020). *Pengaruh self efficacy terhadap motivasi belajar pada siswa. Jurnal SUBLIMAPSI, 1(3), 114-119.*
- The Scottish Youth Parliament YouthLink Scotland Young Scot. (2020). *Lockdown Lowdown - what young people in Scotland are thinking about COVID-19.* Retrieved from <https://static1.squarespace.com/static/5cee5bd0687a1500015b5a9f/t/5ea073984d99ec29cbb88ff3/1587573666737/LockdownLowdown+Topline+Results.pdf>
- Waite P, Moltrecht B, Mcelroy E, Creswell C. (2020). *Report 02: Covid-19 worries, parent/carer stress and support needs, but child special educational needs and parent/carer work status.* Oxford
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). *Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. The Lancet, 395(10228), 945-947.*
- Wang, S., Wen, X., Dong, Y., Liu, B., & Cui, M. (2020). *Psychological influence of coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on the general public, medical workers, and patients with mental disorders and its countermeasures. Psychosomatics, 61(6), 616-624.*
- World Health Organization. (2003). *Kesehatan Mental dalam Kedaruratan.* Retrieved from *Aspek Mental dan Sosial Kesehatan Masyarakat yang Terpapar Stresor yang Ekstrem.* Retrieved from https://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergencies_bahasa.pdf
- Yayan, M., Yuniarrahmah, E., & Anward, H. H. (2017). *Gambaran regulasi diri dan perilaku kenakalan seksual pada remaja di Batulicin. Jurnal Ecopsy, 3(2), 82-87.*
- Yuniarrahmah, E., & Rachmah, D. N. (2016). *Pola asuh dan penalaran moral pada remaja yang sekolah di madrasah dan sekolah umum di Banjarmasin. Jurnal Ecopsy, 1(2), 43-50.*
- Zega, Y. (2020). *Hubungan self efficacy terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran matematika. Jurnal Ilmiah*

DIDAKTIK IKIP Gunungsitoli, 14(1), 2410-2416.
Zhai, Y., Du, X., (2020). Mental health care for

international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry* 7(4), 22.