

## **Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah**

Nurkholis

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Cirebon

email: [Nurkholis@umc.ac.id](mailto:Nurkholis@umc.ac.id)

### **Abstrak**

Penyakit yang ditimbulkan oleh Novel Corona Virus 2019 (NCov 19) adalah penyakit yang menular yang disebabkan oleh SARS-COV-2, salah satu jenis koronavirus dimana penyakit ini telah menjadi pandemi di tahun 2019-2020. Infeksi menyebar dari satu orang ke orang lain melalui percikan (droplet) dari saluran pernapasan yang sering dihasilkan saat batuk atau bersin. Penyebaran COVID-19 yang semakin meluas di berbagai wilayah dunia, lonjakan kasus positif korona bukan hanya berdampak pada dunia ekonomi, tetapi dirasakan pula oleh dunia pendidikan. Penutupan sekolah adalah respons terhadap pandemi COVID-19 yang mempengaruhi akses ke pendidikan, lebih dari 370 juta anak-anak dan remaja tidak belajar karena penutupan sementara atau tidak terbatas termasuk di Indonesia sebagai langkah upaya memutus rantai penyebaran COVID-19. Wabah korona memiliki dampak psikologis, yaitu siswa yang harus tertunda proses pembelajarannya sangat memungkinkan akan mengalami trauma psikologis yang membuat mereka demotivasi dalam belajar. menjadikannya kurang efektif. Namun, peserta didik dapat diarahkan kepada potensi yang dimiliki dan tidak terikat dengan berbagai macam tugas yang akan menghambat dirinya sehingga mampu menghasilkan suatu produk aktivitas belajar.

Kata kunci : Novel Corona Virus 2019 (NCov-19), Psikologi Pendidikan, Dampak COVID-19

### **Abstact**

*The disease caused by Corona Virus Novel 2019 (NCov 19) is an infectious disease caused by SARS-COV-2, a type of corona virus where this disease has become a pandemic in 2019-2020. The infection spreads from one person to another through splashes (droplets) from the respiratory tract that often result when coughing or sneezing. The spread of COVID-19 which is increasingly widespread in various regions of the world, the surge in positive cases of corona not only has an impact on the economic world, but is also accepted by the education world. School closure is a response to the COVID-19 pandemic which increased access to education, more than 370 million children and adolescents did not learn because it temporarily closed or was not included in Indonesia as a step to improve the COVID-19 transfer chain. Corona outbreaks have a psychological impact, that is students who have to postpone their learning process are very helpful for trauma which makes them demotivated in learning. Making it less effective. However, students can be directed to the potential they have and are not intended for a variety of tasks to be moved which makes it able to produce learning activities*

*Keywords: Novel Corona Virus (Ncov-19), Psychology Education, Impact of COVID-19*

## A. Pendahuluan

Dewasa ini masyarakat dunia tengah diresahkan dengan adanya wabah Corona Virus Disease (COVID-19) yang menjadi sebuah pandemi. Seluruh dunia kini disibukkan dengan berbagai upaya pencegahan COVID-19 untuk menahan lonjakan pasien positif karena hingga saat ini masih belum ditemukan obat maupun vaksinnnya.

Selain itu, dengan adanya virus COVID-19 pemerintah membuat beberapa kebijakan untuk menghentikan penyebaran wabah ini, seperti melakukan lockdown di daerah yang sudah termasuk ke dalam zona merah penyebaran virus, lalu physical quarantine untuk menghindari penyebaran virus secara kontak fisik.

Tentunya dengan adanya kebijakan ini masyarakat dunia mulai merasakan dampak yang terjadi di sektor ekonomi dan kondisi psikis masyarakat yang mulai terpengaruh dengan adanya wabah ini.

Seperti yang diungkapkan oleh Direktur program gangguan kecemasan di Yale Child Study Center, Fakultas Psikologi Universitas Yale, Amerika Serikat, Eli Lewowitz menjelaskan bahwa virus Ncov-19 ini belum dipetakan sehingga adanya isolasi social, dan tindakan pencegahan dapat menimbulkan kecemasan dan depresi.

Selain itu, professor edimiologi dari Universitas Yale, Kaveh Khoskood mengungkapkan hal serupa, dengan adanya pandemic ini masyarakat yang membuat jarak social menimbulkan konsekuensi kesehatan mental. Dampak yang terjadi tidak hanya di lingkungan masyarakat luas dan ekonomi saja, akan

tetapi banyak sector yang terkena dampak dari pandemic yang muncul pada bulan November 2019 ini.

Salah satunya dari sector pendidikan terutama pendidikan di Indonesia, saat ini pemerintah menggembor-gemborkan sekolah di rumah di mana siswa belajar secara daring dan tidak berangkat ke sekolah. Jika situasi ini terjadi dalam jangka panjang, tentunya tidak hanya kondisi fisik siswa tetapi kondisi mental siswa jauh lebih berdampak.

Lebih dari 370 juta peserta didik dari 39 negara tidak bersekolah (Wikipedia,[https://en.wikipedia.org/wiki/Impact\\_of\\_the\\_2019,20\\_coronavirus\\_pandemic\\_on\\_education](https://en.wikipedia.org/wiki/Impact_of_the_2019,20_coronavirus_pandemic_on_education), akses 26 Maret 2020) kegiatan yang dilakukan di sekolah untuk sementara dihentikan sebab penyebaran virus yang semakin massive yang dapat menular melalui droplet dan berbagai kontak fisik.

Situasi ini menuntut para guru dan siswa untuk belajar melalui jaringan internet dari platform yang sudah disediakan. Seperti yang kita tahu, tidak semua siswa mempunyai kemampuan yang setara, dan tentunya menimbulkan berbagai dampak psikologis. Tidak semua guru paham bagaimana menggunakan fasilitas daring sebagai media pembelajaran, hasilnya banyak siswa mulai merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan guru yang tidak memperhatikan ranah kognitif, afektif dan psikomotorik siswa.

Tujuan penulisan artikel ini adalah :

Untuk mengetahui tentang Novel Corona Virus 2019 (N-Cov 19). Untuk mengetahui bagaimana Penyebaran COVID-19 di Indonesia serta Kebijakan Pemerintah Mengenai Pendidikan di Indonesia. Serta bagaimana Dampak COVID-19 terhadap Psikologis Peserta Didik

### **B. Novel Corona Virus 2019 (N-Cov 19)**

Novel Corona Virus 2019 (N-Cov 19) yang biasa disebut dengan virus corona adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-COV-2, salah satu jenis corona virus dimana penyakit ini telah menjadi pandemi di tahun 2019-2020(Wikipedia, [https://id.wikipedia.org/wiki/Penyakit\\_koronavirus\\_2019](https://id.wikipedia.org/wiki/Penyakit_koronavirus_2019), akses 26 Maret 2020)

Gejala koronavirus muncul dalam 2-14 hari setelah paparan ditandai dengan gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas, pada kasus berat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal bahkan kematian ( WHO, Materi Komunikasi Risiko COVID-19 untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan, 2020).

Infeksi menyebar dari satu orang ke orang lain melalui percikan (droplet) dari saluran pernapasan yang sering dihasilkan saat batuk atau bersin. Orang berusia lanjut dan orang yang memiliki kondisi medis lebih rentan terhadap paparan COVID-19, hingga saat ini belum ditemukan obat atau vaksin secara pasti maka yang dapat dilakukan dalam

penanganan koronavirus adalah menekan laju penyebaran virus, hal ini dapat menurunkan resiko tenaga medis kewalahan dengan lonjakan pasien. Sebagian besar gejala ini dapat ditangani dengan langkah-langkah berikut : (1) Sering-sering mencuci tangan dengan bersih bila tidak ada maka dapat menggunakan hand-sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60%, (2) Tutup mulut atau hidung ketika bersin atau batuk menggunakan tisu atau dengan siku yang dilipat, (3) Menggunakan masker sesuai standar masker bedah dan masker N95, (4) Melakukan sosial distancing dengan jarak minimal 1 meter serta hindari keramaian dengan berbagai kontak fisik, (4) Tidak bepergian keluar kecuali saat darurat, (5) Jangan menyentuh mata, hidung, mulut dengan tangan yang kotor.

Dampak psikologis yang timbul pada wabah pandemi, banyak orang yang merasa tertekan dan khawatir ada beberapa faktor yaitu, (1) Risiko terinfeksi dan menginfeksi orang lain, terutama jika cara penularan COVID-19 belum 100% diketahui, (2) Gejala umum seperti masalah kesehatan lain (mis., demam) bisa disalahartikan sebagai COVID-19 dan menyebabkan rasa takut terinfeksi, (3) Pengasuh dapat makin khawatir akan anak-anaknya yang mereka tinggal di rumah sendiri (karena sekolah tutup) tanpa asuhan dan dukungan yang tepat, (4) Risiko penurunan kesehatan fisik dan jiwa pada kelompok-kelompok, yang rentan seperti orang berusia lanjut (Intervensi 1)

dan penyandang disabilitas (Intervensi 2), jika pengasuh dikarantina dan tidak ada layanan dan dukungan lain ( WHO, Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID 19, 2020).

Selain gangguan psikologis diatas, gangguan psikomatis merupakan yang paling marak saat ini, gangguan psikomatik merupakan gangguan dari penggambaran penyakit fisik yang sebab utamanya adalah kondisi psikis seseorang.

### **C. Penyebaran COVID-19 di Indonesia serta Kebijakan Pemerintah Mengenai Pendidikan di Indonesia**

Penyebaran COVID-19 yang semakin meluas di berbagai wilayah dunia, Pada tanggal 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (novel coronavirus, 2019). Penambahan jumlah kasus berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran ke luar wilayah Wuhan dan negara lain. Sampai dengan 26 Januari 2020, secara global 1.320 kasus konfirm di 10 negara dg 41 kematian (CFR 3,1%). Rincian China 1297 kasus konfirmasi (termasuk Hongkong, Taiwan, dan Macau) dengan 41 kematian (39 kematian di Provinsi Hubei, 1 kematian di Provinsi Hebei, 1 kematian di Provinsi Heilongjiang), Jepang (3 kasus), Thailand (4 kasus), Korea Selatan (2 kasus), Vietnam (2 kasus), Singapura (3 kasus), USA (2 kasus), Nepal (1 kasus), Perancis

(3 kasus), Australia (3 kasus) termasuk di Indonesia tercatat data terakhir pada tanggal 26 Maret 2020 ada 893 kasus positif korona (<https://www.covid19.go.id/>, diakses 26 Maret 2020) lonjakan kasus positif korona bukan hanya berdampak pada dunia ekonomi, tetapi dirasakan pula oleh dunia pendidikan. 10 negara memiliki penutupan sekolah yang terlokalisasi, UNESCO memperkirakan 473.933.356 pelajar berpotensi berisiko (pendidikan pra-sekolah dasar hingga menengah atas) dan 77.938.904 pelajar berpotensi berisiko dalam pendidikan tinggi (Wikipedia, [https://en.wikipedia.org/wiki/Impact\\_of\\_the\\_201920\\_coronavirus\\_pandemic\\_on\\_education](https://en.wikipedia.org/wiki/Impact_of_the_201920_coronavirus_pandemic_on_education), akses tanggal 26 Maret 2020).

Virus tersebut juga dengan cepat menyebar diseluruh daerah Indonesia hingga diketahui saat ini per 11 Mei 2020 jumlah korban yang diidentifikasi terjangkit virus corona bertambah hingga 233 orang sehingga totalnya menjadi 14.265 orang. Kemudian, untuk pasien yang dinyatakan sembuh juga mengalami peningkatan sebanyak 183 orang sehingga total menjadi 2.881 orang.

### **D. Dampak COVID-19 terhadap psikologis**

Covid 19 tidak hanya menyerang terhadap kesehatan fisik namun juga menyerang kesehatan psikologis. Keadaan ini membuat individu merasa terganggu kesehatan psikologisnya seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang

berlebihan serta berdampak psikosomatis lainnya. Psikosomatis berasal dari bahasa Yunani *psyche* yaitu jiwa dan *Soma* adalah badan (Atkinson, 1999). Kartini Kartono (1986) mendefinisikan psikosomatis adalah bentuk macam-macam penyakit fisik yang ditimbulkan oleh konflik psikis dan kecemasan kronis. Senada dengan hal tersebut, (Wika & Yusleny) menyebutkan psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial emosi yang menumpuk serta dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang.

Merujuk pada definisi-definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa psikosomatis adalah penyakit fisik disebabkan oleh tekanan psikologis yang dapat berasal dari stressor/sumber stress seperti lingkungan sosial sehingga membentuk kecemasan yang memengaruhi fungsi tubuh

Martina pernah mengatakan (dikutip dari Yasinta, 2020) bahwa sangat mungkin banyak orang mengembangkan gejala yang mirip dengan virus corona, hanya karena kecemasan. Banyaknya informasi yang menjelaskan bahwa COVID-19 menyebabkan kematian membuat individu merasa cemas yang berlebih, Kecemasan terhadap kematian yang berlebih akan menimbulkan gangguan fungsi emosional seperti neurotisma, depresi, dan gangguan psikosomatis (Gina, dkk, 2017). Martina juga mengatakan bahwa serangan panik dapat dengan mudah disalah artikan

sebagai permulaan virus corona. *Theory of somatic weakness* menyatakan bahwa psikosomatis dapat terjadi karena organ secara biologis sudah peka/lemah.

Hal ini juga dialami oleh peserta didik yang sudah terlihat kejenuhan dan kebosanan kdengan situasi dan kondisi seperti ini. Muhibbin Syah (1999:161), mengungkapkan bahwa jenuh dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akal nya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak memuat apapun.

Selain kesulitan belajar, gangguan kesehatan mental juga akan banyak mempengaruhi keadaan psikis siswa dimana situasi saat ini menuntut siswa untuk waspada dengan lingkungan dimana mereka hidup sehari-hari. Kondisi ini menimbulkan gangguan kesehatan mental salah satunya yaitu gangguan psikomatik, rasa cemas, panic dan ketakutan adalah sebab utama gangguan ini berkelakar dalam tubuh manusia. Sugesti yang dibangun dalam pikiran sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikis di situasi ini.

Psikomatik akan timbul ketika seseorang merasa stress serta cemas berlebih bahkan dapat menimbulkan depresi. Secara singkat, Kellner (1994) mengungkapkan bahwa istilah psikosomatik menunjukkan hubungan antara jiwa dan badan. Tidak disangkal

siswa yang mengalami hal tersebut akan merasakan beberapa gejala psikomatik.

Hal tersebut memberi arti bahwa psikosomatis akan sering terjadi/banyak menyerang tidak terkecuali pada peserta didik namun juga seluruh masyarakat seiring dengan berkembangnya informasi dan kurangnya pengetahuan terhadap hal ini, terlebih jika individu yang mengalami memiliki organ biologis yang lemah. Sisilain juga terdapat gejala-gejala yang timbul pada masyarakat akibat dampak psikologis terhadap COVID-19 ini adalah banyaknya masyarakat yang terkena *panic buying* dengan membeli semua kebutuhan di pasar-pasar swalayan, rak rak pasar swalayan yang biasanya penuh sekarang menjadi kosong dan tidak ada stok. Bukan hanya pasar swalayan, masyarakat pun membeli alat pelindung diri ( kesehatan seperti vitamin, masker, handsanitizer ) yang akibatnya banyak barang yang langka dan harga menjadi naik. Bahkan sekarang banyak oknum-oknum yang memanfaatkan keadaan dengan menjual barang barang seperti masker, hansaitizer, disinfektan, thermometer dengan harga yang sangat mahal tanpa melihat keadaan disekitarnya, sehingga banyak rumah sakit atau ouskesmas yang kehabisan alat pelindung diri.

#### **E. Dampak COVID-19 terhadap Pendidikan**

Tujuan pendidikan adalah adanya proses perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik seseorang atau

kelompok dan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan merupakan sebuah proses interaksi dan pelatihan antara dua orang atau lebih, antara guru dan peserta didik yang mana menghasilkan suatu perubahan sikap dan tingkah laku kearah yang lebih baik.

Psikologi adalah sesuatu yang sangat esensial dalam “dunia” pendidikan, ini menjadi hal yang sangat penting karena dalam menyambut era globalisasi, pendidikan sangat berperan penting dan menjadi salah satu faktor yang paling menentukan kemajuan suatu bangsa. Jika suatu bangsa tidak maju pendidikannya maka pasti bangsa itu tidak dapat bersaing dengan bangsa yang lain, dan akan menjadi bangsa yang terbelakang. Untuk hal ini maka psikologi harus diterapkan dalam dunia pendidikan, agar pendidikan dapat berjalan efektif.

Witherington menyatakan Psikologi pendidikan tidak hanya dianggap sebagai suatu psikologi yang dipraktekkan saja. Psikologi pendidikan adalah suatu studi atau suatu ilmu pengetahuan yang mempunyai hak hidup sendiri, memang benar, bahwa aspek-aspek tertentu dari psikologi pendidikan nyata-nyata bersifat kefilsafatan tetapi sebagai suatu ilmu pengetahuan psikologi pendidikan telah memiliki susunan dan prinsip atau kebenaran dasar sendiri, fakta-fakta yang bersifat obyektif dan teknik yang berguna untuk penyelidikan (Witheringthon, 1991:13).

Penguasaan prinsip kejiwaan peserta didik dalam hal belajar dapat menolong dan merangsang semangat peserta didik untuk belajar dengan lebih efisien dan lebih produktifitas lagi (Mary, 1990:68). Produktivitas dan efisiensi pembelajaran dapat dinilai berdasarkan kepada keseluruhan proses perencanaan, penataan dan pendayagunaan sumber daya untuk merealisasikan tujuan pendidikan secara efektif dan efisien (Mulyasi, 2003:104). Dan dalam proses perencanaan, penataan serta pendayagunaan sumber daya tersebut seorang pendidik haruslah menciptakan proses atau suasana dan kegairahan belajar yang sesuai dengan keadaan psikis peserta didik.

Penutupan sekolah adalah respons terhadap pandemi COVID-19 yang mempengaruhi akses ke pendidikan, lebih dari 370 (Wikipedia, [https://en.wikipedia.org/wiki/Impact\\_of\\_the\\_2019.20\\_coronavirus\\_pandemic\\_on\\_education](https://en.wikipedia.org/wiki/Impact_of_the_2019.20_coronavirus_pandemic_on_education), diakses 26 Maret 2020) juta anak-anak dan remaja tidak belajar karena penutupan sementara atau tidak terbatas termasuk di Indonesia sebagai langkah upaya memutus rantai penyebaran COVID-19.

Sekolah adalah tempat berkumpulnya anak-anak yang berasal dari berbagai lapisan masyarakat dan bermacam-macam corak keadaan keluarganya. Sebagaimana Desmita (2007) menyebutkan bahwa sekolah mempunyai pengaruh penting bagi perkembangan anak

terutama dalam perkembangan sosialnya. Interaksi dengan guru dan teman sebayanya di sekolah, memberikan peluang yang besar bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuan kognitif dan keterampilan sosial, memperoleh pengetahuan tentang dunia serta mengembangkan konsep diri sepanjang masa pertengahan dan akhir anak-anak.

Peserta didik yang bersekolah menghabiskan waktu 6-8 jam di sekolah. Selama 6-8 jam di sekolah mereka bisa belajar dalam kelompok, bergaul dengan banyak teman dengan beragam karakteristik, memahami figur otoritas guru dan bergaul dengan lingkungan fisik sekolah. Interaksi dengan teman-teman di sekolah akan mengajarkan tentang perilaku kerjasama, persahabatan, tolong menolong, kompetisi dan kemampuan sosial di masa depan (Novianti 2009).

Diberhentikannya berbagai aktifitas di negeri ini tak lantas membuat kegiatan pendidikan ini berhenti, pendidikan harus tetap berjalan bagaimanapun keadaannya tertera dalam Surat Edaran Kemendikbud no.04 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Corona Virus Disease (Covid-19).

Dengan adanya penutupan sekolah anak peserta didik akhirnya tidak dapat berinteraksi dengan teman-temannya, juga guru-gurunya. Sebenarnya kemampuan kognitif dan keterampilan social dapat dibangun oleh interaksi peserta didik dengan keluarganya. Namun akan menjadi

masalah bila interaksi antar orang tua dan peserta didik tidak terjadi atau ketidakpahaman orang tua dengan materi belajar anak atau dengan teknologi yang dijadikan sebagai sarana pembelajaran hingga orang tua akhirnya anak kesulitan untuk meminta bantuan kepada orang tuanya dan enggan untuk belajar yang menimbulkan demotivasi belajar.

Penyelenggaraan pendidikan sudah seharusnya mampu memberikan suasana yang nyaman, aman dan menggairahkan bagi peserta didik untuk senantiasa belajar guna memenuhi hasrat keingintahuannya. Keadaan sekarang yang tidak memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi atau mendapat suasana nyaman dalam belajar membuat mereka secara tidak sadar masuk kepada titik jenuhnya.

Menurut Muhibbin Syah (1999:161), jenuh dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akalinya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak memuat apapun.

Menurut Al-Qawiy (2004:1) bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Hakim,

2004:62) kondisi demikian akan mengganggu pencapaian kematangan Peserta didik dalam meraih tujuan belajarnya, baik secara akademis maupun psikologis. Peserta didik yang harus tertunda proses pembelajarannya akibat pembelajaran daring yang tidak optimal dengan dibebankan tugas yang begitu banyak sangat memungkinkan akan mengalami trauma psikologis yang membuat mereka demotivasi dalam belajar. menjadikannya kurang efektif.

Selain kesulitan belajar, gangguan kesehatan mental juga akan banyak mempengaruhi keadaan psikis Peserta didik dimana situasi saat ini menuntut Peserta didik untuk waspada dengan lingkungan dimana mereka hidup sehari-hari. Kondisi ini menimbulkan gangguan kesehatan mental salah satunya yaitu gangguan psikomatik, rasa cemas, panic dan ketakutan adalah sebab utama gangguan ini berkelakar dalam tubuh manusia. Sugesti yang dibangun dalam pikiran sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikis di situasi ini.

Psikomatik akan timbul ketika seseorang merasa stress serta cemas berlebih bahkan dapat menimbulkan depresi. Secara singkat, Kellner (1994) mengungkapkan bahwa istilah psikosomatik menunjukkan hubungan antara jiwa dan badan. Tidak disangkal siswa yang mengalami hal tersebut akan merasakan beberapa gejala psikomatik.

Tugas sekolah, kondisi lingkungan dan media pembelajaran yang saat ini

tidak seperti biasanya memaksa Peserta didik untuk mampu beradaptasi dari awal lagi. Terlebih ketakutan-ketakutan yang disebabkan oleh virus. Gangguan psikomatik ini dapat menurunkan daya konsentrasi dan daya ingat Peserta didik yang tentunya dua daya ini sangat dibutuhkan ketika melakukan pembelajaran baik di sekolah maupun di rumah.

Sebenarnya, upaya pembelajaran daring memang dinilai sangat efektif dalam menerapkan pembelajaran di rumah yang diharapkan mampu mengembangkan potensi dan tidak tertinggal dalam pembelajaran. Pembelajaran daring memang menjadi saran utama namun mesti disadari bahwa kesetaraan hidup masyarakat tidak merata, menjadikan pembelajaran daring tidak optimal bagi masyarakat yang tertinggal.

Sebaiknya sesuai dengan Surat Edaran dari Kementerian Pendidikan masih ada solusi lain yaitu mengenai pendidikan kecakapan hidup yang diarahkan kepada potensi yang dimiliki dan tidak terikat dengan berbagai macam tugas yang akan menghambat dirinya sehingga mampu menghasilkan suatu produk aktivitas belajar.

Selain daripada itu perlunya mengadakan pendidikan pembinaan kesehatan mental peserta didik apabila mengalami kasus-kasus yang tidak menyenangkan selama di sekolah bersama orang tua karena tetap saja keluarga adalah tempat utama pendidikan dan

pengembangan seorang anak. Sekolah, pada dasarnya mengarahkan, memberikan bimbingan dan kerangka – bagi anak untuk belajar, bertumbuh dan berkembang. Sementara keluarga, justru menjadi pusat pendidikan (*center of education*) yang utama, pertama dan mendasar.

Orang tua bekerja sama dengan guru dan BK sehingga orangtua selalu berkoordinasi dengan guru dan BK baik dengan laporan maupun dengan lisan seperti jurnal kesehatan psikis peserta didik beserta penanganannya agar guru BK mengetahui perkembangan psikis peserta didik ketika kembali ke sekolah atau dengan menerapkan dan menstimulir peserta didik untuk dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat di dalam tindakan sehari-hari.

Menurut Al-Qawiy (2004:1) bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Hakim, 2004:62) kondisi demikian akan mengganggu pencapaian kematangan siswa dalam meraih tujuan belajarnya, baik secara akademis maupun psikologis.

Siswa yang harus tertunda proses pembelajarannya akibat pembelajaran daring yang tidak optimal dengan dibebankan tugas yang begitu banyak sangat memungkinkan akan mengalami

trauma psikologis yang membuat mereka demotivasi dalam belajar. menjadikannya kurang efektif.

## F. Kesimpulan

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi system pernafasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernafasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga menyebabkan infeksi pernafasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS), an *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara, termasuk Indonesia.

Cepatnya perkembangan virus ini menyebabkan dampak yang cukup signifikan terutama berdampak pada Psikologis pendidikan yaitu rasa cemas atau ketakutan berlebihan yang mengakibatkan *panic buying* sehingga barang barang kesehatan sulit didapatkan. bagi penderita juga mengalami perasaan tertekan, stress dan cemas. Penderita juga merasa panic takut dikucilkan dari lingkungan sekitar ketika privasi atau identitas nya bocor kepada public.

## G. Daftar Pustaka

Al-Qawiy, Abdirrahman, Abu. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta:Khalifa

Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCoV)*. Jakarta, 28 Januari 2020

Fitriani, Anisa dan Ahmad Mutho M. Rois. 2014. *Studi Kasus Kecenderungan Psikosomatis dan Kaitannya dengan Sistem Budaya*. 9 (2):38-48

Hakim T. 2004. *Belajar Efektif*. Jakarta : Puspa Swara

“ *Impact of the 2019-20 Coronavirus Pandemic on Education* ” ( akses 26 Maret 2020)

- Mulyasi. 2005. *Menjadi Kepala Sekolah Profesional*. Bandung : Remaja Rosida
- Setiawan, Mary Go. 1990. *Pembaruan Mengajar*. Bandung : Kalam Hidup
- Syah, Muhibbi. 1999. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Logos Wacana Ilmu
- “*Penyakit Koronavirus*” [https://en.wikipedia.org/wiki/Impact\\_of\\_the\\_2019-20\\_coronavirus\\_pandemic\\_on\\_education](https://en.wikipedia.org/wiki/Impact_of_the_2019-20_coronavirus_pandemic_on_education) (akses 26 Maret 2020)

\_\_\_\_\_. *Materi Komunikasi Risiko COVID-19 untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Jakarta, 28 Januari 2020

WHO. *Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID 19*. Jakarta, 19 Februari 2020.

Witherington. 1991. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta