

# Pengaruh Kelas KBM Daring Terhadap Mental Mahasiswa Dalam Perspektif Social Media Fatigue

(Studi Kasus pada Mahasiswa PENS Sistem Pembangkit Energi)

**Imamul Arifin S,Sy. M.H.**

Politeknik Elektronika Negeri Surabaya

E-mail: [imamul@pens.ac.id](mailto:imamul@pens.ac.id)

**Achmad Farid Baktiar**

Politeknik Elektronika Negeri Surabaya

E-mail: [afaridb1@gmail.com](mailto:afaridb1@gmail.com)

**Angga Prasetya**

Politeknik Elektronika Negeri Surabaya

E-mail : [angga.paa@gmail.com](mailto:angga.paa@gmail.com)

## Abstrak

Sistem Pembangkit Energi (SPE) merupakan jurusan yang berfokus pada proses konversi energi dan pembangkit energi. Pada prodi ini, proses pembelajaran lebih mengedepankan praktikum ketimbang teori agar mahasiswa lebih memahami konsep dari konversi energi. Akan tetapi, pembelajaran materi melalui praktikum ditiadakan karena munculnya virus baru di Indonesia. Hal ini mengakibatkan pembelajaran pada prodi SPE dilakukan secara daring dan membuat mahasiswa mengalami *social media fatigue* yaitu perasaan subjektif pengguna media sosial yang dapat menimbulkan rasa kecewa, dan kehilangan minat, atau motivasi terutama bagi mahasiswa karena banyaknya informasi yang diperoleh secara langsung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak-dampak dari pembelajaran secara daring terhadap mahasiswa SPE PENS angkatan 2021

**Kata Kunci:** mahasiswa, sosial media fatigue, kehilangan minat

## Abstract

Energy Generation System is a major that focuses on the process of energy conversion and energy generation. In this study program, the learning process prioritizes practicum rather than theory so that students better understand the concept of energy conversion. However, learning material through practicum was canceled due to the emergence of a new virus in Indonesia. This results in online learning in the SPE study program and makes students experience *social media fatigue*, namely the subjective feelings of social media users which can lead to disappointment, and loss of interest, or motivation, especially for students because of the large amount of information obtained directly. is to find out the impacts of online learning on energy generation system PENS students batch 2021.

**Keywords:** students, social media fatigue, lost of interest

## PENDAHULUAN

Sistem Pembangkit Energi (SPE) merupakan disiplin ilmu yang mempelajari proses konversi dan pembangkitan energi khususnya energi listrik. Dengan mempelajari konsep dasar termodinamika dan rangkaian listrik sebagai salah satu aspek penting dalam analisis teknik diharapkan menjadi dasar dalam pengembangan bidang kelistrikan dan energi(Pens.ac.id). Pada masa sekarang, tentunya prodi ini akan sangat dibutuhkan dimasa mendatang karena keperluan pemenuhan energi di Indonesia maupun di dunia.

Dengan demikian banyak mahasiswa yang memilih prodi ini karena prospek kerja tersebut, tetapi dalam prodi ini tentunya akan banyak materi-materi yang membutuhkan mahasiswanya untuk praktek menggunakan lab maupun lapangan. Dikondisi saat ini hal-hal tersebut tentu saja tidak bisa dilaksanakan yang membuat mahasiswa sekarang memulai pembelajaran dengan kelas daring.

Oleh karena itu, memungkinkan untuk mengenai Kesehatan mental mahasiswa sistem pembangkit energi (SPE) khususnya masalah *social media fatigue* yaitu perasaan subjektif pengguna media sosial yang dapat menimbulkan rasa kecewa, dan kehilangan minat, atau motivasi terutama bagi mahasiswa karena banyaknya informasi yang diperoleh secara langsung. Salah satu hal lagi yang perlu di perhatikan adalah masalah psikologis karena pembelajaran online adalah kecemasan. Tentu saja itu sangat selaras dengan mahasiswa prodi ini yang tentu saja tidak dapat meninggalkan sosial media karena keperluan untuk pembelajaran itu sendiri dan ditambahnya mahasiswa tidak dapat melaksanakan kegiatan praktek yang penting di dalam lab

itu sendiri yang memperparah kondisi tersebut.

Dengan adanya fenomena tersebut, penulis ingin menganalisis dan mengkaji korelasi antara kelas daring terhadap kesehatan mental pada mahasiswa

## METODE

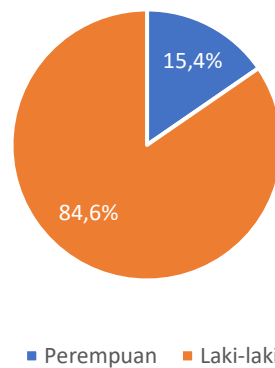
Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa SPE (Sistem Pembangkit Energi). Partisipan berjumlah 13 orang yang terdiri dari 11 mahasiswa dan 2 mahasiswi.

Data dari survey penelitian ini dikumpulkan melalui aplikasi Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial SPE (Sistem Pembangkit Energi). Partisipan diminta untuk membaca dan memilih pilihan yang tersedia.

Data yang diperoleh diolah dengan metode kuantitatif. Data ditunjukkan menggunakan diagram untuk memudahkan analisa. Analisa data dilakukan secara deskriptif korelasional untuk mengetahui hubungan antar data dan jurnal yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

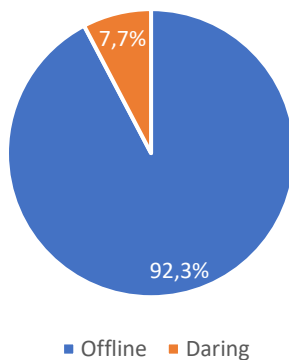
### Hasil



Grafik 1. Data Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan grafik 1. Jumlah Jumlah partisipan laki-laki adalah sebanyak 84.6% dan perempuan sebanyak 15.4%. Dari grafik itu juga dapat disimpulkan jumlah mahasiswa lebih banyak ketimbang jumlah mahasiswi.

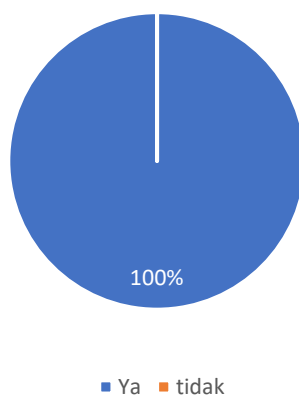
Berikut ini adalah grafik dari harapan KBM pada prodi Sistem Pembangkit Energi.



**Grafik 2.** Harapan Sistem pembelajaran di SPE

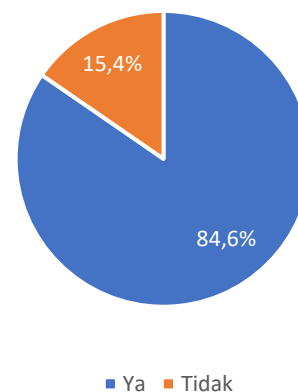
Berdasarkan grafik 2. 92.3% mahasiswa menginginkan sistem pembelajaran offline. 7.7% mahasiswa anak menginginkan sistem pembelajaran daring. Dari grafik dapat diketahui bahwa hampir semua mahasiswa menginginkan pembelajaran offline.

100% Mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa cemas dengan sistem pembelajaran daring.



**Grafik 3.** Rasa cemas saat KBM daring

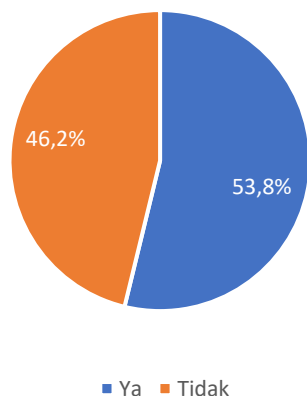
Pemahaman materi yang kurang serta waktu pengerjaan tugas yang terbilang singkat membuat siswa tertertekan. Kurangnya pemahaman materi membuat siswa kesulitan untuk mengerjakan tugas tugas yang diberikan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan grafik 3 yang mana menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa Sistem Pembangkit Energi mengalami rasa cemas dengan proses pembelajaran daring.



**Grafik 4.** Hilangnya motivasi belajar mahasiswa

Motivasi belajar bisa muncul dari diri sendiri, juga didapatkan melalui peranan lingkungan sekitar dan dukungan orang tua. Terdapat salah satu aspek yang tidak dapat dipenuhi, karena kita masih disarankan untuk tetap belajar secara daring untuk menekan persebaran Covid-19. Dari sini dapat kita lihat salah satu penyebab menurunnya motivasi belajar.

Terbukti pada grafik 4. 84.6% mahasiswa mengalami hilangnya motivasi belajar. Dan 15.4% mahasiswa lainnya tidak kehilangan motivasi belajar.



**Grafik 5.** Pengetahuan mahasiswa tentang *social media fatigue*

Pada grafik 5, 53.8% mahasiswa tidak mengetahui arti kata *Social Media Fatigue* dan sebanyak 46.2% mahasiswa mengerti tentang arti kata *Social Media Fatigue*. Arti dari *Social media fatigue* adalah perasaan subjektif pengguna media sosial yang dapat menimbulkan rasa kecewa, dan kehilangan minat, atau motivasi terutama bagi mahasiswa karena banyaknya informasi yang diperoleh secara langsung.

## PEMBAHASAN

Dari survey yang dilakukan dapat dipastikan beberapa dari mahasiswa SPE (Sistem Pembangkit Energi) terkena *Media Sosial Fatigue* hal itu yang menjadikan mahasiswa mendapat kecemasan dan hilangnya motivasi belajar. Pada dasarnya *social media fatigue* bisa terjadi ketika faktor sosial lebih mendominasi dibandingkan faktor teknologi. *Social media fatigue* dapat membuat seseorang kehilangan konsentrasi dan focus dengan apa yang harus dilakukannya. Konsekuensi negative yang muncul karena hal ini adalah menurunnya kualitas belajar mahasiswa. Hal ini merupakan hal yang merugikan jika tetap dibiarkan dalam diri dan dapat berakibat fatal.

Rasa kecemasan dapat terjadi karena kurangnya pemahaman materi dan ditambah lagi waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. (Aditya Dedy Nugraha, 2020) Solusi untuk menghilangkan kecemasan menurut islam terdapat pada

surat Al-Hujurat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَEعضُكُمْ بَعْضًا أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرَهُنَّموهُ وَأَنفُوا اللّهُ إِنَّ اللّهُ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”.

Dilihat dari ayat yang tertulis diatas memiliki inti bahwa untuk menghilangkan rasa kekecewaan dapat dilakukan dengan cara tidak berprasangka buruk kepada orang lain dan janganlah menggunjingkan orang lain.

Hal selanjutnya yang perlu di perhatikan adalah kehilangan motivasi/kehilangan minat belajar juga salah satu hal yang harus diperbaiki sesuai menurut Imam Syafi’i -rahimahullah-berkata:

“saudaraku, kamu tidak akan pernah mendapatkan ilmu kecuali dengan 6 perkara yang akan saya uraikan : Kecerdasan, Semangat

yang kuat, Perjuangan, Biaya, Petunjuk seorang guru, Waktu yang relatif lama

Pada poin semangat yang kuat dapat dijadikan sebagai solusi dari kehilangan minat dimulai dengan revolusi niat dari diri sendiri. Dengan memulai revolusi niat kita dapat memaparkan masalah yang membuat minat dalam diri menghilang atau meredup. Salah satu hal lagi yang dapat mengurangi rasa kehilangan minat terdapat pada

Surat Ali-Imran ayat 190-191 yang berbunyi:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ  
اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (190)  
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى  
جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا  
سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (191)

"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka,"

Didalam ayat tersebut terdapat dipaparkan Ulil albab yang memiliki arti secara umum adalah orang kerakal atau orang berfikir. Sebagai seorang mahasiswa harus menunjukkan ciri-ciri generasi ulil albab yaitu dengan selalu memiliki pikiran yang positif dan selalu bertadabur. Hal-hal tersebut memungkinkan untuk menghilangkan rasa kehilangan minat/motivasi dalam belajar tersebut

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil survey dan analisis yang dilakukan pada mahasiswa SPE (Sistem Pembangkit Energi) mahasiswa yang terkena media sosial fatigue akan mengalami rasa kekecewaan dan kehilangan minat belajar yang tentu saja menghambat proses pembelajaran dan mengurangi kualitas belajar dari mahasiswa itu sendiri. Dari survey menggunakan google form mendapatkan hasil bahwa harapan mahasiswa untuk offline sangat tinggi sebesar 92.3% dan dapat disimpulkan beberapa mahasiswa terkena *media sosial fatigue* dikarenakan 100% mahasiswa mengalami kecemasan dan 84,6% mengalami kehilangan minat. walaupun begitu ada 46,2 mahasiswa yang belum memahami *media sosial fatigue* ini. Beberapa mahasiswa mungkin yang belum memahami hal ini akan memiliki cara berbeda untuk mengatasi masalah yang muncul akibat *media sosial fatigue* ini walaupun akan berefek sementara.

### Saran

Menurut penelitian dari jurnal, pembahasan, dan kesimpulan penulis memunculkan beberapa saran yang diharapkan dapat menghilangkan maupun mencegah masalah dari *media sosial fatigue* :

#### 1. Berhusnudzon Kepada Allah

Sesuai dengan Surat Al Hujurat Ayat 12 sebagai mahasiswa harus menghilangkan semua prasangka buruk di pikiran, jika prasangka buruk itu terdapat di dalam hal itu yang menyebabkan munculnya perasaan cemas yang dapat mengurangi kualitas belajar

## 2. Revolusi Mental

Jika mahasiswa mengalami kehilangan minat belajar maka hal yang harus dilakukan adalah merevolusi mental sesuai dengan adab belajar yang disampaikan Imam Syafi'i -rahimahullah- salah satunya semangat yang kuat, dengan revolusi mental ini pikiran akan tertuju

### Daftar Pustaka

Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152.  
<http://jps.ui.ac.id/index.php/jps/article/view/220>

*Data Riset: Kesehatan Mental Mahasiswa saat Pandemi & Kuliah Online.* . Retrieved August 28, 2021, from <https://tirto.id/data-ri-set-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>

Febrianti, E. P. (n.d.). MOTIVASI BELAJAR MENURUN IMBAS DARI COVID-19. 6.

*Merdeka.com.* (2021, 10 21). Retrieved from QS. AL HUJURAT AYAT 12:  
<https://www.merdeka.com/quran/al-hujurat/ayat-12>

Nugraha, A. D. (2020, 10 21). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *ndonesian Journal of Islamic Psychology*, 3-4. Retrieved from <https://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>

Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan

Zaini, M., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Ilmu Kesehatan, F. (n.d.). ZOOM IN FATIGUE PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PERIODE PANDEMIC COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 64–70.

Argaheni, N. B. (2020). SISTEMATIK REVIEW: DAMPAK PERKULIAHAN DARING SAAT PANDEMI COVID-19 TERHADAP MAHASISWA INDONESIA A Systematic Review: The Impact of Online Lectures during the COVID-19 Pandemic Against Indonesian Students. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 2020.

Sosial, J. P., Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). *Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin.*  
<https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>

*Asbabun Nuzul Surat Ali Imran ayat 190-191 dan Isi Kandungannya / kumparan.com.* (n.d.). Retrieved October 22, 2021, from <https://kumparan.com/berita-hari-ini/asbabun-nuzul-surat-ali-imran-ayat-190-191-dan-isi-kandungannya-1wQOjfnSqFh/4>