

## **Terlalu Lama PJJ Bisa Mengakibatkan Stres! Ini Buktinya!**

Pandemi COVID-19 di tahun 2020 membuat Kemendikbud menetapkan kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) karena tingginya kasus Covid-19 di Indonesia, kebijakan PJJ yang ditetapkan oleh Kemendikbud ini menyebabkan seluruh pelajar di Indonesia untuk tetap berada di rumah, hal tersebut berdampak negatif kepada sebagian pelajar saat PJJ berlangsung. Sebagian dari mereka cenderung menjadi sering begadang dan tertekan.

Pernyataan tersebut didukung oleh *tempo.co* yang menunjukkan bahwa sesuai Surat Edaran Menteri dan Kebudayaan (Mendikbud) Nomor 4 Tahun 2020, selama pembelajaran online tenaga pendidik tidak diperbolehkan untuk memberikan sistem pembelajaran sesuai tercapainya kurikulum karena selama kegiatan PJJ ini perlu memperhatikan keterbatasan waktu, sarana, media pembelajaran dan lingkungan yang dapat menjadikan hambatan dari proses belajar mengajar.

Fakta dari pemberlakuan Surat Edaran Mendikbud menjadi kebalikan yang diharapkan. Banyaknya tenaga pendidik yang menekankan tuntasnya kurikulum dengan memberikan tugas secara menerus kepada peserta didik selama PJJ. Hal ini diduga oleh Retno Listyarti selaku Komisioner KPAI Bidang Pendidikan bahwa menjadikan peserta didik mendapatkan tekanan secara psikologi dengan anggapan tidak dapat naik kelas bahkan hingga putus seolah.

"Padahal, siswa kelelahan dan tertekan merupakan bentuk kekerasan juga," kata Retno.

Mirisnya, pihak sekolah tidak ikut dalam membantu meringankan keterbatasan pembelajaran (PJJ), namun memberikan penugasan yang berat bahkan seperti kasus peserta didik yang dirawat inap

rumah sakit tetapi tetap mendapatkan tugas yang menumpuk. Terdapat juga peserta didik yang tidak dapat naik kelas hanya dikarenakan tidak mengikuti PJJ atau ujian secara daring. Kasus tersebut membuat para peserta didik jauh lebih tertekan dan tidak diperhatikan dalam bidang pendidikan yang seharusnya.

Keterbatasan jarak mengakibatkan proses pembelajaran terhambat dan tidak ditangani dengan baik. Tidak sedikit peserta didik yang kelelahan dan terganggu psikologisnya akibat beratnya tugas yang diberikan serta dalam skala yang banyak, namun waktu pengerjaan yang pendek.

Dengan begitu, para peserta didik dapat lebih memperhatikan gangguan psikologis yang dialami. Sehingga perlu adanya rasa untuk berkonsultasi kepada ahli bidang psikologi untuk meringankan perasaan-perasaan tekanan yang dialami. Hal ini juga menjadi sebuah pencegahan ataupun perbaikan dalam meningkatkan kualitas hidup kedepannya.

Hal ini juga dialami oleh salah satu murid di SMA Suluh Jakarta, Samantha, yang mengalami hal serupa. Samantha mengatakan bahwa ia merasa berubah semenjak diadakannya sistem PJJ.

Semenjak PJJ, nilai-nilai murid meningkat drastis, hal tersebut disebabkan oleh kemudahan mengakses informasi melalui internet untuk mencari jawaban. Jika sebelum pandemi para pelajar harus membaca buku terlebih dahulu, sekarang para pelajar cenderung sering membuka internet untuk mendapatkan jawaban secara cepat dan akurat. Samantha mengutarakan bahwa ia merasakan nilai teman-temannya saat PJJ meningkat karena faktor tersebut, Samantha juga menyebutkan bahwa ia kadang merasa rendah diri jika nilainya tidak bisa bersaing dengan teman-teman yang lain. Sebab itu, Samantha belajar lebih giat dan keras lagi agar

nilai-nilainya semakin meningkat dan tidak tertinggal dari teman-teman yang lain.

Karena terlalu sering belajar, Samantha mengatakan terkadang ia merasa stres dan *burnout*. Seringkali ia berkeluh kesah, berharap agar ia cepat-cepat lulus agar tidak lagi merasakan beratnya ulangan yang tak kunjung henti. Utamanya, Samantha merasa kesulitan dalam memahami pelajaran kimia dan fisika.

*“Tau gak? aku kalo lagi PJJ suka pake koyo. Pusing deh belajar fisika sama kimia, kenapa susah banget ya dua mata pelajaran itu?”* ungkap Samantha dalam wawancara kami melalui Zoom pada Minggu (14/08/2022).



Pembelajaran yang tidak efektif juga menjadi salah satu faktor penyebab stres dan *burnout* yang ia alami, Samantha

mengungkapkan bahwa aktivitasnya sangat monoton selama PJJ. Biasanya, Samantha membaca novel dan menonton drama korea sebagai hiburan di waktu luangnya.

*“Pas PJJ kan gak ngapa-ngapain, cuman nge-zoom, ngerjain tugas and repeat. Paling baca novel sama nonton drakor. Ya gitu-gitu aja.”*  
pungkasnya.

Hingga kemudian rasa stres dan *burnout* yang ia pendam semakin mengganggu aktivitasnya. Hal ini tentu membutuhkan adanya perasaan rileks dan nyaman untuk menenangkan diri secara fisik maupun psikologi. Banyaknya hambatan dan tekanan yang dirasakan selama PJJ, dapat berupa akibat adanya kecenderungan tugas yang berat, tidak dapat mengikuti pembelajaran, hingga keterbatasan media belajar. Maka, metode yang dapat dilakukan adalah semacam relaksasi.

Samantha akhirnya memutuskan untuk mencari pertolongan ahli, pertolongan pertama yang Samantha lakukan adalah berkonsultasi melalui Guru Bina Konseling (BK) di SMA Suluh Jakarta. Bu Amel sebagai Guru BK yang responsif terhadap murid-murid di SMA Suluh Jakarta pada saat itu bersedia menanggapi keluhan dengan menyarankannya untuk belajar dua macam relaksasi, memperbanyak aktivitas positif dan mencari lingkungan yang suportif.



Berikut penjelasan dua macam relaksasi berdasarkan apa yang telah dipaparkan oleh Guru BK SMA Suluh Jakarta.

Metode relaksasi yang pertama adalah *Deep Breathing Relaxation*, langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Mencari tempat yang tenang dan bebas gangguan.
2. Taruh satu tangan di dada dan satu tangan di perut.
3. Tarik nafas 3 detik dan kamu akan merasakan perut naik.
4. Hembuskan nafas 3 detik dan kamu akan merasakan perut turun.
5. Memberikan sugesti dengan kata-kata positif, seperti: "tenang."
6. Lanjutkan hingga 5 sampai 10 menit.

Metode relaksasi yang kedua adalah *Butterfly Hug*, langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Silangkan kedua tangan di dada.
2. Tarik nafas panjang dan dalam, lalu keluarkan perlahan-lahan.
3. Tepuk pelan-pelan menggunakan tangan kanan dan kiri bergantian.

4. Terus lakukan tepukan sambal menarik nafas.
5. Katakan kalimat afirmasi
6. Ulangi sampai tenang.

Samantha mengatakan beberapa kali ia menerapkan sebagian metode-metode tersebut ketika perasaan cemas itu kambuh kembali, setidaknya itu lumayan membantu Samantha untuk mengurangi perasaan cemasnya.

*“Lumayan membantu sih.”* katanya.

Dengan kembalinya Pembelajaran Tatap Muka (PTM), Samantha merasa bertambah senang dan semakin terbantu menangani perasaan cemasnya karena ia dikelilingi oleh lingkungan yang positif dan suportif. Samantha berharap Covid-19 segera cepat teratasi agar ia tidak dipisahkan lagi dari teman-temannya di sekolah.