Manajemen Stress di Dunia Pendidikan (Online)

Diah Ayu Candraningrum, S.T., MBA., M.Si
Dosen Komunikasi Digital Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara
Mahasiswa Program Doktor Program Studi Ilmu Komunikasi Program Pascasarjana
Departemen Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Indonesia

Masa *online learning* atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) telah mencapai 10 bulan sejak diberlakukan April 2020. Banyak sekali kisah negatif yang melingkupinya. Salah satunya soal gangguan kesehatan mental dan stress pada pelajar dan mahasiswa, yang harus menjalani kegiatan belajar secara online dalam proses karantina mereka. Bayangkan… para pelajar dan mahasiswa yang dalam kondisi normal biasanya saling bertemu dan berinteraksi di dalam dan di luar kelas, kini hampir setahun lamanya mereka hanya bisa melakukan *video call* atau *chatting* di kediaman masing-masing.

Dampak dari karantina ini membuat mereka terpisah secara emosional dari teman serta menurunnya kinerja dan waktu belajar. Salah satu contoh, pandemi Covid-19 membawa dampak nyata terhadap mahasiswa fakultas kedokteran yang harus melakukan PJJ. Menurut penelitian M Czeisler dan kawan-kawan tentang dampak karantina pada kesehatan mental dan perilaku belajar mahasiswa kedokteran (*mental health, substance use, and suicidal ideation during the covid-19 pandemic*) di Amerika Serikat, 24-30 Juni 2020, ditemukan sebanyak 23,5 persen mahasiswa kedokteran merasa depresi dan putus asa (Media Indonesia, 2020).

Ada juga beberapa contoh kasus lain yang lebih ekstrim. Oktober lalu terjadi kasus bunuh diri siswa SMP di Tarakan, Kalimantan Timur, yang dilakukan akibat stress karena banyak tugas dari sekolah online yang dijalaninya (Suara.com, 2020). Masih di bulan yang sama, terjadi kasus bunuh diri yang dilakukan siswa SMA berusia 16 tahun di Gowa, Sulawesi Selatan. Ironisnya, korban merekam aksi bunuh dirinya saat menenggak racun dan mengatakan bahwa dirinya mengalami depresi dengan beban tugas daring dari sekolahnya (Tribunnews.com, 2020). Tak hanya siswanya, stress juga melanda orang tua dan keluarga siswa yang bersekolah online. Pada Agustus lalu, terjadi pembunuhan anak berusia 8 tahun

akibat dilakukan oleh ibu kandungnya karena kesal lantara korban susah diajar saat belajar online (Kompas.com, 2020).

Dari gambaran di atas, sepertinya Covid-19 telah meningkatkan kecemasan banyak siswa dan mahasiswa yang menjalani kegiatan belajar online. Bahkan para ahli memperingatkan bahwa sebagian kecil orang bisa mengalami masalah kesehatan mental yang berkepanjangan, lebih lama dari pandemi itu sendiri.

***

Apakah benar separah itu kegiatan belajar online hingga tidak ditemukan efek positifnya bagi siswa/siswi maupun mahasiswa? Penulis mencoba membuat perbandingan antara efek positif dan negatif dari kegiatan pembelajaran online selama masa pandemi ini.

Dari hasil publikasi yang diterbitkan oleh *Joint Research Centre* (JRC) dari layanan Sains dan Ilmu Pengetahuan Komisi Uni Eropa akhir tahun 2020 tentang sistem pembelajaran online di seluruh kawasan Uni Eropa, diketahui bahwa peralihan dari pembelajaran offline ke online yang disebabkan karena Covid-19, berdampak negatif bagi anak di sekolah dasar dan menengah pertama. Hal ini disebabkan mereka masih memiliki kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru. Peralihan tersebut juga dikhawatirkan dapat memperburuk ketimpangan pendidikan yang ada.

Bagi siswa yang datang dari kalangan bawah, kemungkinan besar akan tertinggal selama periode darurat ini. Yang masuk dalam kelompok ini adalah mereka yang cenderung tidak memiliki akses ke sumber daya digital pembelajaran yang relevan (seperti laptop, komputer, koneksi internet) dan cenderung tidak memiliki lingkungan belajar di rumah yang sesuai (seperti ruang belajar khusus, meja belajar pribadi). Sedangkan kelompok yang sedikit lebih beruntung adalah kelompok siswa yang berasal dari keluarga yang lebih makmur, orang tua yang cenderung dapat bekerja dari rumah dan juga memiliki kemampuan membayar biaya kuliah atau sekolah online dengan lancar. Anak-anak dari orang tua tunggal atau keluarga besar serta siswa berkebutuhan khusus atau penyandang disabilitas juga cenderung menderita karena peralihan ini. Karena itu, dibutuhkan teknologi yang bisa membantu serta disesuaikan dengan lingkungan belajar yang baru ini.

Dalam laporan ini, disimpulkan bahwa penutupan sekolah fisik dan pelaksanaan pendidikan jarak jauh memiliki efek merugikan pada pembelajaran siswa melalui empat saluran utama. Keempatnya adalah (1) Kurangnya waktu belajar; (2) Stress yang meningkat; (3) Perubahan pada cara interaksi siswa; dan (4) Berkurangnya motivasi belajar. Selain itu, laporan ini juga membahas mengenai adanya kesenjangan pembelajaran dari sisi latar belakang sosio-ekonomi siswa. Kesenjangan tersebut antara lain: (1) Tidak ada dukungan keuangan dari orang tua (akan berpengaruh pada kemampuan kognitif, kemampuan non kognitif dan waktu yang dihabiskan bersama anak di rumah); (2) Sumber daya keuangan orang tua (akan berpengaruh pada kesiapan digital di rumah, ukuran luas dan situasi rumah yang mendukung, kecukupan gizi dan keleluasaan dalam melakukan kegiatan pembelajaran); (3) Kehadiran di sekolah online (dipengaruhi oleh faktor kesiapan sumber daya digital dan kemampuan digital para guru); dan (4) Kemampuan digital siswa.

Jika para peneliti dari Uni Eropa menganggap kegiatan belajar online kurang bermanfaat bagi siswa/siswi peserta pendidikan dasar, tidak demikian halnya dengan peserta pendidikan tinggi. Menurut Vishal Dineshkumar Soni dalam publikasi ilmiahnya berjudul "Global Impact of E-learning during COVID 19" yang terbit di SSRN Journal yang dipublikasikan pada 18 Juni 2020, kegiatan pembelajaran online telah membuka kesempatan bagi para pengajar untuk memanfaatkan platform *e-learning* untuk menyebarkan pendidikan kepada siswanya.

E-learning sendiri mengacu pada sistem pembelajaran yang dilakukan melalui media elektronik. Dengan platform ini, guru dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan ketrampilan belajarnya melalui cara-cara yang inovatif. Hal ini dapat diartikan, konsep *e-learning* telah berhasil membawa perubahan besar dalam metode pengajaran dan pembelajaran tradisional.

Banyak perusahaan besar seperti Google, Microsoft, Zoom dan Slack juga telah menawarkan fitur produk mereka yang dapat bermanfaat di bidang pendidikan secara gratis kepada lembaga pendidikan. Diketahui pengguna Microsoft Teams pada 10 Maret 2020 tercatat 750 orang. Namun pada 24 Maret 2020, jumlah *user*-nya meningkat signifikan hingga 138 ribu orang (OECD, 2020) dalam Soni (2020). Zoom juga telah menaikkan batas waktu panggilan video di Italia, Jepang, Amerika Serikat dan China berdasarkan permintaan (Molla, 2020) dalam Soni (2020). Dunia juga masih menuntut lebih banyak akses ke fasilitas komunikasi Zoom dan Google Meet. Dapat disimpulkan, dengan penyebaran virus Covid-19 saat ini, telah terjadi transisi global di bidang akademis lewat perubahan metode pengajaran dan pembelajaran online dengan menggunakan berbagai platform teknologi.

Manfaat dari kegiatan belajar online pun disampaikan oleh *Director of Studies* Yayasan Pendidikan Mulia Bakti (YPMP) Kristina. Menurutnya, terdapat 3 manfaat belajar online, antara lain: (1) Sistem belajar online dapat menjaga perilaku anak tetap disiplin dan teratur, karena ada kegiatan rutin yang tetap dilakukan di rumah, dari mulai belajar online hingga mengerjakan tugas; (2) Kegiatan belajar di rumah dapat menjaga perkembangan otak anak serta tetap produktif menciptakan akar-akar di sel otak; dan (3) Belajar online mampu membuat anak dan orang tua semakin dekat karena orang tua yang paling bisa membantu anak saat belajar di rumah (Tribunnews, 2020).

***

Jika kegiatan belajar online memiliki sisi positif dan negatif, yang menarik untuk ditanyakan adalah sejauh mana siswa/siswi dan mahasiswa paham bahwa dirinya stress? Hal ini menarik untuk dikaji, karena ketika ditanyakan kepada sekelompok siswa SMA, mereka justru mempertanyakan konsep stress itu sendiri. Dalam sebuah webinar, penulis berkesempatan berdiskusi dengan siswa/siswi kelas X SMA Strada St. Thomas Aquino di Pabuaran, Kota Tangerang. Banyak pertanyaan yang muncul dari peserta, di antaranya: (1) Bagaimana cara mengatasi stress karena diri sendiri? (Stress yang berakar dari diri sendiri); (2) Bagaimana saya bisa tahu saya mengalami stress atau tidak? Ciri-ciri orang yang mengalami stress seperti apa?; (3) Apa bedanya berifikir negatif dan berfikir realistis?; (4) Kalau merasa tidak ingin ngobrol dengan orang atau merasa marah seharian, apakah itu tergolong stress?; (5) Bagaimana cara menaruh target tinggi tetapi tetap tidak stress untuk mencapainya?

Jika menilik pada jenis pertanyaan yang diajukan, tampaknya cukup mewakili kegalauan anak-anak muda ini terhadap stress. Menurut dokter spesialis kejiwaan dari Divisi Psikiater Anak dan Remaja Departemen Psikiatri FKUI/RSCM Tjhin Wiguna, definisi stress sendiri merupakan kemampuan beradaptasi dalam sebuah kondisi. Jika seseorang dapat beradaptasi, artinya dia bisa mengelola stress dengan baik. Namun jika kesulitan beradaptasi, akan memicu gangguan jiwa yang jenisnya bervariasi. Jadi, stress bukan merupakan gangguan jiwa, seperti yang dimaksudkan banyak orang (Kompas.com, 2014).

Jadi dalam kondisi apapun, tingkat stress dalam diri akan meningkat atau jauh berkurang, sangat tergantung pada kemampuan diri sebagai pengatur pikiran, baik dalam kondisi sadar maupun alam bawah sadar. Hal ini tertuang dalam Teori Psikoanalisis yang dipopulerkan oleh Sigmund Freud, seorang psikolog dan filosof terkenal yang pernah meraih Goethe Prize.

Manusia, menurut Freud, dipandang sebagai realitas alamiah materialistik yang memiliki daya psiko-fisik yang bersumber dari dorongan libido seksualitas, yang berpusat dalam jiwa yang tak sadar. Dengan asumsi seperti itu, manusia yang sehat adalah manusia yang mekanisme psikisnya berjalan secara harmonis. Sebaliknya, manusia yang sakit adalah manusia yang dalam dirinya terdapat konflik- konflik internal, seperti gejala neurosis atau phobia.

Dalam teorinya itu Freud menjelaskan secara detail struktur kejiwaan manusia yang terdiri dari; Id (*das es*), ego (*das ich*), dan superego (*das uber ich*). Id merupakan sumber energi psikis yang berwujud aneka insting manusia, dimana paling dominan adalah insting seksual dan agresifitas. Kedua instink itu berprinsip pada tuntutan *pleasure* yaitu rasa puas, kenikmatan dan kesenangan. Ego adalah sub sistem kepribadian yang menghubungkan subyek atau person dengan lingkungan sosialnya di luar. Sedangkan superego adalah suatu konsep tentang aparat psikis yang merupakan hasil internalisasi nilai-nilai dari orang tua pada diri anak yang berupa sanksi dan ganjaran terhadap satu perilaku tertentu. Dianalogikan bila lapar, id membayangkan makanan, sedangkan ego dapat membedakan kahayalan dengan realita atau objektif dan superego bereaksi dengan proses sekunder dan mencari objek yang tepat.

Teori psikoanalitik tentang kepribadian menyatakan bahwa dalam setiap individu terdapat kekuatan-kekuatan yang saling berlawanan (id, ego, dan superego) yang menyebabkan konflik internal. Asumsi penting dari psikoanalisis adalah bahwa masalah yang dialami seseorang pada saat ini, tidak dapat dipecahkan dengan baik tanpa memahami sepenuhnya alam bawah sadarnya dalam hubungan awal dengan keluarganya. Tujuan psikoanalisis adalah mengangkat konflik (emosi dan motif yang direpresi) kepada kesadaran sehingga dapat ditangani dengan cara yang lebih rasional dan realistik (Nurhayati, 2016).

Dari fenomena dan kajian di atas, bagaimana manajemen stress yang baik supaya siswa/siswi lancar dalam mengikuti kegiatan belajar online? Jawabannya singkat, yakni dengan cara menjaga supaya mekanisme psikisnya berjalan harmonis. Caranya, dengan melakukan kegiatan yang disukai (berkebun, melukis, memasak, dll), mengubah jadwal rutinitas, batasi kegiatan yang dapat memicu stress dan jangan lupa berolahraga.

Semoga kita semua bisa hidup sehat tanpa stress di masa datang!