Penyusun:
Qori Fanani, M.Psi
Dr. Janes Jainurakhma, M.Kep

PENYESUAIAN DIRI:

**Pembelajaran Daring
di Masa Pandemi Covid-19**

PENYESUAIAN DIRI:
Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Penulis : Qori Fanani, M.Psi
Dr. Janes Jainurakhma, M.Kep

ISBN : 978-623-329-308-2

Copyright © Agustus 2021

Ukuran: 15.5 cm X 23 cm; Hal: viii + 70

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penata Isi : Ahmad Ariyanto
Desainer Sampul : Annuha Design

Cetakan I, Agustus 2021

Diterbitkan pertama kali oleh **Literasi Nusantara**
Perum Paradiso Kav. A1 Junrejo - Batu
Telp : +6285887254603, +6285841411519
Email: penerbitlitnus@gmail.com
Web: www.penerbitlitnus.co.id
Anggota IKAPI No. 209/JTI/2018

Didistribusikan oleh CV. Literasi Nusantara Abadi
Jl. Sumedang No. 319, Cepokomulyo, Kepanjen, Malang. 65163
Telp : +6282233992061
Email: redaksiliterasinusantara@gmail.com

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, kami panjatkan kehadiran Alloh SWT, karena dengan ridho-Nya, kami diberi kemudahan dalam menyelesaikan buku ini sesuai rencana. Semoga kita juga mendapatkan syafa'at dan keberkahan ilmu dari Nabi Muhammad SAW.

Tak lupa kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terselesaikannya buku ini. Buku ini, membahas tentang bagaimana penyesuaian diri para peserta didik terhadap pembelajaran daring yang dilakukan selama pandemi Covid-19 yang sedang melanda hampir di semua belahan dunia. Dengan hadirnya buku ini diharapkan mampu menjadi sebuah referensi yang mampu memberikan kontribusi yang positif dalam dunia pendidikan, dan bagi akademisi dalam memberikan pendekatan pembelajaran efektif dan efisien di tengah pandemi Covid-19.

Kami menyadari, mungkin masih banyak kekurangan pada penulisan buku ini, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan sangat kami harapkan dan semoga informasi yang disampaikan dalam buku ini bermanfaat bagi pembacanya.

Qori Fanani, M.Psi
Dr. Janes Jainurakhma, M.Kep

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vii

BAB 1

PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI

COVID-19	1
Pengertian	3
Karakteristik	4
Indikator E-Learning dalam Jaringan	4
Keuntungan	5
Kelemahan	6
Platform Pembelajaran	7
Komponen Pendukung Pembelajaran Daring	17
Metode Pembelajaran	18
Faktor Penentu Keberhasilan Pembelajaran Daring	20
Tantangan Pembelajaran Daring	21

BAB 2

TAHAPAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

BAGI PENYELENGGARA PENDIDIKAN	25
Perancangan	27
Pelaksanaan	28
Penilaian	29
Monitoring dan evaluasi	31

BAB 3

PENYESUAIAN DIRI	33
Pengertian	34
Aspek Penyesuaian Diri	34
Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	35
Tahapan Penyesuaian Diri	39
Kriteria Penyesuaian Diri	40

BAB 4

GANGGUAN PENYESUAIAN DIRI	43
Pengertian	44
Etiologi	45
Epidemiologi	46
Manisfetasi Klinis	46
Diagnosis.....	47
Penatalaksanaan.....	49
Prognosis.....	50

BAB 5

STUDI KASUS: PENYESUAIAN DIRI.....	51
Hasil Penelitian: Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19	53
Penelitian Lain yang Terkait	58
Daftar Pustaka.....	63
Biodata Penulis.....	67

Daftar Tabel

Tabel 5.1	Tingkat penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring.....	54
Tabel 5.2	Hasil analisis statistik (<i>chi-square</i>).....	54

BAB 1

PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Pandemi Covid-19 mulai dikenal oleh masyarakat di Indonesia di awal tahun 2020, tepatnya awal Maret 2020, dimana Presiden Indonesia Bapak Joko Widodo untuk pertama kalinya mengumumkan mengenai kasus *Coronavirus Disease* 2019 yang biasa disingkat Covid-19. Wabah tersebut berdampak keseluruh sektor kehidupan dan seluruh lapisan masyarakat, termasuk dalam bidang pendidikan. Sejumlah kebijakan pemerintah kemudian dibuat sebagai upaya pencegahan wabah Covid-19, dan upaya penyelamatan untuk menekan angka kematian di Indonesia Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 yang hampir bersamaan dengan Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 tahun 2020 mengenai kebijakan pendidikan serta panduan penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran Covid-19.

Dinamika pembelajaran di Indonesia di tengah pandemi Covid-19 sangat terganggu dan berdampak pada sistem dan proses pembelajaran, diantaranya: sebagian besar proses pembelajaran dilakukan di rumah masing-masing peserta didik; bermunculannya transformasi media pembelajran yang inovatif berbasis teknologi seperti *Whatsapp*, *Zoom*, *Google Classroom*, *Webex*, *Youtube*, dan saluran TV pendidikan seperti TVRI; pengembangan dan penyesuaian metode pembelajaran jarak jauh (daring); penyesuaian evaluasi pembelajaran untuk penentuan standar nilai dan kelulusan; dan tuntutan kolaborasi orangtua peserta didik di rumah sebagai pengganti pendidik mengontrol pembelajaran anak (Mansyur, 2020; Safarati, Rahma, Fatimah, & Sharfina, 2020).

Pemberlakukan Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) atau daring dimulai dari tingkat pendidikan prasekolah (PAUD/TK) hingga Pendidikan Tinggi (PT). Namun hal ini disesuaikan dengan kebijakan masing-masing pemerintahan daerah. Pembelajaran dalam jaringan (daring) dirasa yang paling adaptif terhadap situasi di Indonesia pada saat pandemi Covid-19, dimana masyarakat diwajibkan mematuhi protokol kesehatan dan membatasi ruang gerak keluar rumah untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19.

Pengertian

Istilah daring merupakan akronim dari “dalam jaringan” yang merupakan suatu kegiatan dengan memanfaatkan jaringan internet dalam proses pembelajaran (Saifuddin, 2018). Pembelajaran daring ini tentunya akan menjangkau kelompok yang masif dan sangat luas (Bilfaqih & Qomarudin, 2015).

Multimedia yang digunakan dapat berupa kelas virtual, CD ROM, *streaming* video, pesan suara, email dan telepon konferensi, teks online animasi, dan video *streaming online* (Indrayana & Sadikin, 2020; Kuntarto, 2017). Pemanfaatan internet sebagai media mengirimkan serangkaian solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Rosenberg dalam Alimuddin, Tawany & Nadjib, 2015), sehingga dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran karena dapat disesuaikan dengan kebutuhan (Ghirardini dalam Kartika, 2018) tanpa adanya pembatasan waktu dan tempat, sehingga mempermudah pendidik dan anak didik dalam proses pembelajaran (Permendikbud No. 109/2013).

Keberhasilan pembelajaran daring dipengaruhi oleh kreativitas dan ketrampilan tenaga pendidik dalam menyampaikan materi serta menggunakan teknologi yang ada yang mampu terakses oleh siswa, serta kemampuan peserta didik dalam menggunakan dan mengakses teknologi, biaya (pembayaran daring sangat besar), emosi peserta daring.

Karakteristik

Beberapa karakteristik dari pembelajaran daring (PERMENDIKBUD, 2013) adalah sebagai berikut:

1. Proses belajar mengajar dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media komunikasi.
2. Proses pembelajaran dapat diakses oleh peserta didik kapan saja dan dimana saja.
3. Sumber belajar dikembangkan dan dikemas berbasis teknologi informasi
4. Memiliki sifat terbuka, mandiri, tuntas, dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi.

Indikator *E-Learning* dalam Jaringan

Indikator dari *E-Learning* sendiri terdiri dari ada lima komponen, diantaranya:

1. Teori Kemandirian dan Otonomi

Adalah kemandirian yang harus dimiliki oleh peserta didik dalam proses pembelajaran. Pendidikan jarak jauh berpotensi menciptakan kemandirian dan otonomi karena sifatnya yang menawarkan pilihan metode belajar, sehingga potensi dan kapasitas belajar peserta didik berkembang secara individual

2. *Self-Regulated Learning*.

Teori ini lebih menekankan pentingnya suatu pengaturan diri dalam mengikuti proses dan program pembelajaran. Salah satu cara mengidentifikasi ukuran *self regulated learning* yaitu pemahaman sendiri seseorang dari sistem pengetahuannya

3. Teori Industrialisasi Pengajaran

Penelitian jarak jauh akan lebih efektif menggunakan prinsip *division of labor*, yaitu pembagian tugas ke dalam komponen yang lebih sederhana. Di dalam teori industrialisasi, proses pembelajaran dapat diatur melalui suatu pengontrolan mekanisme dan otomatisasi dari

berbagai komponen di dalamnya yang menggunakan ilustrasi sehingga peserta didik mampu menambah wawasannya

4. Teori Interaksi

Materi untuk pembelajaran jarak jauh adalah gaya komunikasi yang tidak berbatasan sebagai instrument percakapan, seperti interaksi antar peserta didik dan pendidik. Peserta didik mampu melakukan interaksi jarak jauh dengan pendidik untuk meningkatkan efisien dan efektivitas dalam proses pembelajaran

5. Komunikasi

Pendidikan jarak jauh tidak mengurangi komunikasi dalam proses pembelajaran, karena komunikasi dapat dilakukan dengan memanfaatkan teknologi (Aurora & Effendi, 2019).

Keuntungan

Kondisi pandemi Covid-19 memaksa dunia pendidikan untuk tetap menghasilkan pembelajaran yang berkualitas. Adapun kelebihan pembelajaran daring, diantaranya: (Nalle, Saba, & Masi, 2020; Nursobah, Dedih, Hafid, & Nurhamzah, 2020; Pangondian, Santosa, & Nugroho, 2019; Roni Hamdani & Priatna, 2020; Suyanto, 2005; Wijaya, Lukman, & Yadewani, 2020)

1. Tersedianya fasilitas e-moderating di mana dosen dan mahasiswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui fasilitas internet secara regular atau kapan saja kegiatan berkomunikasi itu dilakukan dengan tanpa dibatasi oleh jarak, tempat dan waktu.
2. Dosen dan mahasiswa dapat menggunakan bahan ajar atau petunjuk belajar yang terstruktur dan terjadual melalui internet, sehingga keduanya bisa saling menilai sampai berapa jauh bahan ajar dipelajari.

3. Mahasiswa dapat belajar atau me-review bahan ajar setiap saat dan di mana saja kalau diperlukan mengingat bahan ajar tersimpan di komputer.
4. Bila mahasiswa memerlukan tambahan informasi yang berkaitan dengan bahan yang dipelajarinya, ia dapat melakukan akses di internet secara lebih mudah.
5. Baik dosen maupun mahasiswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang dapat diikuti dengan jumlah peserta yang banyak, sehingga menambah ilmu pengetahuan dan wawasan yang lebih luas.
6. Berubahnya peran mahasiswa dari yang biasanya pasif menjadi aktif.
7. Relatif lebih efisien. Misalnya bagi mereka yang tinggal jauh dari perguruan tinggi atau sekolah konvensional.

Sedangkan menurut Hadisi dan Muna (2015) keuntungan dari pembelajaran daring antara lain:

1. Hemat biaya. Tidak membutuhkan peralatan kelas seperti penyediaan papan tulis, proyektor dan alat tulis.
2. Fleksibilitas waktu dan tempat. Belajar dapat dilakukan dimana saja, selama komputer/leptop terhubung dengan jaringan Internet.
3. Kecepatan pembelajaran dapat disesuaikan dengan kecepatan belajar masing-masing individu
4. Pemanfaatan teknologi baru diharapkan peserta didik lebih tertarik untuk mencobanya dengan *instructional design* mutakhir sehingga lebih memahami pembelajaran.
5. Ketersediaan *On-demand E-Learning* yang kapan saja bisa diakses sehingga dapat membantu menyelesaikan tugas atau pekerjaan setiap saat.

Kelemahan

Beberapa kelemahan dari pembelajaran daring menurut Munir (dalam Sari, 2015) antara lain:

1. Terbatasnya interaksi dikhawatirkan bisa menghambat pembentukan sikap, nilai (*value*), moral, atau sosial dalam proses pembelajaran sehingga tidak dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari
2. Proses pembelajaran cenderung menekankan pada aspek pengetahuan atau psikomotor namun kurang memperhatikan aspek afektif.
3. Keterbatasan pengajar dalam penggunaan metode atau teknik berbasis TIK sehingga dapat menghambat proses pembelajaran
4. Tujuan pembelajaran tidak tercapai jika peserta didik tidak mandiri dan memiliki motivasi yang rendah.
5. Fasilitas internet yang tidak merata di setiap daerah.
6. Biaya yang dibutuhkan relatif mahal karena menggunakan perangkat lunak
7. Keterbatasan dalam mengoperasikan komputer dan internet secara optimal
8. Keterbatasan pengajar dalam evaluasi keberhasilan pembelajaran, dimana pembelajaran membutuhkan evaluasi kognitif-psikomotorik-afektif dari peserta didik (Mansyur, 2020).

Platform Pembelajaran

Stimulus yang baik juga dapat dihasilkan melalui penggunaan media pembelajaran yang memiliki pengaruh secara psikologis pada diri peserta didik. Media yang lazim digunakan dalam pembelajaran yaitu audio visual, media cetak seperti buku pelajaran, terutama media yang paling klasik seperti papan tulis yang umumnya digunakan guru dalam pembelajaran, fasilitas ini muncul dalam beberapa *platform* pembelajaran seperti *zoom* (Mansyur, 2020).

Fungsi media pembelajaran dapat mengefektifkan proses pembelajaran karena membangkitkan minat dan motivasi peserta didik mengikuti pembelajaran. Untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran daring, terdapat beberapa *platform*

yang dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran (Adit, 2020; Mansyur, 2020), antara lain:

1. Rumah belajar

Merupakan salah satu platform dari Kemendikbud yang dapat digunakan oleh siswa dan guru dari pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga SMA atau sederajat. Platform ini didukung oleh fitur yang beragam sehingga lebih menarik seperti video, audio, gambar hingga animasi. Platform ini bisa diunduh di *playstore* atau *app store* dan gratis.

<https://penerbitdeependublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

2. Meja Kita

Platform lebih menekankan pada diskusi tanya jawab antar pelajar Indonesia, sehingga memungkinkan siswa untuk saling berbagi materi yang mereka miliki. Menyediakan materi untuk tingkat pendidikan SD hingga SMA dengan meliputi diskusi PR, *try out*, berbagi catatan, SBMPTN, belajar bersama, dan rumus.

<https://penerbitdeepublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

3. Icando

Platform ini lebih banyak ke permainan yang memotivasi anak untuk belajar. Aplikasi ini lebih cocok untuk jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

<https://icando.co.id/>

4. IndonesiaX

Merupakan situs pembelajaran daring besar-besaran (*Massive Open Online Courses / MOOC*) yang melibatkan berbagai Institusi maupun Universitas di Indonesia. Aplikasi ini menyediakan kursus gratis bersertifikat untuk meningkatkan kompetensi serta karir, dengan pengajar yang terbaik dibidangnya.

<https://penerbitdeepublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

5. Google for Education

Google for education menyediakan Google clouds platform, Chromebooks dan G-Suite yang memungkinkan pembelajaran secara virtual yang membutuhkan konektivitas internet rendah.

<https://edu.google.com>

6. Pahamity

Merupakan produk dari PT. Pahami Cipta Edukasi (*edtech*). Produk ini dikenal dengan cara penyampaian pembelajarannya yang *fun learning* dengan menggabungkan *sains*, *filmmaking* dan *gamifikasi*. Selain itu, Pahamity menyediakan layanan *Career Center* yang dikelola oleh psikolog dari Universitas Indonesia untuk mengenali bakat minat serta membantu masalah akademik maupun non- akademik dari peserta didik.

<https://penerbitdeepublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

7. Kelas pintar

Platform ini menggunakan pembelajaran multimedia dan menggunakan pendekatan *learn*, *practice*, dan *test* sehingga menarik siswa untuk belajar.

<https://www.kelaspintar.id/>

8. Brainly

Merupakan aplikasi yang memungkinkan penggunanya untuk saling berdiskusi berkaitan dengan materi sekolah. Brainly menyediakan jawaban terpercaya dari pakar atau ahli dibidangnya dengan hampir 25 kategori.

<https://penerbitdeependublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

9. KelasKita

Aplikasi ini menawarkan empat program yaitu kelas privat, kelas sertifikat, kelas gratis dan kelas premium. Selain itu, pengguna aplikasi ini dapat belajar tentang pemrograman, *design* grafis, bahasa, otomotif, robotic, jaringan komputer dan lain sebagainya. KelasKita menyediakan pembelajaran mulai jenjang pendidikan SD, SMP, SMA, PT maupun umum.

<https://penerbitdeependublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

10. Microsoft Office 365

Office 365 education dapat diakses secara gratis untuk siswa maupun pengajar meliputi Word, Excel, Onenote, Microsoft temas, dan fitur ruang kelas lainnya.

<https://penerbitdeepublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

11. Quipper School

Platform ini diperuntukkan bagi siswa kelas 9 hingga 12 yang berisikan video pembelajaran, kumpulan latihan soal, *tryout* online serta video pelatihan untuk guru.

<https://penerbitdeepublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

12. Kipin School 4.0

Merupakan *platform* pembelajaran seperti pada umumnya. Keunggulan dari Kipin School 4.0 adalah menyediakan ratusan buku untuk menambah literasi siswa dari pendidikan tingkat SD hingga SMA atau kejuruan, selain itu juga ada komik dan buku bergambar sehingga lebih menarik.

<https://penerbitdeependublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

13. Ruangguru

Aplikasi ini memberikan materi pembelajaran dalam bentuk video, latihan soal, *tryout*, rangkuman serta rapor belajar.

<https://penerbitdeependublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

14. Sekolahmu

Sistem *blended learning* yang diterapkan, *platform* sekolahmu ingin memastikan semua anak Indonesia sukses dalam mencapai kompetensi dan meraih prestasi di masa depan

<https://www.sekolah.mu/jenang/sma>

15. Zenius

Platform ini berdiri sejak 2007, yang hampir sama dengan platform pembelajaran pada umumnya. Keunggulan yang dimiliki adalah live teaching.

<https://penerbitdeephublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

16. Cisco Webex

Cisco Webex merupakan aplikasi video conference seperti pada umumnya, keunggulan yang dimiliki adalah kualitas video yang High Definition (HD), oleh karena itu Cisco Webex membutuhkan data internet yang cukup banyak atau jaringan wifi yang stabil.

<https://penerbitdeependublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

17. Zoom

Zoom merupakan aplikasi telekonferensi yang memungkinkan dilakukan dengan peserta dalam jumlah banyak sehingga membantu pengajar dalam menyampaikan materi kepada peserta didik. Selain itu, adanya fitur *screen record* (merekam) sehingga siswa dapat memutar kembali materi yang telah diajarkan.

<https://penerbitdeependublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

18. Edmodo

Edmodo merupakan aplikasi layanan komunikasi yang menawarkan kolaborasi pembinaan pengajar dan sekolah, berupa kelas online. Fitur unggulan yang dimiliki adalah laporan hasil belajar yang disampaikan langsung kepada orangtua.

<https://penerbitdeepublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>

19. Schoology

Merupakan layanan komunikasi serta lingkungan belajar virtual berupa pengelolaan kelas online, seperti halnya Edmodo, namun kekurangannya adalah kuota yang dibutuhkan lebih banyak.

<https://www.schoology.com/>

Komponen Pendukung Pembelajaran Daring

Beberapa komponen yang harus dipersiapkan untuk memperlancar pelaksanaan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, antara lain:

1. Infrastruktur

Merupakan fasilitas fisik yang diperlukan dalam melaksanakan pembelajaran daring antara lain seperti

handphone, komputer, laptop dan alat elektronik lainnya.

2. Sistem dan aplikasi

Sistem dan aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran daring antara lain: internet, *whatsapp*, *google classroom*, *zoom*, *google meet*, *webex* serta sistem dan aplikasi lainnya.

3. Konten

Konten mengacu pada materi atau informasi pembelajaran yang dibuat oleh pengajar.

4. Operator

Merupakan orang yang bertugas untuk menjalankan sistem dan aplikasi selama proses pembelajaran daring. Operator dapat dilakukan oleh pengajar, pembelajar atau keduanya.

Metode Pembejaran

Setiap pembelajaran yang akan dilakukan, tentunya memiliki dasar dalam pemilihan model, metode, maupun media pembelajaran. Berikut beberapa metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran daring, yaitu:

1. Metode Ceramah

Merupakan cara menyajikan sebuah materi pembelajaran melalui penuturan secara lisan atau penjelasan langsung kepada sekelompok audien (Sanjaya, 2006). Metode ceramah ini dapat berbentuk video pembelajaran sehingga peserta didik dapat mengulang-ulang materi tersebut sampai benar-benar memahaminya.

2. Metode Diskusi

Merupakan cara penyajian suatu topik pembelajaran dengan cara menghadapkan peserta didik kepada suatu masalah, pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan secara bersama (Aswan

& Bahri syamsul, 2006). Keuntungan dari metode ini adalah mendorong peserta didik untuk berfikir kritis, mengekspresikan ide dan pikirannya. Diskusi ini dapat dilakukan melalui dua acara;

- a. Langsung, menggunakan *zoom*, *goggle meet*, *webex* dan aplikasi video *conference* lainnya.
- b. Dilakukan dengan saling berbalas komentar atau tulisan, menggunakan *google classroom*, atau *whatsapp group*.

3. Metode Demonstrasi

Metode ini dilakukan dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan (Syah, 2000). Demonstrasi dapat dilakukan langsung melalui aplikasi video *conference* ataupun dengan bantuan media video.

4. Metode Resitasi

Merupakan salah satu metode pembelajaran dengan cara memberi tugas tertentu yang kemudian dipertanggungjawabkan (Aswan & Bahri Syamsul, 2006). Metode ini mewajibkan peserta didik membuat *resume* dengan kalimat sendiri. Namun, kelemahan dari metode ini adalah pengajar tidak dapat mengontrol hasil kerja peserta didik apakah hasil pemikiran mereka sendiri atau hasil dari *copy paste*.

5. Metode Pemecahan Masalah

Metode ini menekankan pada terselesaikannya suatu masalah secara menalar (Gulo, 2002). Metode ini melatih peserta didik untuk berpikir kritis, mandiri dan kreatif.

6. Metode *Discovery*

Metode ini digunakan untuk mengembangkan cara belajar aktif dengan menemukan sendiri, menyelidiki

sendiri, sehingga hasil yang diperoleh akan cenderung tahan lama dalam ingatan. Melalui metode ini, peserta didik akan belajar berpikir analitis dan mencoba memecahkan sendiri masalah yang sedang dihadapi (Hosnan, 2014).

7. Metode *Inquiry*

Merupakan rangkaian kegiatan belajar yang melibatkan seluruh kemampuan peserta didik untuk mencari, menyelidiki secara sistematis, kritis, logis, analitis sehingga mereka dapat merumuskan sendiri hasil temuannya (Gulo, 2002). Pendidik dapat membantu peserta didik untuk menjawab pertanyaan yang sulit dipahami, serta memberikan rangkuman materi di akhir pertemuan.

Faktor Penentu Keberhasilan Pembelajaran Daring

Kunci dari keberhasilan pembelajaran daring adalah efektivitas, berdasarkan studi yang dilakukan C.L. Dillon dan C.N. Gunawardena (1995) bahwa efektifitas pembelajaran secara daring dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain:

1. Teknologi

Pengaturan jaringan internet yang memadai sehingga memungkinkan terjadinya pertukaran sinkronisasi dan asinkronisasi, antara peserta didik dan pengajar.

2. Karakteristik pengajar

Pengajar memainkan peran penting dalam efektivitas penyampaian materi dalam pembelajaran daring. Pengajar yang interaktif akan menghasilkan suatu pembelajaran yang positif dan menyenangkan.

3. Karakteristik siswa

Peserta didik yang memiliki kedisiplinan dan memiliki kepercayaan diri yang baik mampu untuk mengikuti pembelajaran dengan metode daring dibandingkan dengan peserta didik yang tidak disiplin dan kurang percaya diri.

Tantangan Pembelajaran Daring

Pembelajaran pada dasarnya proses dalam merubah perilaku peserta didik (siswa), dimana dalam proses tersebut ada interaksi antara pengajar (dosen) dan peserta didik dengan berbagai sarana dalam pembelajaran. Pembelajaran yang baik dilakukan untuk menjadikan peserta didik dapat berfikir dan menggunakan kemampuan intelektualnya untuk menganalisis dan berfikir kritis sesuai dengan keilmuan yang dipelajarinya, tujuan psikomotor berkaitan dengan kemampuan peserta didik dalam berespon melalui gerakan fisik secara aktif, serta membangkitkan afektif berupa empati, rasa dan etika yang berkembang dalam norma-norma pendidikan yang ada di lingkungan sekolah dan keilmuan (Desimone, 2019; Mansyur, 2020; Maria & Kurji, 2011).

Pembelajaran daring memberikan sebuah tantangan tersendiri baik bagi pendidik maupun peserta didik. Beberapa tantangan tersebut antara lain: (Darmalaksana, Hambali, Masrur, & Ushuluddin, 2020; Suyanto, 2005)

1. Koneksi internet

Ketidakstabilan koneksi internet mempengaruhi proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Hal ini sesuai dengan hasil survey Gunawan (2020) yang menyatakan bahwa kendala yang paling sering muncul selama pelaksanaan pembelajaran online yaitu keterbatasan akses internet baik oleh dosen maupun mahasiswa, serta belum terbiasanya dengan pembelajaran daring.

2. Minimnya kemampuan dalam penggunaan teknologi.

Kemampuan dalam menggunakan teknologi mutlak diperlukan dalam pembelajaran daring ini. Seringkali yang menjadi penghalang adalah ketidakmauan untuk belajar teknologi (Mansyur, 2020). Kurangnya penguasaan bahasa komputer, serta kurangnya sumberdaya manusia yang mengetahui dan memahami serta terampil dalam menggunakan internet.

3. Kesulitan dalam mengukur pemahaman dan kemampuan peserta didik

Dalam pembelajaran daring, untuk mengetahui pemahaman dan kemampuan peserta didik sebaiknya dilakukan melalui telekomunikasi langsung. Namun cara tersebut memerlukan waktu yang tidak sebentar, misalnya: tugas yang dikumpulkan tidak sesuai dengan instruksi yang diberikan sehingga perlu dilakukan penjelasan ulang atau review tugas tersebut.

4. Standardisasi dan efektivitas pembelajaran.

Adanya duplikasi tugas yang dibuat peserta didik terkadang tidak dapat dihindari serta banyaknya tugas yang diberikan oleh pengajar dapat mempengaruhi keefektifan pembelajaran daring.

5. Kurangnya interaksi dalam pembelajaran.

Dalam pembelajaran daring, penyebab kurangnya interaksi dalam proses pembelajaran salah satunya adalah sinyal internet yang kurang baik sehingga dapat memperlambat reaksi pengajar dalam merespons pertanyaan pembelajar begitupun sebaliknya.

6. Kekaburan tujuan pembelajaran

Ketika seorang pengajar mengalami kesulitan dalam mengoperasikan metode pembelajaran yang menggunakan teknologi virtual secara baik dan kreatif akan menjadikan pembelajaran tidak maksimal dan menyebabkan kekaburan tujuan pembelajaran bagi peserta didik.

7. Keterbatasan dalam evaluasi pembelajaran

Evaluasi pembelajaran perlu dilakukan untuk mengontrol mutu pendidikan dan pembelajaran. Namun di tengah pandemi Covid-19 institusi pendidikan tidak memperoleh gambaran otentik tentang perkembangan hasil belajar peserta didik selama masa pandemi baik secara kognitif, afektif ataupun psikomotor secara jelas.

8. Peserta didik yang memiliki motivasi rendah dalam belajar, memiliki kecenderungan gagal dalam pembelajaran daring.
9. Kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek sosial, sehingga mendorong aspek komersial (aspek bisnis)
10. Kejahatan *cyber*
Berkembangnya teknologi tidak menutup kemungkinan akan muncul kejahatan *cyber*. Peretasan terhadap informasi pribadi dilakukan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab untuk disalahgunakan dan merugikan pemakai teknologi.

BAB 2

TAHAPAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING BAGI PENYELENGGARA PENDIDIKAN

Pembelajaran daring (*e-learning*) merujuk pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan serangkaian solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Istilah *e-learning* dapat dijelaskan dengan pendekatan dua istilah “e” dan “learning”, dimana “e” atau singkatan dari elektronik dalam *e-learning* digunakan sebagai istilah untuk segala teknologi yang digunakan untuk mendukung usaha-usaha pengajaran lewat teknologi elektronik internet (Elyas, 2018; Suyanto, 2005; Usoro & Abid, 2008).

Perbedaan pembelajaran tradisional dengan *e-learning* yaitu pada kelas tradisional, guru dianggap sebagai orang yang serba tahu yang ditugaskan untuk menyalurkan ilmu pengetahuan kepada peserta didik (siswa). Sedangkan di dalam pembelajaran *e-learning*, peserta didik merupakan fokus utamanya dalam pembelajaran. Peserta didik dituntut untuk mandiri, bertanggung-jawab serta lebih aktif dalam pembelajarannya. Peserta didik dapat membuat perancangan dan mencari materi dengan usaha, dan inisiatif sendiri (Nursobah et al., 2020; Suyanto, 2005).

Media yang menggunakan teknologi jaringan internet, satelit, tape audio/video, TV interaktif dan CD-ROM merupakan sebagian dari media elektronik yang digunakan untuk pengajaran, baik disampaikan secara *synchronously* (pada waktu yang sama) ataupun *asynchronously* (pada waktu yang berbeda). Materi pembelajaran yang disampaikan melalui media teks, grafik, animasi, simulasi, audio dan video sebaiknya menyediakan kemudahan untuk *discussion group* dengan bantuan profesional dalam bidangnya (Sudarsana & dkk, 2020; Suyanto, 2005).

Paradigma pembelajaran berbasis *e-learning* dalam jaringan selama pandemi Covid-19 ini dapat mengintegrasikan beberapa sistem seperti: (Nursobah et al., 2020; Roni Hamdani & Priatna, 2020; Suyanto, 2005)

1. *Virtual Teacher Resources*

Paradigm ini dapat mengatasi terbatasnya jumlah pendidik yang berkualitas, sehingga peserta didik tidak haus dukungan pengajar karena peranan pendidik sebagian besar diambil alih oleh system belajar tersebut.

2. *Virtual School System*

Paradigm ini membuka peluang menyelenggarakan pendidikan dasar, menengah dan tinggi yang tidak memerlukan ruang dan waktu. Keunggulan paradigma ini adalah daya tampung peserta didik yang tak terbatas dan peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar kapan saja, dimana saja, dan darimana saja.

3. *Cyber Educational Resources System, Atau Dot Com Learning Resources System*

Merupakan pendukung kedua paradigma di atas, dalam membantu akses terhadap artikel atau jurnal elektronik yang tersedia secara bebas dan gratis dalam internet.

Perancangan

Sebelum pembelajaran daring dilakukan maka sebaiknya perlu dilakukan sebuah perencanaan agar proses pembelajaran berjalan secara efektif dan efisien. Adapun yang perlu disiapkan antara lain instrumen penilaian, rencana tugas, bahan ajar dan lain sebagainya.

Dalam tahap perancangan pembelajaran memperhatikan hal-hal berikut:

1. Identifikasi CPL yang dibebankan pada mata kuliah
2. Rumuskan Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) yang spesifik berdasarkan CPL yang dibebankan pada MK tersebut

3. Rumuskan sub-CPMK berdasarkan CPMK sebagai kemampuan akhir yang diharapkan pada tiap tahap pembelajaran
 4. Lakukan analisis pembelajaran agar mahasiswa memiliki gambaran tahapan belajar yang akan dijalani
 5. Lakukan analisis kebutuhan untuk keluasan dan kedalaman materi pembelajaran, serta perangkat pembelajaran yang diperlukan
 6. Tentukan indikator pencapaian Sub-CPMK sebagai kemampuan akhir pada tiap tahap pembelajaran dalam memenuhi CPL
1. Tetapkan kriteria penilaian berdasarkan indikator pencapaian Sub-CPMK
 2. Pilihlah bentuk, metode belajar dan penugasan sebagai pengalaman belajar mahasiswa
 3. Kembangkan materi pembelajaran kedalam bentuk bahan ajar dari sumber-sumber belajar yang sesuai
 4. Kembangkan dan lakukan evaluasi pembelajaran yang bertujuan untuk dilakukannya perbaikan dalam proses pembelajaran dan memutuskan hasil capaian pembelajaran mahasiswa.

Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pembelajaran daring, terbagi menjadi empat bagian yaitu:

1. Pengembangan bahan ajar

Dalam mendesain bahan ajar, sebaiknya pengajar mempertimbangkan bentuk *e-learning* (*blended* atau *full*). Hal ini tentunya tetap memperhatikan sasaran ranah pengetahuan yaitu faktual, konseptual, prosedural, dan metakognisi.

2. Kode etik pelaksanaan pembelajaran daring

Pelaksanaan pembelajaran daring akan berjalan lancar, perlu adanya etika yang harus ditaati bersama seperti:

etika saat berinteraksi (misalnya; login dengan nama asli, ijin via chat saat ketika meninggalkan ruang interaksi dll), etika mengirimkan pesan serta etika mengirimkan email.

3. Interaksi pembelajaran daring

Dalam interaksi pembelajaran daring sendiri terdapat dua tahapan, antara lain:

a. Sebelum daring

Sebelum dilaksanakan pembelajaran daring maka perlu untuk memastikan beberapa hal antara lain: kestabilan internet, *headset* berfungsi dengan baik, ketenangan suasana, dan lain sebagainya.

b. Pada saat daring

Perhatikan posisi kamera, pencahayaan, mute saat pengajar menyampaikan materi dan sebagainya.

4. SOP pelaksanaan pembelajaran daring

Adanya SOP (*Standart Operasional Procedure*) yang jelas tentang pembelajaran daring maka akan membantu kelancaran dalam pelaksanaan pembelajaran. SOP disusun berdasarkan kebijakan pada masing-masing penyelenggara pendidikan.

Penilaian

Penilaian dilakukan untuk mengukur tercapainya tujuan pembelajaran. Standar penilaian pembelajaran merupakan kriteria minimal tentang penilaian proses dan hasil belajar peserta didik dalam rangka pemenuhan capaian pembelajaran lulusan.

1. Prinsip Penilaian, meliputi:

a. Prinsip edukatif

Prinsip ini bertujuan untuk memberikan motivasi dalam memperbaiki rencana serta cara dalam memenuhi capaian pembelajaran

- b. Prinsip otentik
Prinsip ini lebih berorientasi pada proses dan hasil sebagai gambaran kemampuan peserta didik
 - c. Objektif
Penilaian berdasarkan kesepakatan pengajar dan peserta didik, tanpa subjectivitas baik penilai maupun yang dinilai.
 - d. Akuntabel
Didasarkan pada prosedur dan kriteria yang jelas dan hasil kesepakatan pada awal pertemuan
 - e. Transparan
Bersifat prosedural dan dapat diakses oleh pemangku kepentingan.
- 2. Teknik dan Instrumen Penilaian
Teknik ini terdiri atas observasi, partisipasi, unjuk kerja, tes tertulis atau lisan, dan angket. Instrumen penilaian dapat berbentuk rubrik, portofolio atau karya desain. Hasil akhir penilaian merupakan gabungan berbagai teknik dan instrumen penilaian yang digunakan, mencakup sikap dan tata nilai, penguasaan pengetahuan serta keterampilan
 - 3. Mekanisme dan prosedur penilaian
Proses penyusunan hingga terjadinya kesepakatan terkait metode penilaian, yang kemudian dilakukan sesuai proses dan mendokumentasikan hasil belajar.
 - 4. Pelaksanaan penilaian
Pelaksanaan penilaian dilakukan sesuai dengan rencana pembelajaran baik oleh pengajar atau tim.
 - 5. Penilaian Mata Kuliah
Merupakan gabungan dari seluruh komponen perkuliahan yang menyatakan keberhasilan dalam suatu mata kuliah.

Monitoring dan evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menjaga kualitas proses pelaksanaan pembelajaran yang mencakup:

1. Mutu rancangan pembelajaran yang terdapat di RPS (Rencana Pembelajaran Semester)
2. Mutu kegiatan pembelajaran
3. Mutu strategi pengantar atau penyampaian
4. Mutu interaksi antar mahasiswa
5. Mutu interaksi mahasiswa dan bahan ajar
6. Mutu kolaborasi
7. Mutu sistem umpan balik
8. Mutu penilaian pembelajaran
9. Mutu media pembelajaran
10. Mutu layanan bantuan belajar

Pelaksanaan dari monitoring dan evaluasi ini dilakukan oleh ketua prodi/Sekretaris prodi yang bekerja sama dengan Unit Penjaminan Mutu. Instrumen monev pembelajaran daring yang digunakan dapat berupa kuesioner, daftar ceklist, laporan/keluhan, dan catatan. Data-data hasil monev akan dianalisa untuk ditindaklanjuti apabila terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan kriteria-kriteria dalam setiap aspek pembelajaran daring (Mansyur, 2020).

BAB 3

PENYESUAIAN DIRI

Pengertian

Penyesuaian diri (*adjustment*) secara umum diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi segala sesuatu yang timbul dari lingkungan. Penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia untuk mencapai keseimbangan dan mengurangi tekanan yang mengganggu dalam kehidupan (Gunarsa & Gunarsa, 2004). Hal ini mencakup respon mental dan perilaku untuk memenuhi kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik sehingga mencapai keselarasan antara dalam diri individu dengan lingkungan ia berada (Ali dan Asrori, 2011).

Kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dapat ditunjukkan melalui sikap dan perilakunya yang menyenangkan (Hurlock dalam Gunarsa & Gunarsa, 2004). Menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2006) penyesuaian diri itu sendiri memiliki tiga sudut pandang yaitu: *adaptation* (sebagai bentuk adaptasi), *conformity* (merupakan bentuk konformitas) dan *mastery* (sebagai usaha penguasaan).

Aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri terbagi menjadi dua bagian (Atwater, 1983) yaitu:

1. Penyesuaian Pribadi

Merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri sehingga selaras dengan lingkungan sekitarnya, yang ditandai dengan sikap tidak adanya rasa

benci, lari dari kenyataan, kecewa, cemas, rasa tidak puas dan lain sebagainya. Sebaliknya, penyesuaian pribadi yang gagal maka individu akan mengalami keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan terhadap dirinya.

2. Penyesuaian Sosial

Dapat dikatakan sebagai kemauan individu untuk mematuhi norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Dalam proses penyesuaian sosial, individu mulai membentuk jiwa sosialnya sehingga menjadi pola tingkah laku kelompok. Dalam proses tersebut individu belajar untuk mengendalikan diri.

Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Mohammad Ali, 2004) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

1. Kondisi fisik

Meliputi:

a. Hereditas dan konstitusi fisik.

Hal menggunakan prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi dan sifat individu maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri seseorang.

b. Sistem utama tubuh

Sistem tubuh (saraf, kelenjar dan otot) berkembang dengan normal dan sehat menjadi syarat mutlak bagi fungsi psikologis yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu.

c. Kesehatan fisik

Kondisi fisik yang sehat membantu membantu individu dalam penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya sangat mempengaruhi proses penyesuaian diri.

2. Kepribadian

Meliputi:

a. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)

Dalam penyesuaian diri tentunya membutuhkan proses belajar yang dinamis dan berkelanjutan, sehingga dibutuhkan kemampuan berubah dalam bentuk perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Untuk itu, individu yang tidak memiliki kemauan merespon lingkungan, maka kemungkinannya akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

b. Pengaturan diri (*self regulation*)

Kemampuan mengatur diri mengarah kepada kepribadian normal dan mencapai pengendalian diri dan realisasi diri, sehingga akan mendukung individu untuk menyesuaikan diri.

c. Realisasi diri (*self realization*)

Proses penyesuaian diri akan mencapai hasil secara bertahap dan berkaitan dengan perkembangan kepribadian. Dalam proses perkembangan kepribadian tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa, dari situlah unsur-unsur yang mendasari realisasi diri.

d. Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri individu dipengaruhi oleh kualitas intelegensi. Intelegensi berperan dalam berkembangnya gagasan, prinsip, dan tujuan yang turut memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

3. Proses belajar

Meliputi:

a. Belajar

Kemauan belajar menjadi sangat penting dalam penyesuaian diri karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan diserap oleh individu melalui proses belajar.

b. Pengalaman

Terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah

1) Pengalaman yang sehat

adalah peristiwa yang dirasakan individu menyenangkan, mengasikkan, dan bahkan ingin mengulangnya kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

2) Pengalaman yang traumatic

adalah peristiwa yang dirasakan individu sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, dan bahkan menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin mengulang kembali pengalaman tersebut. karena individu cenderung memunculkan sikap ragu-ragu, kurang percaya diri, gampang rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

c. Latihan

Merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang meliputi proses psikologis dan sosiologis,

sehingga memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

d. Determinasi diri

Determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, dalam mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri. Contohnya, perlakuan orang tua dimasa kecil yang menolak kehadiran anaknya akan menyebabkan anak tersebut menganggap dirinya akan ditolak di lingkungan manapun tempat dirinya melakukan penyesuaian diri. Determinasi diri seseorang sebenarnya dapat secara bertahan mengatasi penolakan diri tersebut maupun pengaruh buruk lainnya.

4. Lingkungan

Terbagi menjadi tiga bagian, antara lain:

a. Lingkungan keluarga

Merupakan lingkungan utama bagi individu dimana unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konsntelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, koefesien keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu.

b. Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa.

c. Lingkungan masyarakat,

Keluarga dan sekolah berada di dalam lingkungan masyarakat. Dalam lingkungan masyarakat mengajarkan konsistensi nilai-nilai, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dirinya. Pengaruh lingkungan yang kurang baik akan memiliki kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja.

5. Agama serta budaya

Agama berkaitan dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberi makna yang sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Sehingga kedua hal tersebut melandasi kemampuan penyesuaian individu.

Tahapan Penyesuaian Diri

Kemampuan individu dalam menyesuaikan diri sangatlah berbeda-beda. Untuk itu terdapat beberapa langkah efektif yang dapat dilakukan individu untuk menyesuaikan diri, antara lain:

1. Persepsi yang akurat terhadap realitas

Ketika individu memiliki kemampuan untuk sadar akan konsekuensi dari perilakunya, maka diharapkan individu tersebut menghindari perilaku tersebut agar tidak mengganggu ketentraman bersama.

2. Kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan stress

Disaat individu mampu mentoleransi hambatan dalam mencapai tujuan maka tidak ada satupun kecemasan yang akan membebaniya.

3. Citra diri yang positif

Individu menyadari kondisinya baik kelemahan maupun kelebihan

4. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan

Individu dapat dikatakan sehat jika memiliki kemampuan dalam mengekspresikan emosi serta mengendalikannya agar tidak merugikan lingkungan sekitarnya.

5. Hubungan antar pribadi yang baik

Kriteria Penyesuaian Diri

Individu dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan baik, jika memenuhi kriteria sebagai berikut (Scheneiders, 1964):

1. Pengetahuan tentang diri sendiri
2. Objektivitas dan penerimaan diri
3. Mampu mengendalikan diri dan perkembangan diri
4. Keutuhan pribadi
5. Memiliki tujuan dan arah yang jelas
6. Memiliki perspektif, skala nilai dan filsafat hidup yang memadai
7. Memiliki rasa humor
8. Memiliki rasa tanggungjawab
9. Kematangan merespon sesuatu hal
10. Berkembangnya kebiasaan yang baik
11. Mampu beradaptasi
12. Bebas dari gejala gangguan mental
13. Kecakapan bekerjasama dan menaruh minat kepada oranglain
14. Memiliki minat bekerja dan bermain
15. Memiliki kepuasan dalam bekerja dan bermain
16. Orientasi terhadap realitas

Karakteristik penyesuaian diri yang baik sesuai dengan pendapat Schneider, diantaranya: (Fajriana, Yulizar, Bahri, & Bakar, 2020)

1. Ketidadaan emosi yang berlebihan

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mampu merespon masalah dengan tenang dan dengan emosi yang terkontrol, sehingga ia mampu menggunakan logikanya untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Emosi yang dimaksud disini bukanlah suatu keabnormalan, namun menunjukkan adanya kemampuan untuk mengontrol emosi dengan baik.

2. Ketidadaan mekanisme psikologis

Merupakan upaya untuk mempertahankan ego yang dimiliki seperti kompensasi, proyeksi dan rasionalisasi. Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik akan merasionalisasikan suatu masalah dengan menimpakan kesalahan kepada orang lain. Sebaliknya, individu yang mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan baik akan mengakui kesalahan dan memperbaikinya jika ia gagal dalam suatu hal.

3. Ketidadaan perasaan frustrasi

Adanya penggantian perasaan dengan perilaku yang tidak normal akan menimbulkan kesulitan dalam menyesuaikan diri. Misalnya siswa yang merasa frustrasi dengan hasil belajarnya, akan menunjukkan perilaku yang tidak terorganisir seperti marah pada orang yang tidak bersalah.

4. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Karakteristik yang paling terlihat ketika individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan

baik adalah kemampuan berpikir dan mempertimbangkan suatu hal dengan rasional dan mengarahkan dirinya untuk menuju pada penyelesaian masalah. Kemampuan ini dipakai pada semua masalah yang dihadapinya tanpa terkecuali.

5. Kemampuan untuk belajar

Individu yang mampu belajar dari berbagai kejadian yang telah dialami dalam hidupnya akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara baik ketika masalah datang kepadanya. Individu belajar untuk mengenali masalah yang terjadi agar mampu mencari solusi terhadap masalah tersebut.

6. Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu adalah guru yang paling berharga. Kalimat ini berlaku pada mereka yang mampu mengambil hikmah/pelajaran dari setiap kejadian yang terjadi di masa lalu sehingga masalah tersebut tidak akan terulang kembali pada individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik.

7. Sikap realistik dan objektif

Individu yang mampu melihat kenyataan secara realistik dan mampu menerima dengan objektif apapun keadaan yang dialaminya saat ini adalah individu yang mampu bangkit dari keterburukan yang dialami. Dengan kata lain, individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap masalah apapun yang dialaminya.

BAB 4

GANGGUAN PENYESUAIAN DIRI

Pengertian

Gangguan penyesuaian (*adjustment disorder*) adalah reaksi maladaptif untuk stressor psikososial dan terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan secara signifikan dalam menyesuaikan diri. Reaksi maladaptif dapat terlihat dari hendra yang signifikan dari fungsi sosial, pekerjaan, akademis atau kondisi distress emosional yang melebihi batas normal bagi seseorang. Hendra tersebut akan muncul dalam kurun waktu 3 bulan setelah adanya stressor.

Gangguan penyesuaian, berhubungan dengan stress, jangka pendek, gangguan non-psikotik. Berdasarkan ICD-X dan DSM-IV mendefinisikan gangguan penyesuaian sebagai keadaan sementara dari tekanan dan gangguan emosional, yang timbul dalam proses beradaptasi dengan perubahan hidup yang signifikan, kehidupan yang stress, penyakit fisik yang serius, atau kemungkinan penyakit serius. Stressor dapat hanya melibatkan individu bahkan mempengaruhi masyarakat luas.

Pasien dengan gangguan penyesuaian biasanya terlihat seperti terbebani atau terlalu berlebihan dalam memberikan respon terhadap stimulus yang diberikan. Manifestasi respon dapat berupa reaksi emosional atau perilaku terhadap suatu peristiwa stress atau perubahan dalam hidup seseorang; misal pada populasi anak, peristiwa dapat berupa perceraian kedua orang tua, kelahiran anggota keluarga baru, atau kehilangan figur atau benda (misal hewan peliharaan).

Etiologi

Gangguan penyesuaian terjadi selalu didahului oleh satu atau lebih stressor dengan kadar yang tidak selalu sebanding dengan kekuatan gangguan yang dihasilkan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan penyesuaian antara lain:

1. Peran stress

Stressor bisa tunggal maupun banyak, kadar stressor itu sendiri antara lain derajat stressor, kuantitas, serta durasi dari stressor itu sendiri (Kaplan & Sadock, 2007). Misalnya: kehilangan orang yang dicintai, PHK, penyakit kronis dll. Gangguan ini juga dapat masuk dalam konteks kelompok atau komunitas seperti bencana alam.

2. Kerentanan individu

Setiap individu memiliki kerentanan yang berbeda terhadap gangguan penyesuaian dan tidak semua individu yang mengalami stress akan mengalami gangguan penyesuaian. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kerentanan individu, antara lain:

- a. Karakteristik individu, hal ini mencakup usia, jenis kelamin, tingkat kesehatan atau komorbid kejiwaan
- b. Hubungan secara etik, politik dan kepercayaan
- c. Latar belakang keluarga, seperti keberadaan dan dukungan keluarga termasuk status sosial.
- d. Faktor masa lalu, hal ini lebih pada perlakuan orang sekitar atau orang tua terhadap individu dapat memicu tingginya kecemasan dan rendahnya ekstraversi yang mungkin akan berhubungan dengan gangguan penyesuaian.
- e. Tingkat pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka diharapkan seseorang tersebut dapat melindungi diri dari gangguan penyesuaian.
- f. Status pernikahan, terdapat anggapan bahwa status pernikahan dapat melindungi individu dari gangguan penyesuaian.

- g. Individu yang memiliki gangguan kepribadian memiliki resiko berkembangnya gangguan penyesuaian, namun pada individu yang memiliki gangguan penyesuaian lebih jarang ditemukan kelainan kepribadian dibandingkan pada kasus depresi.

Epidemiologi

Prevalensi dari gangguan penyesuaian adalah berkisar antara 2% - 8 % dari total populasi. Wanita lebih berpeluang 2 kali lipat dibandingkan laki-laki, namun tidak ada perbedaan jenis kelamin yang terjadi pada golongan anak dan remaja.

Gangguan penyesuaian merupakan salah satu gangguan yang tergolong banyak ditemukan pada pasien yang sedang dalam masa perawatan sebanyak 5% dari jumlah pasien yang dirawat dan bahkan mencapai 50% pada pasien yang memang telah memiliki riwayat medis (Kaplan & Sadock, 2007).

Manisfetasi Klinis

Gangguan penyesuaian dapat didiagnosa pada saat individu memiliki gejala kejiwaaan saat menyesuaikan diri terhadap kondisi yang baru. Gejala yang muncul sangatlah beragam. Beberapa gejala gangguan penyesuaian, antara lain:

1. Psikologis

Gejala ini mencakup perasaan cemas, khawatir, kurang konsentrasi, mudah tersinggung atau bahkan depresi

2. Fisik

Meliputi, jantung berdebar-debar, nafas lebih cepat, diare dan tremor

3. Perilaku

Gejala ini mencakup perilaku agresif, ingin menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan obat dan alkohol, kesulitan sosial dan permasalahan dalam pekerjaan.

Diagnosis

Diagnosis dibuat berdasarkan hasil evaluasi psikiatri yang komprehensif dengan wawancara. Sehingga sejarah pasien yang lengkap, termasuk identifikasi dari stressor sebagai pencetus gangguan penyesuaian dan mengevaluasi respon terhadap stressor sangat penting dalam penegakkan diagnosa.

Kriteria diagnosis berdasarkan *diagnostic and statistical manual of mental disorder* (DSM-IV-TR) untuk gangguan penyesuaian adalah sebagai berikut:

1. Adanya gejala emosional atau perilaku sebagai respon atas stressor yang muncul dalam jangka waktu 3 bulan setelah onset stressor.
2. Gejala atau perilaku sesuai dengan salah satu gejala klinis berikut:
 - a. Penderitaan yang jelas melebihi apa yang diharapkan dari pemaparan stresor
 - b. Penurunan fungsi sosial dan pekerjaan (akademik) yang signifikan.
 - c. Gangguan berhubungan dengan stress tidak memenuhi kriteria untuk gangguan Aksis I spesifik lain dan tidak semata-mata suatu eksaserbasi gangguan Aksis I atau Aksis II yang telah ada sebelumnya.
 - d. Gejala-gejala tidak mencerminkan kondisi berkabung
 - e. Berdasarkan definisi, gangguan penyesuaian seharusnya sembuh dalam jangka waktu 6 bulan setelah stressor hilang.

Gejala pada gangguan penyesuaian dikatakan akut jika berlangsungnya tidak lebih dari 6 bulan dan dikatakan kronik jika berlangsung dalam jangka waktu lebih dari 6 bulan dengan stressor yang lama.

Ada 6 tipe gangguan penyesuaian dengan gejala-gejala yang predominan:

1. Dengan afek depresif; manifestasi yang menonjol adalah gejala-gejala afek depresif, putus harapan dan mudah menangis.

2. Dengan ansietas: adanya gejala-gejala gelisah, khawatir, cemas dan tidak tenang. Pada anak-anak ada ketakutan berpisah dari orang tua, menolak untuk tidur sendiri dan masuk sekolah.
3. Dengan campuran ansietas dan afek depresi
4. Dengan gangguan tingkah laku: mencakup gangguan tingkah laku seperti membolos, mencuri, mengebut, perilaku merusak, seks yang tidak wajar dan tidak pada tempatnya. Mereka melanggar hak-hak azasi orang lain, pelanggaran aturan dan hukum
5. Dengan campuran gangguan emosi dan tingkah laku mencakup gabungan antara perubahan tingkah laku dan perasaan depresi dan ansietas.
6. YTT (yang tak tergolongkan): mencakup mereka yang kurang dapat beradaptasi terhadap stress dan gejala-gejala yang tidak dapat dimasukkan ke dalam salah satu kategori spesifik di atas.

Berdasarkan PPDGJ III, gangguan penyesuaian (F43.2) didiagnosa dengan pedoman diagnostik seperti:

1. Diagnosis tergantung pada evaluasi terhadap hubungan antara:
 - a. Bentuk, isi, beratnya gejala
 - b. Riwayat sebelumnya dan corak kepribadian
 - c. Kejadian, situasi *stressfull*, atau krisis kehidupan.
2. Adanya faktor ketiga diatas (c) harus jelas dan bukti yang kuat bahwa gangguan tersebut tidak akan terjadi seandainya tidak mengalami hal tersebut.
3. Manifestasi dari gangguan bervariasi, dan mencakup afek depresif, ansietas, campuran ansietas-depresif, gangguan tingkah laku, disertai adanya disabilitas dalam kegiatan rutin sehari-hari. Tidak ada satupun dari gejala tersebut yang spesifik untuk mendukung diagnosis.

4. Onset biasanya terjadi dalam 1 bulan setelah terjadinya kejadian yang *stressfull*, dan gejala-gejala biasanya tidak bertahan melebihi 6 bulan, kecuali dalam hal reaksi depresif berkepanjangan (F 43.21)
5. Karakter kelima:
 - F43.20 : Reaksi depresi singkat
 - F43.21 : Reaksi depresi berkepanjangan
 - F43.22 : Reaksi campuran ansietas dan depresi
 - F43.23 : Dengan predominan gangguan emosi lain
 - F43.24 : Dengan predominan gangguan perilaku
 - F43.25 : Dengan gangguan campuran emosi dan perilaku
 - F43.28 : Dengan gejala predominan lainnya YDT

Penatalaksanaan

1. Psikoterapi

Tujuan:

- a. Mengurangi efek dari stressor
- b. Meningkatkan kemampuan mengatasi (coping) stressor yang tidak bisa dikurangi
- c. Menstabilkan status mental dan sistem dukungan untuk memaksimalkan adaptasi.

Psikoterapi dapat berupa terapi perilaku kognitif, terapi interpersonal, upaya psikodinamik atau konseling. Terapi tersebut dapat mendorong individu untuk mengekspresikan pengaruh, ketakutan, kecemasan, kemarahan, rasa tidak berdaya, dan putus asa terhadap stressor. Serta membantu individu untuk menilai kembali realitas dalam beradaptasi dengan membingkai makna stressor tersebut, cara meminimalkannya dan mengurangi defisit psikologis terhadap kejadian tersebut.

2. Farmakoterapi

Tujuannya adalah untuk mengurangi gejala seperti insomnia, kecemasan dan serangan panik. Umumnya yang diresepkan adalah benzodiazepine dan anti-depresan.

Prognosis

Gangguan penyesuaian dapat berlangsung sementara dan dapat sembuh sendiri atau setelah mendapat terapi. Pemberian terapi secara efektif, pada umumnya penderita memiliki prognosis baik. Kebanyakan penderita akan kembali ke fungsi semula dalam kurun waktu 3 bulan.

Pada penderita diusia remaja membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih kembali dibandingkan pada orang dewasa. Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa penderita yang telah 5 tahun mendapatkan terapi, 71% penderita dewasa sembuh tanpa gejala residual dan 21% penderita lainnya berkembang menjadi gangguan depresi mayor, atau alkoholisme.

BAB 5

STUDI KASUS: PENYESUAIAN DIRI

Penelitian ini dilakukan disalah satu sekolah Tinggi Swasta di wilayah Kabupaten Malang, yang melibatkan 80 responden, dengan proses penelitian selama 6 bulan pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan penyesuaian diri mahasiswa semester satu terhadap pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Pembelajaran daring memiliki keunikan tersendiri yang harus diperhatikan diantaranya keterampilan mahasiswa untuk belajar mandiri, kemampuan berkolaborasi dengan dosen dan juga mahasiswa yang lain, serta kreatifitas dosen selaku fasilitator pembelajaran daring dalam menyampaikan materi dan membimbing mahasiswa mencapai capaian pembelajaran lulusan yang telah ditetapkan di dalam kurikulum program studi.

Pembelajaran daring itu sendiri "*terrible phase*" merupakan stressor tersendiri bagi mahasiswa baru "*culture shock*" seperti ide baru, karakter teman dengan keyakinan bervariasi (Cintia Astrina, 2019), banyaknya tekanan dalam menghadapi periode transisi pembelajaran orang dewasa, sehingga dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kunci sukses dari mahasiswa baru (Mitasari & Istikomayanti, 2019). Untuk menyesuaikan diri, individu melakukan berbagai bentuk penyesuaian seperti menghadapi secara langsung, melakukan eksplorasi, *trial and error*, substitusi, menggali kemampuan diri, belajar, pengendalian diri, serta perencanaan yang cermat

Hal ini tentunya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang yaitu kondisi

fisik, (hereditas, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik), kepribadian (kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan intelegensi), proses belajar (belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri), lingkungan (lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat) dan agama serta budaya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survey menggunakan metode elektronik-survey (menggunakan *google form*) kepada 80 responden yang terlibat, instrumen yang digunakan adalah kuesioner penyesuaian diri Scheneider yang berbentuk skala likert yang terdiri dari 36 pernyataan. Penelitian ini dilakukan pada bulan September-November 2020 yang metode pembelajaran dengan menggunakan aplikasi melalui *whatsapp group*, *zoom*, *google classroom*, *schoolology*, *youtube* sesuai dengan jadwal yang telah diberikan oleh masing-masing program studi.

Analisa data yang digunakan adalah *chi square* yang bertujuan untuk melihat sejauh mana penyesuaian diri berpengaruh terhadap pembelajaran daring.

Hasil Penelitian: Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19

Hasil penelitian, diperoleh data bahwa kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dapat dikategorikan menjadi lima yaitu; sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel 5.1 Tingkat penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat tinggi	15	18.75
Tinggi	30	37.5
Sedang	22	27.5
Rendah	8	10
Sangat rendah	5	6.25
TOTAL	80	100

(Sumber: data primer penelitian, November 2020)

Dari tabel 5.1 menunjukkan hasil yang positif dimana kemampuan penyesuaian diri yang baik sebesar 56,25% (tingkat penyesuaian tinggi dan sangat tinggi).

Tabel 5.2 Hasil analisis statistik (*chi-square*)

Kategori		Pembelajaran daring				<i>p-value</i>	
		Efektif		Tidak efektif			
		n	%	n	%		
Penyesuaian diri	ST	8	53.3	7	46.7	<0.001	
	T	27	90	3	10		
	S	17	77.3	5	22.7		
	R	2	25	6	75		
	SR	1	20	4	80		
Total		55	68.8	25	31.2		

(Sumber: hasil analisis uji *chi-square*)

Hasil analisis uji statistik dengan *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar <0,001 menunjukkan adanya pengaruh yang *significant* pada kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap keefektifan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Saniskoro and Akmal (2020) dan Limbong (2020) yang menyatakan ketidakefektifan pembelajaran daring pada mahasiswa sebanyak 95.9% mahasiswa mengalami stress akademik yang dipengaruhi oleh faktor antara lain seperti kemampuan mahasiswa dalam melakukan manajemen waktu,

beban keuangan, interaksi dengan dosen, kegiatan sosial dan dukungan sosial. Namun, hasil penelitian yang dilakukan di salah satu Sekolah Tinggi di Kabupaten Malang, menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengubah diri untuk mengikuti tuntutan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.

Mahasiswa semester satu tahun ajaran 2020/2021 memang melakukan proses pembelajaran sepenuhnya daring. Platform yang digunakan untuk pembelajaran antara lain: *whatsapp group, zoom, google classroom, schoology, youtube*. Hal ini dilakukan dengan harapan capaian pembelajaran lulusan dapat terpenuhi dengan seoptimal mungkin. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian metode pembelajaran dan media yang tepat dari seorang dosen merupakan salah satu penentu keberhasilan atau keefektifan pembelajaran bagi mahasiswa di tengah pandemi Covid-19, dan membantu mahasiswa *adaptable* terhadap perubahan yang terjadi di masa pandemi (Fajriana et al., 2020; Mansyur, 2020).

Mahasiswa baru sebagai responden 91% adalah mahasiswa berlatarbelakang pendidikan keperawatan dengan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan keefektifan dalam pembelajaran daring, menurut Aswandi (2017) mahasiswa keperawatan memiliki kecerdasan spiritual tinggi, sehingga mempengaruhi kemampuan dalam menanggulangi stress lebih baik dan mampu menahan diri dari perilaku yang destruktif meskipun dalam kondisi sesulit apapun (Ilmi & Indrawati, 2019), emosi menjadi stabil dan mampu mengkompromikan diri sendiri dengan fakta yang ada di sekelilingnya. Hal ini akan berdampak positif pada kemampuan penyesuaian diri yang baik dan kemampuan manajemen diri dalam pembelajaran daring, sehingga pembelajaran daring yang diberikan menjadi kondusif dan efektif bagi mahasiswa.

Hal ini sependapat dengan yang dilakukan pernyataan Schneiders bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses

dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Schneiders juga mendefinisikan penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*) (Ali dan Asrori, 2006; Fajriani *et al.*, 2020). Beberapa hal yang mampu mempengaruhi dinamika pembelajaran daring diantaranya kondisi pembelajaran, metode pembelajaran dan hasil pembelajaran (Mansyur, 2020; Saniskoro & Akmal, 2020).

Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa memiliki keterkaitan dengan jenis kelamin, dimana 72,5% responden adalah perempuan dan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dan memiliki keefektifan yang tinggi terhadap pembelajaran daring. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Limbong (2020) yang menyatakan bahwa prestasi mahasiswa perempuan relatif lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, begitu juga dengan seseorang yang berlatarbelakang pendidikan IPA dan keperawatan memiliki kecenderungan prestasi lebih baik di saat pandemi. Hal ini juga ditunjukkan dalam penelitian ini bahwa 76,25 % mahasiswa (responden) berlatarbelakang pendidikan *exact* IPA dan SMK Keperawatan, meskipun 76,2% mahasiswa belum pernah melakukan pembelajaran daring. Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan terakhir dan jenis kelamin memiliki kecenderungan berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam penyesuaian diri dan akhirnya berdampak pada keefektifan belajar mahasiswa di saat pandemi Covid-19.

Sebagian besar (81,25%) mahasiswa berusia remaja di rentang 18-19 tahun, menurut Fajriana *et al.* (2020) dan Mitasari dan Istikomayanti (2017) penyesuaian diri mahasiswa juga dipengaruhi oleh lingkungan kuliah dan teman sebaya, semakin sering mereka berkomunikasi dan berinteraksi satu dengan

yang lainnya, maka akan semakin tinggi tingkat kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Jika dikaitkan dengan masa pandemi ini, mahasiswa membutuhkan dukungan dari teman sebayanya untuk saling menguatkan dan memotivasi, sebab dengan lingkungan baru yang kondusif akan mempermudah mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru di tatanan pendidikan tinggi yang berbeda dengan budaya pembelajaran saat mereka di bangku sekolah. Motivasi mahasiswa itu akan memunculkan rasa puas dalam diri mahasiswa, dan akan nampak pada perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor mahasiswa, dan tidak lupa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi perubahan (Maulina & Sari, 2018; Nalle et al., 2020).

Kemampuan dosen dalam mengembangkan metode pembelajaran daring yang kreatif, dengan diikuti ketersediaan sarana dan prasarana "*technological paedagogical content knowledge*" pembelajaran daring dari institusi akan meningkatkan minat belajar mahasiswa, kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru, keefektifan belajar-mengajar (perkuliahan) yang pada akhirnya berdampak pada kualitas capaian pembelajaran lulusan di tengah pandemi Covid-19. Keberhasilan daring dipengaruhi oleh kesiapan *e-learning*, yang dikelompokkan menjadi enam faktor kesiapan pembelajaran yaitu (1) kesiapan peserta didik (2) kesiapan dosen (3) infrastruktur (4) dukungan manajemen (5) budaya kampus (6) kecenderungan pembelajaran tatap muka (Jamal, 2020).

Penelitian Lain yang Terkait

1. Pengalaman Belajar terhadap durasi Penyesuaian diri dalam pembelajaran daring

Peneliti:	: Mieke IA., Ayu A., Dimas AF., Nurul A., dan Auliya S
Jenis penelitian	: Deskriptif kuantitatif
Sampel	: 100 mahasiswa
Hasil: Bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dalam waktu relatif cepat yaitu 1 minggu merupakan mahasiswa yang pernah menjalani <i>online learning</i> sebanyak 48%, sedangkan 52% lainnya membutuhkan waktu lebih dari 1 minggu untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring karena belum pernah melakukan pembelajaran daring sebelum pandemi Covid-19. Sedangkan media yang digunakan adalah multi aplikasi (71%).	

2. Hubungan penyesuaian diri terhadap resiliensi akademik pada siswa dalam menghadapi pembelajaran saat masa pandemic Covid-19

Peneliti:	: Fauzan A. dan Heru M.
Jenis penelitian	: Kuantitatif korelasional
Sampel	: 283 siswa SMA
Hasil: Bahwa siswa yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri kategori tinggi akan memiliki resiliensi akademik yang tinggi, begitu juga sebaliknya jika penyesuaian diri rendah, maka keterampilan resiliensi akademik siswa juga akan rendah.	

3. Hubungan antara penyesuaian diri pembelajaran daring dengan *burnout* pada siswa SMA di Kabupaten Tulungagung masa Pandemi Covid-19

Peneliti:	: Raudya TM dan Dr.Retno TH
Jenis penelitian	: Kuantitatif korelasional
Sampel	: 326 siswa SMA
Hasil: Bahwa semakin tinggi tingkat penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring maka semakin rendah tingkat <i>burnout</i> nya, begitu sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri siswa maka akan tinggi tingkat <i>burnout</i> yang terjadi.	

4. Penyesuaian diri siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 6 Kota Tangerang terhadap Pembelajaran Fisika Melalui Media Daring Akibat Pandemi Covid-19

Peneliti:	: Rudi H dan Nabila FZ
Jenis penelitian	: Deskripsi kualitatif
Sampel	: 19 siswa kelas XI MIPA
Hasil: Bahwa siswa kelas XI MIPA memiliki menyesuaikan diri yang rendah terhadap pembelajaran fisika melalui metode daring. Hal ini dikarenakan oleh kendala sinyal, pemahaman akan materi, serta keterbatasan alat praktik yang ada di rumah.	

5. Hubungan Dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam menjalankan metode pembelajaran daring / online di masa pandemic Covid-19 pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh asal Simeulue

Peneliti:	: Herni Rovika
Jenis penelitian	: Kuantitatif
Sampel	: 135 mahasiswa
Hasil: Bahwa tinggi dukungan sosial yang diberikan maka akan meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa, sebaliknya jika dukungan sosial yang diberikan rendah maka penyesuaian diri mahasiswa akan cenderung rendah.	

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring efektif bagi mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Bervariasinya tingkat penyesuaian diri dari mahasiswa semester I, perlu menjadikan masukan bagi dosen fasilitator mata kuliah. Dosen fasilitator perlu mengevaluasi keefektifan metode pembelajaran yang telah digunakan dan mengembangkan metode pembelajaran lainnya yang berbasis daring. Hal ini perlu dilakukan oleh dosen dan seluruh tim akademisi perguruan tinggi dengan harapan mampu meningkatkan kualitas belajar mahasiswa dan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi Covid-19.

Adanya *e-learning* secara daring memang sangat membantu dosen dalam perkuliahan *online*. Tetapi, pada mata kuliah yang sifatnya praktek, biasanya dilakukan tatap muka dilaboratorium komputer dengan menggunakan *e-learning* perkuliahan menjadi kurang efektif. Sebab, mahasiswa hanya diberikan tugas tanpa ada arahan dan bimbingan langsung dari dosen. Sehingga mahasiswa menjadi bingung dalam memahami materi dan mengerjakan tugas yang diberikan dosen (Wijaya et al., 2020).

Penyesuaian diri diperlukan oleh peserta didik di semua lingkungan dan di semua kondisi, termasuk saat pandemi

Covid-19. Penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang baik pada mahasiswa akan membawa pada penyesuaian sosialnya di lingkungan kuliah sehingga diharapkan mampu membawa kepada pencapaian akademiknya yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurora, A., & Effendi, H. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran E-learning terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa di Universitas Negeri Padang. *JTEV (Jurnal Teknik Elektro Dan Vokasional)*, 05(02), 11–16.
- Cintia Astrina, R. (2019). Hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama jurusan psikologi. *Jurnal Psikologi*, 1–11.
- Darmalaksana, W., Hambali, R. Y. A., Masrur, A., & Ushuluddin, F. (2020). Analisis Pembelajaran Online Masa WFH Pandemic Covid-19 sebagai Tantangan Pemimpin Digital Abad 21. *Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19 UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1–12.
- Desimone, B. B. (2019). Curriculum Redesign to Build the Moral Courage Values of Accelerated Bachelor ' s Degree Nursing Students. *SAGE Open Nursing*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.1177/2377960819827086>
- Elyas, A. H. (2018). Penggunaan model pembelajaran e-learning dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. *Jurnal Warta*, 56(April).
- Fajriana, Yulizar, Bahri, S., & Bakar, A. (2020). Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Sma Laboratorium Unsyiah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prociding Seminar Nasioanal 2020 "Penguatan Pendidikan Karakter Pada Era Merdeka Belajar,"* 271–278.

- Fajriani, Yulizar, Bahri, S., & Bakar, A. (2020). Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Sma Laboratorium Unsyiah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional LP3M*, 2, 271–278.
- Ilmi, D., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Departemen Ilmu Kelautan dan Oseanografi Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 9(Nomor 3), 90–102.
- Indrayana, B., & Sadikin, A. (2020). The Application of E-Learning in the Era of the Industrial Revolution 4.0 to Suppress the Spread of Covid-19. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 46–55.
- Jamal, S. (2020). Analisis Kesiapan Pembelajaran E- Learning Saat Pandemi Covid-19 di SMK Negeri 1 Tambelangan. *Jurnal Nalar Pendidikan*, 8(1), 16–22.
- Limbong, A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Daring Akibat Pandemi Covid- 19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa UNAI pada Semester The Effect of Online Learning Model due to Covid-19 Pandemic , on the Academic Achievement of UNAI Students in Even Semester. *Jurnal Telka*, 10(2), 161–168.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Maria, J., & Kurji, Z. (2011). Evaluation of teaching and learning course in the nursing baccalaureate curriculum in one University Teaching Hospital in Karachi , Pakistan. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2963–2966. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.223>
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal*

Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>

- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar Jawa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Seminar Nasional Dan Gelar Produk*, (0341), 796–803.
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2019). Hubungan Antara Culture Shock Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.4316>
- Nalle, A. P., Saba, K. R., & Masi, L. M. (2020). the Description of Guidance and Counseling Students' Learning Motivation in Taking Online- Based Learning During the Pandemic. *JPEHSS (Journal of Physical Education Health And Sport Sciences)*, 1(September), 94–105.
- Nursobah, A., Dedih, U., Hafid, & Nurhamzah. (2020). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Penguatan Literasi Informasi dalam Budaya Akademik Mahasiswa. *UIN Sunan Gunung Djati*, 1–8.
- Pangondian, R. A., Santosa, P. I., & Nugroho, E. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring, 56–60.
- Roni Hamdani, A., & Priatna, A. (2020). Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid- 19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Safarati, N., Rahma, Fatimah, & Sharfina. (2020). Pelatihan Inovasi Pembelajaran Menghadapi Masa Pandemi Covid-19. *Community Development Journal*, 1(3), 240–245.

- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96-106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Sudarsana, I. K., & dkk. (2020). *COVID-19: Perspektif Pendidikan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Suyanto, A. H. (2005). Mengenal E-Learning. Retrieved from www.asep-hs.web.ugm.ac.id
- Usoro, A., & Abid, A. (2008). Conceptualising Quality E-learning in Higher Education, 5(1), 75-88.
- Wijaya, R., Lukman, M., & Yadewani, D. (2020). The Impact Of Covid19 Pandemics On The Utilization Of E Learning. *Dimensi*, 9(2).
- <https://penerbitdeepublish.com/aplikasi-pembelajaran-daring/>
- <https://www.kelaspintar.id/>
- <https://icando.co.id/>
- <https://edu.google.com>
- <https://www.sekolah.mu/jenjang/sma>
- <https://www.schoolology.com/>

BIODATA PENULIS

Qori Fanani, M.Psi, merupakan salah satu pengajar sekaligus Kepala Unit Bimbingan Konseling di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjan sejak tahun 2014 hingga sekarang.

Latar pendidikan, Jurusan Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang (2007) dan melanjutkan Magister Profesi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang (2013).

Mata kuliah yang diampu antara lain Psikologi, Pengembangan Kepribadian dan Komunikasi. Pengalaman penelitian diantaranya berhasil mendapat hibah penelitian RISTEKDIKTI pada tahun 2019 dengan dua tema yang berbeda sekaligus yaitu tentang pengaruh CBT terhadap pengingkaran *Body Image Satisfaction* pada Remaja dan *Code Switching between nurse patient communication bilingual interaction society*.

Dr. Janes Jainurakhma, M.Kep., merupakan seorang peneliti, penulis dan dosen profesional dalam pendidikan keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen-Malang sejak tahun 2013 hingga sekarang. Memiliki motto dalam hidup, "Jangan takut berbeda dengan kebanyakan orang, ciptakan sesuatu yang baru, tidak ada yang tidak mungkin untuk dilakukan jika Allah SWT bersama kita."

Latar belakang pendidikan tinggi: peneliti menyelesaikan pendidikan keperawatan di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang untuk Program Studi Keperawatan Diploma III (tahun 2004), selanjutnya Program Studi Sarjana Keperawatan ditempuh selama 2 tahun di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan-Jakarta (tahun 2007), pendidikan Magister Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang dan mengambil peminatan Keperawatan Gawat Darurat (tahun 2013). Pendidikan program Doktorat, peneliti memilih Program Studi S3 Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Malang pada tahun 2015-2020, dengan harapan dan impian kedepannya mampu memberikan kontribusi positif terhadap pendidikan keperawatan di Indonesia ke arah yang lebih baik dan berdaya saing dengan negara lain di dunia.

Pengalaman penulis di tatanan klinik keperawatan, diantaranya sebagai perawat profesional di RSUD Citra Medika-Sidoarjo (tahun 2004-2005), perawat profesional di Emergency Room-Malik Faisal Hospital-Makkah Al Mukaromah-Ministry of Health of Kingdom Saudi Arabia selama 2 tahun (tahun 2007-2010). Selanjutnya penulis menekuni sebagai dosen pendidikan keperawatan di Indonesia, diantaranya: Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum-Jombang (tahun 2010-2013) dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen-Malang sejak tahun 2013 hingga sekarang. Mata kuliah yang diampu, diantaranya: keperawatan gawat darurat, keperawatan berbasis masyarakat, keperawatan kritis, konsep berfikir kritis dalam keperawatan, *patient safety*.

Pengalaman dalam melakukan penelitian, menulis buku dan memberikan pengabdian kepada masyarakat telah peneliti lakukan dalam sepuluh tahun ini, diantaranya penelitian tentang: *Caring perawat PONKESDES dalam menghadapi klien dengan kondisi kritis di desa; Nurses' experiences of caring for the cardiac arrest in the emergency room: A qualitative study, The Effect of Health Education on Ability Levels in Burn First Aid in Al-Lathifah Islamic Boarding School, Lived Experience of Nurses in Caring for Persons With Out-Of-Hospital Cardiac Arrest in Rural Areas of East Java Indonesia: A Phenomenological Study, Effectiveness of Pre-Hospital Management Training of Bone Fracture Management on Knowledge and Skills of Soccer Players* dan masih banyak lainnya. Penulisan buku, dengan judul: *Asuhan Keperawatan Sistem Respiratory dengan Pendekatan Klinis; Caring Perawat saat Menghadapi Klien dengan Kondisi Kritis di Ruang Gawat Darurat, Dasar-dasar Keperawatan Penyakit Dalam, Caring Perawat Gawat Darurat*.

Pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan, diantaranya: pembinaan Usaha Kesehatan Sekolah berbasis keperawatan Gawat Darurat di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Sukosari-Malang; Pembinaan Desa Wisata Aman Bencana di Desa Karangsono, Gondanglegi-Kabupaten Malang, Pelatihan Kegawatdaruratan henti jantung dan korban tenggelam di Lingkungan Sekolah-Wilayah Kerja Puskesmas Turen, Pelatihan *Cardio Pulmonary Resuscitation* di Lingkungan Mahasiswa Tanggap Bencana, Pelatihan Tanggap Darurat dan *Cardio Pulmonary Resuscitation* pada orang awam di Lingkungan Karang Taruna-Wilayah Kerja Puskesmas Turen dan masih banyak yang lainnya.