

**Pembelajaran Dalam Jaringan dan Kaitannya
dengan Kesehatan Mental Siswa**

Karya tulis ilmiah ini diajukan untuk memenuhi tugas mata kuliah Bahasa Indonesia



Kelompok 2 / Kelas 36

Azzura Ferliani Ramadhani	(5025201190)
Nathanael Dwiyugo S R W M P	(5025201101)
Selfira Ayu Sheehan	(5025201174)

**INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER SURABAYA
TAHUN 2020**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Coronavirus atau biasa disebut dengan Covid-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti demam atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS (Kemenkes, 2020). Wabah Covid-19 berasal dari Kota Wuhan, Cina dan dimulai penyebarannya dari akhir bulan Desember 2019. Dilansir dari laman WHO, hingga saat ini, sudah ada 48,1 juta kasus positif di seluruh dunia dan sebanyak 1,23 juta nyawa telah melayang karena virus ini. Virus ini dapat menyebar hanya dengan melalui *droplet* (air liur) maupun sentuhan dengan makhluk yang sudah terjangkit. Di Indonesia, virus ini mulai menyebar sekitar bulan Maret 2020. Berdasarkan data dari laman Satgas Covid-19, sampai saat ini tercatat ada 429 ribu kasus positif dan 14.348 kasus meninggal dunia akibat wabah Covid-19 di Indonesia.

Pandemi Covid-19 yang melanda hampir seluruh negara mengakibatkan perubahan sistem yang telah berlaku sebelumnya demi mencegah terjadinya penyebaran virus lebih lanjut. Kebijakan-kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah diantaranya yakni bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah di rumah. Kebijakan ini mempengaruhi pola belajar dari seluruh pelajar Indonesia. Belajar di rumah berarti para pelajar harus melakukan kegiatan belajar mengajar secara dalam jaringan (*daring*). Dengan adanya *platform* untuk memudahkan penerapan sistem *e-learning*, seperti Google Classroom, Google Meet, Zoom, maupun situs resmi pembelajaran dari instansi yang bersangkutan (sekolah), hampir seluruh kegiatan baik akademik, non-akademik, administratif, dan sebagainya dapat dijalankan dengan baik meskipun harus dilaksanakan secara *daring*. Walaupun begitu, masih ada daerah-daerah di Indonesia yang tidak dapat terjangkau apabila melakukan pembelajaran secara *daring* karena keterbatasan koneksi.

Terlepas dari lancar atau tidaknya penerapan sistem yang berlaku sekarang, para pelajar menyuarakan protes mereka mengenai kebijakan pembelajaran *daring* ini, mulai dari keluhan kesah hingga kritik langsung kepada pemerintah. Nampak bahwa para pelajar lebih menyukai sistem pembelajaran luar jaringan (*luring*). Para pelajar menyampaikan keluhan kesahnya menggunakan media sosial pribadi masing-masing. Pelajar merasa bahwa pembelajaran secara *luring* bersifat lebih efektif bagi pemahaman mereka. Selain itu, para pelajar mengeluhkan tentang pembelajaran *luring* yang terasa lebih menyenangkan apabila dibandingkan dengan pembelajaran *daring*. Mereka beropini bahwa selama pembelajaran *daring* dilaksanakan, kesehatan mental mereka menurun. Hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi nilai akhir para pelajar. Tidak hanya itu, memburuknya kesehatan mental para pelajar pun dapat berdampak dalam jangka panjang, tidak hanya sementara saja. Berdasarkan permasalahan ini, penulis pun tertarik untuk menelusuri korelasi antara penerapan sistem pembelajaran *daring* dan kesehatan mental para pelajar. Penulis juga akan meneliti bagaimana cara agar dapat meminimalisir keluhan di atas. Oleh karena itu, dibuatlah artikel yang berjudul “Pembelajaran Dalam Jaringan dan Kaitannya dengan Kesehatan Mental Pelajar”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas, didapatkan rumusan masalah seperti berikut:

1. Bagaimanakah kaitan antara pembelajaran dalam jaringan dengan kesehatan mental?
2. Mengapa kesehatan mental dapat menjadi faktor penting dalam mendukung kegiatan pembelajaran?
3. Apa dampak dari terganggunya kesehatan mental di masa pembelajaran dalam jaringan?

1.3. Tujuan Penelitian

Dalam pembuatan artikel ini, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai, yakni:

1. Menjelaskan kaitan antara pembelajaran dalam jaringan dengan kesehatan mental.
2. Menjabarkan alasan mengapa kesehatan mental dapat menjadi faktor penting dalam mendukung kegiatan pembelajaran.
3. Menjelaskan dampak dari terganggunya kesehatan mental di masa pembelajaran dalam jaringan

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan baik para pelajar maupun seluruh *civitas academica* dapat mengetahui seberapa besar dampak pembelajaran dalam jaringan terhadap kesehatan mental dari pelajar. Peneliti juga berharap bahwa pelajar paham akan pentingnya menjaga kesehatan mental terlebih dalam keadaan pembelajaran dalam jaringan yang menuntut pelajar untuk bekerja lebih ekstra. Poin terpentingnya yakni peneliti berharap bahwa pelajar akan lebih peduli terhadap kesehatan mental dirinya sendiri.

1.5. Batasan Masalah

Agar penelitian dapat lebih terarah dan mendapatkan hasil yang maksimal, maka penulis akan memberikan batasan permasalahan bahwa penelitian ini hanya akan berkutat seputar kesehatan mental yang mempengaruhi berjalannya dan keefektifan pembelajaran terutama dalam keadaan pembelajaran dalam jaringan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Covid 19

Coronavirus atau biasa disebut dengan Covid-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti demam atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS (Kemenkes, 2020). Wabah Covid-19 berasal dari Kota Wuhan, Cina dan dimulai penyebarannya dari akhir bulan Desember 2019. Dilansir dari laman WHO, hingga saat ini, sudah ada 48,1 juta kasus positif di seluruh dunia dan sebanyak 1,23 juta nyawa telah melayang karena virus ini. Virus ini dapat menyebar hanya dengan melalui droplet (air liur) maupun sentuhan dengan makhluk yang sudah terjangkit. Di Indonesia, virus ini mulai menyebar sekitar bulan Maret 2020. Berdasarkan data dari laman Satgas Covid-19, sampai saat ini tercatat ada 429 ribu kasus positif dan 14.348 kasus meninggal dunia akibat wabah Covid-19 di Indonesia.

Karena penyebaran virus yang sangat cepat, pemerintah melakukan beberapa kebijakan agar dapat menekan penyebaran virus ini. Hal pertama yang pemerintah lakukan adalah memberlakukan *lockdown* di beberapa bagian wilayah Indonesia, atau biasa disebut dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Saat pelaksanaan PSBB, seluruh masyarakat diimbau untuk melaksanakan *social distancing* dan 3M, yakni memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak. Saat ini pun sistem bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah di rumah diberlakukan. Sistem ini menyebabkan terjadinya pembelajaran dalam jaringan.

2.2 Pembelajaran

Merujuk kepada Kamus Besar Bahasa Indonesia, pembelajaran dapat didefinisikan sebagai proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan pembelajaran sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Singkatnya, pembelajaran dapat didefinisikan sebagai proses belajarnya seseorang dengan tiga elemen penting, yaitu peserta didik, pendidik, serta sumber belajar. Terdapat beberapa model pembelajaran yang biasa diterapkan, yaitu:

2.1.1 Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

Pembelajaran kooperatif menitik beratkan kepada kerja sama antara sesama pelajar. Pelajar bekerja sama dalam membentuk struktur dan menyelesaikan persoalan. Pelajar dilatih untuk berbagi tugas, tanggung jawab, dan informasi. (Fathurrohman, 2006)

2.1.2 Pembelajaran Kontekstual (*Contextual Teaching and Learning*)

Pembelajaran kontekstual adalah pembelajaran yang menyangkutpautkan teori dengan penerapannya di dunia nyata (*Daily life modeling*). Pembelajaran ini berprinsip bahwa pelajar haruslah aktif, seperti melakukan dan mengalami, tidak hanya menonton dan mencatat semata. Pada pembelajaran kontekstual, terdapat tujuh indikator pembeda, yaitu *modelling*,

questioning, learning community, inquiry, constructivism, reflection, dan authentic assessment. (Fathurrohman, 2006)

2.1.3 Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem-based Learning*)

Punaji Setyosari (2006: 1) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis masalah adalah suatu metode atau cara pembelajaran yang ditandai oleh adanya masalah nyata sebagai konteks bagi peserta untuk belajar kritis dan terampil dalam memecahkan masalah dan memperoleh pengetahuan. Pembelajaran ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan kecakapan yang penting yaitu pemecahan masalah berdasarkan keterampilan belajar sendiri atau kerjasama kelompok dan memperoleh pengetahuan yang luas.

2.1.4 Pembelajaran Turnamen Permainan Regu (*Teams Games Tournament*)

Pembelajaran turnamen permainan regu dilakukan dengan cara mengelompokkan pelajar secara heterogen lalu mengalokasikan tugas kepada kelompok-kelompok tersebut. Setiap kelompok bekerja sama dalam bentuk kerja individual dan diskusi. Pendidik harus mengusahakan agar dinamika kelompok kohesif dan kompak serta tumbuh rasa kompetisi antar kelompok. Suasana diskusi nyaman dan menyenangkan seperti dalam kondisi permainan (*games*). Setelah kerja kelompok dilakukan, diskusi skala besar pun dilakukan dengan seluruh pelajar sebagai partisipan. (Fathurrohman, 2006)

2.3 Pembelajaran dalam Jaringan

Pembelajaran dalam jaringan (*daring*) merupakan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet oleh pelajar. Pendekatan pembelajaran *daring* memiliki karakteristik konstruktivisme individu dan sosial, komunitas pembelajar inklusif, pemanfaatan internet, interaktivitas, kemandirian, aksesibilitas, dan pengayaan. Pembelajaran *daring* memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Pembelajaran *daring* dinilai efisien karena tidak memakan waktu dan biaya semahal pembelajaran luar jaringan (*luring*). Pelajar dapat belajar baik secara sinkron maupun asinkron. Akses terhadap materi pembelajaran pun lebih mudah (Ihsan, 2016). Namun, pembelajaran *daring* memudahkan terjadinya plagiarisme. Manipulasi tugas pun mudah untuk dilakukan. Selain itu, pelajar yang tidak memiliki perangkat sesuai dapat mengalami kesulitan pembelajaran (Haryanto, 2018).

2.4 Kesehatan Mental

WHO menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi mental yang tidak adanya gangguan atau kecacatan mental. UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi untuk komunitasnya. Alexander A. Schneiders dalam *Personality Dynamic and Mental Health*, mengemukakan kriteria penilai kesehatan mental yaitu pengendalian, integrasi pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif dan pengendalian konflik atau frustrasi, perasaan-perasaan

dan emosi yang positif dan sehat, ketenangan atau kedamaian pikiran, sikap-sikap yang sehat, konsep diri yang sehat, identitas ego yang kuat, serta hubungan yang kuat dengan kenyataan.

2.5 Kaitan Kesehatan Mental dengan Pembelajaran

Kesehatan mental berpengaruh terhadap motivasi pelajar dalam belajar. Kesehatan mental di kelas yang berada pada kategori cukup sehat dapat berarti sebagai termanifestasikannya ketidaknyamanan perasaan sebagian besar pelajar saat belajar, salah satunya termasuk karena guru. Hal ini membuat kemauan, kesukaan, dan minat belajar menjadi turun, ditunjukkan dengan sikap kontra produktif dalam belajar (Sunarto, 2012). Dengan ini, motivasi belajar pelajar pun menjadi rendah. Hal ini persis seperti teori Gestalt yang menyatakan bahwa belajar tidak mungkin apabila tidak terdapat kemauan untuk belajar (Badaruddin, et al., 2016).

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metode Penelitian

Kami menggunakan metode kuantitatif sebagai penelitian kelompok kami. Metode penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal ini memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan metode *survey* untuk mengumpulkan data. Penelitian *survey* adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Penelitian *survey* dilakukan untuk membuat generalisasi dari sebuah pengamatan dan hasilnya akan lebih akurat. Kasiram (2008: 149). Dalam penelitian kali ini yang bertujuan untuk menjelaskan kaitan antara pembelajaran dalam jaringan dengan kesehatan mental, metode penelitian kuantitatif akan efektif karena mempunyai sumber primer langsung dari mahasiswa aktif sebagai subjek penelitian kali ini.

3.2. Unit Analisis

Dalam penelitian kali ini, kami menggunakan metode kuantitatif dan membuat *survey* penelitian yang tertuju pada masyarakat khususnya pelajar yang memiliki rentang usia kisaran 16-22 tahun sehingga subjek penelitian dapat memberikan pendapat mengenai pengaruh pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa.

3.3. Sumber dan Jenis Data

Penelitian kali ini bersumber pada *survey* yang dilakukan melalui penyebaran *Google Form* yang telah dibuat khusus untuk melakukan penelitian kali ini kepada responden yang berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa aktif. Penelitian ini memperoleh data primer yang merupakan data yang diperoleh peneliti langsung dari responden atau narasumbernya.

3.4. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian kali ini diperoleh dari observasi menggunakan kuisioner yang sudah dirancang khusus pertanyaannya oleh peneliti tentang topik penelitian ini untuk mendapat informasi dari subjek penelitian.

3.5. Kegiatan Penelitian

Dalam penelitian kali ini, kami menggunakan metode kuantitatif menyebarkan kuisioner yang sudah dirancang untuk penelitian kali ini kepada mahasiswa-mahasiswa aktif sebagai subjek penelitian. Responden akan menyampaikan jawaban dan pendapatnya mengenai kaitan antara pembelajaran jarak jauh di kala pandemi ini terhadap kesehatan mental masing-masing individu.

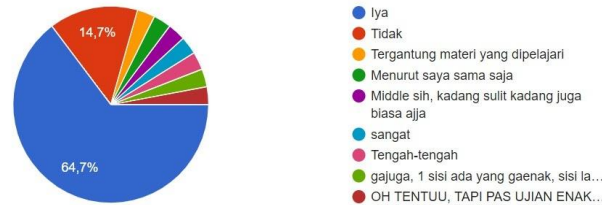
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Data Hasil Penelitian

Dari kuesioner yang telah dibagikan, telah diperoleh 34 responden. Adapun hasil data dari kuesioner yang telah dikumpulkan adalah sebagai berikut.

Apakah pembelajaran dalam jaringan lebih menyulitkan kalian dibandingkan pembelajaran luar jaringan?

34 tanggapan

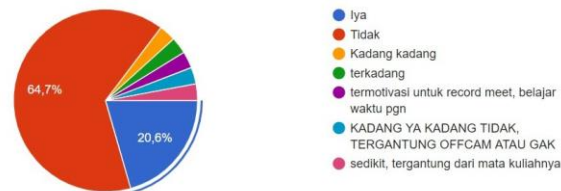


Gambar 4.1 Grafik perbandingan kesulitan saat pembelajaran *online* dan pembelajaran *offline*

Berdasarkan grafik pada Gambar 4.1, diketahui total responden yang merasa bahwa pembelajaran dalam jaringan lebih menyulitkan apabila dibandingkan dengan pembelajaran luar jaringan adalah sebanyak 67.6%, sedangkan 14.7% responden tidak setuju dengan pernyataan ini, dan 17.7% responden tidak sepenuhnya setuju maupun tidak setuju.

Selama pembelajaran dalam jaringan ini dilakukan, apakah kalian merasa termotivasi saat pembelajaran?

34 tanggapan

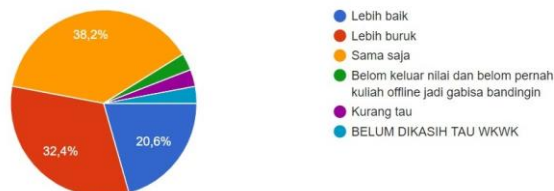


Gambar 4.2 Grafik motivasi mahasiswa saat pembelajaran *online*

Berdasarkan grafik pada Gambar 4.2, diketahui total responden yang merasa termotivasi saat pembelajaran dalam jaringan adalah sebanyak 20.6%, sedangkan sebanyak 64.7% responden tidak merasa termotivasi. Adapun sebanyak 14.7% responden merasa termotivasi pada waktu tertentu saja.

Dibandingkan dengan saat pembelajaran luar jaringan, nilai kalian lebih baik atau lebih buruk?

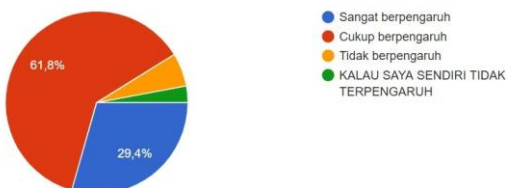
34 tanggapan



Grafik 4.3 Grafik perbandingan nilai saat pembelajaran *online* dan pembelajaran *offline*

Berdasarkan grafik pada Gambar 4.3, diketahui total responden yang merasa nilai yang didapat saat pembelajaran luar jaringan lebih baik apabila dibandingkan dengan nilai saat pembelajaran dalam jaringan adalah sebanyak 20.6%, sedangkan sebanyak 32.4% responden merasa bahwa nilai mereka memburuk saat pembelajaran dalam jaringan.. Adapun sebanyak 38.2% responden merasa bahwa nilai yang diperoleh sama saja, dan sebanyak 8.8% responden belum mengetahui nilai pada pembelajaran mana yang lebih besar.

Seberapa berpengaruhnya pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental kalian?
34 tanggapan



Grafik 4.4 Grafik pengaruh pembelajaran *offline* terhadap kesehatan mental

Berdasarkan grafik pada Gambar 4.4, diketahui total responden yang merasa bahwa pembelajaran dalam jaringan sangat berdampak pada kesehatan mental mereka adalah sebanyak 29.4%, sebanyak 61.8% responden berpendapat bahwa pembelajaran dalam jaringan cukup mempengaruhi, dan sebanyak 8.8% responden merasa bahwa pembelajaran dalam jaringan tidak mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Ketika ditanyakan contoh dampak dari pembelajaran dalam jaringan terhadap kesehatan mental mereka, mayoritas responden menjawab bahwa mereka merasa stres selama pembelajaran dalam jaringan dilakukan. Tidak sedikit pula responden yang merasa cemas selama pembelajaran. Beberapa responden merasa mereka berpikir berlebihan. Terdapat pula responden yang merasa lebih malas, lebih emosional, atau tidak percaya diri saat pembelajaran dalam daring.

4.2. Pembahasan

Dari seluruh grafik yang dikemukakan di atas, dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (67.6%) merasa bahwa pembelajaran dalam jaringan lebih menyulitkan jika dibandingkan dengan pembelajaran luar jaringan. Dengan kesulitan tersebut, menyebabkan banyak responden (64.7%) yang kehilangan motivasi saat melakukan pembelajaran. Hilangnya motivasi saat pembelajaran menyebabkan sebagian responden (32.4%) merasa bahwa nilainya turun semenjak melakukan pembelajaran dalam jaringan ini.

Dengan berbagai dampak yang dirasakan oleh responden saat melaksanakan pembelajaran *online* ini, didapatkan data bahwa sebagian besar responden (61.8%) merasa pembelajaran dalam jaringan ini cukup berdampak terhadap kesehatan mentalnya. Dari responden didapatkan contoh dampak pembelajaran dalam jaringan terhadap kesehatan mental, yakni diantaranya adalah stres, cemas, berpikir berlebihan, malas, emosional, dan tidak percaya

diri. Dari seluruh dampak yang dijelaskan oleh responden, dapat ditarik kesimpulan bahwa saat pembelajaran dalam jaringan ini, mahasiswa semakin sulit berkomunikasi dengan dosen maupun teman. Dengan hal tersebut, berdampak kepada pemahamannya saat dan sesudah pembelajaran lalu kepercayaan diri mereka untuk mengerjakan tugas maupun soal yang diberikan oleh dosen menjadi berkurang. Ada juga mahasiswa yang menjadi malas dalam belajar. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa cemas dan berpikir berlebihan mengenai nilainya. Kesulitan dalam komunikasi merupakan hal paling utama yang menyebabkan dampak dalam pembelajaran *online* ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari hasil analisis dan pembahasan data mengenai kaitan antara pembelajaran dalam jaringan dan kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh menyulitkan proses pembelajaran sebagian besar responden yang terdiri dari mahasiswa
2. Sebagian besar responden menyatakan lebih mudah kehilangan motivasi saat pembelajaran jarak jauh dilakukan.
3. Kendala sinyal dan kehilangan motivasi belajar saat pembelajaran jarak jauh membuat sebagian besar responden mengalami penurunan nilai.
4. Koresponden sadar bahwa dampak pembelajaran jarak jauh yang menyulitkan proses belajar ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka yang membuat lebih mudah stres, cemas, berpikir berlebihan, malas, emosional, dan tidak percaya diri.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, ditemukan beberapa permasalahan yang terjadi mengenai hubungan antara kesehatan mental dengan pembelajaran jarak jauh. Sehingga peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi pemerintah, kurangnya kesiapan mahasiswa saat pembelajaran seperti tidak memiliki gawai yang layak, hingga sinyal yang buruk bisa dibantu dengan pembagian kuota yang diberikan secara gratis dan menyeluruh bagi pelajar, pemberian *device* yang layak bagi pelajar yang kurang mampu.
2. Bagi dosen dan guru, seharusnya dosen dan guru memberikan tugas yang seharusnya mengenai kondisi pembelajaran jarak jauh, seperti memberikan tugas selayaknya sehingga pelajar tidak merasa cemas dan stres karena merasa disulitkan oleh tugas-tugas yang diberikan. Dosen dan guru membuat hubungan yang lebih terbuka dengan pelajar karena disaat pembelajaran jarak jauh ini lebih sulit untuk bertanya mengenai materi yang sedang dipelajari.
3. Bagi pelajar yang sedang menjalani pembelajaran daring, mengatur waktu pembelajaran sehingga ada waktu untuk istirahat agar tidak mengganggu kesehatan mental. Pelajar juga bisa menjaga hubungan yang baik dengan teman-teman dan gurunya agar tetap terkoneksi dengan baik dengan proses pembelajaran.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bisa mengulik lebih banyak sumber yang ada dalam penelitian ini sehingga bisa menyimpulkan hasil yang lebih luas karena dilihat dari pendapat responden responden yang lebih banyak.