

PENGARUH DURASI BELAJAR ONLINE DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA-SISWI ANGKATAN 12 SMA IT PESANTREN NURURRAHMAN

Annisa Mu'adzah

XII IPA

SMA IT Pesantren Nururrahman

annisa.muadzah@gmail.com

Abstrak:

Pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia menyebabkan diterapkannya pembelajaran *online* di institusi pendidikan. Termasuk SMA IT Pesantren Nururrahman. Perubahan dalam metode pembelajaran mengharuskan siswa/i harus beradaptasi, mulai dari proses pembelajaran, hingga durasi belajar. Adanya perubahan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa/i seperti rasa cemas hingga stres. Penelitian bertujuan untuk mengetahui durasi belajar yang efektif untuk diberlakukan serta mengetahui gambaran psikologis siswa/i saat proses pembelajaran *online*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Responden penelitian berjumlah 39 siswa/i SMA IT Pesantren Nururrahman, penelitian dilakukan pada 12 Juli 2021. Hasil penelitian menunjukkan 24 responden merasa durasi belajar 90 menit per hari tidak efektif. 33 responden menjawab, guru jarang mengadakan pembelajaran online di luar jadwal sekolah sehingga 21 responden jarang merasakan stres. 24 responden jarang merasakan kelelahan fisik saat durasi belajar <90 menit per hari, 20 responden sering merasakan kelelahan fisik saat durasi belajar >90 menit. 20-23 responden sering merasakan kelelahan mental saat pembelajaran *online* baik dengan durasi <90 menit ataupun >90 menit per hari. 20 responden sering merasa tertekan dan kurang fokus saat pembelajaran *online* sedang berlangsung. 24 responden merasa durasi belajar mempengaruhi kesehatan mental. Dikarenakan 24 responden sudah melebihi 20%, sehingga dapat disimpulkan bahwa durasi belajar *online* mempengaruhi kesehatan mental.

Kata Kunci: Pembelajaran *online*, durasi belajar, kesehatan mental

Abstract:

The COVID-19 pandemic in Indonesia led to the implementation of online learning in educational institutions. Including SMA IT Pesantren Nururrahman. Changes in learning methods require students to adapt, starting from the learning process, to the duration of learning. These changes can affect students' mental health such as anxiety and stress. The research aims to determine the effective duration of learning to be applied as well as to know the psychological picture of students during the online learning process. This research is quantitative research. Respondents to the study amounted to 39 students of SMA IT Pesantren Nururrahman, the research was conducted on July 12, 2021. The results showed 24 respondents felt the duration of studying 90 minutes per day was ineffective. 33 respondents replied, teachers rarely conduct online learning outside the school schedule so 21 respondents rarely feel stress. 24 respondents rarely feel physical fatigue when the

duration of learning 90 minutes per day, 20 respondents often feel physical fatigue when the duration of learning >90 minutes. 20-23 respondents often feel mental fatigue when learning online either with a duration of 90 minutes or >90 minutes per day. 20 respondents often felt depressed and lacked focus while online learning was underway. 24 respondents felt the duration of learning affected mental health. Because 24 respondents have exceeded 20%, so it can be concluded that the duration of online learning affects mental health.

Keywords: Online learning, learning duration, mental health

A. PENDAHULUAN

Kasus COVID-19 pertama di Indonesia diumumkan pada 2 Maret 2020 dengan total kasus 2 setelah 4 bulan ditemukannya kasus COVID-19 pertama di Cina. Memasuki 24 Maret, total kasus harian mulai menginjak angka ratusan. Saat itu, pemerintah mencatat ada 106 kasus corona baru. Hanya dibutuhkan satu minggu, atau awal April, kasus COVID-19 mulai mencapai level 200 kasus baru per hari. Sepanjang April 2020, total kasus harian berada di kisaran 200-400 kasus. Angka itu terus melonjak naik memasuki Mei 2020 atau usai 2 bulan penemuan kasus COVID-19 di Indonesia.¹

Melihat kondisi wabah COVID-19 yang semakin memburuk, pemerintah mulai melakukan berbagai upaya untuk mengatasi pandemi ini, salah satunya adalah kebijakan diberlakukan pembatasan fisik berupa *lockdown* untuk mengurangi interaksi banyak orang yang dapat memberikan akses pada penyebaran virus corona. Dengan adanya kebijakan ini diharapkan masyarakat lebih memperhatikan kesehatan.

Berdasarkan laporan ABC News 7 Maret 2020, penutupan sekolah terjadi di puluhan negara karena wabah COVID-19. Menurut data Organisasi Pendidikan, Keilmuwan, dan Kebudayaan PBB (UNESCO), setidaknya ada 290,5 juta siswa di seluruh dunia yang aktivitas belajarnya menjadi terganggu akibat sekolah yang ditutup.² Di Indonesia, ada sekitar 646.200 sekolah ditutup dari jenjang pendidikan PAUD sampai perguruan tinggi. Akibatnya, 68,8 juta siswa belajar di rumah dan 4,2 juta guru dan dosen mengajar dari rumah. Hasil survei yang dilakukan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada April 2020 menunjukkan 97,6 persen sekolah telah melaksanakan kegiatan belajar dari rumah. Hanya menyisakan 2,4 persen sekolah yang masih tetap menjalankan kegiatan belajar-mengajar di instansi pendidikan.³

Akibat dari pembatasan fisik berupa *lockdown* ini ‘memaksa’ para pelajar lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah dan melakukan pembelajaran secara daring atau *online* melalui aplikasi virtual *meeting* yang dapat diakses melalui perangkat seperti ponsel pintar maupun komputer atau laptop. Tentu pembelajaran ini memiliki perbedaan signifikan dengan belajar secara tatap muka atau *offline*. Seperti yang kita ketahui, untuk membangun negara yang maju diperlukan pondasi kuat yang berawal dari pendidikan berkualitas sehingga dapat mengubah pola pikir dan melahirkan generasi yang cemerlang. Maka dari itu peran sekolah dan guru sangat diperlukan, jika sekolah tidak mampu menciptakan ruang belajar *online* yang

¹ Dalam laman <https://bit.ly/3xE96aa>

² Dalam laman <https://bit.ly/3AOSq1M>

³ Dalam laman <https://bit.ly/3AVDn6p>

menyenangkan dengan durasi efektif maka akan memberikan rasa tidak nyaman yang dapat menyebabkan siswa-siswi sulit menyerap pelajaran.

Durasi belajar merupakan rentang waktu atau lamanya anak dalam belajar atau berproses.⁴ Menurut laporan ilmu pedia, para pelajar di Indonesia rata-rata melakukan pembelajaran tatap muka dengan durasi sekitar 5-6 jam.⁵ Durasi ini tidak dapat diberlakukan saat pembelajaran *online* karena tidak semua terbiasa dan nyaman, selain itu pancaran sinar yang dihasilkan dari perangkat tersebut dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental (Wahyuningtyas, 2019).⁶ Di sisi lain tumpukan tugas menyebabkan semakin meluas terjadinya kecemasan, atau dalam perspektif ilmiah, hal ini disebut sebagai asietas. Ansietas dapat berupa perasaan khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman atau perasaan mengancam dimana sumber nyata kecemasan tersebut tidak diketahui dengan pasti (Nasir, Abdul., Abdul Muhith, 2011). Kecemasan mempengaruhi indeks prestasi pelajar karena kecemasan cenderung menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan dan Saddock, 2005).⁷

Cemas yang berkepanjangan dapat menjadi stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari atau kehidupan sosial. World Health Organization (WHO), 2019 hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi, di Indonesia terdapat 6.1% penduduk berusia > 15 tahun mengalami depresi.⁸ Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Menurut Goodman & Leroy (dalam Desmita, 2012), salah satu sumber stres siswa adalah akademik, stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, ujian dan manajemen waktu.⁹

Sejauh ini belum ditemukan survei mengenai pengaruh durasi durasi belajar online dengan kesehatan mental siswa dan siswi. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengkaji dengan cara melakukan penelitian yang diberi judul “Pengaruh Durasi Belajar Online dengan Kesehatan Mental Siswa/i Angkatan 12 SMA IT Pesantren Nururrahman” yang nantinya mengedukasi pembaca sehingga lebih bijak dalam menghadapi kendala-kendala serupa.

⁴ Bernadetha Titis Wulan Sari, *Pengaruh Durasi Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 5 Ledok 006 Salatiga*, *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2019, vol. 2 (No 1) Hal 149.

⁵ Dalam laman <https://bit.ly/3xBjlfH>

⁶ Atikah Pustikasari dan Lia Fitriyanti. *Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021; Vol 13 (No 1) Hal 26.

⁷ Uswatun Hasanah dkk. *Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2020; Vol 8 (No 3) Hal 300.

⁸ Pustikasari, Atikah dan Lia Fitriyanti. *Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021; Vol 13 (No 1) Hal 27.

⁹ Yuni Shelma dan Arfiza Ridwan. *Intensitas Belajar dengan Tingkat Stres Pada Siswa Pesatre*. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 2018; Vol 3 (No 3) Hal 126.

B. METODE

Penelitian Pengaruh Durasi Belajar Online dengan Kesehatan Mental Siswa-Siswi Angkatan 12 SMA IT Pesantren Nururrahman ini telah dilakukan pada Senin, 12 Juli 2021 menggunakan *google form*. Adapun dalam penelitiannya penulis menggunakan metode kuantitatif, yaitu dengan menitikberatkan pada hasil pengolahan data berupa perhitungan matematis atau hasil survei yang digambarkan dalam diagram atau tabel.

Penulis mengambil data melalui kuesioner terkait karakteristik responden, durasi belajar, frekuensi seringnya merasakan kelelahan fisik dan mental, frekuensi merasakan kecemasan (ansietas), frekuensi merasakan stres akibat guru mengadakan pembelajaran *online* di luar jadwal, dan frekuensi merasakan tertekan dan kurang fokus. Dengan data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel. Data yang disajikan adalah berdasarkan 39 responden yang merupakan siswa/i angkatan 12 SMA IT Pesantren Nururrahman dari jurusan IPA dan IPS, yang menjalani proses pembelajaran *online* selama pandemi COVID-19.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa/i angkatan 12 SMA IT Pesantren Nururrahman, didapatkan 39 responden, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Responden (n=39)

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Perempuan	24	61,5%
Laki-laki	15	38,5%
Jurusan		
IPA	26	66,7%
IPS	13	33,3%
Jenis Metode Pembelajaran yang diminati		
Offline	38	97,4%
Online	1	2,6%
Alasan mengapa lebih suka pembelajaran secara offline		
Bisa bertemu dengan teman	3	7,7%
Bisa bertemu dengan guru sehingga bisa bertanya langsung mengenai materi yang kurang paham	16	41%
Bisa bertemu guru dan teman	17	43,6%
Lainnya	3	7,8%
Alasan mengapa lebih suka pembelajaran secara online		
Lebih santai	25	64,1%
Lebih menyenangkan	1	2,6%
Lebih santai dan menyenangkan	6	16,7%
Lainnya	7	18,2%

Dari tabel di atas terlihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 (61,5%) responden serta berasal dari jurusan IPA. 38 (97,4%) responden lebih suka pembelajaran *offline*. Mayoritas responden lebih suka pembelajaran secara *online* dengan alasan lebih santai, sedangkan di sisi lain mayoritas responden menyukai pembelajaran secara *offline* dengan alasan bisa bertemu dengan guru dan teman.

Tabel 2
Durasi Belajar (n=39)

Durasi Belajar	f	%
Melihat durasi belajar di SMA IT Pesantren Nururrahman hanya 90 menit per tiga pelajaran dalam sehari (tidak termasuk jam istirahat), apakah dirasa efektif?		
Ya	15	38,5%
Tidak	24	61,5%
Berdasarkan pertanyaan nomor 4. Menurut Anda, berapa durasi yang efektif untuk diberlakukan pada saat pembelajaran <i>online</i> di sekolah (tidak termasuk jam istirahat)		
<90 menit (3 pelajaran) per hari	6	15,4%
90 menit (3 pelajaran) per hari	16	41%
>90 menit (3 pelajaran) per hari	17	43,6%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 24 (61,5%) responden merasa durasi belajar selama 90 menit per tiga pelajaran dalam sehari tidak efektif. 17 (43,6%) responden merasa bahwa pembelajaran >90 menit per tiga pelajaran dalam sehari efektif.

Tabel 3
Pemahaman Siswa/i terhadap Materi yang Disampaikan oleh Guru Saat Pembelajaran *Online* (n=39)

Pemahaman Siswa/i	f	%
Dalam skala 1-3, seberapa paham Anda atas materi yang disampaikan oleh guru pada saat pembelajaran <i>online</i>		
Tidak paham	12	30,8%
Paham	27	69,2%
Sangat paham	-	-

Tabel di atas menunjukkan bahwa 27 (69,2%) responden paham atas materi yang disampaikan guru saat pembelajaran *online*.

Tabel 4
Frekuensi Seringnya Guru Mengadakan Pembelajaran *Online* di Luar Jadwal Sekolah (n=39)

Frekuensi Seringnya Guru Mengadakan Pembelajaran <i>Online</i> di Luar Jadwal Sekolah	f	%
Dalam skala 1-3, seberapa sering guru mengadakan pembelajaran <i>online</i> di luar jadwal sekolah		
Jarang	33	84,6%
Sering	6	15,4%
Sangat sering	-	-

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa guru jarang mengadakan pembelajaran *online* di luar jadwal sekolah.

Tabel 5
Frekuensi Seringnya Merasakan Kelelahan Fisik Saat Pembelajaran *Online* dengan Durasi <90 menit dan >90 menit per hari (n=39)

Frekuensi Kelelahan Fisik	f	%
Dalam skala 1-3, seberapa sering Anda merasakan kelelahan secara fisik saat melakukan pembelajaran <i>online</i> dengan durasi <90 menit per hari		
Jarang	24	61,5%
Sering	13	33,3%
Sangat sering	2	5,1%
Dalam skala 1-3, seberapa sering Anda merasakan kelelahan secara fisik saat melakukan pembelajaran <i>online</i> dengan durasi >90 menit per hari		
Jarang	14	35,9%
Sering	20	51,3%
Sangat sering	5	12,8%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 24 (61,5%) responden jarang merasakan kelelahan fisik saat pembelajaran *online* dengan durasi <90 menit per hari. Namun, 20 (51,3%) responden sering merasakan kelelahan fisik saat pembelajaran *online* dengan >90 menit.

Tabel 6
Frekuensi Seringnya Merasakan Kelelahan Mental Saat Pembelajaran *Online* dengan Durasi <90 menit dan >90 menit per hari (n=39)

Frekuensi Kelelahan Mental	f	%
Dalam skala 1-3, seberapa sering Anda merasakan kelelahan secara mental saat melakukan pembelajaran <i>online</i> dengan durasi <90 menit per hari		
Jarang	17	43,6%
Sering	20	51,3%
Sangat sering	2	5,1%

Dalam skala 1-3, seberapa sering Anda merasakan kelelahan secara mental saat melakukan pembelajaran <i>online</i> dengan durasi >90 menit per hari		
Jarang	9	23,1%
Sering	23	59%
Sangat sering	7	17,9%

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden sering merasakan kelelahan mental saat pembelajaran *online* baik dengan durasi <90 menit ataupun >90 menit per hari.

Tabel 7
Frekuensi Seringnya Merasakan Kecemasan Akibat Kurangnya Pemahaman Materi dan Tumpukan Tugas yang Sudah Diberi *Deadline* (n=39)

Frekuensi Kecemasan	f	%
Dalam skala 1-3, seberapa sering Anda merasakan kecemasan akibat dari kurangnya pemahaman dalam pembelajaran sedangkan guru sudah memberikan tumpukan tugas dengan <i>deadline</i> yang sudah ditentukan		
Jarang	3	7,7%
Sering	14	35,9%
Sangat sering	22	56,4%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 22 (56,4%) responden sangat sering merasakan kecemasan akibat kurang memahami materi sedangkan guru sudah memberikan tumpukan tugas dengan *deadline* yang sudah ditentukan.

Tabel 8
Frekuensi Seringnya Merasa Tertekan dan Kurang Fokus Saat Pembelajaran *Online* (n=39)

Frekuensi Perasaan Tertekan dan Kurang Fokus	f	%
Dalam skala 1-3, seberapa sering Anda merasa tertekan dan kurang fokus pada saat pembelajaran <i>online</i> sedang berlangsung		
Jarang	2	5,1%
Sering	20	51,3%
Sangat sering	17	43,6%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 20 (51,3%) responden sering merasa tertekan dan kurang fokus saat pembelajaran *online* sedang berlangsung.

Tabel 9
Frekuensi Merasakan Stres Akibat Pembelajaran *Online* di Luar Jadwal Sekolah (n=39)

Frekuensi Merasakan Stres	f	%
Dalam skala 1-3, seberapa sering Anda merasakan stres akibat pembelajaran <i>online</i> yang dilakukan di luar jadwal sekolah		
Jarang	21	53,8%
Sering	13	33,3%
Sangat sering	5	12,8%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 21 (53,8%) responden jarang merasakan stres akibat pembelajaran *online* yang dilakukan di luar jadwal sekolah.

Tabel 10
Pengaruh Durasi Belajar terhadap Kesehatan Mental (n=39)

Pengaruh Durasi Belajar terhadap Kesehatan Mental	f	%
Dalam skala 1-3, apakah durasi belajar mempengaruhi kesehatan mental?		
Tidak mempengaruhi	7	17,9%
Mempengaruhi	24	61,5%
Sangat mempengaruhi	8	20,5%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 24 (61,5%) responden merasa bahwa durasi belajar mempengaruhi kesehatan mental.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat dilihat bahwa kelelahan secara fisik hanya sering terjadi pada durasi belajar *online* >90 menit (3 pelajaran) dalam sehari. Disisi lain kelelahan secara mental sering terjadi baik saat durasi <90 menit (3 pelajaran) dalam sehari maupun >90 menit (3 pelajaran) dalam sehari. Hasil penelitian juga menunjukkan sebagian besar siswa/i paham atas materi yang disampaikan oleh guru pada saat pembelajaran *online*.

Namun, metode pembelajaran *online* mengakibatkan keterbatasan interaksi antara guru dan murid seperti interaksi tanya jawab, sehingga dapat terjadi kasus siswa/i sangat sering merasakan kecemasan (ansietas) karena kurangnya pemahaman materi dan tumpukan tugas yang sudah diberi *deadline*. Kecemasan (ansietas) akan menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar, terbukti dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa/i sering merasa tertekan dan kurang fokus saat pembelajaran *online*. Pada tabel 10 juga terlihat 24 responden merasa bahwa durasi belajar mempengaruhi kesehatan mental. Dikarenakan 24 responden sudah melebihi 20%, sehingga dapat disimpulkan bahwa durasi belajar *online* mempengaruhi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

<https://bit.ly/2ULA9Sk>, diakses pada hari Kamis, 27 Mei 2021 pada pukul 13:54

<https://bit.ly/3AOSq1M>, diakses pada hari Kamis, 27 Mei 2021 pada pukul 14:07

<https://bit.ly/3AVDn6p>, diakses pada hari Kamis, 27 Mei 2021 pada pukul 14:02

Sari, Bernadetha Titis Wulan. *Pengaruh Durasi Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 5 Ledok 006 Salatiga. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 2019; Vol. 2 (No 1) Hal 149.

<https://bit.ly/3xBjlfH>, diakses pada hari Kamis, 27 Mei 2021 pada pukul 14:49

Pustikasari, Atikah dan Lia Fitriyanti. *Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021; Vol 13 (No 1) Hal 26.

Hasanah, Uswatun dkk. *Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2020; Vol 8 (No 3) Hal 300.

Pustikasari, Atikah dan Lia Fitriyanti. *Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021; Vol 13 (No 1) Hal 27.

Shelma, Yuni dan Arfiza Ridwan. *Intensitas Belajar dengan Tingkat Stres Pada Siswa Pesantren. Jurnal Ilmu Manajemen*. 2018; Vol 3 (No 3) Hal 126.