



## Mengatasi Problematika Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendekatan *Psychological Well Being (PWB)*

Salati Asmahasanah<sup>1</sup>, Oking Setia Priatna<sup>2</sup>, Irfan Supriatna<sup>3</sup>  
PGMI Universitas Ibn Khaldun Bogor Indonesia<sup>1</sup>, PGSD Universitas Bengkulu Indonesia<sup>2</sup>  
Email: [salati@fai.uika-bogor.ac.id](mailto:salati@fai.uika-bogor.ac.id), [oking@fai.uika-bogor.ac.id](mailto:oking@fai.uika-bogor.ac.id),  
[irfansupriatna@unib.ac.id](mailto:irfansupriatna@unib.ac.id)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan berbagai problematika dampak dari pembelajaran daring serta membahas proses penanganan melalui pendekatan *Psychological Well Being (PWB)* pada anak sekolah dasar dan tergambar dengan jelas fenomena perubahan perilaku siswa akibat pembelajaran daring. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Peneliti memperoleh data bahwa sebagian besar guru memanfaatkan gawai (HP) dalam pembelajaran online namun hal yang mengkhawatirkan adalah adanya generasi dengan *learning loss* karena penurunan capaian belajar. Banyak siswa yang mengalami kesulitan konsentrasi, dan rasa berat sekali beban karena banyak sekali penugasan dari guru guna untuk menuntaskan kurikulumnya, dan juga peningkatan rasa stres, cemas, apatis dan jenuh yang dialami siswa. Hasil penelitian yang ditemukan bahwa *Psychological Well Being (PWB)* dapat membantu anak untuk menumbuhkan emosi positif, kepuasan hidup dan kebahagiaan mengurangi berperilaku negatif dan dapat mengendalikan emosi dengan baik.

Kata kunci: Perilaku; daring; pandemi; *psychological well being (PWB)*

### Abstract

*The purpose of this study is to describe the various problems of the impact of online learning as well as to discuss the handling process through the Psychological Well Being (PWB) in elementary school children and clearly describe the phenomenon of changes in student behavior due to online learning. The research method used is a qualitative approach with a descriptive method. Researchers obtain data that most teachers use mobile devices (HP) in online learning, but the worrying thing is that there is a generation with learning loss due to a decrease in learning achievement. Many students have difficulty concentrating, and feel very heavy because of the many assignments from the teacher to complete the curriculum, and also the enhancement of stress, anxiety, apathy and boredom experienced by students. The results of the study found that Psychological Well Being (PWB) can help children to grow positive emotions, life satisfaction and happiness, reduce negative behavior and can control emotions well.*

*Keywords: Behavior; online; pandemic; psychological well being*

---

Diserahkan: 30-11-2021 Disetujui: 31-01-2022. Dipublikasikan: 31-01-2022

Kutipan: ""

## I. PENDAHULUAN

Sistem pembelajaran online sebenarnya memberikan banyak peluang untuk mengakses bahan ajar oleh warga pembelajar. Banyak platform maupun media online yang bisa diakses melalui jaringan internet oleh pengajar maupun peserta didik. Tersedia aplikasi gratis sebagai media dan sumber belajar online yang dapat dimanfaatkan ditengah pandemi Covid-19 yaitu Rumah Belajar, Meja Kita, Icando, Indonesia X, Google for Education, Kelas Pintar, Microsoft Office 365, Quipper School, Ruangguru, Sekolahmu, Classroom, Zenius dan Cisco Webex. program Belajar dari Rumah di TVRI, zoom, google meet belajar lebih santai, lebih sering kumpul bersama keluarga dan lain sebagainya.

Namun dibalik itu, terdapat beragam masalah sebagai dampak pembelajaran online. Memang dibutuhkan upaya dalam menghadapi berbagai masalah perlu adanya upaya khusus yang lebih masif untuk mengatasi problematika ini mulai dari individu masing-masing, dukungan keluarga, lembaga/ institusi pendidikan, jasa provider dan pemerintah. Dalam implementasinya metode pembelajaran yang diberikan kepada siswa akan tetap ditentukan berdasarkan kategori zona pandemi. Kegiatan belajar "Door to door", dan menggunakan metode Project Based learning, namun tetap sesuai protokol kesehatan. Tatap muka disekolah juga harus sesuai protokol kesehatan. Siswa dan guru juga bisa memanfaatkan laman Guru Berbagi ([kemdikbud.go.id](http://kemdikbud.go.id)). Serta Dana BOS juga bisa digunakan untuk hal produktif selain untuk pembelian Pulsa/kuota.

Wabah Covid19 menjadi pandemi hingga tersebar ke berbagai penjuru dunia, hampir seluruh aspek kehidupan terganggu yaitu kehidupan normal mendadak berubah menjadi hal yang tak biasa. Interaksi sosial masyarakat harus terbatas, wajib menggunakan masker, menerapkan *social distancing* dan mematuhi protokol kesehatan. Dunia pendidikan juga kena imbasnya, proses pembelajaran yang biasanya tatap muka langsung harus berubah menjadi pembelajaran siste dalam jaringan (daring) yang dikenal juga sebagai pembelajaran jarak jauh atau online. Sebelumnya orang tua melarang anak-anaknya menggunakan gadget atau handphone namun karena kondisi saat ini mau tidak mau anak-anak sekolah diizinkan menggunakan gawaynya untuk belajar secara online. Orang tua yang kurang mampu juga terpaksa banting tulang dan

bahkan berhutang demi bisa membelikan anaknya handphone. Pembelajaran daring menyebabkan berbagai perubahan perilaku siswa.

Hadi (2020) menjelaskan bahwa Ketua Bidang Perubahan Perilaku Satuan Tugas (Satgas) Penanganan COVID-19, Sonny Harry B. Harmadi menyampaikan tercatat ada 649.192 satuan pendidikan, 4.183.591 guru, 68.801.708 peserta didik serta 42.972.397 keluarga peserta didik yang berpotensi menjadi agen perubahan perilaku. "Totalnya hampir 115 juta orang di komunitas pendidikan. Pembelajaran jarak jauh dengan sistem daring ternyata menuai ragam problematika.

Sebagian besar guru Sekolah Dasar diberbagai daerah menerapkan pembelajaran Daring menggunakan media HP yaitu menggunakan aplikasi Whatsapp (WA) grup. Bagi siswa yng tak memiliki gaway maka nomor HP orang tuanya ke dalam grup WA. Guru akan memberikan tugas lewat WA, namun ada sebagaian guru kreatif juga mengirimkan video materi ajar agar siswanya mampu memahami materi yang dipelajari. HP memudahkan komunikasi siswa dan guru, namun seringkali siswa menyalahgunakan fungsi HP bukan fokus belajar tapi asyik dengan berbagai games atau permainan online serta video youtube. Jika hal ini tidak diarahakan dengan baik oleh orang tua maka akan mengakibatkan kecanduan bagi anak. Dan terlalu sering dalam penggunaan HP ternyata juga mengakibatkan dampak negatif diantaranya yaitu sebagai berikut:

- a. Dari aspek perkembangan sosial, anak akan lebih cenderung pasif dalam pergaulan dengan teman sebayanya, mereka lebih suka menyendiri dan asyik dengan gadgetnya.
- b. Aktivitas motorik siswa minim
- c. Meningkatnya dampak negatif psikologis seperti mudah marah, badmood, sedih dan lainnya
- d. Terlalu lama menggunakan HP juga mengganggu kesehatan yaitu pendengaran, sakit k
- e. epala, dan sulit tidur (Advertorial, Panji Baskhara, 2020).

Mendikbud Nadiem Makarim juga mengungkapkan saat konferensi pers yang ditayangkan akun YouTube Kemendikbud, Jumat (7/8/2020) sejumlah dampak negatif

dari pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau belajar via *online*. Nadiem mengkhawatirkan adanya generasi dengan *learning loss* karena penurunan capaian belajar. Bagi siswa, banyak sekali yang mengalami kesulitan konsentrasi, dan rasa berat sekali beban karena banyak sekali penugasan dari guru guna untuk menuntaskan kurikulumnya, dan juga peningkatan rasa stres dan jenuh.

Selain itu, Jaringan Sekolah Digital Indonesia mengingatkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) soal efektivitas pembelajaran jarak jauh atau PJJ Ketua Umum Jaringan Sekolah Digital Indonesia Muhammad Ramli Rahim, menyatakan kejadian bunuh diri siswa ini seharusnya menjadi alarm yang sangat keras kepada pemerintah dan dengan tegas memperingatkan pemerintah bahwa masalah penugasan-penugasan ini adalah sesuatu yang sangat serius memberikan dampak depresi kepada siswa. Korban kerap bercerita pada teman-temannya perihal sulitnya akses internet di kampung, sulitnya akses internet di kediamannya menyebabkan tugas-tugas daringnya menumpuk. Muhammad Ramli Rahim menilai bahwa kejadian tersebut bukan kali pertama terjadi. Di mana, peserta didik merasa depresi akan beban soal yang menggunung selama melakukan PJJ. Ramli melihat standar penugasan oleh guru tidak diatur, baik oleh Kemendikbud, Dinas Pendidikan Provinsi maupun Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota. Ramli menganalogikan, jika setiap guru memberikan satu tugas setiap minggu, maka setiap siswa akan mendapatkan 14-16 tugas yang harus dituntaskan sebelum mata pelajaran dilanjutkan minggu depannya.

Dilansir dari Kompas.com (2020) kesulitan mengendalikan emosi mengajari anak belajar, bisa menjadi salah satu masalah yang dihadapi orangtua. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyoroti tindakan kekerasan yang dilakukan oleh orangtua terhadap anak berusia 8 tahun ketika mengalami kesulitan belajar jarak jauh secara daring (*online*). Menurut keterangan KPAI, anak mendapatkan beberapa pukulan, di antaranya menggunakan gagang sapu, saat belajar online hingga meninggal dunia. Komisioner KPAI Retno Listyarti mengatakan, kekerasan yang dilakukan oleh orangtua terhadap anak dapat memengaruhi perkembangan regulasi emosi dan perilaku buruk anak di kemudian hari. Seperti anak kehilangan kemampuan untuk

menenangkan dirinya, menghindari kejadian-kejadian provokatif dan stimulus yang memicu perasaan sedih dan marah, dan menahan diri dari sikap kasar yang didorong oleh emosi yang tidak terkendali.

Dampak dari pembelajaran daring bisa sampai ke masalah psikis hingga merenggut nyawa (Aakdori, 2020). Orangtua juga bisa melakukan tindak kekerasan kepada anak karena tak mampu kendalikan emosi saat mengajari anaknya. Hal ini sangat miris bagi kita orang tua dan praktisi pendidikan. Hidup seharusnya selalu dalam ketenangan dan kebahagiaan apalagi dalam kegiatan belajar mengajar juga harus dalam menciptakan ketenangan dan kenyamanan. Apalagi di masa pandemi Covid19 ini kita seharusnya selalu dalam menjaga pikiran, emosi dan jiwa yang positif agar imun kita tetap terjaga dan terjauhi dari virus. Kebahagiaan dan emosi positif adalah kunci untuk mencapai *Psychological Well Being* (kesejahteraan psikologis). Fadhillah (2017) mengungkapkan dari hasil penelitiannya bahwa *Psychological Well Being (PWB)* dapat membantu anak remaja untuk menumbuhkan emosi positif, kepuasan hidup dan kebahagiaan mengurangi berperilaku negatif dan dapat mengendalikan emosi dengan baik.

Penelitian ini bertujuan agar tergambar dengan jelas problematika pembelajaran daring di sekolah dasar, mendeskripsikan secara jelas bagaimana upaya dan strategi dalam menghadapi berbagai permasalahan atau problematika yang timbul akibat pembelajaran daring di era pandemi ini melalui pendekatan *Psychological Well Being* atau sering kita kenal dengan kesejahteraan psikologis. Dan urgensi penelitian ini sangat penting, yaitu dapat menemukan gejala fenomena yang dapat digunakan untuk pengembangan keilmuan dan menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah, pemerintah, dan orang tua untuk menentukan langkah efektif atau rekomendasi kebijakan yang akan diambil dalam menangani masalah ini. Karena keberhasilan pendidikan harus kita perjuangkan bersama.

## **II. METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif merupakan jenis penelitian yang tidak menggunakan perhitungan atau statistik. Metode kualitatif lebih berdasarkan fenomena yang ada. Metode ini

berusaha untuk dapat memahami dan menafsirkan suatu peristiwa dan tingkah laku manusia dalam kondisi tertentu menurut pemikiran peneliti itu sendiri.

Penelitian ini telah dilaksanakan di tiga sekolah wilayah Bogor. Instrumen pada penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri (Rukminingsih et al., 2020) dengan teknik pengumpulan data melalui kegiatan observasi kelas, wawancara dan dokumentasi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif. Menurut Miles dan Huberman (dalam Anggraini, 2021) teknik analisis data terbagi menjadi tiga, yaitu reduksi data, model data, dan penarikan kesimpulan.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara khusus anak bisa tertekan dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi saat belajar di rumah pada masa pandemi ini, yaitu: fasilitas kebutuhan pembelajaran dengan sistem online (gawai, paket data, jaringan internet), materi pembelajaran yang rumit, fasilitator atau guru yang mengajar dan orang tua yang mendampingi, ketahanan siswa (konsentrasi, bosan, godaan game dan youtube), keinginan anak untuk bertemu dan bermain dengan teman-temannya. Namun secara umum dari hasil penelitian disimpulkan bahwa ragam problematika yang terjadi pada era pandemi diantaranya, pulsa dan kuota internet yang terbatas, masih belum familiernya tenaga pendidik beserta peserta didik dalam mengaplikasikan media Daring, sisi buruknya yaitu peserta didik yang belajar online dari rumah bisa saja stress akibat terlalu banyak tugas yang menumpuk, jenuh dan tidak bisa bertemu teman sekolah, sarana prasarana pembelajaran Daring di sekolah masih minim, kendala ekonomi tidak bisa membeli hp dan paket internet, serta permasalahan sulitnya mengendalikan emosi saat mengajari anak sehingga anak menjadi korban kemarahan orang dewasa yang mendampingi belajar dirumah.

Dari hasil wawancara peneliti pada siswa juga diperoleh data bahwa pembelajaran online bagi anak-anak SD/MI lebih banyak menggunakan WA saja daripada aplikasi pembelajaran lainnya atau menggunakan zoom dikarenakan masih banyak siswa dan siswi SD/MI ataupun orangtuanya yang belum bisa atau terbiasa

menggunakan aplikasi pembelajaran lainnya, karena itu juga pembelajaran menjadi lebih banyak menggunakan hp daripada fasilitas lainnya seperti komputer atau laptop. Banyak anak yang sulit untuk memahami materi pembelajaran yang diberikan oleh guru meskipun sudah diberikan materi seperti video atau gambar gambar terkhusus untuk anak-anak dibawah kelas 5. Hal ini juga menyebabkan siswa tertekan dan terbebani.

Selain itu, dari hasil kuisioner disimpulkan bahwa peran orangtua dalam mendampingi anaknya juga berbeda-beda tidak setiap anak dapat didampingi oleh orangtua atau saudaranya dalam belajar dikarenakan orangtua yang sibuk bekerja atau mengurus adik-adiknya atau ada juga orangtua yang tidak mampu membaca atau menulis sehingga tidak dapat mendampingi anaknya dalam belajar, yang membuat pembelajaran online bagi anak-anak SD/MI menjadi lebih susah/sulit dimengerti atau dipahami. Dari segi psikologis sebagian anak merasa tertekan dengan tuntutan tugas dari guru dan kemarahan orang tua saat mendampingi belajar dirumah. Dan dari hasil observasi juga ditemukan beberapa kasus kekerasan yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya, disebabkan dari ketidaksabaran dalam mengajari anak, sehingga sulit kendalikan emosi, anak tersebut dipukul, dicubit, ditarik telinganya, dikurung dan terus menerus dimarahi. Hal ini sebagai dampak negatif sistem pembelajaran online.

Sistem pendidikan online memang tidak mudah. Di samping disiplin pribadi untuk belajar secara mandiri, ada fasilitas dan sumber daya yang mesti disediakan juga dibutuhkan kesabaran dalam mendampingi anak belajar. Teknologi sejatinya hanya alat bantu, yang terpenting adalah komitmen, kepedulian, perhatian, dan kreativitas guru dan orangtua yang dapat menunjukkan perbedaan pengalaman pembelajaran jarak jauh bagi siswa.

Perubahan diberbagai sendi-sendi kehidupan, keadaan tidak menentu mengakibatkan kondisi psikologis rentan terganggu. Dari hasil penelitian ditemukan simpulan yang rentan terjadi adalah kecemasan, stress, depresi, dan apatis pada anak. Solusi yang diberikan adalah berupa perhatian khusus, melalui pendekatan *Psychological Well Being (PWB)*. Karena anak perlu orangtua dan keluarga yang *well being* secara psikologis yaitu yang memiliki kondisi psikologis yang sejahtera. Rizal (2020) menjelaskan bahwa PWB adalah sebuah kondisi bahagia, dimana individu

memiliki sikap positif, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah laku sendiri, mengatur lingkungan yang kompatible dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup bermakna. Cara meningkatkan PWB atau kesejahteraan psikologis dimasa pandemi adalah dengan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengevaluasi diri sendiri, memiliki tujuan hidup dan bisa mengembangkan diri. Kebahagiaan dan emosi positif adalah kunci untuk mencapai *Psychological Well Being* (kesejahteraan psikologis). Orangtua yang bahagia akan menjalankan peran dengan maksimal dan memenuhi kebutuhan psikologis anak.

Melalui pendekatan PWB siswa merasa lebih bahagia, mereka bisa menerima kondisi dirinya dengan baik, menerima keadaan pandemi dengan sistem pembelajaran online namun berkat dukungan orang tua dengan menyediakan fasilitas belajar yang baik, siswa bisa belajar dengan nyaman dan tenang. Siswa juga melakukan interaksi sosial dengan menjaga hubungan baik kepada siapapun termasuk kepada teman sekolahnya, walau jarang tatap muka langsung namun antar siswa bertemu melalui video call whatsapp. Melalui evaluasi pembelajaran oleh guru dan dikomunikasikan dengan baik kepada orang tua siswa sadar akan kekurangannya dan menjadi pemicu semangatnya untuk lebih baik lagi. Belajar saat online juga diberikan kesempatan mengembangkan diri melalui berbagai kegiatan positif diantaranya lomba kreativitas dan belajar bersama secara daring.

Melalui pendekatan secara partisipatif dari pihak sekolah kepada orang tua atau wali murid melalui sosialisasi pentingnya pendekatan PWB sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikis anak dimasa pandemi ini. Sehingga peserta didik belajar lebih kondusif, lebih nyaman dan tenang. Memang peran orang dewasa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa diamanapun berada. Karena sejatinya anak dimasanya butuh perhatian dan kasih sayang serta dukungan secara moril dan materil untuk menunjang pendidikannya sehingga bisa meraih cita-citanya dimasa depan. Maka dari itu sebagai orang dewasa yang mendampingi anak belajar harus lebih sabar dan lebih memahami karakter anaknya. Kehandalan seorang guru dalam mendidik juga sangat menentukan ketercapaian target pembelajaran (Asmahanah, 2018). Dan tanpa



adanya kerja sama yang baik antara pihak sekolah dan orangtua maka kesuksesan belajar di era pandemi akan sulit berhasil, maka dukungan semua pihak sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan di Indonesia pada umumnya. Pandemi bukan pengahalang untuk memajukan kualitas pendidikan kita.

#### IV. KESIMPULAN

Ragam problematika yang terjadi pada era pandemi diantaranya, pulsa dan kuota internet yang terbatas , masih belum familiarnya tenaga pendidik beserta peserta didik dalam mengaplikasikan media Daring, sisi buruknya yaitu peserta didik yang belajar online dari rumah bisa saja stress akibat terlalu banyak tugas yang menumpuk, dan anak menjadi korban kemarahan orang tua saat belajar sehingga banyak anak-anak yang merasa tertekan secara psikologis. Sedangkan anak perlu orangtua dan keluarga yang *well being* secara psikologis yaitu yang memiliki kondisi psikologis yang sejahtera. Meningkatkan PWB atau kesejahteraan psikologis dimasa pandemi adalah dengan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengevaluasi diri sendiri, memiliki tujuan hidup dan bisa mengembangkan diri. Kebahagiaan dan emosi positif adalah kunci untuk mencapai *Psychological Well Being* (kesejahteraan psikologis). Pendekatan secara partisipatif dari pihak sekolah kepada orang tua atau wali murid melalui sosialisasi pentingnya pendekatan PWB sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikis anak dimasa pandemi. Orangtua yang bahagia akan menjalankan peran dengan maksimal dan memenuhi kebutuhan psikologis anak.

## V. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, L. (2021). penerapan metode Picture and picture untuk meningkatkan kemampuan membaca pada mata pembelajaran bahasa indonesia kelas 1 SD Negeri 66 kota Bengkulu. *Skripsi*, 4(1), 6.
- Aakdori, Yopi. 2020. Siswa Bunuh Diri Karena Tugas Daring, Belajar Jarak Jauh Dinilai Perlu Evaluasi. <https://www.liputan6.com/news/read/4388386/siswa-bunuh-diri-karena-tugas-daring-belajar-jarak-jauh-dinilai-perlu-evaluasi>.
- Asmahasanah, Salati dkk. 2018. Analisis Keterampilan Mengajar Guru Dan Penanaman Nilai Positif Melalui Pemanfaatan Kebun Sekolah. 27 (2), 167-168. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sd/article/view/1892>
- Fadhillah, E. (2017). HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN HAPPINESS PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN. *Jurnal Psikologi*, 9(1). Retrieved from <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1545>
- Fransisca, iriani, Ninawati.2005. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola Attachment. *Jurnal Psikologi* Vol 3 No 1 Juni 2005 Universitas Tarumanegara Jakarta
- Hadi S. 2020. Lawan Covid-19, Kemendikbud Terus Dorong Edukasi Perubahan Perilaku Komunitas Pendidikan <https://lpmplampung.kemdikbud.go.id/detailpost/lawan-covid-19-kemdikbud-terus-dorong-edukasi-perubahan-perilaku-komunitas-pendidikan>
- Rizal,Gumi Langerya. Mengembalikan Keceriaan Anak dengan Meningkatkan Psychological Well Being Ortu dipresentasikan dalam Webinar “Keluarga Pembelajar: Belajar Asyik selama Pandemi”. 18 Juli 2020 UIKA Bogor
- Rukminingsih, Adnan, G. L., & Muhammad, A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan* (E. Munastiwi & H. Ardi (eds.)). Erhaka Utama.