

## **Penguatan Self-Care dalam Mengurangi Rasa Boredom Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring**

**Rahayu Sartika Dewi, Farah Farida Tantiyani**

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

Email: rahayud687@gmail.com

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self-care* dalam mengurangi rasa stress pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah metode survie tentang pengalaman mahasiswa dalam mengikuti kuliah daring atau pembelajaran daring dengan menggunakan kuisioner melalui *google form* yang akan disertai uraian metode penelitian. Gambaran hasil penelitian akan menggunakan diagram serta hasil kuisioner yang akan dilakukan dan implikasinya. Berikut hasil dari survie yang saya lakukan dengan 33 mahasiswa berbeda universitas. Hasilnya ada 87,9% (29 orang) merasa bosan selama pembelajaran daring dan 9.1% (3 orang) merasa tidak bosan selama pembelajaran daring. Jadi, selama pembelajaran daring sebanyak 29 mahasiswa merasakan bosan selama menghadapi kuliah online ini.

**Kata Kunci:** Boredom 1; *Support social System* 2; *Self-care* 3.

### **PENDAHULUAN**

Pada tanggal 2 Maret 2020, pemerintah mengumumkan identifikasi kasus pertama covid-19 dengan 2 orang pertama yang terjakit. Kemudian kasus covid-19 mulai meningkat sekitar 91,26%. Dan yang membuat pemerintah mulai mencegah penyebaran virus dengan *Physical Distancing* (Pembatasan fisik) di masyarakat, serta menyuruh seluruh kegiatan kantor ataupun insitut pendidikan untuk melakukan semua hal dari rumah dengan cara online sejak pertengahan bulan 2020.

Sejak pemerintah menetapkan untuk semua kegiatan institute pendidikan melakukan pembelajaran daring dan sejak itu para siswa atau mahasiswa hanya bisa berinteraksi secara online. Dan dimana semua tugas kelompok atau individu pastinya akan dilakukan secara mandiri dan hanya bisa melakukan diskusi secara online. Serta selama pembelajaran daring pasti banyak siswa atau mahasiswa yang mulai merasa bosan karena tak dapat melakukan interaksi seperti biasa dengan teman-teman lain ataupun tak ada teman yang bisa diajak untuk bertukar pikiran atau sekedar berbicara hal-hal yang lain. Dari hal itulah mulai timbul stress dan beberapa karena tugas yang datang terus menerus, apalagi beberapa orang tua tak tau mengenai bagaimana pembelajaran daring yang dialami putra/putrinya.

Selain itu *support system* dari lingkungan sosial yang kurang mendukung dia selama pembelajaran daring yang mengakibatkan stress pada dirinya. Maka dari itu dalam hal ini sangat dibutuhkan *self-care* dan *support system* dari sosial yang dapat mengurangi rasa stress pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, kami menggunakan pengumpulan data yang bersifat kualitatif dengan menyebarkan kuisioner melalui *google form* yang disebarakan secara online melalui WhatsApp. Dan dari penyebaran kuisioner online tersebut, kami mendapatkan 33 mahasiswa

## Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

dari beberapa universitas yang berbeda. Yang didalam pengolahan data disini menggunakan data ordinal yang termasuk pada data kontinum yang data hasil mengukur dapat berbentuk pecahan. Data tentang posisi/urutan, berjenjang, tingkatan, dan memiliki jarak antar tingkat yang dapat tidak sama (berbedaan nilai), serta dapat dibandingkan lebih tinggi maupun lebih rendah dengan tidak memperhatikan jarak. Dan dalam teknik analisis ini kami menggunakan acuan teori psikologi yang membahas mengenai *boredom* (Kebosanan) yang pada akhirnya menyebabkan stress pada individu tersebut.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian menggunakan kuisioner yang disebarakan secara online, berikut informasi yang bisa kami dapatkan, yaitu

- Pandangan mereka tentang belajar daring dalam dampak positif dan negative yang mereka rasakan?

Untuk dampak positif dari pembelajaran daring ini yang paling sering dijawab, sebagai berikut:

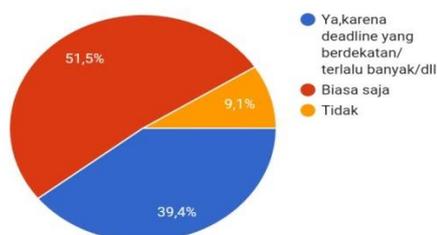
- Memiliki waktunya yang lebih *flexibel*
- Dapat memperbaiki atau lebih dekat dengan keluarga
- Menghemat pengeluaran harian
- Menambah pengetahuan tentang teknologi, yang sebelumnya pernah digunakan pada masa pembelajaran offline

Nah itu beberapa dampak positif yang saya simpulkan, tak lupa dampak negatif yang dialami selama pembelajaran daring, sebagai berikut:

- Merasakan bosan dan menjadi capek 2 kali lipat daripada biasanya, serta banyak penerangan materi yang kurang efektif
  - Masalah jaringan adalah hal yang paling umum di alami
  - Mental yang menjadi terganggu yang mengakibatkan stress
  - Interaksi dengan lingkungan sekitar pun terganggu
- Selama pembelajaran daring, apakah tugas yang diberikan dosen membebani?

Selama belajar daring tugas yang diberikan oleh guru/dosen apakah membebani anda ?

33 tanggapan



39,4% Mahasiswa: Merasa kalau tugas yang diberikan membebani karena deadline yang berdekatan/terlalu banyak.

51,5% Mahasiswa: Merasa kalau tugas yang diberikan biasa aja tak beban dan tak terlalu banyak ataupun deadline yang berdekatan.

9,1% sisanya merasa kalau tugas yang diberikan tidak membebani sama sekali bagi mereka

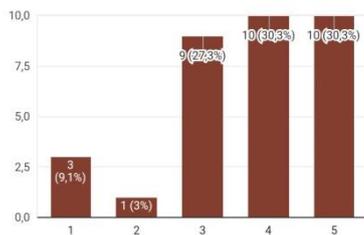
## Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

- Apakah merasakan bosan selama kegiatan daring selama ini?

Apakah anda merasa bosan/boring selama belajar daring saat ini?  
33 tanggapan



10 orang (30,3%) :Merasakan sangat bosan selama pembelajaran daring.

10 orang(30,3%):Merasa terlalu bosan selama pembelajaran daring.

9 orang(27,3%) :Merasa bosan selama pembelajaran daring.

1 orang (3%) :Merasa biasa aja selama pembelajaran daring.

3 orang (9,1%) :Merasa tidak bosan selama pembelajaran daring.

- Selama pembelajaran daring apakah berdampak mental dan interaksi terhadap lingkungan sekitar?

Mahasiswa merasa berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka,karena selama ini mereka menjadi *overthinking*,*stress*,*anxiety*,ada pun yang menjadi antisosial.Serta membuat mereka jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar,sebab mereka sibuk kelas,mengerjakan tugas,dan setelah itu mungkin mereka akan beristirahat di kamar dan akan lanjut lagi belajar.Hampir waktunya mereka dihabiskan di kamar.

- Masalah apa saja yang dialami selama pembelajaran daring?

Madalah yang paling umum ada lelah pada erea mata yang lama menatap monitor laptop/hp dan punggung yang terlalu lama duduk selama kelas atau mengerjakan tugas.Kurang tidur karena harus mengerjakan tugas yang datang terus dan deadline yang terkadang berdekatan.Tak lupa bagi mahasiswa 2020 mereka merasakan kesulitan beradaptasi dan berinteraksi dengan teman baru.

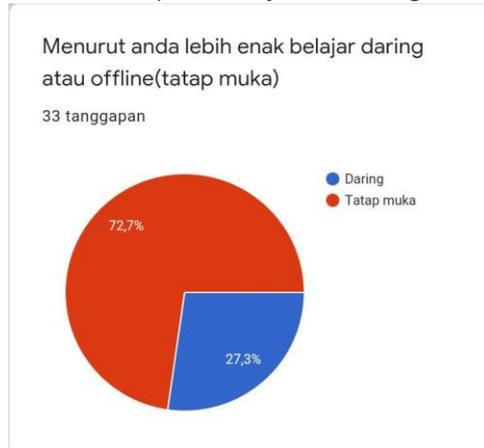
- Apakah pembelajaran daring efektif dilakukan?



Sebanyak 78,8% ,merasa kalau pembelajaran daring tidak efektif sekali yang sebabkan banyak faktor seperti halnya diatas.

Dan 21,2%,mengatakan kalau pembelajaran daring efektif menurut mereka walaupun masih ada dampak negatifnya.

- Lebih enak pembelajaran daring atau offline?



Sekitar 72,2% siswa/mahasiswa memilih melakukan pembelajaran tatap muka/offline,karena menurut mereka lebih gampang untuk memahami materi yang dijelaskan oleh guru/dosen saat dikelas.

Dan sebanyak 27,3% siswa/mahasiswa lebih memilih melakukan pembelajaran daring daripada tatap muka,karena mereka sudah mulai nyaman dengan sistem tersebut.

- Bagaimana para mahasiswa mengurangi rasa boring atau stress selama pembelajaran daring?

Beberapa hal yang biasa para mahasiswa lakukan untuk mengurangi rasa boring atau stress selama pembelajaran daring,sebagai berikut:

- Mengistirahatkan otak sekitar 5-10 menit untuk merefreshkan kembali pikiran
- Menonton film,anime,drama korea,youtube,tiktok,dll
- Berolahraga secukupnya dan makan secara teratur
- Berlakukan kegiatan yang menyenangkan bagi mereka atau hal-hal baru
- Jalan-jalan keluar atau hanya sekedar sekitar rumah
- Istirahat dengan cukupnya seperti tidur 8 jam

Dan dapat dilihat dari hasil penelitian diatas bahwa kebosanan yang muncul,dari kurang minat disekitar,merasa apatis,lelah pengulangan aktivitas untuk waktu yang lama,merasa tidak dapat beradaptasi dalam aktivitas baru atau merasakan frustasi dengan kekosongan. Serta dari dapat dilihat juga bawah selama pembelajaran daring banyak mahasiswa yang waktu istirahatnya cukup berantakan dan nutrisi yang diberikan tubuh kurang yang kemudian mempengaruhi mental yang menjadi rendah,seperti terjadinya stress dan kurangnya kendali atas aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan waktu dalam mengatur kegiatan buruk.

Pada hal ini sebenarnya menurut para tim penelitian dari Kanada,Amerika Serikat dan Eropa telah mengidentifikasi *boredom* (Kebosanan),yaitu kebosanan apatis,yang dimana individu tersebut mengalami sejenis pengalaman kebosanan ini belajar tanpa daya,mirip dengan depresi ataupun stress. Kemudian,pada sebuah studi yang dipresentasikan pada pertemuan *Society Division of Occupational Psychology* yang menunjukkan kalau kebosanan ditempat kerja dapat memberikan dampak dan kemungkinan karena individu menggunakan semua untuk melamun ataupun memikirkan hal-hal yang sangat luas.

## KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan dalam penelitian tentang stress pada mahasiswa selama pembelajaran daring ini,dapatkan dikatakan bahwa hal ini terjadinya karena kebosanan para

## Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

mahasiswa melakukan pengulangan aktivitas dalam waktu lama dan sulitnya beradaptasi dalam aktivitas baru saat ini,serta kelelahan karena kurang tidur dan sebagainya yang dimana hal ini sangat dibutuhkan penguatan salah satunya,self-care.Self care,menurut L.Coons,psikologi klinik,dimana dapat dikatakan tindakan untuk fisik,emosi,relasi,dan mungkin professional,edukasi untuk kesejahteraan spiritual yang mencerminkan kita menjaga diri kita pada tingkat paling dasar yang nantikan memberikan perawatan diri dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi diri kita sendiri.

Contoh yang dapat dilakukan dalam memperkuat *self-care* kita,sebagai berikut:

- Melakukan *Me time*,yang dapat dilakukan dengan mulai sesuatu yang kita sukai.Misalnya makan diluar,menggambar,jalan-jalan atau apapun yang kalian sukai akan dapat membuang energi negatif pada diri kalian.
- Menjalani hidup yang sehat juga dapat meningkatkan energi positif pada diri kita.Misalnya mulailah dengan asupan makanan yang sehat,olahraga setidaknya seminggu 3 kali,dan tak kalah penting gunakan waktunya yang ada untuk tidur secukupnya,serta menjaga kebersihan disekeliling mu.
- Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk pada dirimu terutama pada kesehatan mentalmu.
- Memaafkan kesalahan yang pernah kita perbuat dalam arti kita berusaha untuk berdamai dengan diri kita sendiri.Agar dimasa depan kita menjadi kepribadian yang baik.

Selain diatas *self-care* dapat diperkuat lagi dari *support system* juga dari lingkungan sosial kita.Dimana contoh yang paling dekat adalah lingkungan keluarga,orang tua dapat mengajak anak jalan-jalan walaupun hanya sekedar jalan-jalan pagi diminggu hari sambil menghirup udara pagi yang segar.Kemudian contoh lainnya dapat dari lingkungan pertemanan,dimana cobalah untuk saling tukar kabar ataupun melakukan video call,menonton film baru lewat zoom dan jika ada waktu sama-sama sedang *free* gunakan untuk keluar bersama sembari minum atau makan diluar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dari 5 Tipe Kebosanan ini,Anda Termasuk yang Mana?. (<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-2419573/dari-5-tipe-kebosanan-ini-anda-termasuk-yang-mana>” 2013 )
- Giorgi.A .What is boredom? (<https://www.healthline.com/health/boredom>” . 2017)
- The Huffington Post. Apathetic Boredom,Fifth Type Of Boredom,Identified By Researchers.(<https://www.psychologicalscience.org/news/apathetic-boredom-fifth-type-of-boredom-identified-by-researchers.html> “.2013)
- Annisa.Pentingnya Self-Care dan Self-Love untuk Kesehatan Mental .(<https://student.binus.ac.id/2020/10/pentingnya-self-care-dan-self-love-untuk-kesehatan-mental/> “.2020)
- Ormrod Jeanne.Ellis.( 2008).Educational Psychology:Developing Learners,6th Edition .*University of Northern Colorado (Emerita )*.