



POLA BELAJAR YANG SEHAT DI TENGAH PANDEMI COVID SISWA SMK 3 PERGURUAN CIKINI SRENGSENG SAWAH JAKARTA SELATAN

AUTHOR

¹⁾Triyono Adi Tristanto, ²⁾Delila Rambe, ³⁾Romli

ABSTRAK

Topik Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Pola Belajar yang Sehat di Tengah Pandemi Covid disambut baik oleh siswa dan guru yang mendampingi yang diselenggarakan di Kampus IBI Kosgoro 1957 Jakarta. Hal tersebut disebabkan karena kondisi pandemi yang mengakibatkan kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring atau *online* sehingga anak-anak atau siswa sekolah cenderung jenuh bahkan mengalami stres belajar dan motivasi belajar yang lemah. Penggunaan gadget sebagai sarana belajar juga cenderung kurang maksimal karena siswa dapat menggunakan gadget dengan bebas di luar waktu belajar dan dimana saja. Kegiatan ini bersifat temporer. Pengabdian menyampaikan dalam bentuk penyuluhan dan tanya jawab yang dilaksanakan secara formal seperti belajar di sekolah dengan memperhatikan protokol kesehatan. Para peserta mengikuti dengan cermat materi yang diberikan dan antusias untuk bertanya sehingga siswa dapat termotivasi dan memiliki kesadaran yang tinggi dalam belajar dan menggunakan gadget sebagai sarana belajar. Faktor pendorong dalam kegiatan ini adalah secara umum anak-anak sekolah mengalami kejenuhan dalam belajar dan motivasinya lemah selama belajar daring/*online* karena tidak adanya interaksi langsung antara guru dan siswa dan SMK 3 Perguruan Cikini Srengseng Sawah yang merupakan sekolah kejuruan yang membutuhkan banyak praktik langsung dengan bertemu dan berinteraksi di sekolah. Faktor penghambat dalam program ini adalah waktu yang terbatas dan kondisi pandemi yang masih berlaku Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Jakarta Selatan khususnya di Srengseng Sawah yang mengharuskan pelaksanaan penyuluhan secara tatap muka harus memperhatikan protokol kesehatan dan dibatasi jumlah pesertanya.

Kata Kunci

Pola Belajar, Pandemi, Siswa

AFILIASI

Prodi, Fakultas
Nama Institusi
Alamat Institusi

¹⁾⁻³⁾Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi
¹⁾⁻³⁾Institut Bisnis dan Informatika (IBI) Kosgoro 1957
¹⁾⁻³⁾Jl. M. Kahfi II No. 33, Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI Jakarta

KORESPONDENSI

Author
Email

Triyono Adi Tristanto
adi_tri@gmail.com

LICENSE



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang sangat besar pada semua aspek kehidupan sehingga berpengaruh langsung terhadap berubahnya pola hidup masyarakat yang menjadi lebih peka dan peduli terhadap Kesehatan. Saat ini sejumlah negara yang terdampak pandemi Covid-19 membuat langkah-langkah strategis untuk melindungi masyarakatnya baik berupa informasi yang di dapat langsung dari media elektronik ataupun himbauan tertulis ataupun lisan yang ditujukan kepada masyarakat akan bahaya Covid-19.

Covid-19 menyerang manusia di banyak negara dan salah satunya negara Indonesia. Covid-19 membawa kepanikan pada setiap manusia di muka bumi ini terutama masyarakat Indonesia. Covid-19 telah membunuh jutaan masyarakat di dunia dan membawa perubahan secara langsung terhadap perilaku manusia baik dalam hal menjalankan aktivitas di rumah, sekolah, di kantor bahkan dalam dunia bisnis. Hal yang paling mencolok untuk melihat perubahan tersebut yaitu tingginya penggunaan teknologi digital seperti penggunaan *smartphone* yang menggeser cara-cara konvensional (bertemu langsung). Penggunaan teknologi digital juga digunakan oleh siswa dan guru atau mahasiswa dan dosen dalam proses belajar mengajar, dikarenakan saat ini proses pembelajaran lebih menggunakan *online*. Dengan pembelajaran *online* setiap siswa, mahasiswa, guru dan dosen wajib mengakan media teknologi digital.

Perubahan sikap mental dan pola belajar menjadikan sebagian siswa merasa jenuh dan bosan dikarenakan aktivitasnya tidak bebas seperti sebelum pandemi. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketika motivasi siswa mulai menurun dalam belajar apalagi mengalami stres karena tekanan belajar dari rumah.

Oleh karena itu penting bagi siswa dan orang tua untuk menjaga keberlangsungan semangat belajar dan gaya belajar yang tepat agar belajar dari rumah bukan menjadi kendala namun menjadi hal yang menyenangkan karena rasa malas atau *bad mood* akan menurunkan produktivitas dalam bekerja, berkarya maupun belajar bagi pelajar (Gregorius Agung, 2012).

Untuk itu upaya meningkatkan motivasi belajar di masa remaja menjadi penting agar memperoleh hasil yang optimal (Octavia, 2020). Dengan dorongan motivasi, maka siswa akan memiliki kekuatan mental dan cita-cita yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan untuk mencapai harapan dan tujuan.

Wawasan untuk mengelola stres dan penggunaan teknologi juga menjadi penting agar pembelajaran *blended* sebagai serangkaian proses analisis, desain dan pengembangan serta uji coba bahan ajar yang mengintegrasikan sumber-sumber digital, elektronik dan *online* dapat tercapai dan dipahami oleh siswa (Yaumi, 2018.)

Seorang pelajar juga perlu memahami pengelolaan keuangan di masa pandemi ini agar mereka mampu mengelola keuangan agar lebih hemat atau menghabiskan uang lebih sedikit daripada yang didapatkan (*spend less than you earn*) yang pada akhirnya dapat menjadi seorang *financial planner* untuk diri sendiri (Rizki, 2017).

Siswa penting untuk mengenal dirinya sendiri. Jika para remaja mampu mengenal diri sendiri, seperti apakah mereka dan apa saja yang harus mereka ubah, maka mereka dapat dengan mudah untuk melakukan perbaikan hidup melalui perubahan terutama pola belajar dari rumah (Herry Prasetyo, 2012). Para pelajar juga sebaiknya memiliki fleksibilitas konseptual (*conceptual flexibility*) agar pendekatan belajar di era pandemi Covid-19 ini dapat berjalan dengan maksimal (David Campbell, 2003).



METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pemberian materi penyuluhan yang terdiri dari 3 (tiga) topik yaitu tentang Motivasi Belajar, Mengelola Stres dan Pengaruh Gadget Terhadap Pola Belajar Yang Sehat. Sebelum materi, peserta diberikan kuesioner (*pre-test*) untuk diketahui sejauh mana motivasi belajar, pengetahuan dalam mengelola stres dan kesadaran akan penggunaan gadget selama ini dalam menunjang belajar dari rumah (*daring*). Setelah pemberian materi, peserta diminta untuk mengisi kuesioner kembali untuk diketahui apakah ada pengaruh terhadap motivasi dan pemahaman di dalam pengelolaan stres dan kesadaran akan pemanfaatan gadget selama proses belajar dari rumah (*daring*). Setiap tema/materi akan dibahas secara rinci dengan menguraikan satu-persatu dari pertanyaan yang telah dijawab pada saat sebelum penyuluhan/pemberian materi (*before*) dan setelah pemberian materi (*after*).

Adapun peserta dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi Kelas 3 (tiga) SMK 3 Perguruan Cikini Srengseng Sawah dari berbagai jurusan dengan total 24 (dua puluh empat) orang sebagaimana tergambar pada grafik berikut ini.



Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di kampus IBI Kosgoro 1957 Gedung A Lantai 6 yang beralamat di Jl. M. Kahfi II No.33 Jagakarsa, Jakarta Selatan bekerja sama dengan SMK 3 Perguruan Cikini Srengseng Sawah Jakarta Selatan.



Gambar 1: Dokumentasi Kegiatan PKM 12 Desember 2020

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian materi diberikan kepada siswa-siswi SMK 3 Perguruan Cikini Srengseng Sawah kelas 12 (dua belas) yang dibagi menjadi tiga topik besar yaitu Motivasi Belajar, Mengelola Stres dan Pengaruh Gadget Terhadap Pola Belajar Yang Sehat yang dijelaskan masing-masing sebagai berikut:

❖ Motivasi Belajar

Tema motivasi belajar bertujuan untuk menggali semangat dalam belajar, dorongan belajar, pengaruh lingkungan, penghargaan dan kegiatan belajar yang menarik. Sering kali siswa tidak bersemangat untuk belajar di masa pandemi karena kurang memahami tujuan belajar dan tidak ada keinginan untuk berhasil. Setelah ada penyuluhan siswa termotivasi untuk belajar dan ada hasrat untuk belajar lebih giat serta ada keinginan untuk berhasil. Dengan adanya penjelasan tentang faktor-faktor motivasi belajar dan pentingnya motivasi untuk mencapai cita-cita, siswa-siswi mendapatkan pencerahan dan meningkat semangat belajarnya berdasarkan hasil kuesioner.

Motivasi belajar juga dipengaruhi oleh lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, kehidupan kemasyarakatan. Adapun terkait dengan aspek penghargaan, siswa-siswi semakin sadar bahwa dengan belajar akan mendapat imbalan berupa penghargaan. Adapun timbulnya semangat belajar salah satunya didukung dengan kegiatan belajar yang menarik. Siswa-siswi mengharapkan metode pembelajaran dari rumah (daring) yang menarik karena hal ini akan meningkatkan motivasi belajar di tengah pandemi.



Gambar 2: Pemberian Materi Pertama “Motivasi Belajar”

Sumber: Dokumentasi Kegiatan PKM 12 Desember 2020

❖ Mengelola Stres

Pembelajaran *online* yang diberikan oleh Guru dianggap belum maksimal, dimana berdasarkan hasil kuesioner diperoleh kesimpulan bahwa siswa tidak mampu memahami materi pembelajaran *online* dengan baik. Siswa dengan siswa tidak dapat berdiskusi



secara maksimal saat pembelajaran *online*. Guru dan siswa tidak dapat berdiskusi secara maksimal saat pembelajaran *online*. Dalam hal pembelajaran, siswa juga sering mengalami kendala sinyal saat pembelajaran *online* berjalan dan kadang kala guru dan siswa mengalami kendala dalam penggunaan teknologi sebagai media proses pembelajaran *online*.



Gambar 3: Pemberian Materi Kedua “Mengelola Stres”

Sumber: Dokumentasi Kegiatan PKM 12 Desember 2020

❖ Pengaruh Gadget Terhadap Pola Belajar Yang Sehat

Terjadi pergeseran pemahaman dimana siswa memanfaatkan *gadget* tidak hanya sebatas alat untuk belajar, namun penggunaan *gadget* juga sebagai alat hiburan dalam rangka untuk mengurangi tingkat *stres* saat belajar di rumah. Siswa-siswi menyadari bahwa penggunaan *gadget* secara benar dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan serta mendukung dalam kegiatan belajar secara *online* (*daring*).

Kecenderungan penggunaan *gadget* tidak disadari akan dampaknya terhadap aspek kesehatan. Peserta menyadari setelah diberikan penyuluhan akan dampak penggunaan *gadget* yang tidak proporsional akan berpengaruh pada aspek kesehatan baik fisik maupun mental.

Peserta memahami bahwa pengaruh *gadget* secara tidak langsung merubah perilaku dan gaya hidup. Hal ini terlihat dari jumlah responden yang meningkat dari setuju menjadi sangat setuju setelah mendapat materi penyuluhan.

Pengaruh *gadget* disadari bahwa akan mempengaruhi belajar secara maksimal ketika pemanfaatan penggunaan *gadget* dilakukan secara benar dan sehat sehingga sangat berpengaruh terhadap kualitas belajar dan waktu yang dialokasikan untuk belajar menggunakan *gadget* sebagai sarana belajar dari rumah (*daring*).





**Gambar 4: Pemberian Materi Ketiga
"Pengaruh Gadget Terhadap Pola Belajar yang Sehat"**

Sumber: Dokumentasi Kegiatan PKM 12 Desember 2020

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan diperlukan pola belajar yang sehat dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Perlunya adaptasi belajar dalam kondisi pandemi Covid-19 dengan belajar dari rumah.
- 2) Perlunya membangun kesadaran untuk belajar secara mandiri selama belajar daring/*online* karena tidak adanya interaksi langsung antara guru dan siswa.
- 3) Penggunaan teknologi informasi secara maksimal sebagai sarana belajar daring.

Dengan kegiatan penyuluhan ini, siswa-siswi merasakan adanya manfaat dengan menyadari untuk mengubah motivasi belajar dan memperbaharui pola belajar yang lebih baik agar dapat lulus dari SMK dengan baik. Siswa juga memahami bagaimana mengelola stres dengan baik yang akan berpengaruh terhadap pola belajar yang sehat selama pandemi dan menyadari akan kegunaan gadget sebagai sarana untuk belajar dan menambah pengetahuan sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan melalui berbagai sumber di internet dan menggunakan *gadget* secara prioritas sebagai alat untuk mendukung belajar bukan semata-mata untuk hiburan atau media sosial.

KESIMPULAN

Masa pandemi dimana siswa belajar dari rumah (*daring*) sering kali menyebabkan semangat belajar menurun dan bahkan sangat membosankan. Tanpa dengan motivasi yang tinggi atau semangat dalam belajar cita-cita tidak akan tercapai. Motivasi dipengaruhi oleh lingkungan, penghargaan, hasil yang akan dicapai dan metode belajar yang menarik.

Pentingnya belajar merupakan kesadaran yang harus dimiliki siswa walaupun terkendala dengan beberapa faktor, seperti saat pandemi Covid-19, siswa dan Guru harus bersinergi untuk mencapai pembelajaran yang maksimal, namun demikian bagaimana Guru melakukan pendampingan secara maksimal, agar setiap siswa tetap semangat



menjalani aktivitas belajar *online*. Untuk mengelola stres belajar siswa Guru memberikan kemudahan-kemudahan dalam pemberian tugas dan penyampaian materi dengan inovasi yang menarik.

Kondisi saat ini, setiap anak tidak lepas dari penggunaan gadget sebagai media komunikasi, hiburan dan belajar. Namun kesadaran untuk pemanfaatan *gadget* sebagai sarana untuk menunjang belajar siswa masih cenderung kurang maksimal. *Gadget* masih lebih banyak digunakan sebagai media komunikasi dan media sosial yang berdampak terhadap pola belajar yang sehat baik dari aspek prioritas waktu maupun kesehatan secara fisik karena interaksi gadget yang terlalu insentif akan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan fisik seperti mata lelah dan konsentrasi dalam belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan kerja sama yang baik, kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat berjalan dengan lancar. Tim Pelaksana menghaturkan terima kasih kepada Bapak Gito Suroso, M.Si Kepala Sekolah SMK 3 Perguruan Cikini Srengseng Sawah, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan dan LPPM IBI Kosgoro 1957 yang telah mendanai program ini sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- David Cambell (2003). Mengembangkan Kreativitas. Yogyakarta: Kanisius
- Gregorius Agung (2012). Extreme Productivity 39 Cara Logis Meningkatkan Produktivitas Diri. Jakarta: Alex Media Computindo.
- Herry Prasetyo (2002). ThePower Of You, Raih Keberhasilan dan Kebahagiaan Yang Sesungguhnya!. Jakarta: Alex Media Computindo
- Octavia, Shilphy A. (2020). Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja, Januari 2020. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Group Penerbitan CV Budi Utama).
- Rizki, Lutfi Trisandi (2017). 10 Langkah Menjadi Financial Planner Untuk Diri Sendiri. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Siswanto (2007). Kesehatan Mental Konsep, Cakupan Dan Perkembangan. Yogyakarta
- Yaumi, Muhammad (2018). Media dan Teknologi Pembelajaran. Jakarta: Prenadamedia Group.
- <https://stikesbanyuwangi.ac.id/tips-belajar-sehat-dirumah-selama-pandemi-covid-19/>. Diakses Agustus 2020.
- <https://www.kompasiana.com/sofiyatuladawiyah/5eaabea6d541df437f46b832/peran-teknologi-pembelajaran-daring-terhadap-covid-19?page=all>. Diakses Agustus 2020.
- www.slideshare.net/suherlambang/stresskesehatan-dan-coping. Diakses Agustus 2020

