

Gangguan Psikis Peserta Didik sebagai Efek Pembelajaran Jarak Jauh

Naning Hidayati¹, Fitri Nur Mahmudah², Zusuf Hani Saputra³

¹ SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta, Umbulharjo, Yogyakarta

² Universitas Ahmad Dahlan, Umbulharjo, Yogyakarta

³ SMA Negeri I Prambanan, Prambanan, Klaten, Jawa Tengah

E-mail: naning2107046042@webmail.uad.ac.id¹, fitri.mahmudah@mp.uad.ac.id²,
zusuf2107046045@wabmail.uad.ac.id³

Abstrak

Pembelajaran jarak jauh yang berkepanjangan menimbulkan banyak dampak bagi peserta didik. Salah satu dampak yang dirasakan adalah permasalahan psikis yang menekan ketenangan mereka. Permasalahan psikis tersebut cukup mengganggu kesehariannya sehingga menghambatnya dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Banyak yang bisa mereka lakukan untuk mengatasi gangguan psikis yang mereka alami. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gangguan psikis yang sering dialami oleh peserta didik selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, sehingga bisa memberikan wawasan kepada orang tua dan lembaga pendidikan agar memiliki strategi-strategi dalam menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan jalan peneliti terjun langsung ke lokasi penelitian tempat fenomena terjadi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan fokus grup diskusi bersama para siswa. Teknik analisis data menggunakan model studi kasus Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar anak yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh mengalami gangguan psikis yang berupa perasaan sedih, tertekan, stres, cemas, berpikir negatif, ketakutan, dan juga marah tanpa sebab. Banyak hal yang dilakukan peserta didik untuk terus berusaha bertahan pada kondisi ini. Banyak cara yang mereka lakukan untuk menyemangati diri agar terus bisa mengikuti pembelajaran jarak jauh. Kepedulian teman dan peran keluarga serta pemahaman ilmu agama yang kuat, merupakan kunci utama dalam mengatasi gangguan psikis agar para peserta didik bisa bangkit lagi mengikuti pembelajaran.

Kata Kunci: *Gangguan Psikologis, Peserta Didik, Pembelajaran Jarak Jauh.*

Abstract

Distant learning has a lot of impact on students. One of the perceived impacts is psychological problems that suppress their calm. These psychological problems interfere with their daily life so that it hinders them in carrying out daily activities. There are many things they can do to overcome the psychological disorders they experience. The purpose of this research is to describe the psychological disorders that are often experienced by students during the implementation of distance learning, so as to provide insight to parents and educational institutions in order to have strategies in implementing distance learning. This research uses a case study method by going directly to the research location where the phenomenon occurs. Data collection techniques were carried out by interviews and focus group discussions with students. The data analysis technique uses the Miles and Huberman case study model. The results of the study show that most children who do distance learning experience psychological disorders in the form of feelings of sadness, pressure, stress, anxiety, negative thinking, fear, and anger for no reason. Many things are done by students to continue trying to survive in this condition. There are many ways that they encourage themselves so that they can continue to follow distance learning. Concern for friends and the role of family as well as a strong

understanding of religious knowledge are the main keys in overcoming psychological disorders so that students can rise again following a learning program.

Keywords : *Psychological Disorders, Students, Distance Learning.*

PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif sebagai suatu pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari. Kegiatan belajar juga dapat membentuk sikap seseorang. Dalam hal ini, pembentukan sikap mental peserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai sehingga menumbuhkan kesadaran di dalam dirinya. Dalam proses menumbuhkan sikap mental, perilaku, dan pribadi anak didik, seorang guru harus melakukan pendekatan yang bijak dan hati-hati. Guru harus bisa menjadi contoh bagi anak didik dan memiliki kecakapan dalam memberikan motivasi dan mengarahkan berpikir (Djamaluddin & Wardana, 2019).

Proses belajar tidak dapat lepas dari kurikulum demi sempurnanya proses pembelajaran. Kurikulum sebagai pengalaman subyek didik merujuk kepada serangkaian peristiwa yang dialami subyek didik sebagai hasil dari berbagai situasi yang direncanakan dan yang tidak direncanakan. seluruh kegiatan yang dilakukan oleh anak didik baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah, asalkan kegiatan tersebut di bawah tanggung jawab dan monitoring guru (Julaeha et al., 2021).

Pembelajaran yang sempurna merupakan pembelajaran yang mampu mendorong kreativitas anak secara keseluruhan, membuat siswa aktif, mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan berlangsung dalam kondisi menyenangkan (Dewi Safitri & Sudirman Anwar, 2019).

Ketika kriteria pembelajaran yang sempurna diterapkan pada peserta didik maka tujuan pendidikan akan tercapai. Namun pada kenyataannya harapan pembelajaran yang ideal tersebut harus mengalami hambatan-hambatan yang menjadikan tujuannya tidak akan tercapai sepenuhnya. Peristiwa Pandemi Covid-19 merupakan salah satu hal yang menghambat jalannya roda mobilitas kehidupan termasuk pendidikan. Pandemi telah menyebabkan pendidikan menjadi timpang, karena pelaksanaan pembelajaran tidak bisa memenuhi kriteria-kriteria pembelajaran yang wajar seperti yang disampaikan di atas. Hal ini terjadi karena pembelajaran yang seharusnya bisa dilaksanakan secara tatap muka, harus dilaksanakan secara jarak jauh (PJJ). Dengan PJJ, kriteria guru yang harus menggunakan metode bervariasi tidak akan dapat terpenuhi. Kriteria guru yang harus mampu memberikan informasi yang luas pada para siswa harus kandas di tengah jalan. Belum lagi kewajiban guru harus memberikan banyak motivasi untuk maju juga tidak bisa terlaksana.

Pembelajaran online yang membatasi interaksi fisik menyebabkan tidak ada interaksi sosial, verbal dan komunikasi non-verbal tidak digunakan dengan benar. Dalam kondisi belajar, siswa mengeluh tentang situasi yang membebani mereka dalam belajar. Kurangnya dukungan sosial membuat siswa mengalami gangguan emosi. Pada akhirnya pembelajaran dirasakan kurang efektif (Irawan et al., 2020).

Keberhasilan belajar peserta didik dalam proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh motivasi yang ada pada dirinya. Indikator kualitas pembelajaran salah satunya adalah adanya motivasi yang tinggi dari para peserta didik. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang tinggi terhadap pembelajaran maka mereka akan tergerak atau tergugah untuk memiliki keinginan melakukan sesuatu yang dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu (Emda, 2018).

Kenyataan-kenyataan yang ada dan jauh dari harapan menyebabkan banyak hal negatif bisa terjadi. Salah satunya adalah banyaknya peserta didik tidak bisa menyerap mata pelajaran dengan baik. Penyebabnya adalah adanya keterbatasan sarana dan prasarana jarak jauh yang tidak seefektif tatap muka. Hal negatif lain yang timbul adalah penurunan kesehatan mental dan psikis peserta didik. Bagaimana anak tiba-tiba merasa minder dan penuh rasa

khawatir merupakan salah satu gejala menurunnya kesehatan psikis yang dialami peserta didik (Di Malta et al., 2022).

Masalah mental mungkin tidak hilang dalam waktu yang pendek, bahkan setelah kehidupan kembali dan sekolah dibuka kembali. Siswa akan menderita kecemasan karena pendidikan online dalam situasi COVID-19 yang belum sepenuhnya hilang. Kesehatan mental siswa merupakan perhatian utama bagi pembuat kebijakan dan pendidik untuk memantau bagaimana pendidikan online berkontribusi atau menyebabkan kecemasan tetap menjadi masalah penting (Abdulfattah Yaghi, 2020).

Penelitian yang pernah ada dan senada dengan artikel ini adalah artikel yang berjudul Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Pendidikan Karakter Siswa yang ditulis oleh Alessandro Yosafat Massie. Dalam penelitian ini menyebutkan bahwa Pandemi Covid-19 telah menjadikan Pendidikan siswa terganggu. Karena guru tidak bisa maksimal dalam membina dan menerapkan pendidikan karakter pada para siswanya. Selain itu dampak penggunaan gadget yang berlebihan juga menjadikan pendidikan karakter anak luntur. Bedanya dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada jenis dampaknya. Bidang yang akan diteliti pada penelitian ini adalah khusus pada dampak yang berupa gangguan psikologis saja namun dikaji secara lebih mendalam.

Pentingnya penelitian ini dilakukan adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan tentang dampak pembelajaran jarak jauh ditinjau dari aspek psikologis. Hal ini agar dijadikan pengetahuan bagi masyarakat bahwa pembelajaran jarak jauh bisa menyebabkan dampak-dampak yang lebih berbahaya dibandingkan dampak di bidang yang lainnya. Dengan demikian masyarakat khususnya orang tua bisa lebih berhati-hati dan bisa melakukan tindakan pencegahan sebelum dampak ini terjadi.

METODE PENELITIAN

Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan Wawancara dan Focus Group.

Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini dijelaskan pada tabel berikut ini :

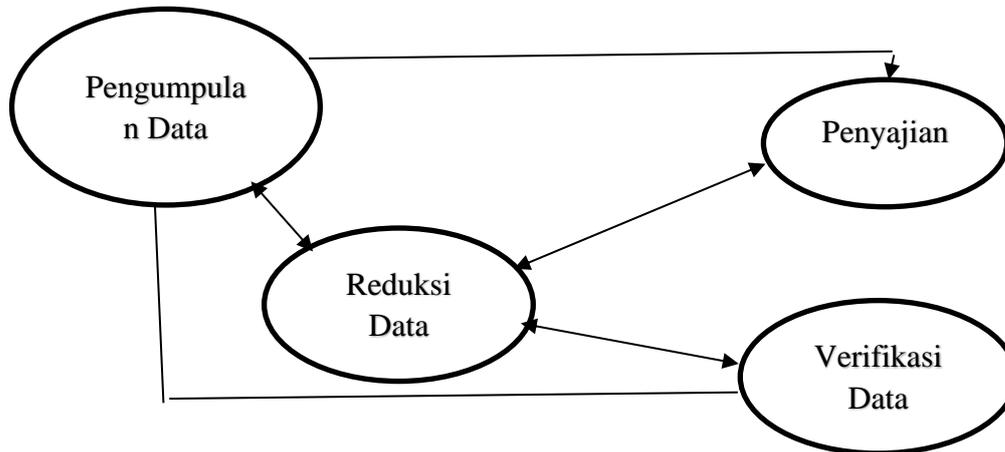
No	Nama Lengkap	Jabatan	Jumlah
Partisipan Wawancara			
1	a. Mohammad Aqil	Siswa Kelas IX H	2
	b. Sabbrina Khairrani Azka	Siswa Kelas IX G	
Partisipan Focus Group 1			
2	a. Mahasti Aqila Kamal	Siswa Kelas VIII C	10
	b. Agitya Fauza Kamila	Siswa Kelas VIII G	
	c. Fayolacita Himaurelian	Siswa Kelas VII E	
	d. Evana Jacinda Nabil	Siswa Kelas VII E	
	e. Bunga Difna Alfega	Siswa Kelas VIII B	
	f. Hayzel Naura Adza	Siswa Kelas VIII A	
	g. Liyanandila Putri	Siswa Kelas VIII C	
	h. Adenia Putri Anindya	Siswa Kelas VIII F	
	i. Syaswina Puteri Ridho	Siswa Kelas VIII B	
	j. Anlivta Vania Estrada	Siswa Kelas VIII C	
Partisipan Focus Group 2			
3.	a. Aurella Salsabil Havilah	Siswa Kelas VII G	6
	b. Alya Nuraida	Siswa Kelas VII G	
	c. Fania Dyah A	Siswa Kelas VII G	
	d. Chairina Azzura Basuki	Siswa Kelas VII G	
	e. Amalia Putri Chandra D	Siswa Kelas VII G	

Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Kapas II / No. 7a. Umbulharjo, Yogyakarta.

Prosedur Analisis yang digunakan

Prosedur data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan studi kasus Miles & Huberman seperti gambar skema berikut ini :



1. Pengumpulan Data, yaitu meringkas data kontak langsung dengan orang, kejadian, dan situasi di lokasi penelitian. Pada Langkah pertama ini termasuk memilih dan meringkas dokumen yang relevan. Yang dilakukan oleh peneliti pada tahap ini adalah melaksanakan wawancara terhadap 2 orang siswa pada jenjang kelas yang berbeda. Selain mengadakan wawancara, data juga dikumpulkan dengan Teknik Focus Group. Dalam hal ini ada dua kelompok Focus Group kami lakukan dalam waktu yang berbeda dan anggota kelompok berasal dari kelas yang berbeda-beda agar data bisa mewakili semua.
2. Reduksi Data, Setelah data terkumpul selanjutnya dibuat reduksi data untuk memilih data yang relevan dan bermakna, memfokuskan data yang mengarah untuk memecahkan masalah, penemuan, pemaknaan, atau menjawab pertanyaan penelitian. Reduksi data ini digunakan untuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, dan membuang yang tidak penting, serta mengorganisasikan, sehingga memudahkan peneliti menarik kesimpulan. Yang dilakukan peneliti adalah memilih data-data yang relevan dengan permasalahan dari hasil wawancara dan Focus Group.
3. Penyajian Data, berupa bentuk tulisan atau kata-kata, gambar, grafik, dan tabel. Tujuan penyajian data adalah untuk menggabungkan informasi sehingga dapat menggambarkan keadaan yang terjadi. Data-data yang tadi sudah dipilih dan dipilih-pilih kemudian digabung-gabungkan sehingga akan diperoleh kesatuan informasi.
4. Verifikasi (Penarikan Kesimpulan), dilakukan selama proses penelitian berlangsung. Ketika data sudah cukup memadai, selanjutnya diambil kesimpulan sementara, dan setelah data benar-benar lengkap maka diambil kesimpulan akhir.

Pedoman Pengambilan Data

Pedoman wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

PEDOMAN WAWANCARA	
Partisipan	: Siswa (2 Siswa SMP)
Pewawancara	: Naning Hidayati
Tanggal	: 31 Maret 2022
Waktu	: 07.30 WIB

Tempat : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta

A. Pendahuluan

Tentang Peneliti :

Assalamu'alaikum, perkenalkan saya Naning Hidayati, saya mahasiswa S2 Manajemen Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.

Tujuan Penelitian

Penelitian sederhana yang dilakukan ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai gangguan-gangguan psikis yang terjadi sebagai akibat dari pembelajaran jarak jauh (PJJ). Saya tertarik untuk melakukan penelitian kualitatif dengan tema tersebut karena banyak keluhan di kalangan siswa terhadap gangguan-gangguan psikis yang mereka alami selama pembelajaran jarak jauh. Hal ini sangat mengganggu aktifitas para siswa dalam melaksanakan pembelajaran. Jika hal ini terjadi berkepanjangan maka hasil belajar tidak akan dicapai secara maksimal, sehingga tujuan pendidikan juga tidak akan tercapai sepenuhnya. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengungkap gangguan-gangguan tersebut dan mencoba mencari solusi.

Individu dan Sumber Data yang Sedang Dikumpulkan :

Penelitian ini melibatkan 2 siswa yang berasal dari siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Hal ini bertujuan agar para siswa ini dapat menyampaikan pengalamannya selama menjadi PJJ di rumah. Selanjutnya saya memilih Ananda untuk berpartisipasi dalam wawancara ini karena Ananda adalah Siswa SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Apa yang Akan Kita Lakukan Selanjutnya :

Jika Ananda bersedia untuk saya wawancarai, saya akan menanyakan tentang pengalaman-pengalaman apa yang Ananda hadapi selama PJJ di rumah kaitannya dengan gangguan psikologis. Dalam wawancara ini tidak ada jawaban yang benar dan salah, sehingga saya harap untuk berkata jujur dalam menyampaikan pengalamannya sesuai yang terjadi selama ini.

Kerahasiaan Data dan Lama Wawancara :

Saya akan merekam jawaban yang Ananda sampaikan kepada saya, dan saya tidak akan menulis nama Ananda untuk menjaga kerahasiaan dan privasi sampai tahap pelaporan. Perbincangan kita akan berlangsung sekitar 30 menit.

Persetujuan Partisipan :

Perbincangan kita mungkin tidak akan menguntungkan bagi Ananda namun juga tidak akan merugikan. Akan tetapi pengalaman yang Ananda sampaikan bisa menjadi sangat bermanfaat bagi orang lain yang nanti akan membaca hasil penelitian ini. Semoga ini menjadi bahan pertimbangan bagi Ananda. Ananda sudah setuju untuk saya wawancarai, namun jika Ananda tiba-tiba berubah pikiran, Ananda dapat berhenti di waktu yang Ananda kehendaki. Apakah ada hal yang ingin ditanyakan terkait hal ini. Jika tidak ada apakah Ananda bersedia untuk menandatangani lembar ini, dan kita mulai untuk wawancara.

YA / TIDAK

(.....)

B. Pertanyaan :

<p>1. Bentuk Gangguan Psikis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan tidak menyenangkan apa saja yang kamu rasakan selama pembelajaran jarak jauh 2. Apakah perasaan tersebut sering muncul dalam hati dan pikiranmu ? 3. Apakah perasaan tersebut mengganggu ? <p>2. Alasan Gangguan Psikis bisa terjadi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa perasaan tersebut bisa muncul di saat kamu melaksanakan pembelajaran jarak jauh ? 2. Apakah ketika kamu pembelajaran Tatap Muka di sekolah perasaan tersebut tidak muncul ? <p>3. Solusi terjadinya gangguan psikis</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Ketika perasaan tidak menyenangkan tersebut muncul apa yang kemudian kamu lakukan ? b. Apakah selama kamu merasakan keadaan tersebut, keluargamu tahu dan mempedulikannya ? c. Apa yang keluargamu lakukan ketika perasaan tersebut menyerang ? d. Solusi apa yang tepat terhadap gangguan psikis ini menurutmu ? <p>C. Penutup :</p> <p>Diskusi kita sudah dapat dianggap cukup sesuai dengan waktu yang telah disepakati. Saya mengucapkan banyak terima kasih pada Ananda yang telah berkenan berbagi pengalaman tentang gangguan-gangguan psikis selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). Sharing pengalaman dari Ananda sangat membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.</p>

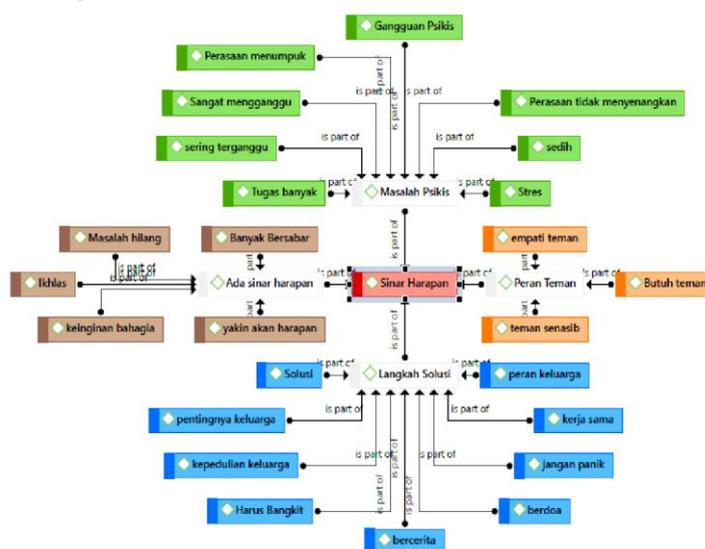
1. Pedoman Focus Group (FG)

Pedoman pelaksanaan Focus Group yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Komponen Penelitian	Pertanyaan Penelitian	Diskusi	Partisipan
Bentuk Gangguan Psikis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan tidak menyenangkan apa saja yang kalian rasakan selama pembelajaran jarak jauh 2. Apakah perasaan tersebut sering muncul dalam hati dan pikiran kalian ? 3. Apakah perasaan tersebut mengganggu kalian ? 	Peneliti mengamati jalannya diskusi dengan menuliskan jawaban-jawaban yang disampaikan oleh para partisipan	Peneliti menuliskan siapa yang menyampaikan
Alasan Gangguan Psikis terjadi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa perasaan tersebut bisa muncul di saat kalian melaksanakan pembelajaran jarak jauh ? 2. Apakah ketika kalian pembelajaran Tatap Muka di sekolah perasaan tersebut tidak muncul ? 		
Faktor penyebab	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja yang menjadi faktor penyebab perasaan 		

gangguan psikis	<p>tersebut muncul di hati kalian ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mungkinkah faktor tersebut munculnya dari diri kalian sendiri ? 3. Lebih banyak mana faktor penyebab perasaan tersebut muncul antara dari luar dan dari dalam diri kalian sendiri ?
Solusi terjadinya gangguan psikis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika perasaan tidak mengenakkan tersebut muncul apa yang kemudian kalian lakukan ? 2. Apa yang Anda ingin dapatkan dari keluarga kalian ketika perasaan tersebut muncul ? 3. Apakah selama kalian merasakan keadaan tersebut, keluarga kalian memedulikannya ? 4. Apa yang keluarga kalian lakukan ketika perasaan tersebut menyerang kalian ? 5. Selain keluarga kalian, siapa lagi yang peduli pada kalian ketika merasakan hal tersebut ? 6. Solusi apa yang tepat menurut kalian ?

HASIL DAN PEMBAHASAN



Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan sebuah jalan ketika proses penyampaian ilmu pengetahuan terkendala untuk dilakukan secara tatap muka. Kendala ini bisa terjadi karena adanya suatu penyakit menular yang menyerang suatu daerah, misalnya saja Pandemi Covid 19. Kendala yang lain bisa berupa bencana alam atau kerusakan sehingga tidak memungkinkan untuk menyelenggarakan tatap muka di sekolah. Pelaksanaan PJJ yang berkepanjangan memiliki efek yang kurang baik bagi peserta didik. Efek yang pertama adalah penurunan kualitas pembelajaran. Perbedaan pembelajaran tatap muka dengan PJJ memberikan pengaruh berbeda terhadap mutu belajar peserta didik (Napitupulu, 2020). Efek yang lain dari segi psikis adalah, anak mengalami tekanan-tekanan sehingga ketenangannya menjadi terganggu. Bisa dibayangkan jika gangguan psikis ini berjalan dalam waktu yang lama dan tidak segera mendapatkan penanganan yang serius. Pasti kondisi akan menjadi semakin fatal. Diperlukan adanya langkah sebagai upaya penanganan dan juga solusi terbaik agar tekanan-tekanan yang dialami peserta didik ini bisa segera berakhir.

Dalam upaya penanganan masalah gangguan psikis ini ada beberapa pihak yang sebaiknya terlibat agar dapat mengantisipasi hal ini. Sekolah merupakan pihak pertama yang harus paham, karena sekolah adalah pelaku pendidikan. Sekolah merupakan salah satu faktor lingkungan pendidikan yang memegang peranan sangat penting terhadap berhasil atau tidaknya proses pendidikan (Yamin, 2012).

Keluarga juga merupakan pihak yang harus sadar terhadap kondisi psikis seorang anak. Perubahan-perubahan perilaku yang dialami anak harus diketahui oleh keluarga karena keluarga atau rumah tangga merupakan tempat pertama untuk pembentukan kepribadian dan pendidikan (Sahlan, 2002). Perilaku anak diartikan sebagai suatu aksi-reaksi organisme terhadap lingkungannya. Perilaku baru terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi, yakni yang disebut rangsangan. Berarti rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu (Muslim, 2003).

Bertolak dari situ, keluarga berkewajiban mencari sebab dan solusi dari gangguan-gangguan psikis yang dialami anak agar tercipta sinar harapan bagi dirinya. Keluarga bisa berkolaborasi dengan sekolah untuk menangani hal ini. Kedua belah pihak ini harus saling bekerjasama karena menurut Nasution, (1982) sekolah yang berkualitas adalah sekolah-sekolah yang bekerjasama dengan orang tua untuk meningkatkan semangat guru dan mendapat penilaian yang tinggi dari masyarakat. Kedua belah pihak tersebut bisa menangani permasalahan tersebut dengan terlebih dahulu memahami berbagai hal yaitu :

Masalah Psikis

Masalah psikis atau gangguan psikologi pada anak yang sering dijumpai di masyarakat meliputi perubahan emosi, fungsi fisik, perilaku dan kinerja mental. Permasalahan gangguan psikologis tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti gaya pengasuhan, masalah keluarga, kurangnya perhatian, penyakit kronis atau cedera, dan rasa kehilangan atau perpisahan. Anak biasanya tidak langsung bereaksi ketika masalah terjadi, tetapi akan menunjukkan reaksi kemudian hari (Davidson, 2006).

Gangguan psikis yang dialami anak dapat juga disebabkan oleh pembelajaran online. Dalam pembelajaran ini siswa tidak dapat bertatap muka langsung dengan teman dan gurugurunya. Dalam pembelajaran online guru cenderung lebih banyak memberikan tugas dibandingkan ketika pembelajaran tatap muka. Tugas-tugas inilah yang menyebabkan anak tertekan. Perasaan bingung, tidak jelas yang dimaksud gurunya, belum paham materinya, semua itu dibatasi oleh ruang maya yang sulit dijangkau. Pembelajaran online membatasi interaksi fisik menyebabkan tidak ada interaksi sosial, verbal dan komunikasi non-verbal tidak dapat berjalan dengan normal. Dalam kondisi belajar, siswa mengeluhkan situasi yang membebani mereka dalam belajar. Kurangnya dukungan sosial membuat siswa mengalami gangguan emosional. Pada akhirnya pembelajaran dirasakan kurang efektif (Irawan et al., 2020). Kesehatan mental peserta didik dalam proses pembelajaran memegang peranan penting, karena sangat mempengaruhi kesehatan fisiknya juga. Mereka membutuhkan perhatian, bantuan, dan dukungan dari masyarakat, keluarga, dan sekolah (Razak et al., 2014).

Menurut Jacoby, (2009) gangguan psikologis saat ini sangat luas. Sangat penting bagi orangtua untuk mengetahui tentang gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi anak-anak mereka, sehingga mereka dapat membantu anak-anak dengan cara yang cepat dan efisien dalam menghindarkan gangguan psikis yang berupa gangguan kecemasan, depresi parah atau kehilangan motivasi, bipolar disorder atau perubahan suasana hati, hiperaktif, dan pemurung. Berbagai gangguan kecemasan tersebut jika tidak ditangani dengan segera akan dapat menyebabkan perubahan tingkah laku pada anak-anak. Gangguan tingkah laku merupakan respon atau perbuatan yang dilakukan seseorang atau suatu perubahan perilaku yang merupakan sebuah kepribadian karena setiap tindakan seseorang yang menunjukkan perubahan sebagai cerminan fenomena psikologis baik diamati maupun diukur (Desmita, 2006).

Dalam penelitian ini masalah psikis yang ditemui antara lain berupa kesedihan. Perasaan yang tidak menyenangkan dan juga tertekan atau stress. Perasaan yang muncul ini karena rasa kekhawatirannya yang terlalu berlebihan yang bisa disebabkan oleh beberapa hal. Karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan sehingga menyita waktu mereka untuk menikmati hal-hal yang menyenangkan baginya. Selain itu kekhawatiran terhadap ketidakmampuannya meraih target yang selama ini mereka impikan. Semua hal yang menimpa peserta didik ini mengganggu hidup mereka. Karena semua yang terjadi tidak sesuai dengan yang ada pada angan-angan mereka.

Peran Teman

Manusia tidak dapat hidup seorang diri. Kesendirian akan membuat hidup manusia tidak bermakna. Manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang membutuhkan orang lain, membutuhkan teman di sekitarnya (Yamin, 2012). Ketika manusia hidup berkelompok dengan manusia lain akan muncul rasa kebersamaan. Beban yang berat menjadi ringan, karena semakin banyak teman semakin banyak yang memberikan bantuan. Ketika manusia berada dalam kesulitan, empati teman sangat dibutuhkan. Perasaan akan menjadi lebih ringan, beban akan terasa berkurang. Perasaan tenang akan muncul di saat ada teman yang mendekat, memberikan masukan, nasihat, solusi pada seseorang yang sedang terhimpit kesulitan. Demikian juga peserta didik yang sedang mengalami kesedihan, kecemasan, kegelisahan, pasti membutuhkan seorang teman. Teman yang saling mengerti kesulitan masing-masing dan bisa saling membantu.

Ketika peserta didik sama-sama dalam kesulitan mereka merasa sebagai teman senasib dalam kelompok yang sama, aktivitas dan tujuan yang sama dan menjadi teman sebaya yang membutuhkan komunikasi satu sama lain. Dengan adanya komunikasi mereka saling bisa bertukar beban dan bertukar solusi. Komunikasi menjadi alat yang paling berguna pada saat mereka saling membutuhkan jalan keluar. Oteng, (1983) mengemukakan bahwa komunikasi adalah proses menyalurkan informasi, ide, penjelasan, perasaan, pertanyaan dari orang ke orang lain atau dari kelompok ke kelompok. Ia adalah proses interaksi antara orang-orang atau kelompok-kelompok yang ditujukan untuk mempengaruhi sikap dan perilaku orang-orang dan kelompok-kelompok di dalam suatu organisasi. Proses komunikasi merupakan proses yang timbal balik karena antara si pengirim dan si penerima saling mempengaruhi satu sama lain (Muhammad, 2019).

Kehadiran seorang teman atau lebih tepatnya teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka. Teman sebaya ialah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama yang saling berinteraksi dengan kawan-kawan sebaya yang berusia sama dan memiliki peran yang unik dalam budaya atau kebiasaannya (Desmita, 2006).

Menurut Piaget dan Sullivan dalam Santrock, (2007) menekankan bahwa melalui interaksi dengan teman teman sebaya, anak-anak dan remaja mempelajari modus relasi yang timbal balik secara sistematis. Anak-anak mengeksplorasi prinsip-prinsip kesetaraan dan keadilan melalui pengalaman mereka ketika menghadapi perbedaan pendapat dengan teman-

teman sebaya. Sebaliknya, terdapat sejumlah ahli teori yang menekankan pengaruh negatif dari teman-teman sebaya bagi perkembangan anak dan remaja. Bagi beberapa remaja, pengalaman ditolak atau diabaikan dapat membuat mereka merasa kesepian dan bersikap bermusuhan. Salah satu kelompok sosial yang paling sering terjadi pada masa remaja adalah teman dekat. Biasanya remaja memiliki dua atau tiga orang teman dekat atau sahabat. Pada umumnya teman dekat terdiri dari jenis kelamin dan usia yang sama, mempunyai tujuan, keinginan dan kemampuan yang sama. Teman dekat ini dapat mempengaruhi satu sama lain dalam berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan remaja (Hurlock, 2012).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pergaulan teman sebaya. Yaitu kesamaan usia yang menjadikan mereka memiliki tema pembicaraan yang sama. Faktor berikutnya adalah situasi atau kondisi. Keakraban kolaborasi yang akan mendorong terbentuknya persahabatan, Ukuran kelompok juga akan berpengaruh, karena jika jumlah kelompok tersebut sedikit interaksi cenderung lebih baik. Faktor terakhir adalah perkembangan kognitif. Anak-anak yang perkembangan kognitifnya lebih unggul akan cenderung menjadi pemimpin (Semiawan, 1999).

Tidak dapat dipungkiri bahwa anak usia remaja akan lebih nyaman berada di lingkungan yang sama usianya. Hal ini terjadi karena interaksi mereka memiliki kesamaan tema. Ketika mengalami kesulitan mereka akan lebih cenderung lari pada teman sebayanya untuk mencari solusi. Maka kepedulian seorang teman akan menjadikan anak remaja merasa ringan menghadapi kesulitannya.

Langkah Solusi

Gangguan psikologis yang dialami peserta didik telah membuat mereka berjuang untuk bertahan dan berjuang untuk segera dapat melewatinya. Berbagai cara mereka tempuh. Ada yang berjuang sendiri menghadapi kesulitan itu. Ada juga yang melalui bantuan orang lain. Ada tipe anak yang tangguh yang dapat menyelesaikan gangguan psikologis melalui dirinya sendiri. Anak tipe ini memiliki konsep diri tinggi. Memiliki kelebihan dalam aspek psikologis yang meliputi rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi sehingga mampu mengelola mood dan perasaannya (Hurlock, 2012).

Seiring dengan semakin banyaknya kasus gangguan psikologis seperti kecemasan, stress, keterasingan, kekerasan, egoisme, dan depresi sementara semangat hidup manusia harus tetap berjalan terus. Kini masyarakat mulai menggandrungi model-model terapi berlatar belakang spiritual..Di Negara-negara yang mayoritas penduduknya beragama Islam seperti Indonesia dan Malaysia telah bermunculan terapi- terapi berbasis spiritual Islami sebagai sebuah harapan baru dalam membangun kembali mental dan jiwa umat manusia yang telah rapuh (Razak et al., 2014).

Menurut Taufiq, (2006) gangguan psikologis dapat ditangani dengan berbagai cara yaitu pencegahan primer melalui berbagai program sosial yang ditujukan untuk menciptakan lingkungan yang meningkatkan kesehatan anak. Contohnya adalah perawatan prenatal awal, program penanganan dini bagi orang tua dengan faktor resiko yang sudah diketahui dalam membesarkan anak, dan mengidentifikasi anak-anak yang berisiko untuk memberikan dukungan dan pendidikan kepada orang tua dari anak-anak ini. Pencegahan sekunder dengan menemukan kasus secara dini pada anak-anak yang mengalami kesulitan di sekolah sehingga tindakan yang tepat dapat segera dilakukan. Metodenya meliputi konseling individu dengan program bimbingan sekolah dan rujukan kesehatan jiwa komunitas, layanan intervensi krisis bagi keluarga yang mengalami situasi traumatik, konseling kelompok di sekolah, dan konseling teman sebaya. Selain itu terapi keluarga dan penyuluhan keluarga juga penting untuk membantu keluarga mendapatkan keterampilan dan bantuan yang diperlukan guna membuat perubahan yang dapat meningkatkan fungsi dari semua anggota keluarga.

Pada masa PJJ ketika teman dan guru tidak lagi dapat ditemui anak secara langsung, anak sangat membutuhkan kehadiran keluarga. Keluarga adalah satu-satunya tumpuan harapannya untuk menumpahkan cerita dan keluh kesahnya. Keluarga menjadi tiang penyangga untuk mempertahankan diri dari gangguan psikologis yang melanda anak selama PJJ. Gangguan psikis tidak akan hilang sempurna jika keluarga melepaskan tanggung

jawabnya. Keluarga juga tempat pertama penanaman kekuatan psikis anak melalui pendidikan karakter. Dimana dalam pendidikan karakter tersebut anak diajarkan untuk mengetahui yang baik (moral knowing), menginginkan yang baik (moral feeling), dan melakukan hal yang baik (moral action), yang dalam penjelasannya disebutkan sebagai pembiasaan dalam cara berfikir, kebiasaan dalam hati, dan kebiasaan dalam tindakan (Hairuddin, 2014).

Peran keluarga dalam memastikan keberhasilan pendidikan anak teramat besar, karena keluarga merupakan unsur terkecil dalam masyarakat, dari keluarga pulalah anak belajar berperilaku dan bersikap sebagai anggota masyarakat yang bermartabat. Keluarga memiliki peranan yang sangat penting, agar proses dalam setiap jenjang, jalur, dan jenis pendidikan serta berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab (Syarbini, 2014).

Solusi yang paling efektif dalam menanggulangi gangguan psikis adalah keluarga. Dalam keluarga anak akan selalu bisa bekerja sama saling bahu membahu memecahkan kesulitan yang menimpa. Dengan kepedulian keluarga perasaan sedih dan panik yang sering dialami anak akan mereda. Apalagi keluarga yang selalu mengingatkan akan adanya Sang Pencipta. Dzat yang selalu akan memberikan pertolongan di setiap kesulitan manusia. Demikian juga kehadiran orang tua yang tak lepas dari nasihat, motivasi, keteladanan akan selalu memberikan kekuatan tersendiri bagi anak-anaknya untuk bangkit menjalani hidup dengan penuh optimisme.

Ada Sinar Harapan

Pada saat peserta didik menemukan jalan keluar, baik itu dari teman, dari keluarga bahkan dari dirinya sendiri akan timbul kekuatan untuk terus bertahan dan berjuang melawan gangguan-gangguan psikis yang melanda. Karena pada dasarnya setiap anak selalu memiliki motivasi yang besar dalam dirinya untuk selalu bertahan dari kesulitan. Motivasi ini ibarat sinar harapan yang datang memberikan jalan pada anak untuk lepas dari permasalahan. Motivasi merupakan perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya perasaan dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Ada 3 unsur dalam kata motivasi yaitu, motivasi akan mengawali terjadinya perubahan, motivasi ditandai dengan munculnya rasa atau feeling, dan motivasi akan terpancing karena adanya sebuah tujuan (Sardiman, 2005).

Sementara itu menurut Kompri, (2019) motivasi merupakan kekuatan seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan entusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar individu. Manusia hidup sangat membutuhkan motivasi termasuk peserta didik. Motivasi akan menjadikan manusia selalu bertahan melawan badai kesulitan, karena motivasi akan mendorong timbulnya tindakan. Motivasi juga merupakan sebuah pengarah tindakan. Motivasi juga bisa sebagai penggerak untuk melakukan tindakan (Emda, 2018).

Motivasi dalam diri anak menjadikan dia merasa selalu ada harapan akan kebahagiaan. Tidak akan selamanya manusia hidup dalam kesulitan. Motivasi akan menjadikan mereka sabar dan ikhlas menghadapi kondisi yang sedang terjadi. Kesabaran merupakan sikap tahan menghadapi cobaan, tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu (Asmaran, 1994). Sedangkan ikhlas adalah tindakan tanpa pamrih yang didasari niat. Niat merupakan keadaan atau sifat yang timbul dari dalam hati manusia yang menggerakkan atau mendorongnya untuk melaksanakan suatu pekerjaan. Oleh sebab itu niat menjadi peran penting dalam melaksanakan ibadah, Maka ketika niat mendorong manusia untuk melakukan perbuatan semata-mata karena Tuhan maka perbuatan tersebut dilandasi oleh sifat ikhlas (Fathani, 2008).

Dengan adanya sikap yakin bahwa harapan kebahagiaan itu akan selalu ada menjadikan sikap sabar dan ikhlasnya muncul dan siap menghadapi kesulitan apa pun termasuk gangguan psikis yang selama ini menyiksa. Peserta didik merasakan semua masalahnya menjadi hilang dan hari-harinya menjadi tenang tanpa tekanan.

SIMPULAN

Pembelajaran jarak jauh yang berkepanjangan menimbulkan banyak dampak bagi peserta didik. Salah satu dampak yang dirasakan adalah permasalahan psikis yang menekan ketenangan mereka. Permasalahan psikis tersebut cukup mengganggu kesehariannya sehingga menghambatnya dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Gangguan psikis tersebut adalah perasaan sedih, tertekan, stres, cemas, yang kesemuanya bersumber dari pembelajaran yang berjalan tidak normal.

Pada saat gangguan psikis ini melanda peserta didik, ada banyak hal yang bisa membuat mereka terhibur dan terus bertahan untuk terus semangat melaksanakan pembelajaran. Salah satu hal tersebut adalah kehadiran teman untuk saling berbagi kesulitannya. Kepedulian teman akan sangat berperan dalam penyelesaian kesulitannya yang selama ini berkecamuk dalam jiwa dan pikirannya.

Selain kehadiran teman dalam kesehariannya, diperlukan solusi-solusi lain yang akan lebih meringankan bebannya. Peran keluarga tidak kalah pentingnya dengan kehadiran teman dalam mengatasi kesulitannya. Keluarga akan menjadikan mereka kuat karena adanya kerja sama, nasihat untuk tenang, tempat bercerita dan berkeluh kesah. Keluarga juga akan selalu mengarahkannya untuk selalu mengingat Tuhan dan berdoa memohon diberikan kemudahan. Karena keluarga juga peserta akan selalu mencoba untuk bangkit lagi.

Adanya dukungan dan empati dari berbagai pihak tersebut menjadikan peserta didik memiliki sinar harapan yang menguatkan hari-harinya menghadapi pembelajaran yang tidak normal ini. Dukungan yang diberikan menjadikan mereka bisa bersabar dan ikhlas menjalani kesulitannya. Karena harapan yang muncul dalam dirinya, menjadikan semua permasalahan gangguan psikis yang dialami terasa hilang. Mereka yakin bahwa kebahagiaan pasti akan datang, dan gangguan psikis karena adanya PJJ akan dapat mereka atasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulfattah Yaghi. (2020). Impact of online education on anxiety and stress among undergraduate public affairs students: A longitudinal study during the COVID-19 pandemic. 2(March 2020), 1–13.
- Asmaran, A. (1994). Pengantar Studi Akhlak. Raja Grasindo Perkasa.
- Davidson, G. C. (2006). Psikologi Abnormal. PT Raja Grafindo Persada.
- Desmita, E. S. (2006). Psikologi Perkembangan. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi Safitri, S. S. I. M. P. I., & Sudirman Anwar, M. P. I. (2019). Menjadi Guru Profesional (book). 2005. <https://books.google.co.id/books?id=gIDGDwAAQBAJ>
- Di Malta, G., Bond, J., Conroy, D., Smith, K., & Moller, N. (2022). Distance education students' mental health, connectedness and academic performance during COVID-19: A mixed-methods study. <https://doi.org/10.1080/01587919.2022.2029352>, 43(1), 97–118. <https://doi.org/10.1080/01587919.2022.2029352>
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). Belajar Dan Pembelajaran. In CV Kaaffah Learning Center.
- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. Lantanida Journal, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Fathani, A. H. (2008). Ensiklopedia Hikmah. Ar-Ruzz Media.
- Hairuddin, E. K. (2014). Membentuk Karakter Anak dari Rumah. Gramedia.
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga.
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 7(1), 53–60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
- Jacoby, D. B. (2009). Pustaka Kesehatan Populer. PT Bhuana Ilmu Populer.
- Julaeha, S., Hadiana, E., & Zaqiah, Q. Y. (2021). Manajemen Inovasi Kurikulum: Karakteristik dan Prosedur Pengembangan Beberapa Inovasi Kurikulum. MUNTAZAM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 2(01), 1–26. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/muntazam/article/view/5338>

- Kompri. (2019). Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa. PT Remaja Rosdakarya.
- Muhammad, A. (2019). Komunikasi Organisasi. Bumi Aksara.
- Muslim, R. (2003). Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa. Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atmajaya.
- Napitupulu, R. M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23–33. <https://doi.org/10.21831/JITP.V7I1.32771>
- Nasution. (1982). Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar Publikasinya. PT Bumi Aksara. cilacap:Ihya Media
- Oteng, S. (1983). Administrasi Pendidikan Dasar Teoritis untuk Praktik Profesional. Angkasa.
- Razak, A., Kamal Mokhtar, M., & Wan Sulaiman, W. S. (2014). Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Intuisi “Jurnal Ilmiah Psikologi,”* 6(2), 87–94.
- Sahlan, S. (2002). Bagaimana Anda Mendidik Anak. Ghalia Indonesia.
- Santrock. (2007). Psikologi Remaja. Edisi 11 Jilid 2. Erlangga.
- Sardiman, A. (2005). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Raja Grasindo Perkasa.
- Semiawan, C. R. (1999). Perkembangan dan Belajar Peserta Didik. Depdikbud.
- Syarbini, A. (2014). Model Pendidikan Karakter dalam Keluarga. Gramedia.
- Taufiq, M. I. (2006). Psikologi Islam. Gema Insani.
- Yamin, M. (2012). Orientasi Baru Ilmu Pendidikan. Referensi.