

Analisis pembelajaran jarak jauh berbasis *online* saat pandemi Covid-19 terhadap *mindful self-care* pada mahasiswa

Nina Fitriyani^{1*}), Eka Wahyuni², & Wirda Hanim³

¹²³Universitas Negeri Jakarta

*) Alamat korespondensi: Jl. R. Mangun Muka Raya RT.11/RW.14, Jakarta Timur, 13220, Indonesia; E-mail: ninafitriyani_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id; ewahyuni@unj.ac.id; whanim@unj.ac.id

Article History:

Received: 25/10/2021;

Revised: 25/10/2021;

Accepted: 25/10/2021;

Published: 31/10/2021.

How to cite:

Fitriyani, N., Wahyuni, E. & Hanim, W. (2021). Analisis pembelajaran jarak jauh berbasis *online* saat pandemi Covid-19 terhadap *mindful self-care* pada mahasiswa.

Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(2), pp. 237–242.
DOI: 10.26539/terapeutik.52781



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021, Fitriyani, N., Wahyuni, E. & Hanim, W. (s).

Abstrak: Pembelajaran jarak jauh berbasis online pada masa Pandemi COVID-19 merupakan solusi yang baik untuk dilakukan agar proses pembelajaran tetap dilaksanakan. Namun, pada proses pelaksanaannya mengalami kendala dan kelemahan. Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis pembelajaran jarak jauh berbasis online pada masa pandemi COVID-19 terhadap *mindful self-care* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Banten. Metode yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dengan wawancara pada lima mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa kurang memiliki *mindful self-care* disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Penelitian lanjutan dengan metode berbeda disarankan pada penelitian ini.

Kata Kunci: Pembelajaran *Online*, Perawatan Diri Penuh Perhatian

Abstract: Online-based distance learning during the COVID-19 pandemic is a good solution to keep the learning process going. However, in the implementation process there are obstacles and weaknesses. This study aims to analyze online-based distance learning during the COVID-19 pandemic on *mindful self-care* for Guidance and Counseling students at UIN Banten. The method used is descriptive qualitative. Collecting data by interviewing five students of the Da'wah Faculty, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten. The results in this study found that students lack *mindful self-care* caused by internal factors and external factors. Further research with different methods is suggested in this study.

Keywords: Online learning, Mindful self-care

Pendahuluan

Berdasarkan sejarah awal kehidupan manusia telah mengalami berbagai macam gelombang penyakit pandemi yang menyebabkan ratusan juta manusia terjangkit dan mengalami kematian seperti pandemik influenza (Gagnon et al., 2015) dan pandemik HIV-AIDS (Merson, 2006). Pada saat ini sebagian besar Negara terkena dampak pandemi COVID-19 (WHO, 2020) yang hingga sampai saat ini jumlah kematian mencapai 150.000 orang. Penyebaran COVID-19 yang secara masif memaksa pemerintah khususnya Indonesia agar menerapkan langkah-langkah untuk mencegah dan mengatasi penularan. Di Indonesia sendiri Sekolah dan Universitas telah ditutup sejak bulan Maret 2020 dan menerapkan model pembelajaran jarak jauh berbasis online serta pemerintah Indonesia juga sangat mendukung agar masyarakat tetap berdiam diri di rumah (Setiati & Azwar, 2020).

Pada umumnya pembelajaran biasanya dilakukan secara tatap muka di dalam ruang kelas yang telah disediakan dan adanya interaksi antara peserta didik dengan pendidik. Namun,

sejak adanya pandemic COVID-19 proses pembelajaran dilakukan di rumah masing-masing secara daring. Pembelajaran jarak jauh berbasis online merupakan pembelajaran yang melibatkan koneksi internet melalui *video conference* mahasiswa dan dosen dapat melakukan proses pembelajaran secara online untuk dapat berkomunikasi (Sanjaya, 2020). Kendati demikian, pembelajaran jarak jauh berbasis online pada masa pandemi COVID-19 adalah solusi yang paling tepat untuk dilakukan namun juga memiliki hambatan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Di tambah lagi terlalu lama berdiam diri di rumah membuat individu rentan terkena stress dan gejala psikis lainnya.

Terlalu lama berdiam diri di rumah dapat menimbulkan emosi negatif seperti kemarahan/kesedihan, rendahnya *self-esteem*, dan menurunnya kemampuan kognitif. Di sisi lain, terlalu lama berdiam diri di rumah juga dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, memiliki pikiran untuk bunuh diri dan resiko kematian dini (Pancani et al., 2020). Menurut Golberstein et al., (2020) remaja rentan terganggu kesehatan mental dan kesehatan fisiknya pada saat ini. Pada fase remaja yang merupakan masa transisi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Periode ini dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan dalam berbagai macam aspek seperti aspek emosi, sosial dan jasmani (Elizabeth B. Hurlock, 2004). Maka dari itu perlu adanya pencegahan dan penanganan khusus untuk mengatasinya yaitu dengan memiliki kesadaran terkait perawatan diri selama berada di rumah.

Menurut Ziguras (2004) perawatan diri (*self-care*) adalah keterlibatan dan perilaku individu untuk menjaga kesehatan fisik dalam kesehariannya. Bagi individu yang merawat dirinya sendiri akan memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental yang dikelola sebagai mekanisme *self-care*. Dalam *self-care* terdapat *mindfulness* yang dapat mengoptimalkan proses *self-care* pada diri individu. *Mindfulness* adalah tentang kesadaran kognisi dan emosi dan kesadaran eksternal lingkungan seseorang (Richards et al., 2010). Pentingnya *mindful self-care* pada mahasiswa dapat menjadi sebuah pelindung bagi dirinya dengan mencegah timbulnya gejala kesehatan mental, mencegah kelelahan kerja/sekolah dan meningkatkan produktivitas kerja/sekolah (C. P. Cook-Cottone, 2015b). Perawatan diri sadar (*mindful self-care*) sangat penting untuk kesejahteraan dan kualitas hidup di masa normal baru dan memiliki makna khusus dalam konteks pandemi COVID-19. Selain itu, rutinitas perawatan diri dapat membantu mengelola peningkatan beban trauma emosional dan menghindari kelelahan. Selain tidur yang cukup, makanan yang sehat, berbagai asupan suplemen dan vitamin, praktik pikiran dan tubuh untuk mengurangi stress dapat bermanfaat (Alschuler et al., 2020). Bukti menunjukkan berbagai efek positif dalam penerapan *mindful self-care* dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Dengan mengurangi respon-respon yang menimbulkan stress serta menghasilkan sesuatu yang bermanfaat dimulai dari peningkatan dalam manajemen diri (Russo & Fortune, 2016) hingga pendekatan yang lebih sehat untuk mengelola stress, rasa sakit dan kondisi mental (McGrady & Moss, 2018).

Mindful self-care menurut Cook-Cottone, (2015) adalah serangkaian aktivitas fisik sehari-hari yang dapat dilakukan dengan melibatkan kesadaran untuk menjaga dan menghargai diri. *Mindful self-care* juga melibatkan aspek internal dan aspek eksternal dalam diri seperti menyadari mengenai perasaan, mengasihani diri dengan mengakui tantangan dan kesulitan diri, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, makan makanan sehat, minum air putih sesuai yang dianjurkan, istirahat yang cukup dan lain sebagainya. *Mindful self-care* didefinisikan sebagai proses berulang yang melibatkan kesadaran diri, penilaian kebutuhan internal, tuntutan eksternal seseorang, keterlibatan yang dilakukan secara spesifik aktivitas *mindful self-care* untuk menangani kebutuhan dan tuntutan dengan melayani diri untuk kesejahteraan mental dan fisik individu (C. P. Cook-Cottone & Guyker, 2017).

Menurut Cook-Cottone (2015) *mindful self-care* memiliki manfaat yaitu mahasiswa dapat mengalami perkembangan yang menimbulkan pemahaman mengenai citra tubuh positif pada dirinya, karena memiliki kesadaran yang sehat pada aspek internal maupun eksternal. Tanpa *mindful self-care*, mahasiswa bisa saja mengalami stress, rasa putus asa, mudah kelelahan, terjadi konflik dengan diri sendiri, gangguan makan dan gangguan kecemasan (C. P. Cook-Cottone, 2015a). Menurut C. Cook-Cottone (2018) dalam *mindful self-care* terdapat beberapa aspek yaitu relaksasi penuh perhatian (*mindful relaxation*), perawatan fisik (*physical care*), mengasihani diri dan tujuan (*self-compassion and purpose*), hubungan yang mendukung

(*supportive relationships*), struktur yang mendukung (*supportive structure*), kesadaran penuh perhatian (*mindful awareness*).

Metode

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode yang digunakan adalah metode deskriptif analitis. Metode deskriptif analitis menurut Anggito & Setiawan (2018) merupakan pemaparan suatu keadaan yang sebenarnya yang meliputi suatu obyek, fenomena, *setting* sosial yang kemudian ditulis dalam laporan yang bersifat naratif dengan interpretasi ilmiah. Terdapat jenis data pada penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Menurut Johnson, B., & Christensen (2004) data primer berupa hasil observasi dan wawancara. Sedangkan data sekunder menurut Creswell & Creswell (2017) berupa dokumen dan sumber-sumber yang berkaitan dengan penelitian seperti buku, majalah, koran, jurnal ilmiah, kurikulum sekolah, website, video dan foto.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pengumpulan data melalui wawancara karena ada peraturan untuk melakukan *social distancing*, maka peneliti menggunakan media online *whatsapp* baik via *audio call* maupun *chatting* dengan memberikan pertanyaan berupa file dokumen supaya memudahkan pada proses pengumpulan data. Teknik pengambilan subyek pada penelitian ini menggunakan *random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak. Sampel dalam penelitian ini juga berjumlah lima mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang melakukan pembelajaran jarak jauh berbasis online.

Analisis data yang dilakukan dengan cara mereduksi data yaitu peneliti akan merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan polanya, data tersebut yang sudah dikumpulkan dari hasil wawancara. selanjutnya penyajian data dalam bentuk laporan kemudian akan menyusun dalam kalimat narasi agar lebih mudah dipahami serta dapat menghubungkan tujuan penelitian yang lainnya terkait dengan penelitian terkait. Kemudian penarikan kesimpulan.

Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum menyadari mengenai perawatan diri karena berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor internal yang meliputi kognitif, emosional dan fisiologi, sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, komunitas dan budaya yang kurang mendukung. Banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen dan tidak adanya penjelasan secara rinci mengenai materi selama pembelajaran jarak jauh berbasis online membuat para mahasiswa tidak memahami materi yang menimbulkan stress, rasa malas, kelelahan dan susah tidur. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sani et al., (2012) dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan stress dikalangan mahasiswa karena menghadapi berbagai tekanan akademis, sosial dan emosional. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa tidak memperdulikan dan tidak merawat tubuhnya sendiri yang secara otomatis membuat mahasiswa selama di rumah tidak memiliki aktivitas yang membawa pengaruh positif bagi tubuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Banten yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh berbasis online mengungkapkan bahwa: responden NH mengatakan bahwasanya pembelajaran jarak jauh berbasis online ini membuat beban dan tuntutan pada dirinya, terutama dalam proses perkuliahan. Dosen hanya memberikan materi dan tugas tetapi tidak menjelaskan materi yang disampaikan, apalagi pada mata kuliah perhitungan seperti statistic yang membutuhkan penjelasan yang rinci agar mahasiswa dapat memahami terkait materi tersebut. Kemudian dengan pembelajaran jarak jauh berbasis online ini membuat pengeluaran bertambah dikarenakan harus membeli kuota yang harganya cukup mahal untuk mahasiswa serta tidak stabilnya jaringan membuat perkuliahan menjadi terhambat. Hal tersebut menimbulkan NH tidak sadar mengenai dirinya yang

memerlukan perawatan diri selama berada di rumah, ia menghabiskan waktu hanya untuk tidur, rebahan seharian, jarang mandi, dan malas berolahraga.

Responden MH mengungkapkan bahwa memiliki pendapat yang sama dengan responden MH. Ia mengatakan bahwa pada masa pembelajaran jarak jauh ini berjalan kurang efektif terlebih memerlukan kuota tambahan untuk melakukan kegiatan perkuliahan. Sedangkan pada saat pandemic seperti ini perekonomian orang tua turun secara drastis dan perlu memutar otak untuk mencari biaya tambahan untuk membeli kuota. Kemudian ia juga mengungkapkan bahwa selama di rumah dan pembelajaran jarak jauh berbasis online berlangsung ia jarang melakukan perawatan diri di rumah. MH hanya menghabiskan waktu dengan rebahan seharian di rumah dan terkadang melakukan jogging selama 15 menit.

Responden AA mengatakan bahwa proses pembelajaran jarak jauh berbasis online terasa sangat membosankan dan diharuskan memiliki kuota lebih dalam melaksanakan perkuliahan berbasis online ini. Membuat AA harus mencari uang tambahan untuk membeli kuota, ia merasa tidak memungkinkan untuk meminta uang kepada orang tuanya yang sangat merasakan dampak turunnya perekonomian keluarga. Kemudian dalam melakukan perawatan diri ia tidak secara rutin melakukan olahraga futsal dan mengonsumsi makan makanan yang sehat serta kurang memiliki kualitas tidur yang baik.

Responden SF mengungkapkan bahwa selama pembelajaran jarak jauh berbasis online ini diterapkan ia merasakan beban yang cukup membuatnya tertekan, belum lagi kondisi rumah yang tidak mendukung dikarenakan harus membantu orang tua dalam pekerjaan rumah maupun kegiatan di luar rumah. Belum lagi tugas kuliah yang cukup banyak dan adanya penambahan pengeluaran tiap minggunya untuk membeli kuota. Ia merasa stress dan menimbulkan tidak stabilnya emosi yang membuatnya tidak melakukan perawatan diri. SF juga mengatakan bahwa ia jarang sekali mandi dan tidak melakukan olahraga serta tidak mengonsumsi makanan yang sehat.

Responden AU mengungkapkan bahwa ia merasa terbebani dengan pembelajaran jarak jauh berbasis online ini, karena terlalu banyak tugas yang diberikan dosen tanpa adanya penjelasan yang diberikan serta adanya biaya tambahan dalam membeli kuota untuk mengikuti pembelajaran daring tersebut. Ia juga menuturkan bahwa terlalu menatap layar ponsel atau layar laptop membuat kepalanya sering sakit. Kemudian ia juga mengatakan bahwa ia jarang sekali meluangkan waktu untuk merawat diri karena sibuk belajar online, bisnis online dan membantu orang tua di rumah.

Dari keseluruhan responden yang telah diwawancarai oleh peneliti dapat dikatakan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Banten selama pembelajaran jarak jauh berbasis online berlangsung kurang memiliki *mindful self-care* yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (C. Cook-Cottone, 2015). Faktor internal yang terdiri dari tidak bisa *manage* waktu dan kondisi, kurangnya memiliki kualitas tidur yang baik, jarang berolahraga, makan sayur dan buah, melakukan perawatan diri dan kurang berkomunikasi dengan teman. Faktor eksternal terdiri dari tidak adanya dukungan dari keluarga, lingkungan masyarakat dan teman sepermainan. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan yang menyebabkan stress dan mudah merasa kelelahan. Didukung oleh pendapat Jennings (2015) menyatakan bahwa Tanpa perawatan diri (*self-care*) individu dapat lebih rentan terhadap kelelahan, terpancing emosional dan fisik, menguras tenaga serta tidak mampu mengendalikan diri sendiri.

Menurut Alschuler et al (2020) menyatakan bahwa memiliki *mindful self-care* pada saat pandemic sangat penting dilakukan karena untuk kesejahteraan dan kualitas hidup yang baik di masa *new normal*. Selain hal tersebut, rutinitas dalam *mindful self-care* dapat membantu mahasiswa dalam mengelola peningkatan tekanan emosional dan menghindari kelelahan. Kemudian bukan hanya memiliki kualitas tidur yang baik, makanan yang bernutrisi, berbagai asupan vitamin dan suplemen, penerapan pikiran dan tubuh untuk mengurangi stress juga sangat dibutuhkan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelaaran jarak auh berbasis online pada masa pandemic COVID-19 memberikan dampak terhadap *mindful self-care* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Banten. Hal tersebut dapat diketahui berdasarkan wawancara berupa jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Berdasarkan jawaban mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Banten menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh berbasis online ini menyebabkan kurangnya kesadaran dalam merawat diri yang diakibatkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Ucapan Terima Kasih

Kepada pihak-pihak yang terkait dalam proses pembuatan artikel ini, saya ucapan terimakasih.

Daftar Rujukan

- Alschuler, L., Weil, A., Horwitz, R., Stamets, P., Chiasson, A. M., Crocker, R., & Maizes, V. (2020). Integrative considerations during the COVID-19 pandemic. *Explore (New York, Ny)*.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak. Jejak Publisher.
- Cook-Cottone, C. (2015). Embodied self-regulation and mindful self-care in the prevention of eating disorders. *Eating Disorders*, 24(1), 98–105. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1118954>
- Cook-Cottone, C. (2018). Mindful Self-Care and Positive Body Image. *Body Positive*, 135–159. <https://doi.org/10.1017/9781108297653.007>
- Cook-Cottone, C. P. (2015a). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158–167.
- Cook-Cottone, C. P. (2015b). Mindfulness and Yoga for Self-Regulation. In *Mindfulness and Yoga for Self-Regulation*. <https://doi.org/10.1891/9780826198631>
- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2017). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Elizabeth B. Hurlock. (2004). *Psikologi Perkembangan*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Gagnon, A., Acosta, J. E., Madrenas, J., & Miller, M. S. (2015). Is antigenic sin always “original?” Re-examining the evidence regarding circulation of a human H1 influenza virus immediately prior to the 1918 Spanish flu. *PLoS Pathogens*, 11(3).
- Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B. F. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA Pediatrics*.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom (The Norton Series on the Social Neuroscience of Education)*. WW Norton & Company.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2004). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Boston, MA: Pearson Education Inc. Peason.
- McGrady, A., & Moss, D. (2018). *Integrative pathways: Navigating chronic illness with a mind-body-spirit approach*. Springer.
- Merson, M. H. (2006). The HIV–AIDS pandemic at 25—the global response. *New England Journal of Medicine*, 354(23), 2414–2417.
- Organization, W. H. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 72*.
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2020). *Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine*.

- Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247–264.
- Russo, R., & Fortune, L. D. (2016). Six Evidence-Based Integrative Health Practices to Manage Eight Common Chronic Conditions and Promote Self-Care: A Review with Findings Inspired by a Workplace Wellness Case Study. *SM J Community Med*, 2(2), 1018.
- Sani, M., Mahfouz, M. S., Bani, I., Alsomily, A. H., Alagi, D., Alsomily, N. Y., & Asiri, S. (2012). Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Med J*, 1(1), 19–25.
- Sanjaya, R. (2020). *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. SCU Knowledge Media.
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesia*.
- Ziguras, C. (2004). *Self-care: Embodiment, personal autonomy and the shaping of health consciousness*. Routledge.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
