

Sekolah Online Bikin Anak Remaja Stres, Apa yang Harus Dilakukan?

Sekolah di rumah karena pandemi COVID-19 rentan membuat stres para remaja. Kalau sudah begini, bagaimana cara mengatasi stres pada remaja?

Pandemi COVID-19 telah memaksakan beberapa perubahan kebiasaan. Salah satunya anak sekolah harus belajar di rumah. Tapi ternyata, sekolah di rumah membuat banyak remaja, yang duduk di jenjang sekolah menengah pertama (SMP) atau sekolah menengah atas (SMA), stres.

Kondisi stres pada remaja ini diungkapkan oleh Kartika (bukan nama sebenarnya). Guru BK (bimbingan konseling) di salah satu SMA swasta di Tangerang itu mengatakan, banyak muridnya yang lama tidak mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ), menghilang begitu saja karena stres.

"Kita tahu dunia remaja ini kan main ya, nongkrong. Ketika PJJ begini, mereka sendirian, tidak bisa bertemu dengan teman, akhirnya stres," ungkap Kartika.

"Belum lagi tugas dan ulangan yang banyak. Hal ini menjadi salah satu faktor pemicu stres juga," sambungnya.

Kenapa Remaja Sekarang Stres saat Sekolah di Rumah?

Psikolog Ikhsan Bella Persada, M.Psi., menambahkan, penyebab stres sekolah *online* pada remaja bisa berbagai macam.

"Umumnya, mereka mengalami stres karena jenuh dengan sistem belajar *online* yang terus menerus menatap layar. Apalagi mereka yang awalnya sekolah *offline*, tiba-tiba harus belajar *online*," ungkapnya.

Ikhsan juga menjelaskan, keterbatasan fasilitas, seperti jaringan internet yang lemot atau alat elektronik yang kurang mumpuni, juga turut menyumbang stres siswa saat belajar *online*.

"Kalau belajar tatap muka, siswa bisa langsung bertanya ke guru. Kalo PJJ ini kan tidak semua sekolah menyediakan fasilitas *zoom* saat belajar, ada yang via Whatsapp saja. Nah, ini yang menghambat mereka untuk bertanya ketika bingung, akhirnya menjadi stres tersendiri," ujarnya.

Stres yang dialami siswa usia remaja memang perlu mendapatkan perhatian, baik dari sekolah dan orang tua. Ada beberapa gejala stres pada siswa remaja yang perlu Anda perhatikan.

"Gejala stresnya antara lain mereka kurang termotivasi untuk belajar, tidak tertarik untuk mengikuti kegiatan belajar *online*. Mereka juga tidak bisa berkonsentrasi saat belajar *online*, serta perubahan emosi menjadi lebih tidak stabil," kata psikolog Ikhsan.

Bagaimana Cara Mengatasi Stres Sekolah Online di Rumah?

Agar remaja tak berlari-lari terjebak dalam situasi stres belajar *online*, sejumlah cara ini bisa Anda lakukan:

1. Istirahat Kalau Lelah

"Kalau sudah merasa lelah saat memandang layar, jangan dipaksakan. Istirahat dahulu misalnya 15 menit. Anak bisa bergerak mengelilingi rumah atau sekadar melihat halaman di depan rumah," saran psikolog Ikhsan.

2. Relaksasi Pernapasan

Cara mengatasi stres pada remaja berikutnya adalah dengan melakukan teknik pernapasan. Menurut Ikhsan, lakukan relaksasi pernapasan agar kondisi pikiran dan perasaan dapat kembali stabil.

3. Jadwal yang Jelas

Supaya tidak stres, buatlah jadwal kapan kegiatan belajar dan kapan harus istirahat. Jangan terus-terusan diforsir belajar. Kalau waktunya istirahat, jauhkan diri dari layar.

4. Pisahkan Ruangan

Kemudian, psikolog Ikhsan mengatakan sebaiknya jangan satukan ruang belajar dengan ruang untuk beristirahat. Hal ini agar ada batasan jelas, ketika berada di ruang istirahat, tandanya itu waktu untuk beristirahat.

5. Tidur Cukup

Cukup tidur harus diperhatikan oleh siswa dan para orangtua. Anak-anak harus tidur setidaknya 7-8 jam per hari. Hal ini diketahui membantu manajemen stres.

6. Cerita Kalau Stres

Saat sedang stres, tidak ada salahnya bercerita kepada orangtua atau sahabat, untuk membantu merasa lebih baik, secara mental dan fisik. Jika dirasa perlu, remaja bisa berkonsultasi dengan profesional, seperti psikolog.

Itulah cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres pada remaja karena sekolah di rumah. Jangan abaikan gejalanya. Bantulah mereka dengan memberikan motivasi dan ruang untuk bercerita.

Krisna Octavianus Dwiputra
18 Februari 2021