

**Dampak Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19
Terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa**

Fernanda Choirun Nisa' Sudarman

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: (nandasudarman12@gmail.com)

Dr. Eko Darminto, M.Si

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: (ekodarminto@unesa.ac.id)

Abstrak

Adanya virus Covid-19 berdampak pada kegiatan belajar mengajar siswa. Berbagai sektor kegiatan di Indonesia diberhentikan semesnara terutama sektor Pendidikan. Selama pandemi, kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan daring atau bisa disebut istilah pembelajaran jarak jauh. Keadaan ini membawa perbedaan tatanan pendidikan dan berpengaruh terhadap Kesehatan psikologis maupun fisik siswa. Tak kala lain yaitu siswa merasa cepat bosan, cemas, khawatir dengan adanya pembelajaran ini. Selain itu, perubahan fisik yang dialami juga ada seperti mereka terlalu sering menatap layer monitor sehingga merasa kelelahan pada mata dan juga tidak adanya aktivitas yang membuat mereka harus berdiam diri di rumah dan tidak terkontrol pola hidup sehatnya. Oleh sebab itu, penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait berbagai permasalahan dan dampak terhadap pembelajaran jarak jauh selama masa pandemic. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengn kajian studi literatur. Data pengambilan dilakukan dengan wawancara yang menggunakan *link google form* dengan responden 37 siswa yang berada di SMA AL ISLAM Krian.

Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah banyaknya permasalahan selama adanya pembelajaran jarak jauh seperti siswa merasa cepat bosan, khawatir, jenuh dan cemas sehingga juga berdampak buruk pada kesehatan mental anak jika dibiarkan. Selain itu mereka juga mengalami perubahan fisik seperti banyaknya siswa yang mengeluh karena kelelahan pada mata dan juga pola hidup yang tidak teratur akibat waspada akan bahaya virus sehingga mengharuskan mereka dirumah saja selama masa pandemic.

Kata Kunci: pembelajaran jarak jauh, covid-19, psikologis dan fisik siswa.

Abstract

The Covid-19 virus has an impact on student teaching and learning activities. Various sectors of activity in Indonesia were temporarily dismissed, especially the education sector. During the pandemic, teaching and learning activities are carried out online or what can be called distance learning. This situation brings differences in educational arrangements and affects the psychological and physical health of students. Other times, students feel bored, anxious, worried about this learning. In addition, there are also physical changes experienced, such as they stare at the monitor screen too often so they feel tired in the eyes and also lack of activities that make them have to stay at home and not control their healthy lifestyle. Therefore, this study aims to obtain information related to various problems and impacts on distance learning during the pandemic. This study uses a descriptive qualitative method with a study of literature. Data retrieval was carried out by interview using a google form link with 37 students as respondents at SMA AL ISLAM Krian.

The results achieved in this study are the number of problems during distance learning such as students feel bored quickly, worried, bored and anxious so that it also has a negative impact on children's mental health if left unchecked. In addition, they also experienced physical changes such as many students complaining of eye fatigue and also an irregular lifestyle due to being aware of the dangers of the virus, requiring them to stay at home during the pandemic.

Keyword: distance learning, covid-19, psychological and physical students.

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 dibuat kaget dengan keberadaan suatu virus baru yang bernama corona atau covid-19. Virus baru itu muncul pertama kali menyerang di Negara Cina yang ditemukan pada bulan November. Sampai saat ini masih belum ditemukan secara pasti terkait munculnya penyakit atau virus corona, namun peneliti mengemukakan bahwasanya virus ini disebarkan oleh hewan. Virus ini juga mampu ditularkan dari satu spesies ke spesies lainnya, termasuk menularkan dan ditularkan manusia. Insiden itu meluas pertama kali di Kota Wuhan dan banyak korban, serta menyebar ke provinsi lain di Cina (Altuntas & Gok, 2021). Setelah menyebar di Negara Cina, virus ini menyebar secara cepat dan dalam waktu singkat sudah merenggut ribuan nyawa bukan hanya di Cina tetapi juga diberbagai negara di dunia termasuk Indonesia (Wong dkk, 2020).

Hingga 20 Desember 2020, UNESCO mencatat bahwasanya, 40 negara telah menutup sekolah sementara maupun fasilitas umum lainnya untuk mencegah penyebaran COVID-19. Mereka menjelaskan penutupan fasilitas umum termasuk sekolah untuk mencegah penyebaran virus corona. Pemerintah pusat yang bekerja sama dengan pemerintah daerah juga serentak memberhentikan semua lembaga Pendidikan yang ada di Indonesia. Penutupan atau pemberhentian sementara lembaga Pendidikan ini serentak dilakukan mulai dari Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi. Fakta ini tidak hanya terjadi di Indonesia melainkan di seluruh dunia yang terdampak Covid-19. Meskipun penutupan atau pemberhentian ini hanya bersifat sementara, namun dampaknya sangat terasa pada waktu berkurangnya belajar-mengajar dan menurunnya prestasi siswa. Kerugian yang dialami lainnya dari penutupan fasilitas umum lainnya adalah ketidaknyamanan keluarga dalam menurunnya produktivitas ekonomi karena orangtua harus mengasuh anak selama bekerja. Kebijakan dalam masa pandemi tersebut dilakukan untuk mencegah penularan dan penyebaran COVID-19 (Wargadinata, Maimunah, Dewi & Rofiq, 2020).

Kebijakan pemerintah yang paling utama adalah tidak memperbolehkan masyarakat untuk keluar rumah. Hanya orang-orang yang memiliki aktivitas darurat saja seperti nakes dan orang bekerja shift yang boleh beraktivitas di luar dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Hal ini dikarenakan virus ini sangat berbahaya dan dapat ditularkan kepada orang lain melalui berbagai macam kontak fisik, Sehingga individu harus tetap menjaga kontak fisik dengan individu lain agar tidak saling tertular. (Nasruddin & Haq, 2020).

Kebijakan untuk menghindari kontak fisik atau *physical distancing* dianggap dapat mengurangi penyebaran Covid-19. Seiring berjalannya kebijakan tersebut, pemerintah juga mendorong semua lembaga Pendidikan agar dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan cara daring atau pembelajaran jarak jauh.

Dalam berbagai pengertian pembelajaran jarak jauh adalah suatu konsep pendidikan yang memanfaatkan teknologi dalam proses belajar mengajar. Pembelajaran yang disusun dengan tujuan menggunakan sistem teknologi sehingga mampu mendukung proses pembelajaran peserta didik (Michael, 2013). Sedangkan menurut Rizal (2018) pembelajaran jarak jauh adalah proses belajar mengajar yang tidak memerlukan tatap muka dengan siswa. Pembelajaran dilakukan dengan cara memanfaatkan media seperti computer, handphone, atau aplikasi media sosial lainnya dengan pengajar dan siswanya berada di tempat yang berbeda (jarak jauh).

Secara operasional pembelajaran jarak jauh berdasakan pada teknologi dengan bahan belajar yang dikirim secara online melalui jaringan komputer atau elektronik kepada peserta didik dengan *platform* yang telah tersedia saat ini seperti *google meet*, *zoom*, *google classroom*, *google form* dan *platform* lainnya. Menurut pemerintah, pembelajaran jarak jauh dinilai paling efektif ditengah pandemi saat ini, namun dari berbagai pihak seperti guru, peserta didik dan wali murid sendiri banyak mengeluhkan program tersebut karena dirasa kurang efektif. Pembelajaran jarak jauh ini menjadi tantangan bagi dunia pendidikan. Aspek baru yang penting dalam meningkatkan keterampilan pembelajaran jarak jauh harus ditingkatkan diantaranya dengan program pelatihan guru dalam menggunakan teknologi informasi dan komunikasi. Proses belajar mengajar ini diharapkan dapat menunjang bakat dan minat siswa, namun berbagai hambatan untuk memenuhi hal tersebut dan kurang efektifnya pembelajaran menimbulkan banyak masalah pada siswa sehingga banyak siswa yang mengeluh dan tidak mendapatkan materi belajar secara keseluruhan. Sejak 16 Maret 2020, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima sekitar 213 pengaduan baik dari orangtua maupun siswa terkait dengan pembelajaran jarak jauh. Salah satunya adalah penugasan yang terlalu berat dengan waktu yang cukup singkat, anak yang semakin tidak tertarik dengan pembelajaran daring karna terlalu membosankan, dan jam belajar yang masih kaku serta siswa yang tidak mempunyai ponsel pribadi sehingga kesulitan dalam mengikuti ujian daring. Selain itu, banyaknya beberapa pengajar yang menggunakan pembelajaran dengan berbasis aplikasi dengan perangkat elektronik juga berdampak pada aspek ekonomi siswa. Banyaknya keluarga dari siswa yang mengeluh karna pastinya dibutuhkannya jaringan internet dalam proses pembelajaran, apalagi beberapa yang tidak begitu mengerti tentang kemajuan teknologi. Jika melihat fakta ini, karena pandemi menyebabkan interaksi antar siswa maupun guru tidak sedekat ketika adanya pembelajaran tatap muka.

Penutupan sekolah ini juga dianggap sebagai salah satu kebijakan yang paling efektif untuk mengurangi penyebaran virus pada anak-anak. apalagi anak-anak adalah salah satu individu yang tidak dapat menghindari adanya kontak fisik karena mungkin tidak begitu paham dengan

Dampak Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa

adanya virus ini. Meskipun begitu, kebijakan tersebut menimbulkan banyak kontroversi. Anak-anak yang bersekolah mendapatkan pembelajaran jarak jauh mengalami banyak kemunduran baik secara fisik maupun secara psikis.

Hasil pengamatan Wang dkk (2020) terkait dengan kondisi psikologis dan fisik mengatakan bahwasanya selama masa pandemi, anak-anak yang kurang aktif dalam pembelajaran dan mendapatkan pembelajaran *online* menjadi kurang aktif karena hanya tinggal di rumah saja. Perasaan cepat bosan, malas dan seringnya menonton tv maupun kebanyakan bermain *gadget* berdampak pada kesehatan mental. Banyaknya peningkatan pada berkurangnya siswa yang tidak mengikuti pembelajaran secara daring mengakibatkan pembelajaran jarak jauh tidak tersampaikan secara maksimal. Siswa menjadi pasif, kurang kreatif dan tidak produktif ketika mendapatkan pembelajaran jarak jauh. Selain itu, perubahan ini tidak hanya terjadi di psikis melainkan juga fisik anak. Anak yang kebanyakan beraktivitas di dalam rumah dan tidak mengatur pola hidupnya akan mengalami penambahan berat badan yang bisa mengakibatkan obesitas.

Perubahan-perubahan tersebut adalah dampak dari adanya pembelajaran jarak jauh yang menimbulkan siswa tidak mendapatkan secara maksimal materi maupun nilai yang memuaskan. Selain hal tersebut berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan berlebih (*anxiety*) maupun stress menyebabkan banyaknya siswa yang mengalami perubahan psikologisnya. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui permasalahan apa saja yang terjadi ketika pembelajaran jarak jauh, serta untuk mengetahui dampak yang terjadi pada siswa dari segi psikologis dan fisiknya. Oleh karena itu, peneliti ini meneliti dan membahas tentang “Dampak Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa.”

Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan fokus penelitian sebagai berikut:

1. Apa yang menjadi permasalahan ketika adanya pembelajaran jarak jauh selama pandemic covid-19 terhadap siswa?
2. Bagaimana dampak dari pembelajaran jarak jauh (PJJ) terhadap kondisi psikologis dan fisik siswa

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, dapat dirumuskan bahwasanya tujuan yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui berbagai macam permasalahan ketika adanya pembelajaran jarak jauh selama pandemic covid-19

2. Untuk mengetahui dampak dari adanya pembelajaran jarak jauh terhadap kondisi psikologis dan fisik siswa

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat teoritis
Dapat memberikan manfaat kepada masyarakat maupun para guru tentang permasalahan adanya pembelajaran jarak jauh selama pandemic covid terhadap psikofisik siswa
2. Manfaat praktis
 - a. Dapat memberikan sumbangsih pemikiran di bidang yang khususnya bimbingan dan konseling untuk menambah penelitian yang telah ada sebelumnya
 - b. Dapat memberikan beberapa informasi bagi peneliti selanjutnya yang terkait “Dampak Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa.”
 - c. Bagi orang tua dan masyarakat umum, dapat memberikan wawasan perubahan psikologis dan fisik siswa selama adanya pembelajaran jarak jauh sehingga dapat mengantisipasi perubahan-perubahan buruk terhadap siswa maupun anak .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah rancangan studi literatur. Dimana studi literatur dari dokumen-dokumen yang ada, baik media cetak maupun elektronik serta buku dan jurnal-jurnal.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dimana data ini diperoleh dengan mengumpulkan data berupa pengamatan tingkah laku individu. Pendekatan kualitatif mampu menjelaskan fakta-fakta yang telah ditemukan berupa tulisan maupun tingkah laku saat peneliti telah terjun lapangan (Sugiyono, 2016) sedangkan menurut Bogdan & Biken (dalam Pupu, 2009) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif dengan mengamati tingkah laku individu.

Responden yang diambil yaitu 37 siswa di SMA AL ISLAM Krian. Sedangkan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan *link googleform* untuk mendapatkan hasil dari responden.

Sumber data menggunakan sumber data primer dan data sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini adalah siswa/siswi SMA AL ISLAM Krian. Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah bentuk perilaku siswa yang terdampak dan mengalami perubahan psikologis dan fisik karena adanya pembelajaran jarak jauh selama pandemic covid-19.

*Dampak Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19
Terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa*

Dalam penelitian ini, menggunakan pedoman wawancara yang sudah terstruktur. Sedangkan teknik pengumpulan datanya dengan menggunakan wawancara untuk memperoleh semua data yang diperlukan. Data yang diperoleh didapatkan secara detail sehingga dapat menunjang keberhasilan suatu penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Wawancara

Permasalahan PJJ selama pandemic covid-19

Berdasarkan data hasil wawancara melalui *google form* peneliti memaparkan data sebagai berikut :

No	Pertanyaan	Prosentase	Kesimpulan
1.	Apa yang anda ketahui mengenai covid-19? dan apa dampak yang anda rasakan sebagai peserta didik?	100%	37 siswa mengatakan covid 19 adalah virus berbahaya yang dapat menular dan mematikan
2.	Bagaimana perasaan anda ketika anda harus melakukan PJJ ? senang /tidak? Jelaskan.	86%	32 dari 37 siswa mengungkapkan bahwa mereka tidak senang melakukan PJJ
3.	Apakah anda mendapatkan materi pembelajaran dari guru mata pelajaran ? Jelaskan cara penyampaian materi yang dilakukan oleh guru mata pelajaran?	100%	37 siswa mengatakan mendapat pembelajaran, dengan berbagai cara dan media yang diberikan oleh masing masing guru mapel, mereka mengungkapkan ada yang dijelaskan, tetapi ada pula yang hanya diberikan materi tanpa penjelasan.
4.	Menurut anda apakah cara pembelajaran tersebut efektif ? Jelaskan.	84%	31 dari 37 siswa mengatakan bahwa menurut mereka PJJ sangat tidak efektif, dikarenakan adanya kendala seperti sinyal, kuota internet dan sulitnya memahami pelajaran karena

			tidak dijelaskan secara tatap muka.
5.	Menurut anda bagaimana guru mata pelajaran dalam memberikan tugas rumah kepada anda?	81%	30 dari 37 siswa mengatakan bahwa tugas yang diberikan guru terlalu banyak sehingga peserta didik merasa kualahan.
6.	Bagaimana waktu yang di berikan dalam menyelesaikan tugas rumah tersebut? Apakah cukup untuk anda ?	84%	31 dari 37 siswa mengatakan lumayan cukup jika tenggang waktu yang diberikan guru cukup lama.
7.	Selama melakukan PJJ apakah anda pernah merasakan keluhan psikologis? contoh: bosan, jenuh, dan sebagainya. Jelaskan	97%	36 dari 37 siswa mengatakan mereka sangat bosan, jenuh, lelah, bahkan ada yang merasa mual dengan adanya PJJ yang berlangsung cukup lama
8.	Apakah anda juga merasakan keluhan pada fisik? contoh, sakit mata karena terlalu lama menatap layar monitor.	51%	19 dari 37 siswa mengatakan bahwa mereka merasakan keluhan sakit mata seperti perih, panas dan minusnya bertambah.
9.	Selain kendala psikologis dan fisik, apakah ada kendala lain yang anda alami selama melakukan PJJ ? Jelaskan.	56%	21 dari 37 siswa mengatakan bahwa kendala yang dialami Sebagian besar seperti susah sinyal, tidak memiliki kuota internet, tidak dapat memahami pelajaran serta tidak dapat bertemu secara langsung dengan guru dan teman temannya.

*Dampak Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19
Terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa*

10.	Apakah anda merindukan aktivitas bersekolah secara normal ? Apa saja yang anda rindukan ?	100%	37 siswa mengatakan mereka sangat merindukan kegiatan belajar secara normal seperti sebelumnya, mereka merindukan beretemu para guru dan teman temannya, bermain bersama, belajar kelompok serta dapat bertanya secara langsung kepada guru terkait materi yang sulit dimengerti bagi mereka.
11.	Apa harapan/masukan and ajika PJJ ini masih terus berlangsung?		Dari banyaknya harapan masing masing peserta didik dapat ditarik kesimpulan bahwa mereka mengharapkan kuota gratis dari sekolah/pemerintah , lalu mereka juga berharap setiap guru dapat memberikan inovasi belajar yang berbeda agar tidak membosankan sekaligus memudahkan peserta didik dalam memahami materi yang diberikan.

siswa tidak seperti ketika pembelajaran tatap muka. Ketika tatap muka pun terkadang banyak yang menyebutkan tidak paham apalagi pembelajaran jarak jauh. Setiap individu tau anak memang berbeda karna porsinya masing-masing sehingga sangat menyulitkan bagi mereka yang tidak begitu paham atau menerima dengan adanya pembelajar jarak jauh ini. Berdasarkan hal tersebut, terdapat kutipan wawancara dengan siswa yang berinisial D yang menyebutkan:

“Karena saya benar-benar tidak paham apa yang dijelaskan oleh guru saat disana, biasanya timbul karna sinyal lah, karna suara yang tak jelas lah. Itu menghambat pembelajaran untuk saya yang membuat saya terlambat untuk belajar karna tidak paham. Apalagi ketika ada pelajaran matematika. Kalau gurunya menjelaskan tidak jelas ya jalan satu-satunya saya tinggal tidur. Jadi kalau ditanya senang atau tidak dalam pembelajaran jarak jauh ya jawabannya tidak.”

Ditambah lagi dengan siswa yang berinisial C yang menyebutkan bahwasanya:

“Sebagai siswa saya tidak senang karena sangat menyulitkan, apalagi saat kita tidak mempunyai kuota, kita ketinggalan pembelajaran daring kena absen atau dinyatakan tidak hadir”

Pembelajaran jarak jauh juga dirasa tidak efektif, sebanyak 25 responden melalui hasil wawancara meyebutkan bahwasanya pembelajaran jarak jauh menyebabkan mereka yang tidak paham akan materi akan berujung mencontek ke siswa lain demi mendapatkan nilai yang maksimal. Hal ini berdampak buruk bagi siswa karna menyebabkan mereka menjadi pemalas dan menganggap ringan karena ketika dikelas mereka bisa bertanya langsung ke guru yang bersangkutan tanpa adanya aktivitas contek-mencotek. Guru mata pelajaran yang memberikan tugas kepada siswa pun terkadang terlalu banyak dan berat dan harus di kerjakan secara cepat sehingga banyaknya siswa yang tidak nyaman dan stress. Dari berbagai responden yang diwawancarai, mereka menjawab sebanyak 90% siswa yang mengatakan banyaknya tugas yang diberikan kepada mereka sangat banyak sehingga siswa kuwalahan dengan jangka waktu yang sangat sedikit untuk mengerjakan.

Dalam kaitannya dengan 37 responden, kaitannya dengan permasalahan pembelajaran jarak jauh sangat kompleks dari berbagai perspektif siswa yang sudah dijelaskan. Meskipun dirasa pembelajaran ini sudah sangat membantu siswa ketika harus bersekolah di rumah saja, tetapi masih ada saja permasalahan seperti siswa tidak senang ketika belajar di rumah, menimbulkan stress, kuwalahan dengan tugas yang banyak dengan waktu pengumpulan yang sangat singkat dan penyampaian materi yang tidak langsung menyebabkan banyaknya siswa tidak paham akan pelajaran yang menimbulkan siswa mencotek teman sendiri ketika ada *pre-test* maupun *post-test*. Senada dengan penelitian Dewi (2020) yang menyebutkan bahwasanya guru senior banyak memberikan tugas yang terlalu banyak tetapi tidak banyak

Sebanyak 37 siswa mengemukakan bahwasanya memiliki permasalahan dengan adanya pembelajaran jarak jauh selama pandemic ini. Mereka menyebutkan bahwa virus yang berbahaya dan mematikan ini mudah menyerang daya tahan tubuh yang lemah karna tidak adanya aktivitas di luar rumah. Selain itu tugas yang menumpuk pada saat pembelajaran jarak jauh juga banyak yang tidak bisa dipahami dan tidak bisa bertanya dengan guru maple secara langsung dikarenakan adanya jarak sehingga banyaknya siswa yang stress akibat tidak bisa memahami secara rinci mata pelajaran yang didapat dengan pembelajaran jarak jauh ini.

Permasalahan pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini juga menyebabkan timbul perasaan-perasaan siswa yang tidak senang atau tidak nyaman karena dirasa menyulitkan. Sebanyak 35 responden menyebutkan bahwasanya dengan adanya pembelajaran jarak jauh saja sangat menyulitkan bagi

*Dampak Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19
Terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa*

memperhatikan permasalahan yang dialami siswa selama pembelajaran tersebut berlangsung.

Dampak Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) terhadap kondisi Psikologis dan Fisik Siswa

Proses pembelajaran disekolah merupakan alat kebijakan publik terbaik sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan *skill* dalam belajar bagi siswa. Banyaknya siswa termasuk responden menyebutkan bahwa belajar disekolah lebih menyenangkan dan mereka bisa berinteraksi dengan teman-temannya. Sekolah dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka dan dapat meningkatkan kemampuan integensi, *skill* maupun kasih sayang di antara mereka. Tetapi dengan adanya pandemic covid ini banyaknya sekolah yang diberhentikan dan sudah hampir satu tahun lamanya siswa belajar di rumah dengan teknologi yang mereka punya masing-masing. (www.sumaterapost.com)

Penutupan dan pemberhentian sekolah secara sementara ini menimbulkan banyak dampak yang dialami oleh siswa terutama dampak pada psikologis dan fisik siswa. Dari hasil wawancara menyebutkan bahwasanya mereka merasakan bosan dan jenuh ketika harus melakukan pembelajaran dengan teknologi *handphone* atau laptop. Siswa juga mengalami stress ketika tidak dapat menerima materi dengan baik yang berujung pada tidak tercapainya proses belajar mengajar dengan baik. Hal ini dikemukakan oleh salah satu responden berinisial A:

“Rasanya bosan dan jenuh, setiap hari memantau layar hp tidak bisa berjumpa dengan teman maupun guru, melelahkan karena setiap hari kegiatan hanya mengerjakan tugas tanpa adanya hiburan. Rutinitasnya sama itu saja karena biasanya dilakukan tatap muka kan ramai, kalau di rumah gini suasananya jadi sepi dan membosankan”

Adapun dampak lainnya yang dirasakan adalah anak merasa dirugikan dalam hal penilaian karena guru tidak dapat mengetahui siswa yang mengerjakan secara sungguh-sungguh dan siswa yang mengerjakan dengan cara mencontek temannya. Hal ini dirasakan 15 responden yang mengatakan hal tersebut. Sehingga siswa merasa stress ketika tidak mendapatkan nilai yang maksimal dan berujung pada kecemasan (*anxiety*) akan nilai-nilai mereka karena tidak dapat bertanya atau mengkonfirmasi langsung dengan guru yang bersangkutan.

Selain itu, responden juga merasakan bahwa pembelajaran jarak jauh dirasa sangat tidak efektif karena mereka harus bisa memahami materi yang disampaikan secara *online* dimana mereka di dalam rumah pun juga dihadapkan pada situasi yang memaksa mereka untuk selalu waspada akan adanya virus baru meskipun sudah harus bisa beradaptasi dengan tatanan kenormalan baru dengan menerapkan prokes. Hal ini dapat menimbulkan gangguan Kesehatan mental disamping mereka harus tetap belajar di rumah dan harus waspada akan adanya virus, gangguan Kesehatan mental lainnya dirasakan adanya rasa

takut terpapar virus ketika sedang belajar meskipun di rumah saja, khawatir tidak akan mendapatkan nilai bagus dan perasaan cepat bosan karena tugas yang terlalu banyak. Apabila gangguan tersebut dibiarkan terus menerus makan akan timbul masalah psikologis anak yang lebih berat seperti timbulnya depresi akibat stress yang berlebihan yang dialami oleh anak.

Selain adanya dampak psikologis dengan adanya pembelajaran jarak jauh, pastinya akan menular pada dampak fisik anak. 90% responden menyatakan bahwasanya mereka kelelahan dan sakit mata akibat terlalu banyak menatap layar monitor maupun *handphone*. Hal ini dinyatakan sebagian besar 20 responden dari 37. Selain itu ada yang menyebutkan bahwasanya bertambahnya berat badan mereka karena hanya di rumah saja juga menjadi masalah fisik bagi mereka yang melakukan pembelajaran jarak jauh.

“Tidak ada aktivitas diluar rumah, jadinya ya makan terus, gak olahraga. Sewaktu zoom meeting atau mengerjakan tugas jadinya mengantuk”

Hal ini menjadi hambatan ketika mereka akan mengerjakan tugas atau melakukan pembelajaran karena timbulnya rasa kantuk dengan pola hidup yang tidak sehat. Begitu pula dengan pernyataan siswa yang menyebutkan bahwa mereka mengeluhkan belajar di rumah karena banyak nya orang tua yang kuwalahan ketika mereka belajar di rumah dan semakin harinya mengeluhkan bahwa mereka dirasa banyak terkena marah atau teguran orangtua sehingga mereka merasa stress ketika adanya pembelajaran di rumah. Beberapa siswa pun memiliki kendala dalam pembelajaran daring membuat para peserta didik kurang berminat terhadap pembelajaran daring tersebut (Setyowahyudi, & Ferdiyanti, 2020).

*Dampak Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19
Terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa*

PERNYATAAN	YA	TIDAK
Responden merasakan tidak nyaman dan tidak senang ketika adanya pembelajaran jarak jauh	Ya (✓)	
Responden merasakan dampak psikologis dari adanya pembelajaran jarak jauh seperti: stress, bosan, jenuh, cemas dan khawatir	Ya (✓)	
Responden merasakan keluhan fisik dari dampak pembelajaran jarak jauh	Ya (✓) Sebagian tidak menyatakan	
Banyaknya kendala yang dialami oleh responden ketika PJJ seperti sinyal jelek, kuota internet yang sering habis meskipun ada fasilitas sekolah, <i>handphone</i> atau laptop yang terbatas	Ya (✓)	
Banyaknya harapan oleh responden untuk beraktivitas sekolah secara normal kembali agar penyampaian materi jelas dan bisa bersosialisasi lagi dengan teman maupun guru	Ya (✓)	

Berdasarkan hasil wawancara, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dampak psikologis dan fisik benar adanya yang dialami oleh siswa. Dampak psikologis yang dirasakan oleh beberapa responden pada umumnya adalah siswa merasa bosan dan jenuh dengan adanya pembelajaran jarak jauh, serta adanya rasa cemas yang dirasakan beberapa siswa ketika mendapatkan nilai yang tidak maksimal. Selain itu, berpengaruh kepada perubahan fisik seperti mata kelelahan akibat terlalu banyak menatap monitor dan *eating disorder* atau gangguan makan yang berlebihan karena tidak adanya aktivitas diluar rumah akibat harus waspada akan adanya virus Covid-19.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Permasalahan yang banyak dialami oleh siswa berdasarkan hasil wawancara dengan 37 siswa adalah siswa merasa bahwa dengan adanya pandemic ini pembelajaran jarak jauh dirasa kurang efektif karena materi tidak tersampaikan dengan jelas. Selain itu, banyaknya kendala pada saat pembelajaran seperti berkurangnya kuota internet dan sinyal yang tidak stabil menjadikan

siswa kurang fokus dan memilih untuk tidak mengikuti pembelajaran atau meninggalkan pembelajaran *online*. Hal itu dirasa sangat tidak menyenangkan bagi siswa karena mereka merasa dirugikan dalam hal nilai dan tidak bisa bertanya langsung dengan guru mapel yang bersangkutan. Oleh karena itu, permasalahan ini dapat berpengaruh juga terhadap Kesehatan mental individu mengingat bahwasanya pandemic ini sudah berjalan setaun lamanya dan sektor pendidikan pun masih di tutup sementara (tidak adanya pembelajaran tatap muka)

2. Dengan adanya pandemic covid-19 ini yang menyebabkan lembaga Pendidikan harus memberhentikan sementara kegiatan belajar-mengajar sesuai kebijakan pemerintah pusat, berdampak pada siswa. Dampak yang paling terlihat adalah dampak fisik disertai dengan psikis siswa. Dari hasil wawancara menyebutkan bahwa mereka cepat bosan dengan adanya pembelajaran jarak jauh karna materi tidak tersampaikan dengan maksimal, jenuh, dan mengalami kecemasan akibat takut menurunnya prestasi siswa selama belajar dirumah. Hal ini juga berpengaruh pada kondisi fisik anak yang banyak mengeluhkan kelelahan pada mata atau badan karena tidak adanya aktivitas selama belajar di rumah. Jika dibiarkan akan berdampak pada Kesehatan mental anak yang akan menjadikan stress secara berlebihan dan kecemasan yang terus menerus jika anak tidak bisa menkontrol dirinya dengan baik.

Saran

1. Untuk guru Bimbingan dan Konseling
Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan saran kepada guru bimbingan dan konseling untuk menangani masalah yang tengah dihadapi. Adapun saran yang peneliti rekomendasikan adalah sebagai berikut:
 - a. Alangkah baiknya guru bimbingan dan konseling memberikan konseling individu secara *online* mengingat masih adanya pandemic atau dapat memantau siswa dan berkolaborasi dengan guru mata pelajaran.
 - b. Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat meningkatkan kompetensi dan keahlian yang dimiliki dengan mengikuti pelatihan maupun seminar/webinar tentang menangani masalah anak selama PJJ di masa pandemic dan juga mengetahui apa saja yang dampak yang dihadapi oleh generasi millennial di masa pandemic ini.
 - c. Terjun lapangan dengan melakukan pendekatan secara individu kepada siswa-siswi sehingga mereka akan merasa lebih terbuka dalam menyampaikan masalah

*Dampak Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19
Terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa*

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan bahan ajar referensi yang dapat digunakan peneliti selanjutnya untuk memahami masalah yang berkaitan dengan judul peneliti. Sehingga diharapkan dapat mengembangkan variabel yang sejenis dan mencari fokus penelitian yang berbeda dengan penelitian ini.

[https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(20\)30190-4](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(20)30190-4)

WHO. 2020. (WHO situation report. August.2020). Diakses pada tanggal 12 April 2021.

Siregar, Anggita. 2020. *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Psikologis pada siswa di Dunia Pendidikan*. Desember 2020.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia dan Sa'adah Nurus. 2020. *Dampak Dari Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar di Indonesia*. Jurnal Psikologi Vol (13) No. 2. Desember 2020

Argaheni, Niken B. (2020). *Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 terhadap Mahasiswa Indonesia*. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya. 8 (2). 99-108

Altuntas, F., & Gok, M. S. (2021). The effect of COVID-19 pandemic on domestic tourism: A dematel method analysis on quarantine decisions. International Journal of Hospitality Management, 92, 102719. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102719>

Baroon, Robert A. & Byrne. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga

Dewi, Wahyu Aji Fatma. 2020. *Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 2 No. 1 April 2020 : 56-61. Universitas Kristen Satya Wacana. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Feist, Jess dan Gregory. Feist. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.

Jamaluddin, D. 2020. *Pembelajaran daring masa pandemic COVID-19 pada calon guru: hambatan, solusi dan proyeksi*. Makalah (tidak diterbitkan). Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Pupu, Saeful Rahman. 2009. Penelitian Kualitatif. Jurnal Equilibrium Vol (05) No 9. Januari-Juni 2021

Sugiyono. 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta CV

Siregar, Anggita. 2020. *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Psikologis pada siswa di Dunia Pendidikan*. Desember 2020.

Wong, G. L. H., Wong, V. W. S., Thompson, A., Jia, J., Hou, J., Lesmana, C. R. A., Susilo, A., Tanaka, Y., Chan, W. K., Gane, E., Ong-Go, A. K., Lim, S. G., Ahn, S. H., Yu, M. L., Piratvisuth, T., & Chan, H. L. Y. (2020). *Management of patients with liver derangement during the COVID-19 pandemic: An Asia Pacific position statement*. The Lancet Gastroenterology and Hepatology, 5(8), 776–787.

Zanah, El Zahra, dkk. 2020. *Dinamika Psikologis Anak Saat Libur Sekolah Akibat Pandemi Covid-19*. Jurnal Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Tirajoh, Carisa. Dan dkk. 2021. *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kecemasan Kecemasan Orang Tua Murid di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Biomedik (JBM) Volume (13) No. 01. Januari-April 2021, hlm 49-57.