

MENGELOLA EMOSI MAHASISWA SELAMA BELAJAR SECARA DARING

Rs. Kurni Setyawati¹, Maria Chelsea²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita, Kompleks Billy & Moon, Pondok Kelapa, Jakarta

kurni@starki.id¹, mrachelsea@gmail.com²

Abstract

Covid causes everyone to do and be able to carry out activities that are carried out at home. Students who have to follow SFH with many limitations and obstacles in various ways that result in feelings of pressure or discomfort. There are many opportunities and creativity as well as increased burdens such as piling up tasks, difficulty understanding course material with the SFH system, lack of self-socialization and lecture infrastructure standards resulting in feelings of stress and unstable emotions. This condition must be overcome, emotions must be maintained. There are various strategies for coping with feelings of depression, including through time, counter logic, developing hobbies, being grateful. Everyone must be able to correct themselves and choose the right way to overcome and address the problems they face.

Keywords: Emotion , College Student, SFH, Covid-19 Pandemic

Abstrak

Covid mengakibatkan semua orang harus melakukan penyesuaian dan mampu mengelola segala aktivitas yang dilaksanakan di dalam rumah. Mahasiswa yang harus mengikuti SFH memiliki banyak keterbatasan dan hambatan dalam berbagai hal sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan tertekan atau tidak nyaman. Terdapat sejumlah pengeangan kesempatan dan kreativitas serta bertambahnya beban seperti tugas yang menumpuk, kesulitan pemahaman materi kuliah dengan sistem SFH, kurang sosialisasi diri serta kendala prasarana perkuliahan mengakibatkan perasaan tertekan dan emosi tidak stabil. Kondisi ini harus diatasi, emosi harus tetap dijaga. Terdapat berbagai strategi untuk mengatasi perasaan tertekan antara lain melalui *me time*, *counter logic*, mengembangkan hobi, bersyukur. Setiap orang harus mampu mengelola diri sendiri serta memilih cara yang tepat untuk mengatasi dan menyikapi permasalahan yang dihadapinya.

Kata kunci: Emosi, Mahasiswa, SFH, Pandemi Covid-19

A. PENDAHULUAN

Di tengah masa pandemi Covid-19 ini, pemerintah menganjurkan agar masyarakat Indonesia tetap berada di rumah atau melakukan isolasi mandiri demi mencegah peningkatan penyebaran virus Covid-19. Dengan diberlakukannya isolasi ini, maka segala aktivitas masyarakat yang umumnya dilaksanakan di luar rumah, terpaksa harus digantikan dengan aktivitas di dalam rumah. Mahasiswa menjadi salah satu bagian dari masyarakat yang wajib melakukan proses belajar di dalam rumah dengan istilah Study From Home (SFH). Mahasiswa mengikuti sistem perkuliahan alternatif secara daring atau *online*. Dalam hal ini mahasiswa dan dosen tidak lagi bertatap muka secara langsung dalam proses belajar mengajar di kampus seperti biasanya, namun digantikan dengan pembelajaran secara daring.

Di satu sisi, mahasiswa menganggap kegiatan pembelajaran daring cukup menguntungkan dari segi efisiensi tenaga dan waktu. Mahasiswa tidak perlu menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk melakukan aktivitas kegiatan sebelum dan sesudah kuliah, termasuk persiapan diri sebelum berangkat kuliah dan waktu perjalanan pulang-pergi menuju kampus. Hal ini menyebabkan tingkat stres mahasiswa sedikit berkurang karena mereka tidak perlu bepergian dan dapat mempergunakan waktu tersebut untuk istirahat (Hartono, 2020). Namun, di sisi lain pembelajaran daring, cukup membebani mahasiswa karena pada umumnya jumlah tugas rumah yang diberikan dosen lebih banyak bila dibandingkan dengan tugas yang diberikan dalam kuliah secara luring. Kondisi ini memberikan kontribusi signifikan dalam menimbulkan tekanan/stres bagi mahasiswa. Beban tugas yang banyak, kurangnya waktu bersosialisasi antar-mahasiswa dan sedikitnya rekreasi karena tidak keluar rumah dapat menimbulkan tekanan yang memicu tingkat ketidakstabilan emosi.

Kuliah daring yang telah berlangsung kurang lebih 1 tahun menimbulkan kejenuhan bagi para mahasiswa. Mereka terpaksa berada di dalam rumah dalam waktu yang cukup lama dengan aktivitas yang padat dan monoton. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa hanya dapat berinteraksi langsung dengan orang yang sama setiap hari (orang tua, saudara), serta sulit menentukan jenis aktivitas dalam rumah yang dapat meningkatkan suasana hati yang menggembirakan. Ditambah lagi, mahasiswa tidak dapat bertemu dan berinteraksi secara langsung dengan rekan-rekannya yang bisa saling memberikan motivasi dan kekuatan. Kondisi demikian, mengakibatkan emosi yang tidak stabil dan kegembiraan/keceriaan khas remaja yang sangat menurun. Ketidakstabilan sistem emosi ini berbahaya apabila timbul konflik dengan orang sekitar di dalam rumah dan hal ini menjadi tidak baik jika dibiarkan terus menerus (Rohayani, 2020).

Setiap manusia dilahirkan memiliki perasaan atau emosi sesuai dengan keadaan atau kondisi yang dialami, baik gembira, sedih, takut, berani, semangat, putus asa, dan lain sebagainya. Mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan Strata-1, umumnya termasuk dalam kategori remaja akhir atau peralihan karakter menuju dewasa, yang salah satunya dipengaruhi oleh perubahan hormon. Pada masa tersebut, mereka masih memiliki sistem emosi yang labil, sehingga suasana hati yang dimiliki dapat berubah kapan pun tergantung dengan kondisi dan situasi yang sedang dialami. Sisi emosional mereka cukup rentan terhadap situasi yang dianggap tidak nyaman, sehingga dapat memberi efek depresi bagi mahasiswa.

Adanya pandemi, keharusan SFH dan segala efek negatifnya bagi mahasiswa merupakan hal yang menimbulkan suasana tidak nyaman bagi mereka. Apabila emosi negatif tersebut tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental, baik

untuk dirinya maupun orang di sekitarnya. Oleh karena itu, para mahasiswa memerlukan pengetahuan tentang cara mengendalikan emosi agar terhindar dari stres dan memiliki kesehatan mental yang baik sehingga semua aktivitas belajarnya dapat dilakukan dengan baik.

Terkait dengan hal tersebut, maka tulisan ini akan membahas upaya pengelolaan emosi mahasiswa dalam SFH di tengah situasi sulit dalam masa pandemic Covid-19 dan upaya penanggulangannya melalui analisis terkait faktor yang terjadi dan dialami oleh mahasiswa, dengan studi kasus mahasiswa Tarakanita. Melalui tulisan ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi mahasiswa terkait faktor apa saja yang dapat memicu terjadinya emosi yang tidak stabil pada mahasiswa dalam menjalankan SFH yang belum dapat dipastikan berlangsung sampai kapan. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk menjaga emosi, diharapkan kehidupan mahasiswa tetap dapat berjalan normal, baik di bidang akademis maupun sosial.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang memberikan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar-fenomena yang diselidiki. Tulisan ini akan mempelajari persoalan emosi mahasiswa Tarakanita dan segala permasalahannya akibat keterbatasan aktivitas di masa pandemic covid-19. Dengan demikian data, gejala dan informasi yang telah diolah akan disampaikan dalam telaah deskriptif dengan membandingkan dengan teori yang ada. Metode kualitatif deskriptif, dapat juga dilaksanakan dengan membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif.

Berkaitan dengan hal ini, digunakan teknik pengumpulan data melalui studi kepustakaan dan observasi nonformal terhadap beberapa mahasiswa Tarakanita. Studi kepustakaan yang dimaksud adalah dengan melakukan pengkajian pengetahuan terkini, termasuk penemuan teoritis dan aktual dari hasil observasi melalui jurnal, buku, dan internet. Penulis melakukan observasi langsung terhadap sejumlah mahasiswa Tarakanita, bagaimana mereka menjalani perkuliahan dan kehidupannya serta bagaimana kondisi emosi mereka dalam menyikapi masa pandemic dengan menjalankan SFH.

Ada dua jenis observasi yang dilakukan yaitu observasi partisipatif dengan penulis terlibat secara langsung karena merupakan mahasiswa dan observasi non-partisipatif dengan melihat perilaku keseharian hidup beberapa mahasiswa Tarakanita yang dipilih secara random.

Dalam hal ini, dilakukan studi eksplorasi kepustakaan yang memiliki keterkaitan dalam hal definisi dari emosi untuk selanjutnya dilakukan analisis terkait faktor yang dapat memicu

terjadinya emosi yang tidak stabil serta efek yang ditimbulkan karena ketidakstabilan emosi. Hal yang berkaitan dengan ketidakseimbangan mental seseorang di masa karantina di rumah akibat Covid-19 menjadi data yang dikumpulkan sehingga dapat ditemukan solusi dalam menghadapi ketidakstabilan emosi mahasiswa yang menjadi tujuan utama dalam penelitian ini.

C. KERANGKA TEORI

1) Pengertian Emosi

Menurut Prezz (1999), emosi adalah suatu reaksi tubuh yang sedang menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi dapat terkait erat dengan segala aktivitas *kognitif* (berpikir) di mana manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi. Pada prinsipnya, kondisi emosi dapat menggambarkan perasaan manusia dalam menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Oleh karena itu, emosi merupakan suatu perasaan yang menimbulkan reaksi manusiawi terhadap aneka situasi yang nyata sehingga sebenarnya tidak ada suatu emosi yang baik atau emosi yang buruk. Selanjutnya Kartika (2015) menyatakan bahwa individu membutuhkan kontrol emosi yang baik untuk menghindari adanya emosi-emosi yang tidak diinginkan. Emosi-emosi yang tidak diinginkan seperti marah, takut, sedih, malu, dan lainnya yang dapat menimbulkan rasa pesimistis, putus asa, depresi hingga stres. Selain untuk menghindari adanya pengaruh emosi yang tidak diinginkan, kontrol emosi yang baik juga dapat digunakan untuk membina suatu hubungan yang baik dengan individu lain, karena dapat saling memahami dan mengenali perasaan satu dengan lainnya.

Stres atau emosi negatif dapat membawa gangguan emosional dan fisik yang berbeda, seperti depresi, kecemasan, serangan jantung, stroke, tekanan pencernaan, obesitas, dan hipertensi. Semakin tinggi stres yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan dapat menciptakan lebih banyak gejala. Seperti sering mengalami sakit kepala, gangguan tidur, sakit punggung dan/atau leher, pusing, penyakit tertentu yang muncul terus-menerus, lekas marah, masalah pencernaan, kekhawatiran berlebihan, ketegangan otot, perasaan kewalahan, dan mengalami kesulitan menenangkan pikiran. Itu semua merupakan beberapa contoh gejala stres. Akibat dari respon stres tersebut, banyak mahasiswa selama SFH mengalami konsentrasi belajar yang buruk dan energi juang yang rendah.

Mengetahui respon stres akan membantu seseorang dalam memanifestasikan penumpukan stres sekaligus mencari upaya atau teknik mengurangi akibat stres. Teori Charles Darwin mengatakan bahwa organisme harus beradaptasi dengan keadaan

lingkungan yang terus berubah untuk bertahan hidup. Oleh karena itu, dapat disampaikan bahwa suatu keadaan ketidakharmonisan dapat dinetralisir oleh berbagai respon fisiologis dan perilaku yang bertujuan untuk mempertahankan atau membangun homeostasis yang terancam (respon stres adaptif). Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disampaikan bahwa stres akan muncul ketika seseorang melihat tuntutan rangsangan lingkungan menjadi lebih tinggi daripada kemampuan mereka untuk memenuhi, mengurangi, atau mengubah tuntutan tersebut (Buheji, 2019).

2) Ketidakstabilan Emosi

Pengalaman hidup yang penuh tekanan dapat memiliki pengaruh yang signifikan pada berbagai sistem fisiologis, termasuk sistem saraf otonom, sumbu *hipotalamus-hipofisis-adrenal*, dan sistem kekebalan. Hubungan ini bisa dua arah; misalnya, produk sel kekebalan dapat bekerja di otak, mengubah suasana hati dan kognisi, yang berpotensi menyebabkan depresi. Meskipun perubahan fisiologis akut mungkin adaptif dalam jangka pendek, provokasi kronis atau berulang dapat mengakibatkan kerusakan kesehatan. Dogma sentral dalam bidang penelitian stres mengasumsikan respon fisiologis stereotip terhadap semua stresor (model umum). Namun, semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa kondisi stres tertentu dan cara spesifik organisme menilai kondisi ini dapat menimbulkan respon emosional dan fisiologis yang berbeda secara kualitatif (model spesifisitas terintegrasi). Misalnya, penilaian ancaman (vs. tantangan), tidak terkendali, dan evaluasi sosial negatif telah terbukti memicu tanggapan psikologis tertentu. Respon emosional tampaknya memiliki substrat saraf tertentu, yang dapat mengakibatkan perubahan yang berbeda dalam sistem fisiologis perifer, sehingga tidak tepat untuk menganggap respon stres yang seragam (Kemeny, 2003)

D. PEMBAHASAN

1) Kondisi *Study From Home*

Bulan Desember 2019 menjadi awal dari wabah pandemi Covid-19 sekaligus menjadi penularan mental yang menyebabkan kepanikan, kecemasan, depresi, dan yang terpenting, stres. Setiap hari masyarakat hidup antara harapan dalam mendapatkan solusi kesehatan serta menghadapi tantangan sosial ekonomi yang secara tidak langsung dipengaruhi oleh penyebaran virus korona di masyarakat. Akibat yang lain adalah perasaan putus asa karena tidak adanya kejelasan kapan masa krisis ini akan berakhir.

Konsekuensi dari peregangannya antara harapan dan keputusan sehari-hari ini, memunculkan yang terburuk dalam diri seseorang, perasaan tertekan atau stres.

Mengelola Covid-19 lebih dari sekadar mencuci tangan dan menjaga jarak; sebaliknya, ini adalah kisah antara harapan dan keputusan. Walaupun vaksin sudah mulai disebarluaskan, tetapi vaksin saja tidak cukup untuk menghilangkan sebuah virus yang membahayakan. Pasalnya, dengan orang yang masih memiliki sikap egois yang tinggi, dapat merugikan orang lain di sekitarnya.

World Health dan Organization di tahun 2020 memperingatkan agar pemerintah, badan kesehatan masyarakat, dan tokoh masyarakat harus menahan diri untuk tidak menciptakan stigma di sekitar orang yang terinfeksi atau dirawat karena Covid-19 dengan memberi banyak label. Kondisi ketidakpastian terhadap seberapa buruk akibat dari pandemi Covid-19 akan menciptakan tingkat stres yang tinggi yang dapat dilihat dari bagaimana orang bereaksi berlebihan atau kurang selama krisis global ini. Perasaan 'di luar kendali' atas apa yang terjadi memicu emosi negatif, seperti ketakutan dan kemarahan.

Kondisi mahasiswa yang harus menjalani SFH ini, tidak bisa dikatakan 100 persen mulus dalam pelaksanaan pembelajaran. Sejujurnya, pembelajaran secara langsung lebih efektif dibandingkan hanya berada di rumah dengan sejumlah aplikasi yang membantu. Apabila mahasiswa bertatap muka secara langsung dengan teman dan dosen yang mengajar, akan membawa rasa yang membuat mahasiswa menjadi lebih mudah mencerna materi dan menjadi kompeten nantinya.

Pembelajaran secara luring, memungkinkan mahasiswa dapat saling berdiskusi, bertukar informasi apabila ada hal yang kurang dipahami terkait dengan mata kuliah yang diikutinya. Sedangkan ketika hanya belajar dari rumah, mahasiswa memang tetap menjalankan tugasnya sebagai pelajar, namun sesungguhnya mereka cenderung pasif, tanpa adanya aksi dan interaksi yang intens, baik dengan dosen pengajar maupun dengan sesama mahasiswa.

Tugas-tugas yang diberikan oleh dosen selama SFH, jauh lebih banyak dari pembelajaran secara luring. Akibatnya energi mahasiswa banyak tersita pada upaya menyelesaikan tugas yang menumpuk dengan tanggal pengumpulan yang berdekatan, antara mata kuliah yang satu dengan mata kuliah yang lain. Tentu saja hal tersebut membawa dampak pada tekanan emosi yang bisa menimbulkan kesulitan. Rasa takut dan cemas sering dialami mahasiswa karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan tepat waktu.

Dalam situasi ketidakpastian yang ekstrem, otak seseorang akan berjuang untuk mengatur dirinya sendiri ke kondisi baru dan pada saat yang sama, menafsirkan tantangan yang dihadapi. Hal ini dapat menciptakan banyak sumber stres, baik bagi komunitas maupun individu. Stres ini dapat meningkat jika seseorang tidak melihat hasil akhir atau alternatif dari ketidakpastian yang dialaminya. Hidup dengan perubahan seperti itu membuat pikiran cenderung sibuk, membuat ratusan cerita yang belum teruji ratusan kali dalam sehari, dan ini membuat stres lebih lanjut (Buheji, 2019).

2) Pembelajaran Secara Daring di STARKI

Kondisi pandemi memaksa adanya penyesuaian terhadap beberapa aktivitas kehidupan, termasuk di dalamnya perkuliahan. Demikian juga yang terjadi di STARKI yang menerapkan SFH, mengikuti perkuliahan dari rumah. Hal ini tentu diikuti dengan sejumlah kebutuhan, selain komputer/laptop, juga jaringan internet dan kuota yang cukup. Pembelajaran di STARKI dilaksanakan dengan menggunakan beberapa aplikasi pendukung seperti *Whatsapp*, *Zoom*, *E-Learning*, *Google Meet*. Meskipun pada awalnya beberapa aplikasi tersebut masih membingungkan bagi mahasiswa dan dosen. Semua pihak perlu melakukan penyesuaian terus-menerus. Perkuliahan daring membuat mahasiswa dan dosen harus beradaptasi dan berusaha untuk memahami dan menemukan sistem pembelajaran yang paling sesuai. Beberapa dosen menyampaikan materi melalui video, *live streaming* melalui beberapa aplikasi. Ada yang mudah diikuti, namun tidak sedikit pula yang awalnya cukup membingungkan.

Kuliah secara daring mau tidak mau memanfaatkan teknologi komunikasi dan informasi. Tidak semua mahasiswa memahami dan mengikuti perkembangan ini, selain juga adanya berbagai keterbatasan fasilitas yang dimiliki oleh mahasiswa. Selama pembelajaran daring, mahasiswa diharapkan menguasai teknologi dan terampil menggunakan dan memanfaatkan laptop. Tetapi pada kenyataan, tidak semua mahasiswa menguasai IT. Hal ini menjadi permasalahan tersendiri, tidak menguasai teknologi dan keterbatasan sarana belajar secara daring atau online.

Untuk dapat mengikuti perkembangan teknologi komunikasi dan informasi, seseorang membutuhkan akses internet yang cukup tinggi sehingga dengan berlangsungnya SFH membuat mahasiswa harus senantiasa membeli paket data internet agar bisa mengakses segala aplikasi guna mendukung jalannya SFH. Mahasiswa biasanya membeli paket data internet dengan kisaran harga Rp 50.000 keatas dan itu tidak

mudah bagi para mahasiswa, untungnya ada bantuan pemerintah berupa subsidi kuota internet bagi para pelajar dan mahasiswa untuk kelancaran SFH.

Secara umum dapat disampaikan bahwa terdapat sejumlah mahasiswa STARKI yang menilai adanya unsur positif yang bisa diambil dengan pemberlakuan sistem SFH. Mereka merasa lebih bisa menjaga diri dari virus Covid-19, karena tidak terjadi pertemuan secara langsung. Dengan SFH dapat mengatur pola hidup sehat secara perlahan-lahan seperti tidur secukupnya, makan makanan sehat dan olahraga yang cukup. Tidak hanya dalam pola hidup sehat, tetapi mahasiswa bisa lebih mengatur jadwal yang dimilikinya dengan lebih leluasa. Selain itu, mahasiswa bisa mendekati diri dengan anggota keluarga, juga lebih hemat karena tidak perlu mengeluarkan biaya transportasi, makan siang dan beberapa biaya yang dikeluarkan saat perkuliahan luring. Namun, dijumpai juga beberapa persoalan lain sebagai imbas dari sistem SFH, seperti kebosanan, pemahaman materi yang tidak optimal, keterbatasan waktu dan sarana diskusi dengan dosen dan sesama mahasiswa dan sejumlah kendala lain.

3) Kesulitan dan Hambatan Mengikuti SFH

Dari hasil observasi terhadap sejumlah mahasiswa dapat disampaikan bahwa selama berlangsungnya SFH, sejumlah mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan, baik secara teknis berkaitan dengan sarana kuliah daring maupun munculnya rasa jenuh, bosan karena melakukan kegiatan yang monoton dalam waktu yang cukup lama. Meskipun pada awalnya mahasiswa merasa senang karena tidak perlu bersusah payah pergi ke kampus, bisa melakukan kegiatan perkuliahan dari rumah dan tentunya dapat menikmati situasi yang tidak terlalu formal, lebih santai dan lebih leluasa dalam penggunaan waktu.

Seiring dengan berjalannya waktu, banyak hal yang dialami oleh mahasiswa, seperti tugas yang lebih banyak, keterbatasan berinteraksi dengan teman, kesulitan memahami materi karena tidak leluasa dalam berkomunikasi dengan dosen dan berdiskusi dengan sesama mahasiswa. Kondisi ketidaknyamanan ini dapat menimbulkan tekanan pada batin yang berakibat pada ketidakstabilan emosi. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Prezz (1999) bahwa emosi adalah suatu reaksi tubuh yang sedang menghadapi situasi tertentu. Reaksi yang muncul adalah perasaan jenuh, kurang semangat dan cenderung apatis dalam perkuliahan. Berdasarkan observasi dan survei terhadap sejumlah mahasiswa setelah kurang lebih 1 tahun mengikuti SFH mereka menyebutnya sebagai bosan, suntuk bahkan stres.

Stres yang dialami mahasiswa adalah reaksi yang timbul karena merespon banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu yang berdekatan antara tugas satu dengan tugas yang lainnya. Hal ini menimbulkan tekanan tersendiri karena mengejar deadline tugas. Selain itu tidak semua situasi belajar di rumah cukup kondusif, gangguan suara, kesibukan orang tua yang kadang menimbulkan perasaan tidak nyaman, karena dalam waktu cukup lama hanya fokus pada kegiatan perkuliahan di depan komputer. Kadang juga suara dosen yang tidak semuanya jelas dan menarik untuk diikuti. Berbagai gangguan tersebut, sering menimbulkan buyarnya konsentrasi belajar dan menurunnya *mood* mengikuti perkuliahan.

Internet juga menjadi salah satu hambatan yang sering dialami mahasiswa ketika berlangsung SFH. Untuk mengakses aplikasi seperti *zoom*, *google meet*, dan aplikasi E-Learning dan portal yang disediakan oleh kampus dibutuhkan kestabilan sinyal internet dan kuota yang cukup. Mahasiswa tidak pernah tahu kapan sinyal tersebut dapat berjalan stabil atau melambat. Selain itu sarana laptop, komputer atau ponsel yang dimiliki mahasiswa, tidak semua dalam kondisi prima. Kadang, secara tiba-tiba putus koneksi dan hal ini menyokong ketidaknyamanan yang cukup tinggi. Tiba-tiba mahasiswa ke luar dari zona aplikasi sehingga menimbulkan suasana hati yang sangat tidak nyaman.

4) Mengelola Emosi Selama SFH

Lingkungan tempat tumbuh dan berkembang seseorang akan memengaruhi emosi yang dimilikinya. Perasaan seorang mahasiswa dalam mengikuti SFH bisa berubah-ubah sesuai dengan situasi, kondisi dan lingkungan yang dimiliki, baik secara internal maupun eksternal. Kondisi yang aman, tenang dan tak berkekurangan akan membawa seseorang pada kestabilan emosi.

Faktor internal berkaitan dengan sifat dan karakteristik setiap pribadi, ada yang positif dan ada pula yang negatif. Sifat dan karakteristik positif, seperti pekerja keras, tekun, optimistis, disiplin, kreatif dan sebagainya, dapat membuat mahasiswa mudah mengatur waktu dan mengelola tugas serta pekerjaan di rumah. Ia akan mampu melakukan penyesuaian dengan kondisi dan tuntutan yang dihadapinya. Sedangkan sifat yang negatif seperti: keras kepala, pemarah, malas, egois dan lainnya, akan memicu munculnya ketidakstabilan emosi karena sangat mungkin timbul benturan baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang di sekitarnya. Pribadi dengan sifat negatif, akan sukar melakukan penyesuaian dan cenderung berperilaku negatif pula. Kartika (2015) menyatakan bahwa individu membutuhkan kontrol emosi yang baik untuk menghindari

adanya emosi-emosi yang tidak diinginkan. Emosi-emosi yang tidak diinginkan seperti marah, takut, sedih, malu, dan lainnya yang dapat menimbulkan rasa pesimistis, putus asa, depresi hingga stres.

Faktor eksternal adalah lingkungan sekitar seperti keluarga, masyarakat dan teman. Jika mahasiswa berasal dari lingkungan positif seperti keluarga yang damai, teman yang kompak dan saling mendukung dan masyarakat yang saling menghargai, maka akan menyebabkan rasa aman, percaya diri dan cenderung tertib. Sebaliknya, apabila lingkungan sekitarnya negatif, individualis, pertengkaran, dicela, keluarga *broken home*, dapat memberikan dampak negatif juga sehingga muncul ketidakstabilan emosi seperti menjadi sensitif, keras kepala, pemarah dan egois.

Mahasiswa yang masih termasuk kategori remaja akhir, masih belajar cara untuk mengontrol emosi pada dirinya secara baik dan benar. Terjadinya ketidakstabilan emosi pada mahasiswa, dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi dirinya sendiri serta orang di sekitarnya, walaupun kadang dapat terjadi lingkungan sekitar dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya ketidakstabilan emosi pada mahasiswa. Emosi bisa meledak-ledak kapan pun jika pada diri mahasiswa sudah sangat bertentangan dengan lingkungannya terutama pada masa pandemi Covid-19 ini yang hanya berada di rumah saja.

5) Beberapa Cara Mengatasi Ketidakstabilan Emosi

Gangguan emosi akibat tekanan selama mengikuti SFH harus dicari jalan keluarnya. Perkuliahan harus tetap berjalan dan semua aktivitas harus tetap dijaga keberlangsungannya. Oleh karena itu, perlu diupayakan sejumlah teknik untuk mencari solusi mengatasi gangguan emosi yang dapat menimbulkan dampak negatif tersebut. berikut adalah sejumlah strategi yang dapat dilakukan.

A. *Me Time*

Berdasarkan survei, sebagian besar mahasiswa STARKI mengatasi kejenuhan dengan *me time*, yaitu mengambil waktu untuk diri sendiri. Tidak ada kehadiran orang lain mencoba bertemu dengan diri sendiri juga diperlukan agar seseorang dapat menyesuaikan hati dan pikirannya secara mandiri. Setiap orang memiliki *me time*-nya masing-masing. Ada yang melakukan hobi seperti menonton film, mendengarkan lagu, membaca buku, bermain *games* dan lainnya. Hal ini dapat membuat perasaan seseorang menjadi tenang, senang dan nyaman karena memang hal tersebut adalah yang paling dibutuhkan dalam kondisi tertekan. Selain itu, ada juga yang melakukan

dengan olahraga dan bermeditasi. Tubuh yang sehat dan suasana hening yang dibangun dengan meditasi merupakan relaksasi yang menenangkan perasaan, menghilangkan beban yang sedang dialaminya.

Me time, dapat juga diisi dengan sekadar tidur dan makan. Tidur merupakan pelarian ringan yang seolah melupakan beban emosi, sedangkan makan dapat dikatakan rekreasi yang mengasyikkan. Selanjutnya berkumpul bersama keluarga dengan saling bertukar cerita, menonton film bersama, dan bersenda gurau, juga banyak dilakukan. Hal tersebut membuat perasaan jenuh berkurang dan menjadi ceria kembali. Menghubungi teman, saling bersapa dan saling mengajak untuk bersemangat lagi dan terus bangkit juga dilakukan oleh beberapa mahasiswa STARKI. Hal ini sangat efektif untuk menimba aura positif dari sesama mahasiswa. Sepatah kata seperti “Ayo, terus bangkit lagi, jangan pernah lelah” bisa langsung membuat dirinya menjadi nyaman karena dibuangnya segala aura negatif.

Tidak hanya kegiatan saja yang dapat dilakukan dalam *me time*. Memberikan dukungan kepada diri sendiri juga sering dilakukan beberapa mahasiswa STARKI. Bisa dengan menulis buku harian atau mengucapkan kata afirmatif langsung seperti berbicara didepan cermin. Untuk menulis buku, dapat dilakukan dengan menuliskan peristiwa keseharian, keluh-kesah dan semua perasaan yang dialami. Bisa jadi selama SFH, termasuk bagi mahasiswa baru, belum memiliki teman akrab untuk menceritakan isi hati ataupun tekanan yang dirasakan. Kegiatan menulis buku harian dapat menjadi pelepas segala tekanan yang terpendam. Selain itu berbicara didepan cermin dapat dilakukan tujuan yang sama. Proses ini dapat diakhiri dengan cara positif, yaitu dengan mengucapkan terima kasih pada diri sendiri karena sudah bisa menghadapi masalah yang dialami. Hal ini sekaligus untuk memberikan apresiasi diri sekaligus semangat agar tetap kuat dan bertahan dalam kondisi apapun.

B. *Counter Logic*

Secara umum sesuatu yang negatif, akan segera diikuti dengan respon berupa sikap dan tingkah laku negatif pula. Tindakan mengendalikan sikap dan tingkah laku dari yang negatif dan mengubahnya ke positif disebut *Counter Logic* atau bertindak melawan atau bertentangan dengan logika (Kurni, 2020). Adapun hal yang perlu disikapkan adalah melakukan perjuangan melawan yang negatif dengan mengisi alam pikiran pada hal yang positif sehingga mengarahkan ke sikap dan tindakan

positif, seperti jengkel karena terkendala jaringan internet saat SFH, lalu memikirkan untuk menyelesaikan tugas dengan membuka komputer dan bekerja.

Pikiran positif ini dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti motivasi dari orang tua, dorongan dari sesama mahasiswa dengan saling menghubungi dan menyemangati. Interaksi atau berkomunikasi antara orang tua dan anak sangat penting karena ikatan batin yang ada menumbuhkan dorongan yang kuat dan kehangatan dapat dirasakan anak, saat orang tua penyemangat untuk tetap semangat dan berjuang. Berekomunikasi dengan orang tua, saudara dan orang lain secara langsung menjadi media untuk menceritakan beban yang dialaminya sehingga mengurangi beban yang ada.

Selain itu, aura positif dapat juga diperoleh dari motivasi atau semangat yang diberikan oleh orang tua dan saudara yang ada di sekitarnya. Hal ini menjadi energi tersendiri bagi mahasiswa saat mengalami kejenuhan dalam masa SFH ini. Motivasi yang diberikan kepada anak bisa berupa kata-kata afirmasi seperti, “Tetap semangat ya anakku, lakukanlah secara perlahan-lahan sesuai dengan kata hatimu, Ibu/Bapak pasti akan selalu mendukungmu!”. Ucapan tersebut sangat berarti dan membuat mahasiswa kembali memiliki semangat juang untuk menjalankan perkuliahan dan menyelesaikan tugas. Hal tersebut juga berarti bahwa orang tua sudah mengungkapkan kepedulian kepada anaknya. Dapat juga dengan memberikan barang atau sesuatu sehingga menimbulkan tase senang dan suasana yang positif.

C. Melakukan Hobi

Melakukan kegiatan yang disukai sesuai dengan hobi, dapat membantu dalam mengendalikan emosi pada mahasiswa. Kegiatan seperti menonton film, mendengarkan musik, memasak, berolahraga serta membaca buku dapat dilakukan untuk mengalihkan perhatian dan perasaan yang tertekan. sekilas pilihan aktivitas, agak sama dengan *me time*, bedanya kegiatan karena hobi dapat dilakukan dengan siapa pun, tidak harus menyendiri. Melakukan kegiatan yang disukai atau karena hobi dapat membuat perasaan menjadi senang dan bangkit lagi sehingga dapat membantu kestabilan emosi. Bagi sebagian mahasiswa, makan bisa menjadi pilihan pengalihan perasaan tertekan, meskipun ada pula yang justru tidak memiliki nafsu makan pada saat galau atau tertekan secara emosi. Tetapi hobi makan juga harus dibatasi sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing.

D. Bersyukur

Mengucapkan syukur adalah merupakan respon atas hal-hal positif yang telah diterima seseorang. Dalam hidup ini ada sejumlah kebaikan atau keberuntungan yang diterima dan dialami. Sudah pasti kita tidak hanya dihadapkan pada hal negatif yang timbul akibat virus korona kemudian mengeluh, putus asa, frustrasi, stres dan lain-lain. Menyisihkan waktu untuk menghitung berkat, kebaikan tuhan dan sesama merupakan cara sederhana untuk mengalihkan emosi terpuruk ke bersyukur. Bisa juga dilakukan dengan membandingkan kondisi orang lain, tempat lain yang kurang baik dibandingkan yang dialaminya.

Ucapan syukur atas kondisi diri yang baik, sehat, masih bisa belajar, masih punya orang tua dan hal baik lainnya dapat mengalihkan perasaan terpuruk ke perasaan positif. Tuhan telah menciptakan semesta dan semua dalam kondisi baik, tentulah ada rencana baik di setiap peristiwa yang terjadi. Dalam hal rasa syukur, ada keterkaitan dengan keimanan seseorang. Semakin seseorang mengandalkan Tuhan dalam hidupnya, semakin tinggi rasa pasrah dan syukur atas semua peristiwa hidup yang dijalaninya. Kondisi ini dapat mengalihkan rasa tertekan, menjadi rasa beruntung karena masih lebih banyak berkat yang diterima dari sang Pencipta daripada nestapa yang dialaminya.

Pada prinsipnya setiap orang pasti memiliki permasalahan hidup, bisa besar, kecil, ringan ataupun berat. Kondisi keterbatasan karena pandemi, dialami semua orang di belahan bumi manapun. Masing-masing pihak harus mampu mengelola emosi dan setiap keterbatasan yang dialami. Fokus pada masalah, hanya akan membuat seseorang merasa terpuruk dan seolah mengalami kenestapaan. Namun, apabila kita berkonsentrasi pada solusi, pikiran dapat terbuka untuk mencari jalan keluar.

E. PENUTUP

1) Simpulan

Sebagai makhluk sosial, mahasiswa memiliki banyak keterbatasan dan hambatan untuk beraktivitas dan beraktualisasi diri. SFH telah menciptakan sejumlah keterbatasan dan pengekan kesempatan dan kreativitas. Namun, kondisi ini tidak bisa dihindari. Pandemic telah mengubah tatanan kehidupan secara luas, tinggal bagaimana kita harus mengelola setiap kesempatan yang ada dan pandai-pandai mengembangkan kreativitas serta memanfaatkan kesempatan.

Tugas yang menumpuk, keterbatasan pemahaman materi kuliah, kurang sosialisasi diri dengan sesama mahasiswa, kendala prasarana perkuliahan bukan merupakan kartu mati yang mengakibatkan mandegnya perkembangan seorang mahasiswa. *The show must go on*, masa depan harus dicapai, prestasi dan peluang harus diraih dengan usaha dan kemauan yang kuat. Semua akan berjalan dengan baik, jika ada kemauan dari diri sendiri. Emosi harus tetap dijaga dengan berbagai upaya seperti *me time*, *counter logic*, mengembangkan hobi, dan bersyukur. Setiap pribadi dapat dikelola diri sendiri karena diri sendiri lah yang tahu situasi, kondisi yang sedang dialaminya dan diri sendiri pulalah yang harus memilih cara yang tepat untuk mengatasi dan menyikapi permasalahan yang dihadapinya.

2. Saran

Menghadapi berbagai persoalan dan pengekan dapat mengakibatkan terjadinya gangguan emosi atau ketidakseimbangan. Untuk itu perlu dilakukan upaya sadar agar gangguan emosi tidak menimbulkan efek negatif yang dapat memengaruhi kelancaran aktivitas. Kondisi pandemic dan SFH bagi mahasiswa adalah keadaan yang tidak bisa dihindari, maka disarankan para mahasiswa untuk melakukan upaya sadar mengatasi gangguan emosi akibat SFH yang telah berlangsung cukup lama. Beberapa cara seperti *me time*, *counter logic*, melakukan hobi dan bersyukur dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan emosi yang ada.

Daftar Pustaka

- Ayi. (2020). Curhat Mahasiswa Tentang Kuliah Daring Selama Pandemi. Unimal News. <http://news.unimal.ac.id/index/single/1260/curhat-mahasiswa-tentang-kuliah-daring-selama-pandemi>. diakses 26 Desember 2020.
- Bantennews.co.id. (2020, 28 Desember). Curhat dengan Diri Sendiri Ternyata Baik untuk Kesehatan Mental. Diakses pada 18 Maret 2021, dari <https://www.bantennews.co.id/curhat-dengan-diri-sendiri-ternyata-baik-untuk-kesehatan-%20mental/>
- Buheji, M., Jahrami, H., & Dhahi, A. (2020). Minimizing stress exposure during pandemics similar to COVID-19. *PBSIJ*, 10, 9-16.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(22), 93-106.

- Duri Kartika.C. H. L. A. R. A. S. I. N. T. A. (2015). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*. Diss. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Goleman, Daniel, Richard E. Boyatzis, and Annie McKee. "The new leaders: Transforming the art of leadership into the science of results." (2002): 55-79.
- Hartono, A. (2020). Keseimbangan Hidup Pada Kuliah Daring <http://arifhartono.umpo.ac.id/2020/06/28/keseimbangan-hidup-pada-kuliah-daring/>.diakses 26 Desember.
- Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
- Maulida, Nurul Hikmah, and Libbie Annatagia. (2019). "TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA YANG MELAKUKAN SELF INJURY." *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia* 4.1: 74-74.
- Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Qawwam*, 14(1), 29-50.
- Sari, W., Rifki, A. M., & Karmila, M. (2020). Analisis Kebijakan Pendidikan Terkait Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Darurat Covid 19. *Jurnal Mappesona*, 2(2).
- Setyawati, Rosalia Kurni. (2020). Syukur sebagai Perwujudan Kualitas Hidup. Dalam *TarFomedia* . Tahun 02, No.02, Agustus. Jakarta.
- Steele, Howard, et al. "Infant-mother attachment at one year predicts children's understanding of mixed emotions at six years." *Social development* 8.2 (1999): 161-178.