

Distant Learning Survival Kit

Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D

Dr. Riana Sahrani, Psi.

Christy, S. Psi.

Pandemi COVID-19 yang terjadi di tahun 2020 di Indonesia menjadi masalah yang berat bagi setiap masyarakat. Hal ini disebabkan karena selama pandemi ini terjadi tanpa adanya persiapan, baik dari pemerintah maupun masyarakat. Situasi ini memaksa setiap orang untuk melakukan kegiatan dari rumah untuk memutus rantai penyebaran virus. Hal ini juga memberikan dampak pada kegiatan pendidikan di Indonesia.

Berdasarkan *survey* yang dilakukan Tim PKM kepada para orang tua murid *Wesley Pelita Bangsa School* melalui aplikasi *whatsapp* mengenai proses belajar-mengajar anak dari rumah, terdapat subyek 1 yang mengatakan bahwa dirinya merasa kerepotan karena harus mengajar dan mendampingi anak belajar sedangkan dirinya harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga (M, komunikasi personal, 19 April 2020). Subyek 2 menceritakan bahwa emosi menjadi lebih mudah menguasainya dan berakhir memarahi anaknya saat tidak kunjung paham dengan materi pelajaran yang dipelajari (MA, komunikasi personal, 19 April 2020). Subyek 3 merasa bahwa anaknya kurang termotivasi selama belajar di rumah dan dia merasa perlu memarahi anaknya agar termotivasi belajar (Y, komunikasi personal, 19 April 2020).

Selain pernyataan dari para orang tua, diskusi juga dilakukan dengan kepala sekolah dan wakil kepala sekolah. Berdasarkan hasil diskusi, pihak sekolah merasa kewalahan karena sekitar 30% orang tua murid meminta pihak sekolah untuk memberikan tugas kepada anaknya lebih banyak. Pihak sekolah merasakan kesulitan karena kenyataannya pihak sekolah telah memberikan tugas sesuai dengan target kurikulum yang digunakan, namun, orang tua masih mendesak dengan alasan takut anaknya ketinggalan (RS, komunikasi personal, 23 April 2020).

Kondisi yang ditunjukkan orang tua dapat mengakibatkan timbulnya stres akademik dalam diri anak karena tekanan yang disertai dengan adanya tuntutan akademik yang terlalu tinggi dari orang tua. Terlebih lagi dalam kondisi pandemi, anak-anak tidak dapat bermain atau berjalan-jalan dengan teman-teman, sehingga *academic burnout* dapat muncul karena kondisi stres yang berkepanjangan, yang ditandai dengan merasa lelah secara emosional pada kegiatan akademik dan mengikuti kegiatan belajar mengajar, serta membuat keyakinan dan kemampuan diri menjadi menurunnya (Gan & Shang; Zhang, Gan, & Cham dalam Shih, 2015).

Kehilangan minat untuk belajar dan untuk termotivasi untuk berprestasi di sekolah dapat dialami anak ketika merasakan *academic burnout* (Lian, Sun, Ji, Li, & Peng, 2014). Selain itu, apabila tidak ditanggulangi dengan baik dengan segera, *academic burnout* dapat menyebabkan penurunan performa akademik dan kognitif (May, Bauer, & Fincham, 2016), serta meningkatkan potensi anak *drop-out* di masa depan (Bask & Salmela-Aro dalam Walburg, 2014).

Melihat fenomena tersebut, Tim PKM merasa perlu melakukan psikoedukasi bagi para orang tua murid di Wesley Pelita Bangsa School. PKM ini dilakukan untuk memberikan informasi mengenai hal-hal yang perlu ditekankan selama proses belajar anak di rumah dan juga memberikan saran praktis bagi orang tua agar tidak memaksakan kehendak dan tuntutan akademik yang berlebihan kepada anak. Melainkan dapat mendampingi serta memotivasi anak untuk belajar dengan optimal di rumah.

PKM ini dilakukan dengan metode psikoedukasi yang dilakukan dalam bentuk webinar dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Peserta PKM ini adalah orang tua murid di Wesley Pelita Bangsa School pada hari Sabtu, 9 Mei 2020 jam 16.00-17.00 WIB. Informasi yang diberikan pada PKM ini mengenai *academic burnout* yang dapat terjadi pada anak apabila anak terlalu tertekan dengan tugas yang banyak dan secara terus-menerus orang tua memaksa untuk belajar selama di dalam rumah.

Setelah mengikuti PKM ini, diharapkan orang tua mengetahui langkah yang perlu dilakukan agar anak tetap dapat belajar dengan baik dan sejahtera selama belajar di rumah. Sehingga setelah itu orang tua dapat mendampingi anak selama belajar di rumah dengan baik, dapat membagi waktu dengan baik, serta dapat menggunakan waktu untuk menjalin hubungan dengan anak untuk mengukung perkembangan sosioemosionalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Lian, P., Sun, Y., Ji, Z., Li, H., & Peng, J. (2014). Moving away from exhaustion: How core self-evaluations influence academic burnout. *PLoS ONE*, 9(1), 1-5.
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126-131.
- Shih, S. S. (2015). An investigation into academic burnout among Taiwanese adolescents from the self-determination theory perspective. *Social Psychology of Education*, 11(8), 201-219.
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28-33.