

# **KAPAN SIH PANDEMIC BERAKHIR ? BOSAN TAU**

Japondang Gultom ,S.H. November 9, 2020

Sudah 7 bulan, kita melewati keadaan yang memaksa diri kita untuk mematuhi protocol kesehatan demi memutus rantai penyebaran Virus *Covid 19* atau Corona. Protokol yang sudah akrab dalam kehidupan kita seperti memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. Itu protokol yang sangat umum perlu dilakukan saat beraktivitas di luar rumah.

Sejak angka penderita meningkat di Indonesia, pemerintah telah mengeluarkan aturan untuk belajar di rumah. Sekolah dari rumah atau kuliah dari rumah. Demi menghindari kerumunan, keramaian dan interaksi secara langsung.

*Covid-19* memaksa kebijakan *social distancing* atau di Indonesia lebih dikenalkan sebagai *physical distancing* (menjaga jarak fisik) untuk meminimalkan persebaran *Covid-19*. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nadiem Anwar Makarim merespon dengan kebijakan belajar dari rumah, melalui pembelajaran daring. Padahal, interaksi guru dan siswa dalam proses pembelajaran sangatlah penting hal, ini bertujuan untuk mengetahui kemajuan proses belajar siswa/ mahasiswa.

Berbagai keluhan muncul dari pelajar, mahasiswa bahkan orangtua yang memiliki peran penting dalam mengawasi belajar mengajar anaknya melalui daring. Belajar mengajar melalui daring, membuat mahasiswa stres dan tertekan. Tidak hanya lingkungan sosialnya yang terbatas, mahasiswa juga bingung melakukan kegiatan perkuliahannya di rumah dan hanya bisa menunggu arahan dosen. Mahasiswa ini disebut mahasiswa pasif yang ketergantungan.

Tidak hanya perkuliahan *online* yang dirasakan mahasiswa kurang produktif, karyawan yang melakukan *work from home* juga merasakan hal serupa. Sebelum masa pandemik, mahasiswa bisa menghabiskan waktu mereka untuk bersosialisasi di lingkungan kampus, melakukan aktivitas kegiatan kemahasiswaan, mampir ke kantin untuk sekedar membahas materi kuliah, ke perpustakaan untuk menyelesaikan *paper presentasi* atau menemui dosen secara langsung jika merasa kesulitan mengerti materi kuliah.

Sementara menghadapi kehidupan baru ini, mahasiswa sudah pasti tidak akan bisa melakukan hal demikian, selesai kuliah dari pagi sampai sore dari rumah, waktu akan mereka habiskan untuk *leyeh-leyeh* di kasur, sembari berselancar di sosial media. Sudah pasti, mengecek *update story* orang, *posting story* foto atau sekedar curhat basa-basi, *nge-cek profil* akun jalan-jalan sambil mengkhayal andai besok Corona sudah berakhir, bisa langsung *traveling* sama temen nih, dan mungkin bolak-balik mencari diskon belanja *online* pakaian dan barang yang mungkin tidak terlalu dibutuhkan sampai mencari makanan *promo*. Semua dilakukan demi membunuh rasa bosan untuk tetap di rumah. Ya, kegiatan di atas sudah menjadi akrab kita lakukan setiap hari selama kehidupan baru bukan ?

Sebagai seorang mahasiswa, kuliah daring dari rumah/ kost sebenarnya memiliki banyak sekali keuntungan jika dibandingkan kalau harus pergi ke kampus. Selain hemat tenaga, waktu dan biaya ongkos, makan dan jajan. Dengan kuliah daring mahasiswa tidak perlu repot-repot mandi,

dan bersiap berbagai keperluan untuk dibawa ke kampus. Tidak stres mengalami kemacetan jalan raya, tidak dikejar-kejar oleh waktu saat masuk kuliah pagi. Ya! inilah saatnya mahasiswa bisa melakukan banyak kegiatan positif setelah kuliah daring untuk mengekspresikan diri dan menjaga kesehatan mental agar tetap produktif.

Selain banyak keuntungan, kuliah daring juga pasti mengalami banyak kendala yang datang dari teknis ataupun diri sendiri. Patut yang harus kita catat dalam kuliah daring, *mindset* bahwa ini adalah jam kuliah. Artinya kita harus disiplin memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.

Siapa di sini yang banyak sekali mengalami kendala teknis, seperti internet *lemot*, kuota habis, suara berisik, suara putus-putus, gambar buram dan lain sebagainya. Persiapkan peralatan dan teknis yang mendukung sejak malamnya. Siapkan kuota internet cadangan, jika sewaktu-waktu kuota habis. Jangan dadakan, ketika 5 menit sebelum kuliah daring di mulai baru bersiap-siap. Itu yang akan membuat kamu panik dan stres sendiri karena tidak dapat menangkap penjesalan dosen secara baik. Ujungnya menyalahkan kuliah *online tuh*, benar-benar gak efektif. Menyusahkan kita.

Motivasi berkurang. Memang diakui suasana kuliah di kampus jauh berbeda dengan kuliah daring. Untuk itu, sebagai mahasiswa pintar-pintarlah mensiasatinya. Meningkatkan motivasi bisa dilakukan dengan banyak cara, misal berikan pencahayaan yang baik selama kuliah, berikan aroma wewangian yang menambah mood belajar, siapkan cemilan ringan juga bisa dicoba, dan sediakan ruangan khusus untuk kuliah *online* agar tidak tergoda untuk rebahan di kasur atau terganggu dengan suara berisik di sekitar kita.

Kuliah *online* juga, membuat kita belajar seorang diri. Untuk menghilangkan perasaan merasa sendiri, cobalah lebih aktif berpartisipasi dan berkomunikasi di kelas *online*, jika waktunya sesi tanya jawab. Tidak ada alasan malu, karena toh kuliah *online* tidak ada tatap muka secara langsung kan.

Konsentrasi mudah terpecah atau tidak fokus, datang dari anggota keluarga, media sosial dan aktivitas hiburan di internet. “*Duh* aku digangguin mulu nih, kalau lagi kuliah. *Ah* mending kuliah di kampus nih”. Keluhan itu pun akhirnya muncul. Supaya keluhan itu tidak muncul, jauhkan diri dari gangguan tersebut, beritahu anggota keluarga dengan jadwal kuliahmu, matikan ponsel dan *logout* sementara dari akun sosial media selama jam kuliah.

Setiap mahasiswa, tentu berbeda tantangannya. Namun hal yang disebut di atas sering kali yang biasa kita hadapi. Kuncinya bertanggung jawab dan disiplin menggunakan waktu selama kuliah *online*.

Setelah kuliah *online*, tentu kita punya banyak waktu bukan? Nah, kalau bosan melakukan hal yang itu-itu saja selama tetap di rumah, yuk coba tantang diri selama seminggu untuk melakukan kegiatan yang selama ini masih takut/ malas dilakukan dengan alasan gak punya waktu/ sibuk.

Misal ikut lomba. Kalau dulu takut tampil di depan umum, padahal suara bagus, kita bisa *lho* ikut lomba menyanyi *online*. Kalau dulu ingin ikut lomba menulis cerpen atau novel, tapi alasan

*gak* punya waktu buat menulis, nah! Sekarang punya banyak waktukan untuk memulai bab pertama.

“*Duh kepingin deh* ikut seminar itu, pembicaranya idolaku nih. Yah tapi jauh. Malas ah. *Gak jadi deh.*” Pernah mengalami hal seperti ini ? Selama pandemik, banyak sekali kegiatan seminar dan *workshop* dilakukan dengan memanfaatkan teknologi *lho*. Melalui *zoom meeting*, *google meet*, atau *skype*. Jadi sambil mengikuti seminar, kita bisa sambil bersantai di atas kasur, tapi bisa mendapat ilmunya. Apa masih ada alasan lain ?

“Sholat yuk” atau “Kebaktian yuk”, ajak seorang kawan. “*Sorry guys, kayaknya aku gak sempat deh*, lain kali deh, masih ada kegiatan *bla bla bla ...*” Kecanggihan teknologi memudahkan kita untuk melakukan kegiatan keagamaan tanpa ada alasan *gak* punya waktu *lho*. Sudah banyak kegiatan keagamaan juga dilakukan secara daring atau bahkan *livestreaming* dari berbagai penjuru dunia. Kita bisa mengikuti dengan waktu yang pas dengan kita. Mendekatkan diri kepada Sang Pencipta juga cara kita untuk bisa melewati masa pandemik ini dengan rohani yang sehat ya.

Apa kalian selama termasuk generasi *nunduk* ? alias generasi pegang gadget atau *games* ? atau termasuk generasi *rebah* yang cuma tidur-tiduran sampai kepala pusing. Generasi perut buncit ? . Coba deh melakukan kegiatan yang selama ini sudah didambakan tapi semua hanya sampai pada kepingin doang. Misal, merapihkan kamar/ kost yang sudah lama berniat dibersihkan tapi *gak* jadi-jadi gara-gara kebanyakan *nongkrong coffe shop*. Niat hemat untuk *nyuci* baju sendiri daripada *laundry*, tapi *gak* bisa-bisa karena alasan capek badan dan pikiran karena tugas kuliah yang menumpuk. Nah, waktunya kalian bisa mewujudkan keinginan itu.

Duh ! aku dulu hobi baca, hobi olahraga, hobi berkebun dan lain sebagainya. Tapi semenjak kuliah, *gak* ada satupun bisa kujalani dengan konsisten. Buku yang dibeli hanya jadi pajangan yang dibungkus. Alat olahraga yang dicicil sampai sekarang sudah lunas, Cuma jadi saksi bisu kemalasan kita, tanaman yang tak kunjung bertumbuh karena kurang pupuk dan disiram. Yes !! lakukan hobi itu sekarang. Selesai kuliah daring, *bikin list* hobi apa saja yang akan kamu lakukan seminggu ke depan. Cara itu bisa membuat kesehatan mental kamu tetap baik, dan menjauhkan kamu dalam pikiran-pikiran negatif tentang keadaan selama pandemik ini.

Kita adalah generasi milenial, kita harus banyak melakukan hal yang dimulai dari coba-coba. Coba melakukan keahlian baru, meski gagal kita bisa coba terus sampai kita menemukan hal yang paling kita bisa. *Toh!* kita punya banyak waktu kan di rumah. Coba masak memasak dengan dipandu *tutorial* dari *Youtube*. Coba membuat *konten video edukasi* atau *sharingsederhana* yang bisa dibagikan lewat sosial media sendiri. Mengajak orang-orang untuk berdonasi melalui *akun bayaronline* atau *cashless*, dan sebagainya.

Generasi muda jangan malu melakukan hal-hal positif, karena apa yang kita lakukan sekarang tentu berguna di masa yang akan datang. Tidak hanya momentumnya saja Kebiasaan Hidup Baru, nah kita sebagai mahasiswa juga harus melakukan perubahan baru. Meninggalkan hidup yang kurang baik yang kalau dipertahankan, pasti *gak* akan berdampak baik bagi diri sendiri. Daripada terus mengeluh selama pandemik, dan *nanya* kapan sih pandemik berakhir ? Bosan tau. Inilah saatnya alasan-alasan yang menghambat kita maju, kita lawan dengan waktu yang kini

tersedia lebih banyak. Terpenting selama melewati pandemik ini, tidak hanya menjaga kesehatan badan dan jasmani, menjaga kesehatan mental kita juga penting *lho guys*. (JG