



PENGARUH PEMBELAJARAN JARAK JAUH TERHADAP KONDISI MENTAL SISWA KELAS 12 DI MADRASAH ALIYAH NEGERI XXX TANGERANG

¹*Febriyanti, ²Putri Parhah, ³Putri Puspita Ningsih, ⁴Revi Heni Syafitri,
⁵Vinsentia Fransiska Sorometa, ⁶Ibnu Sina

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

[*febiy0205@gmail.com](mailto:febiy0205@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Untuk mengetahui bagaimana pembelajaran jarak jauh terhadap kondisi mental siswa di MAN XXX Tangerang, (2) Untuk mengetahui apakah pembelajaran jarak jauh dapat meningkatkan stress pada siswa di MAN XXX Tangerang. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah jenis Kualitatif dan Instrumen di yang diujikan, adalah data Kuisisioner. Populasi dalam studi ini berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pembelajaran Jarak Jauh berpengaruh negatif terhadap Kondisi Mental siswa di MAN XXX Tangerang.

Kata Kunci: Pembelajaran Jarak Jauh, Kondisi Mental, MAN XXX Tangerang

Abstract

This study aims to: (1) To find out how distance learning affects the mental condition of students at MAN XXX Tangerang, (2) To find out whether distance learning can increase stress on students at MAN XXX Tangerang. The method used in this study is a qualitative type and the instrument being tested is questionnaire data. The population in this study amounted to 32 students. The results of this study indicate that distance learning has a negative effect on the mental condition of students at MAN XXX Tangerang.

Keywords: Distance learning, Mental Conditions

PENDAHULUAN

Kesehatan Mental

Kesehatan atau kondisi merupakan hal yang sangat penting bagi individu, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara mental. Dengan kesehatan yang baik, individu dapat melakukan aktivitasnya secara maksimal, baik secara jasmani yang berkaitan dengan gerak tubuh, namun juga secara rohani yang berkaitan dengan kondisi psikis atau psikologi individu.

Menurut James Draver memaknai mental yaitu "*revering to the mind*" maksudnya adalah sesuatu yang berhubungan dengan pikiran atau pikiran itu sendiri. Mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan batin dan watak manusia. Adapun disebut mental illness (*mental disorder*), disebut juga dengan gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya. Kondisi ini dapat terjadi

sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis). Gangguan ini bisa ringan hingga parah, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ini termasuk melakukan kegiatan sosial, pekerjaan, hingga menjalani hubungan dengan keluarga.

Kondisi mental adalah keadaan pikiran dari individu. Tiap individu dapat memiliki kondisi mental yang berbeda dengan individu lainnya. Seseorang dengan mental sehat akan berpengaruh pula pada kondisi fisik juga kualitas hidup. Ketika seseorang sejahtera secara psikologis, sosial maupun emosional, maka bisa dikatakan bahwa individu tersebut memiliki mental yang sehat. Mental yang sehat juga merupakan cikal bakal bagi diri kita untuk terus berkembang. Halodoc, Jakarta - Kesehatan fisik yang buruk dapat meningkatkan risiko timbulnya masalah kesehatan mental. Demikian pula,

kesehatan mental yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik.

Menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan. Jahoda (Santoso, 2016) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru serta memiliki penilaian yang nyata baik tentang kehidupan maupun tentang diri sendiri. Ada beberapa masalah atau dampak dari kondisi mental yang tidak sehat, antara lain : Gangguan kecemasan, gangguan mood, sering merasa sedih, gangguan kepribadian, *skizofrenia* dan masih banyak lainnya.

Kondisi Mental Siswa Kelas 12 di Madrasah Aliyah Negeri XXX Tangerang

Siswa siswi di Madrasah Aliyah Negeri XXXTangerang khususnya kelas 12 merupakan sebagian siswa/i yang sebagai makhluk sosial memerlukan individu lain dalam kesehariannya. Adanya teman, keluarga, bahkan guru dan lingkungan sangat mempengaruhi keseharian mereka karena memiliki peran yang berarti dalam menjalani pembelajaran dan kondisi sosial mereka.

Namun banyak perubahan yang terjadi saat ini mndatangkan efek yang cukup beragam bagi mereka, seperti munculnya rasa malas, jenuh, sering merasa sedih, kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi, ketajuktan atau kekhawatiran, perubahan mood, bahkan sampai cemas berlebihan. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi kondisi mental siswa/i Madrasah Aliyah Negeri XXX. Ini merupakan kondisi mental yang terjadi bagi mereka dimana banyak yang mengalami hal seperti ini.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa siswa Madrasah Aliyah Negeri XXX Tangerang kelas 12 banyak yang merasa kesulitan tentang pembelajaran jarak jauh sebesar 78,6%. Seperti yang sudah ada bahwa banyak yang mengalami stres, ketakutan dan sebagainya, karena pembelajaran jarak jauh. Banyak siswa juga merasa dengan adanya pembelajaran jarak jauh membuat kondisi mental atau kesehatan mereka kurang baik jika dibandingkan selama pembelajaran secara tatap muka. Jadi pembelajaran jarak jauh sangat berpengaruh bagi kondisi mental siswa madrasah. Bahwa setiap bulannya mengalami peningkatan siswa yang mengeluh soal adanya pembelajaran jarak jauh. Bukan hanya itu saja ada beberapa siswa mengeluh dengan koneksi internet yang sering menghambat, notifikasi tugas yang kadang tidak muncul.

Pembelajaran Jarak Jauh

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan suatu bentuk metode pendidikan formal yang menggunakan sistem telekomunikasi interaktif dan didukung dengan berbagai sumber daya yang diperlukan sebagai penghubung antara siswa dengan guru. Saat ini pembelajaran jarak jauh lebih dikenal sebagai pembelajaran elektronik (e-learning) atau pembelajaran daring (online) yang secara khusus menggabungkan teknologi elektronika dengan teknologi berbasis internet. Pendidikan jarak jauh adalah pendidikan formal berbasis lembaga yang peserta didik dan instrukturanya berada di lokasi terpisah sehingga memerlukan sistem telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan keduanya dan berbagai sumber daya yang diperlukan di dalamnya.

Pro dan kontra timbul dengan adanya kebijakan pembelajaran jarak jauh ini. Mereka yang pro menjadikan kebijakan pembelajaran jarak jauh ini sebagai sarana untuk memajukan teknologi komunikasi dan informasi di dunia pendidikan. Dunia pendidikan tidak lagi terbatas oleh ruang dan waktu. Akses menjadi lebih terbuka

dengan adanya konten-konten inovasi pembelajaran. Namun, bagi mereka yang kontra, kebijakan pembelajaran jarak jauh ini dianggap masih belum memadai dan menyeluruh dalam berbagai aspek, terutama bagi penyelenggara pendidikan untuk terus menyesuaikan sumber daya dan infrastruktur pendidikan.

Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh adalah penguasaan bidang teknologi informasi (TI) dan adaptasi bagi guru, siswa, dan orang tua siswa. Penguasaan teknologi dan berbagai jenis media untuk melaksanakan pembelajaran daring menjadi hal yang sangat penting. Berbagai cara dilakukan agar proses pembelajaran dapat berlangsung dan siswa tetap merasakan pendidikan meskipun tidak menuntut ketuntasan kurikulum.

Berkaitan dengan penguasaan pengetahuan bidang TI oleh guru, Ikatan Guru Indonesia (IGI) mengungkapkan bahwa tercatat ada 60% guru memiliki kemampuan sangat buruk dalam penggunaan teknologi informasi saat mengajar dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Akibatnya adalah guru hanya memberi buku untuk dibaca dan memberikan tugas. Siswa mengalami kejenuhan belajar karena merasa tidak mendapat pengalaman belajar yang mengesankan. Padahal pelaksanaan pembelajaran daring harus diupayakan dengan baik agar proses transformasi ilmu pengetahuan kepada siswa tidak terganggu. Permasalahan pembelajaran jarak jauh diantaranya adalah belum meratanya akses jaringan internet, gawai yang belum memadai, mahalnya biaya kuota, belum meratanya penguasaan iptek di kalangan pendidik atau guru, belum siapnya pelaksanaan proses belajar mengajar menggunakan metode pembelajaran jarak jauh, dan kesulitan.

Kementrian kesehatan (Kemenkes) menilai pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau pembelajaran secara daring yang dilakukan selama pandemi Covid-19 banyak memengaruhi kesehatan jiwa anak, terutama remaja. "Potret itu

menggambarkan betapa tinggi persoalan kesehatan jiwa pada anak remaja pada periode Covid-19 kalau tidak diantisipasi dengan cepat," kata Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Kemenkes, Fidiansjah, dalam konferensi pers bersama Gugus Tugas Percepatan Penanganan (GTPP) Covid-19 di Graha BNPB, Jakarta, Senin, 20 Juli 2020. Ia mengatakan besarnya persoalan terkait kesehatan jiwa selama pandemi Covid-19 dapat dilihat dari hasil studi penilaian cepat dampak Covid-19 dan pengaruhnya terhadap anak Indonesia. Studi dilakukan oleh lembaga masyarakat Wahana Visi Indonesia pada Mei 2020.

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan gangguan besar dalam kehidupan sehari-hari anak mulai dari bagaimana mereka bermain hingga belajar. Anak-anak harus beradaptasi dengan pembelajaran jarak jauh dalam waktu yang cukup lama. Penutupan sekolah selama masa pandemi bukan hanya berpengaruh terhadap kualitas pembelajaran tapi juga kesehatan mental anak. Sebab, sekolah tak hanya tempat anak belajar tapi juga tempat mereka bersosialisasi dan berkembang secara emosional.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, menurut Sugiyono (2018:8) penelitian kuantitatif adalah: "Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Populasi dan sampel dalam penelitian berjumlah 100 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data yang kemudian diolah serta dilakukan analisis secara deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Efektifitas Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Tingkat Efektifitas	Frekuensi	Presentase
Ya	1	7,1%
Tidak	11	78,6%
Mungkin	2	14,3%

Berdasarkan tabel 1, diketahui sebanyak 11 responden (78,6%) merasa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ini tidak efektif dan hanya 1 responden (7,1%) saja yang merasa PJJ begitu efektif, sedangkan sisanya yakni sebanyak 2 responden (14,3%) merasa mungkin pada tingkat efektifitas PJJ ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Timbulnya Perasaan Stress saat PJJ

Merasa Stress	Frekuensi	Presentase
Ya	7	50%
Tidak	2	14,3%
Mungkin	5	35,7%

Berdasarkan tabel 2, diketahui sebanyak 7 responden (50%) merasa stress dengan pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh dan hanya 2 responden (14,3%) yang tidak mengalami stress, sedangkan sisanya yakni sebesar 5 responden (35,7%) yang merasa mungkin mengalami perasaan stress. Bagaimana tidak, ada banyak keluhan yang dirasakan oleh siswa dan tentu hal itu berdampak pada kondisi mental dimana siswa merasa tertekan dan stress.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan Ketika PJJ

Keluhan ketika PJJ	Frekuensi	Presentase
Koneksi Internet Bermasalah	8	57,15%
Kurang Fokus	3	31,4%

Berdasarkan tabel 3, diketahui sebagian besar responden memiliki berbagai keluhan saat PJJ diantaranya yakni sebesar 57,15% koneksi internetnya bermasalah yang berakibat pada suara putus-putus, reconnecting, layar membeku dan lagging. Tentu, hal ini berakibat pada

ketidakmampuan pelajar dalam memahami materi dan mengerjakan kuis.

Selain itu, menyusul dengan persentase sebesar 31,4% responden merasa kurang fokus semenjak PJJ ini, lebih lanjut responden mengakui hal ini terjadi karena situasi tempat tinggal yang tidak kondusif dan godaan dari game serta aplikasi jejaring sosial yang berada di perangkat belajar.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 78,6% merasa pembelajaran jarak jauh tidak efektif. Dan siswa juga mengalami beberapa keluhan saat pembelajaran jarak jauh, seperti : kondisi internet bermasalah yakni sebesar 57,15% yang berakibat pada jaringan yang tidak stabil, suara putus-putus, dan lagging. Tentu, hal ini berakibat pada ketidakmampuan pelajar dalam memahami materi dan mengerjakan kuis. Selanjutnya kurang fokus saat pembelajaran jarak jauh yakni sebesar 31,4%, hal ini terjadi karena situasi tempat tinggal yang tidak kondusif dan godaan dari game serta aplikasi jejaring sosial yang berada di perangkat belajar.

Selain itu, siswa juga menunjukkan bahwa sebanyak 50% mengalami stress akibat pembelajaran jarak jauh. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Sri Wulan et al., 2021), mengatakan stress merupakan bagian permasalahan dari kehidupan manusia yang tidak bisa terpisahkan. Selama 7 bulan mengalami pembelajaran jarak jauh ternyata hampir setengahnya sudah tidak mengalami stress karena mereka sudah mulai bisa beradaptasi dan mempunyai mekanisme coping yang baik saat menghadapi pembelajaran jarak jauh. Penelitian lain juga (Somantri et al., 2019), mengatakan bahwa mekanisme coping yang baik akan mengurangi stress seseorang. Stress biasanya dialami oleh semua individu baik pada tingkat anak, remaja, orang dewasa maupun lansia. Pada anak dan remaja stress berawal dari diri sendiri, keluarga, sekolah atau lingkungan sosialnya. Perubahan lingkungan belajar siswa yang tidak dikondisikan dengan baik

akan mengakibatkan stress sehingga akan menimbulkan perilaku yang maladaptive seperti malas untuk belajar, kecanduan alcohol, depresi dan kegagalan dalam belajar. Stress yang dialami peserta didik adalah stress yang buruk yang bersumber dari banyaknya tugas daring yang harus dikerjakan (Rahmi, S et al., 2020). Penerapan dan pemberlakuan pembelajaran jarak jauh menuntut kesiapan siagaan dari berbagai komponen baik dari segi waktu, moril, materi, media, guru dan peserta didik.

Respon stres setiap individu berbeda-beda tergantung dari berbagai faktor yang mempengaruhinya seperti kepribadian, jenis stresor dan kemampuan untuk beradaptasi atau strategi koping terhadap stress. Stress pada peserta didik dapat terjadi karena terlalu banyak materi pelajaran yang harus dipelajari, umpan balik yang diberikan oleh guru kepada pelajar berkurang, kurangnya kualitas guru dalam melakukan proses pembelajaran jarak jauh dan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru.

Seseorang yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan pada emosi, motivasi, perilaku, dan kognitifnya. Depresi dapat menyebabkan seseorang untuk mencoba bunuh diri hal ini diakibatkan oleh rasa tak berarti, patah hati, tidak berdaya, tidak bisa mengambil keputusan, tidak mampu berkonsentrasi, dan tidak mempunyai semangat untuk hidup (Lumongga, 2016).

PENUTUP

1. Kesimpulan

- a) Kesehatan atau kondisi merupakan hal yang sangat penting bagi individu, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara mental. Dengan kesehatan yang baik, individu dapat melakukan aktivitasnya secara maksimal, baik secara jasmani yang berkaitan dengan gerak tubuh, namun juga secara rohani yang berkaitan dengan kondisi psikis atau psikologi individu.
- b) Kondisi mental adalah keadaan pikiran dari individu. Tiap individu dapat memiliki kondisi mental yang berbeda dengan individu lainnya. Seseorang dengan mental sehat akan berpengaruh pula pada kondisi fisik juga kualitas hidup. Ketika seseorang sejahtera secara psikologis, sosial maupun emosional, maka bisa dikatakan bahwa individu tersebut memiliki mental yang sehat. Mental yang sehat juga merupakan cikal bakal bagi diri kita untuk terus berkembang. Halodoc, Jakarta - Kesehatan fisik yang buruk dapat meningkatkan risiko timbulnya masalah kesehatan mental. Demikian pula, kesehatan mental yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik.
- c) Berdasarkan hasil Penelitian pada Tabel 1.1 diatas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas 12 Madrasah Aliyah Negeri XXX Tangerang banyak yang merasa kesulitan tentang pembelajaran jarak jauh sebesar 78,6%. Seperti yang sudah ada bahwa banyak yang mengalami stres, ketakutan dan sebagainya, karena pembelajaran jarak jauh. Banyak siswa juga merasa dengan adanya pembelajaran jarak jauh membuat kondisi mental atau kesehatan mereka kurang baik jika dibandingkan selama pembelajaran secara tatap muka. Jadi pembelajaran jarak jauh sangat berpengaruh bagi kondisi mental siswa madrasah. Bahwa setiap bulannya mengalami peningkatan siswa yang mengeluh soal adanya pembelajaran jarak jauh. Bukan hanya itu saja ada beberapa siswa mengeluh dengan koneksi internet yang sering menghambat, notifikasi tugas yang kadang tidak muncul.
- d) Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan suatu bentuk metode pendidikan formal yang menggunakan sistem telekomunikasi interaktif dan didukung dengan

berbagai sumber daya yang diperlukan sebagai penghubung antara siswa dengan guru. Saat ini pembelajaran jarak jauh lebih dikenal sebagai pembelajaran elektronik (e-learning) atau pembelajaran daring (online) yang secara khusus menggabungkan teknologi elektronika dengan teknologi berbasis internet.

2. Saran

- a. Bagi sekolah-sekolah dapat lebih memperhatikan kesehatan mental untuk siswa-siswi selama proses pembelajaran di sekolah.
- b. Bagi para peneliti yang berminat untuk mengkaji dan meneliti ulang penelitian ini, disarankan lebih memperdalam dan memperluas variabel penelitian, indikator penelitian memperluas wilayah kajian penelitian serta memperdalam kerangka teoritis. Hal ini dikarenakan perhitungan yang menunjukkan bahwa masih banyaknya variabel lain yang belum diteliti sehingga memberikan peluang yang besar bagi peneliti lain untuk mengembangkan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga Febriyatko, S. (2021, Agustus 05). *PANDEMI COVID-19 DAN STRATEGI PEMBELAJARAN JARAK JAUH*. Diambil kembali dari bdkbandung.kemenag.go.id.
- Haryadi, R. N., Hiererra, S. E., Riyanto, S., Kumala, D., & Muhammad, R. N. (2022). Hybrid Learning Model for Elementary School in Pandemic. In *IEOM Conference Proceedings* (pp. 3793-3798).
- Khoirunisa, P. (t.thn.). PENGARUH PEMBELAJARAN JARAK JAUH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SAAT PANDEMI COVID-19.
- Lumongga, N. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologi. Kencana*.
- Mada, U. G. (t.thn.). Panduan Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh .
- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Al-Mauizoh Vol 2 No 2*.
- Moleong, L. K. (2002). Metode Penelitian Kualitatif. *Remaja Rosdakarya.Hlm*.
- Siti Rahmi, R. S. (2020). Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Rahmi _JURKAM_ Jurnal Konseling Andi*.
- Somantri, I. H. (2019). The Differences of Nurses ' Work Stress in The Intensive Care Unit and Inpatient Room in A Psychiatric Hospital. *Journal of Nursing Care, 2(1)*.
- Sri Wulan Lindsari, R. N. (t.thn.). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa.