

**PENGETAHUAN MENGHINDARI KEBOSANAN DAN STRES SELAMA PEMBELAJARAN DARING****Rafida Anshori<sup>1</sup>, Anggi Dearn Silalahi<sup>2</sup>, Tutus Rachkutho<sup>3</sup>, Reny I'tishom<sup>4\*</sup>**<sup>1-4</sup>Universitas Airlangga

Email Korespondensi: ritihom@fk.unair.ac.id

Disubmit: 08 Januari 2022

Diterima: 22 Januari 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i2.5769>**ABSTRAK**

Pandemi COVID19 menjadi fokus utama masalah kesehatan oleh pemerintah sejak kasusnya meningkat setiap bulan pada tahun 2020. Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak besar pada berbagai bidang. Salah satu bidang yang terdampak akibat Covid 19 di Indonesia adalah bidang pendidikan, maka dilakukan pembelajaran daring. Pada kondisi saat ini beberapa konsep pembelajaran sebagaimana yang diterapkan dalam pembelajaran daring tidak berjalan dengan baik dalam situasi darurat seperti sekarang, selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat mengakibatkan penyampaian materi sulit untuk dipahami, Yang mengakibatkan semakin luas terjadinya kecemasan, kebosanan terlebih dimasa pandemi Covid-19. Oleh sebab itu kegiatan webinar ini dilakukan agar memberikan pengetahuan tentang cara menghindari kebosanan dan stres selama pembelajaran daring kepada seluruh pelajar di Indonesia. Dengan metode penyampaian materi menggunakan webinar lalu dilakukan pre test dan post test untuk mengukur pengetahuan pelajar. Didapatkan hasil 827 siswa yang mengikuti pre test dan post test dengan nilai rata-rata pada pre test sebesar 3,45 sedangkan pada post test nilai rata-rata sebesar 4. Hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dari kegiatan webinar dengan hasil rerata pre test dan post test peserta.

**Kata Kunci:** Covid-19, Kebosanan, Stres, Daring, Pengetahuan**ABSTRACT**

*The COVID19 pandemic has become by the government since the cases increased every month in 2020. The Covid-19 pandemic has had a major impact on various fields. One of the areas affected by Covid-19 in Indonesia is education, then online learning is carried out. In the current condition, some learning concepts as applied in online learning do not work well in emergency situations like now, besides that an ineffective learning system can result in the delivery of material being difficult to understand, which results in widespread anxiety, boredom, especially during the pandemic Covid -19. Therefore, this webinar activity was conducted in order to provide knowledge about how to avoid boredom and stress during online learning*

*to all students in Indonesia. With the method of delivering material using a webinar then pre-test and post-test are carried out to measure student knowledge. The results obtained were 827 students who took the pre-test and post-test with an average score of 3.45 in the pre-test while the post-test average value of 4. participant test.*

**Keywords:** Covid-19, Boredom, Stress, Online, knowledge

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menjadi fokus utama masalah kesehatan oleh pemerintah sejak kasusnya meningkat setiap bulan pada tahun 2020. Dampak pandemi ini menyebar dengan cepat ke berbagai wilayah (Alfaray, 2021). Hal tersebut membuat pemerintah menerapkan kebijakan dalam kondisi darurat pandemi COVID-19 yang jumlah kasusnya terus bertambah. meski dalam perjalanannya menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat, terutama pelajar dan menerapkan social distancing. Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak besar pada berbagai bidang (Solviana, 2020). Salah satu bidang yang terdampak akibat COVID-19 di Indonesia adalah bidang pendidikan (M Ardi Sulata & Abdul Aziz Hakim, 2020). Maka dilakukan pembelajaran daring berdasarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) (Kemendikbud, 2020).

Implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan dikalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital (Charismiadji, 2020). Hampir seluruh sekolah menerapkan metode pemberian tugas secara daring kepada siswa. Pada kondisi saat ini beberapa konsep pembelajaran sebagaimana yang diterapkan dalam pembelajaran daring tidak berjalan dengan baik dalam situasi darurat seperti sekarang (Charismiadji, 2020). Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat mengakibatkan penyampaian materi sulit untuk dipahami (Vitasari, 2016). Yang mengakibatkan semakin luas terjadinya kecemasan, kebosanan terlebih dimasa

Penelitian yang dilakukan oleh Livana PH dkk (2020) menunjukkan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar siswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan pemusatan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan pemusatan perhatian, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan dan Saddock, 2005). Seperti dari Hasil penelitian Shafira Aulia Br Purba yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI yang bersekolah dengan media daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 30 siswa (34,1%), sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 22 siswa (25%), lalu stres berat dan stres normal masing-masing sebanyak 18 siswa (20,5).

Sebagaimana penjelasan di atas, maka artikel ini akan membahas Menghindari Kebosanan dan Stres selama pembelajaran daring dengan cara memberi pengetahuan dalam bentuk webinar anosmia yang memberikan pengetahuan serta pemahaman yang dibutuhkan oleh pelajar mengenai menghindari kebosanan dan stres dalam mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi.

## 2. MASALAH

Masalah yang timbul akibat COVID-19 adalah munculnya dampak bagi bidang pendidikan terutama pada seorang pelajar akibat pembelajaran daring dan berkerja dari rumah tidak berjalan dengan baik dan tidak efektif dalam situasi darurat seperti sekarang. Akibatnya penyampaian materi sulit untuk dipahami dan semakin luas terjadinya kecemasan, kebosanan terlebih dimasa pandemic COVID-19. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar siswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan pemusatan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain. Maka artikel ini akan membahas Menghindari Kebosanan dan Stres selama pembelajaran daring dengan cara memberi pengetahuan dalam bentuk webinar anosmia yang memberikan pengetahuan serta pemahaman yang dibutuhkan oleh pelajar mengenai menghindari kebosanan dan stres dalam mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi.

## 3. METODE

Webinar ini diadakan dengan maksud untuk memberikan penjelasan dan pemahaman pada pelajar di seluruh Indonesia tentang menghindari kebosanan dan stres selama pembelajaran daring. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dibentuk panitia pelaksana, yang bertugas untuk membuat proposal kegiatan dan membuat flyer yang berisi pemberitahuan mengenai kegiatan Webinar Anosmia 2021 untuk disebarakan kepada pelajar di seluruh Indonesia.

**Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Webinar**

No	Waktu	Kegiatan
1	08.00 - 08.10 WIB	Pembukaan
2	08.10 - 08.15 WIB	Sambutan Dosen Pembimbing

3	08.15 - 08.20 WIB	Sambutan Ketua Kelompok
4	08.20 - 08.30 WIB	Absensi dan Pre-Test
5	08.30 - 09.20 WIB	Materi 1 : Menghindari kebosanan dan stres selama pembelajaran daring
6	09.20 - 09.30 WIB	Sesi Tanya Jawab Materi 1
7	09.30 - 09.40 WIB	Absensi dan Post-Test
8	09.40 - 09.50 WIB	Penutupan

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Minggu tanggal 18 Juli 2021, mulai dari pukul 08.00 hingga 10.00 WIB melalui media Zoom dan Youtube Live. Kegiatan ini berlangsung dengan cara pemberian materi dan diskusi secara daring tentang tema yang berjudul Menghindari Kebosanan dan Stres Selama Pembelajaran Daring. Susunan acaranya meliputi : pembukaan dan doa yang dibawakan oleh MC, sambutan oleh dosen pembimbing, sambutan ketua kelompok, pemberian pre-test, penyampaian materi dengan tema menghindari kebosanan dan stress selama pembelajaran daring, sesi tanya jawab, pemberian post-test, selanjutnya penutupan.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Evaluasi pelaksanaan Webinar dilakukan dengan pemberian soal pre-test dan post-test yang dikirimkan melalui link *google form* kepada peserta selama mengikuti acara. Webinar online ini juga memberikan *doorprize* kepada peserta teraktif. Setelah mendapat data dari *google form* data dimasukkan ke *excel* lalu didata yang mengikuti pre-test dan post-test lalu dicari rata-rata nilai dari hasil pre-test dan post-test.

#### 4. HASIL

Kegiatan webinar tentang cara menghindari kebosanan dan stres selama pembelajaran daring secara umum berjalan lancar sesuai dengan tujuan yang ingin di capai. Sebelum memulai kegiatan webinar, dilakukan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dibentuk panitia pelaksana, yang bertugas untuk membuat proposal kegiatan dan membuat flyer yang berisi pemberitahuan mengenai kegiatan Webinar Anosmia 2021 untuk disebarakan kepada pelajar di seluruh Indonesia. Kegiatan webinar dilakukan selama 2 jam mulai dari jam 08.00 - 10.00 WIB pada hari Minggu, 18 Juli 2021. Kegiatan webinar menghindari kebosanan dan stres selama pembelajaran daring dimulai dengan tahap pembukaan dan doa yang dibawakan oleh MC, sambutan oleh dosen pembimbing, sambutan ketua kelompok, pemberian pre-test, penyampaian materi dengan tema menghindari kebosanan dan stress selama pembelajaran daring, sesi tanya jawab, pemberian post-test, selanjutnya penutupan.

Evaluasi pelaksanaan webinar dilakukan dengan pemberian soal pre-test dan post-test yang dikirimkan melalui link *google form* kepada peserta selama mengikuti acara. Webinar online ini juga memberikan *doorprize* kepada peserta teraktif. Setelah mendapat data dari *Google form* data dimasukkan ke *excel* lalu didata yang mengikuti pre test dan post test lalu dicari rata-rata nilai dari hasil pre test dan post test.

Kegiatan webinar ini diikuti oleh 827 orang pelajar dari seluruh Indonesia yang mengikuti pretest dan posttest dengan nilai seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Nilai dan Rerata Nilai dari Ore-test dan Post-test

Nilai	Jumlah Orang Pre-Test	Jumlah Orang Post-Test
0	12	5
1	22	7
2	65	49
3	293	217
4	357	359
5	78	190

Total	827	827
Rata- rata	3,45	4

Dari tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa kegiatan Webinar ini diikuti oleh 827 orang pelajar yang telah mengikuti pre-test dan post-test. Hasil penilaian rata-rata pada pre-test sebesar (3,45) sedangkan nilai post-test rata-rata sebesar (4), sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah pelajar tersebut mengikuti webinar terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang menghindari kebosanan dan stres selama pembelajaran daring rata-rata sebesar (0,55). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan Webinar ini mampu meningkatkan wawasan pelajar dalam menghindari kebosanan dan stres selama pembelajaran daring. Sehingga kegiatan webinar seperti ini dapat dilakukan pada masa yang akan datang dengan tema-tema lanjutan yang lebih menarik lagi.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test bisa terlihat bahwa setelah diberikan informasi mengenai cara menghindari kebosanan dan stres selama pembelajaran daring, terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta webinar yang cukup signifikan dengan rata-rata sebesar (0,55). Penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Budiman dan Riyanto, 2014). Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan pelajar mampu mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari bahkan mengajarkannya ke anggota keluarga atau teman yang lain sehingga pelajar dapat melakukan cara untuk menghindari stres dan kebosanan ketika menghadapi masalah sehingga dengan kondisi yang sudah terkendali diharapkan pelajar dapat membuat keputusan dan tindakan yang baik dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapinya. Sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan untuk menghindari kebosana dan stress (Hayati, 2018). Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi menghindari kebosanan dan stress karena dengan memiliki pengetahuan individu dapat membuat keputusan dan tindakan yang akan dilakukan (Peilouw, Florence J., & Nursalim, 2013). Dengan memiliki pengetahuan yang semakin luas akan mendukung kontrol diri emosi individu dan dapat mencari alternatif penyelesaian masalah dengan lebih baik. Individu yang mengerti akan pentingnya penyelesaian masalah yang baik dan manajemen stres yang baik.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan Webinar yang telah dilaksanakan ini mendapatkan respons yang baik dari para pelajar terbukti jumlah peserta webinar yang telah mengikuti pre-test dan post-test mencapai 827 pelajar. Antusiasme pelajar dalam mengikuti kegiatan webinar ini sangat besar pengaruhnya untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan mengenai menghindari kebosanan dan stress dalam mengikuti pembelajaran daring dari rumah dimasa pandemi yang dilakukan secara daring, terbukti dari peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar (0,55).

Dengan demikian keberlanjutan kegiatan ini perlu terus dilakukan dengan tema-tema selanjutnya yang lebih menarik lagi sehingga dapat meningkatkan kompetensi dan wawasan pelajar.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Alfaray, R. I., Yodianto, L., Fauzia, K. A., Armyta, D. N., Annisa, Y., & Rezkitha, A. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Kota Tempat Tinggal Dengan Pengetahuan Covid19 Pada Generasi Muda Surabaya. *Jurnal Layanan Masyarakat*, 5(1).
- Budiman, & Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Charismiadj. (2020). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Baru*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Hayati, N. I. (2018). Study Komparatif Mekanisme Koping Pasien Coronary Artery Disease (CAD) Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan di High Care Unit RS Immanuel Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 8(2), 38-55.
- Kaplan, S. (2005). *Gangguan ansietas*. Tangerang: Bima as.
- Kmendikbud. (2020). Surat Edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi: Masa Belajar Penyelenggaraan Program Pendidikan. Retrieved January 7, 2022, from [bersamahadapikorona.com website:](https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/surat-edaran-direktorat-jenderal-pendidikan-tinggi-masa-belajar-penyelenggaraan-program-pendidikan/)  
<https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/surat-edaran-direktorat-jenderal-pendidikan-tinggi-masa-belajar-penyelenggaraan-program-pendidikan/>
- Livana, H. (2020). *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran*.
- Peilouw, F. J., & Nursalim, M. (2013). Hubungan Antara Pengambilan Keputusan dengan Kematangan Emosi dan Self-Efficacy Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2013.
- Purba, S. A. Br. (2020). Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. Skripsi. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Solviana, M. D. (2020). Pemanfaatan Teknologi Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19: Penggunaan Fitur Gamifikasi Daring di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung. *Journal of Biology Education Research*, 1(1).
- Sulata, M. A., & Hakim, A. A. (2020). Gambaran Perkuliahan Daring Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UNESA di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 8(3) : 147 - 156.
- Vitasari, Ita. (2016). Kejenuhan (Burnout) Belajar Tinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.