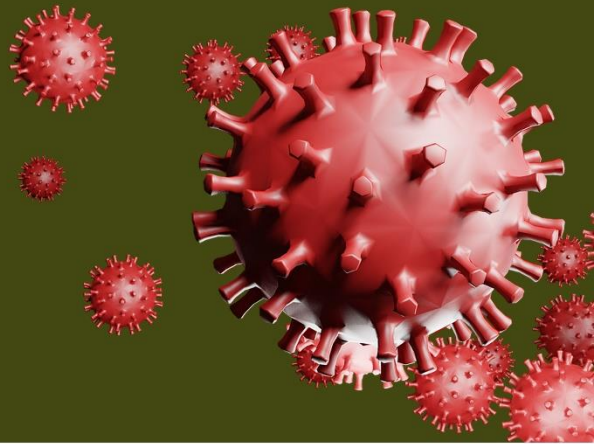


DINAMIKA PEMBELAJARAN DARI RUMAH: Pengalaman Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19



Penulis:

Juniar Nurulita | Nova Marchelina | Nabelia | Neni | Rosina | Sinta | Tabah |
Muhamad Ghalid Ghiffari | Mutiara Andini | Melly Romanda | Novia Hana Septiawati
Vitto Pratama | Siti Hodijah | Widari | Nurfitri'atul Akla | Pipit Hanisah
Putri Regina Noprayoga | Muhamad Irpan | Lisah | Fijar Cahaya | Diana | Ersan
Pratama | Joni Iskandar | Andre | Dita Oktavia | Selvy Asvania | Sity Sugesti Pratiwi |
Sulistia Saputri | Sri Wahyuni | Diva Ditaria | Laila Jumalia | Lulu Ladia Furtuna |

diterbitkan oleh:



Himpunan Mahasiswa (HIMA)
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung



Shiddiq Press

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta
Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

DINAMIKA PEMBELAJARAN DARI RUMAH:

Sekumpulan Pengalaman Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

Penulis:

Juniar Nurulita | Nova Marchelina | Nabiela | Neni | Rosina | Sinta | Tabah |
Muhamad Ghalid Ghiffari | Mutiara Andini | Melly Romanda | Novia Hana Septiawati
Vitto Pratama | Siti Hodijah | Widari | Nurfitri'atul Akla | Pipit Hanisah
Putri Regina Noprayoga | Muhamad Irpan | Lisah | Fijar Cahaya | Diana | Ersan
Pratama | Joni Iskandar | Andre | Dita Oktavia | Selvy Asvania | Sity Sugesti Pratiwi |
Sulistia Saputri | Sri Wahyuni | Diva Ditaria | Laila Jumalia | Lulu Ladia Furtuna |



Himpunan Mahasiswa (HIMA)
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

bekerjasama dengan:



Shiddiq Press
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
2021

DINAMIKA PEMBELAJARAN DARI RUMAH:

Sekumpulan Pengalaman Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

© Juniar Nurulita, dkk.

Cetakan Pertama, 2021

Penyunting:

Siti Fatimah

Perancang Sampul:

Mia Hanifah

Penata letak:

Demisa. N

Nurulita, Juniar, dkk.

**Dinamika Pembelajaran dari Rumah: Sekumpulan Pengalaman
Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19**

Bangka: Shiddiq Press, 2021

Shiddiq Press

Gedung Terpadu IAIN SAS Bangka Belitung

Jl. Raya Petaling Km. 13, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka

Shiddiqpress18@gmail.com

Bekerjasama dengan:

Himpunan Mahasiswa (HIMA)

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

vi + 133 hlm.; 14,8 cm x 21 cm

ISBN: 978-623-94720-6-1

PENGANTAR PENYUNTING

Pembaca yang baik,

Buku ini hadir bukan hanya sebagai tulisan (*writing*). Karena sekumpulan tulisan-tulisan dalam bunga rampai ini merupakan pengalaman subjektif dari penulisnya. Memang, tulisan ini tidak ketat secara akademis. Namun, disitulah justru kekuatannya. Ia tidak berusaha menegatkan diri dengan kaidah penulisan ilmiah kontemporer yang ketat seperti artikel jurnal. Melainkan, jejak-jejak “suara asli” dari lubuk hati mahasiswa.

Tulisan ini, pada awal diserahkan ke saya, membuat saya harus berfikir keras. Bagaimana menghimpun tulisan dengan tema yang berserakan dapat diikat dengan tema tertentu? Makanya, buku ini tetap diterbitkan sebagaimana adanya. Pembaca disajikan pengalaman berserak tanpa ikatan tema tertentu. Tidak ada bagian atau sub-tema. Ya begitulah, tulisan ini akhirnya diputuskan untuk diterbitkan apa adanya. Ia merupakan rasa yang ingin disampaikan ketika perkuliahan secara drastis berubah karena pandemi Covid-19. Tanpa harus menyiapkan diri dulu dengan platform yang baru, mahasiswa mau tidak mau menghadapi absurditas perkuliahan yang turut berubah karena faktor *majew*, pandemi Covid-19 datang tanpa *ba-bibu*, tanpa menanyakan dulu kami dan kampus tempat kami belajar siap atau tidak siap.

Tulisan ini layak diterbitkan karena hal itu. Ia merekam kepanikan, ketidaksiapan kami, kegelisahan kami, kebingungan kami dalam menata kos-kosan yang harus pindah, kuota internet buat belajar kami membludak. Laptop dan smartphone kami harus upgrade. Belum lagi, pembatasan sosial skala besar membuat kami seolah “belajar ramai namun sebenarnya kami sendirian”. Jejak pengalaman tersebutlah akhirnya yang membuat kami sangat ingin berbagi pengalaman ini.

Tulisan ini merangkum 34 tulisan yang sebenarnya dapat dibaca dari mana saja. Dari atas ke bawah, berurutan, atau mana suka. Menariknya lagi, tulisan ini Sebagian besar merupakan tulisan pertama mahasiswa semester awal Program Studi Psikologi Islam. Tentu, sebagai sebuah *first ouvre* karya ini sangat banyak kelemahan dari sisi teknik penulisan. Tapi kuat dalam suara pengalaman. Ketika saya menanyakan kepada dosen pengampu mata kuliah ini, ia menjawab, “di tengah semester pola perkuliahan sama sekali berubah. Ya sudah, saya sudah mahasiswa menulis pengalamannya”. Saya juga akan berkata demikian, “ya sudah, terbitkan saja!”.

Penyunting
Siti Fatimah

DAFTAR ISI

Pengantar	iv
<i>Aku, Pikiran, dan Perasaan</i> Lulu Ladia Furtuna	1
<i>Kuliahku di Masa Pandemi</i> Nova Marchelina	3
<i>Tantangan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19</i> Nabiela	11
<i>Coretan Mahasiswa</i> Neni	18
<i>Meniti Asa Kala Pandemi</i> Rosina	22
<i>Antara Kuliah, Kerja, dan Corona</i> Sinta	25
<i>Kuliah yang Tak Pernah Ku Sangka</i> Tabah	28
<i>Pengalaman Pribadi Tentang Perkuliahan</i> Muhamad Ghalid Ghiffari	32
<i>Pengalaman Pribadi di Kala Pandemi Melanda</i> Mutiara Andini	39
<i>Pengalaman Pribadi Seorang Mahasiswa Baru</i> Melly Romanda	46
<i>Pengalaman Pribadi Selama Kuliah Online</i> Novia Hana Septiawati	52
<i>Banyak Doa Yang Bersenandung Dalam Pengharapan Panjang</i> <i>Yang Selalu Dilantunkan Pada Langit Sang Agung</i> Vitto Pratama	58
<i>Positivisme hadir kala harapan beriringan</i> <i>dalam lantunan yang ikut menjadi takdir</i> Siti Hodijah	62
<i>Pengalaman di Masa Pandemi Menghadirkan Kesenangan Tersendiri</i> Widari	64
<i>Tentang Perkuliahanku</i> Nurfitriatul Akla	67
<i>Pengalaman Pribadi Selama Kuliah Online</i> Pipit Hanisah	70
<i>Semua Akan Berjalan Dengan Baik Ketika Kita Rela</i> Putri Regina Noprayoga	76
<i>“Perihal Perilaku Baru”</i> : Coretan Pengalaman Semasa Pandemi Muhamad Irfan	80
<i>Pengalamanku Yang Tiada Terkira di Tengah Kepanikan Pandemi</i> Lisah	86
<i>Keefektifan Tidaknya Sekolah/Kuliah Online</i> Fajar Cahaya	89
<i>Learning Online Sebagai Solusi Selama Pandemi</i> <i>Sekaligus Beban Psikis Mahasiswa</i> Diana	94
<i>Pesan Mahasiswa Untuk Pembuat Lagu “Online”</i> Ersan Pratama	96
<i>Meraih Pengetahuan Melalui Kuliah Online</i> <i>di Tengah Wabah Covid-19</i> Juniar Nurulita	98
<i>Terimakasih Corona</i> Joni Iskandar	101
<i>Pengalaman Kuliah Online: Suka atau Duka?</i> Andre	102
<i>Ambigunya Kuliah Online Daring di Masa Pandemi</i> Dita Oktavia	104
<i>Corona Merenggut Hak Mahasiswa</i> Selvy Asvania	106
<i>Kelas Online yang Dulunya Menyayat Jiwa</i> Sity Sugesti Pratiwi	109
<i>Pengalaman Penuh Makna</i> Sulistia Saputri	112
<i>Kisah Kuliah Online Ku</i> Sri Wahyuni	115
<i>Aktivitas di Rumah Aja Membuatku Menjadi Skeptis dan Stress</i> Diva Ditaria	118
<i>Dari Mahasiswa untuk Tentara Kecil Tuhan</i> Juniar Nurulita	124
<i>Positive Impact of Corona</i> Laila Jumalia	130

AKU, PIKIRAN, DAN PERASAAN

Oleh: Lulu Ladia Furtuna

“Duhai diriku, percayalah semua akan indah pada masa yang ditentukan oleh Nya, bersabarlah”.

Boleh aku berkisah tentang kehidupanku dimasa pandemi ini. Tentang pikiranku yang sedang kalut oleh perkuliahan daring yang sedang ku rasakan. Cemas menjadi kata yang tidak mengenakan, terlebih membosankan, saat dirasa tiada lagi temu dengan handai. Berkisah, bercanda, berdiskusi layaknya politisi yang sedang memikirkan negeri. Ah, aku sudah lama menahan situasi seperti ini. Jiwa ku sedang terkekang oleh situasi yang nestapa ini. Mengapa saja, aku terlahir sebagai manusia mood-mood an. Terkadang ceria, terkadang nestapa. Jiwaku sungguh tak beraturan.

Menilik pembelajaran yang pernah aku ikuti berkaitan dengan teori behaviorisme bahwasanya aku dan jiwaku sedang tidak sinkron untuk saat ini. Namun, tugasku adalah memahaminya, mendamaikan jiwaku dengan diriku sendiri agar aku tak salah langkah. Menjadi pr bagiku untuk bisa mengontrol emosi agar tak berlebihan.

Lagi-lagi aku termenung di alam kesadaran dengan kondisiku yang sedang dilema ini. Seraya meneteskan air mata karena tak sanggup oleh diri yang tak bisa mengontrol emosi. Ingin sekali ku ajak berdiskusi dosen-dosen Psikologi, agar solusi segera tercurahkan oleh tindakanku yang demikian. Teori psikoanalisis telah mengajarkanku bahwa kinerja otakku sedang tak karuan. Terlebih kesadaran yang telah ku analisis dalam aliran strukturalisme. Tentang bertolak belakang antara pikiran dan perasaan. Dari sini, aku cenderung berpikir menggunakan perasaan

ketimbang logika. Semua itu dirasa, sebab mentalku turut mempengaruhinya.

Ini tentang pikiran yang dilanda kejenuhan. Serta perasaan yang dilanda kenestapaan. Untuk aku yang selalu menjadi surya atas nama ibu bapak. Untuk aku yang sedang dilanda ambigu. Ku rasa diriku mampu. Mungkin sekarang pikiran sedang tak karuan, boleh jadi kedepannya segera terjernihkan. Bersemangatlah untuk menjemput ilmu walau temu tak selalu diutamakan oleh iklim yang sedang berdesakan.

Duhai diriku, semoga saja pandemi lekas berlalu. Agar pikiran segera tercerahkan oleh lebaran materi yang segera ingin diresapi dengan temu. Duhai diriku, coba saja langitkan segala harapan. Usahakan dengan penuh keyakinan. Percayalah Tuhan akan menyaksikan setiap tetesan keringat yang kamu keluarkan.

KULIAHKU DI MASA PANDEMI

Oleh: Nova Marchelina

Boleh jujur engga sih. Tanya bocah kecil sembari mencurahkan perasaannya lewat sebuah komputer malam itu.

Sebenarnya, kita tahu bahwa pada zaman pandemi ini, kita di rekatkan dengan sistem serba online. Salah satunya mengenai pendidikan. Lantas dalam tulisan ini, ada ungkapan yang harus ku jabarkan mengenai kehidupan serta perkuliahanku di masa pandemi ini. Moodyan adalah kelebihanku. Entah mengapa aku harus mengerjakan sesuatu berdasarkan mood. Akan tetapi perempuan tentu kebanyakan seperti ini bukan? Entah perihal hormon atau bukan, semoga dalam waktu dekat ini aku bisa mencari informasi ini lewat sebuah buku bacaan atau lainnya.

Bosen engga sih, kalian zoom-an mulu, google meet-an terus, tugas numpuk karena malas berhubungan dengan komputer. Sungguh derita yang luar biasa bagi mahasiswa maupun dosen dan pegawai lainnya. Tetapi, sungguh keadaan ini merupakan jalan terbaik bagi negara Indonesia demi memutuskan rantai penyebaran virus Covid-19. Aku pun sedang berusaha untuk memaklumi dan mencoba beradaptasi dalam situasi yang mencekam ini. Walaupun harus tetap dipaksakan, semoga aku kuat ya.

Aku sendiri suka yang namanya di beri asupan motivasi agar kebiasaan buruk malasku hilang. Tapi itu juga tergantung mata kuliah apa dulu yang membuatku malas belajar online. Kadangkala aku sering termangu, bertengkar dengan diri sendiri oleh perilaku yang masih kecil namun, usia sudah beranjak menuju dewasa. Tugasku adalah belajar mandiri. Agar semua masalah tak selalu berujung menyakit, entah oleh perkataan yang menyakitkan ataupun tindakan yang terlalu kelewatan. Disisi lain setiap mahasiswa pasti kurangnya kesiapan untuk diterapkan

dengan sangat mendadak dan tanpa ada kesiapan sama sekali. Mahasiswa merasa gagal dan kesulitan dalam menerima materi pembelajaran dan beradaptasi untuk memahami pembelajaran secara online, biasanya aku sendiri kalau Dosen sudah mengajak mahasiswanya untuk belajar online ya percuma. Bagiku karena kurang efisien dan efektif dibanding pembelajaran offline. Sering nangis kalau mulai aktif pembelajaran online karena aku terkendala sama internet yang menciptakan nuansa kemarahan.

Namun, semua itu tak menyurutkan semangatku untuk tetap menuntut ilmu, ya sesuai dengan tujuan awalku. Setiap apapun yang ada di dunia ini, tentu memiliki kekurangan dan kelebihan. Menurutku kuliah online juga memiliki kelebihan dimana mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan di mana pun, asalkan tersambung dengan koneksi internet yang memadai. Terlebih lagi menghemat biaya transportasi, dan sebagainya. Tetapi, menjadi tugas mahasiswanya adalah lebih bertanggung jawab atas jadwal perkuliahan sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati. Dari sini, kekurangan perkuliahan online dapat terlihat ketika presentasi atau pun kegiatan tanya jawab Dosen mahasiswa menjadi tidak efektif kala koneksi internet dari beberapa mahasiswa sedang kurang baik, yang menyebabkan beberapa mahasiswa tersebut ketinggalan materi yang dijelaskan. Problem yang terjadi diatas merupakan sebuah kendala yang sering dialami hampir semua mahasiswa. Yang juga mengakibatkan mahasiswa menjadi gugup ketika ditanya terkait materi yang dijelaskan tadi.

Ya, mau gimana lagi kan. Semua sudah kehendak-Nya. Kita hanya bisa menjalankan takdir yang telah digariskan oleh-Nya. Menjadi tanggung jawab masing-masing untuk melakukan perkuliahan baik itu dalam bentuk online ataupun offline. Kalaupun harus mengikuti perkuliahan online, mahasiswa diminta untuk prepare mengenai waktu

agar disiplin dalam mengikuti pembelajaran. Sejatinya, ini tidak menjadi penghalang untuk mahasiswa berkarya. Apalagi di zaman sekarang semua orang sudah banyak memanfaatkan teknologi. Entah itu mengikuti perlombaan online dan sebagainya.

Eenggak terasa nih, kita semua sudah satu tahun lebih menjalani kegiatan berbareng pandemi ini. Walau rasanya berat, tapi jangan pernah lupa bahwa kita bisa bertahan hingga saat ini yang artinya kita semua hebat. Tetap semangat ya, memang pasti dari sebagian kita merasakan bahwa dengan adanya pandemi maka banyak sekali perubahan dan pelajaran yang bisa diambil hingga hari ini. Terutama bagi kita sendiri yang sedang berjuang atas semua mimpi dan harapan.

Menilik harapanku lima tahun yang lalu ketika diriku membangun sebuah harapan aku pun bermimpi bahwa diriku mampu menjadi partner teman-teman dalam memahami serta menemukan versi terbaik diri melalui persepektif ilmu psikologi. Sebagai mahasiswa aku pun tiada lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada handai seperjuanganku yang sudah berproses selama 1 semester dan atas kepercayaan serta dukungan yang terus mengalir hingga diri ini ingin selalu bersama memberikan layanan terbaik dalam pengembangan diri. Dalam perjalanan ini, kami masih perlu banyak belajar banyak hal, dan menjadi pr bagi kami kedepanya. Melalui kuisisioner ini kami mohon partisipasi teman-teman dengan mengisikan testimoni serta masukan agar kami mampu berproses bertumbuh menjadi lebih baik.

Aku teringat masa kegiatan offline dijalankan. Kala itu dosenku sedang memberi asupan otak perihal Psikoanalisis. Saat itu beliau menjelaskan latar belakang kemunculan psikoanalisis temuan filosofi mengenai ambang kesadaran, gangguan psikologis yang terus berkembang oleh evolusi darwin. Kemudian beliau mengarah pada tokoh Sigmund freud dengan tingkat kehidupan mental (*the level of mental life*) atau

kehidupan mental yang terbagi menjadi dua alam yakni tidak sadar (*unconscious mind*) dan alam sadar (*pre conscious mind*) yang membahas mengenai pakaterisis pelepasan energi negatif histeria penyakit kaku badan suatu tekanan mental tekanan batin yang mungkin tidak bisa diselesaikan. Untuk itu kita bertahan hidup melalui emosi amigdala bagian otak yang merespon yang menerima kata beliau sembari memberi duduk. Adapun tingkat mental anskmen tidak sadar menjadi tempat bagi segala dorongan (*drive*) desakan (*urges*) maupun insting yang tak kita sadari ternyata mendorong perkataann perasaan, dan tindakan kita alam tidak sadar ini merupakan penjelasan dari makna yang ada dibalik mimpi kesalahan ucap (*slip of the tongue*).

Dari alam bawah sadar (*preconscious*) memuat semua elemen yang tak kita sadari. Tetapi bisa muncul dalam kesadaran dengan cepat atau dengan beberapa kesulitan. Alam sadar (*the conscious*) yang memainkan peran tak begitu berarti dalam psikoanalisa didefinisikan sebagai elemen-elemen mental yang setiap saat berada dalam kesadaran. ID (*DAS EST*) inti dari kepribadian dan benar-benar tidak didasari adalah wilayah psikis yang disebut id istilah yang berasal dari kata ganti impersonal yang berarti itu atau komponen kepribadian yang belum dimiliki. Id tidak memiliki kontak dengan realitas namun, ia terus berusaha untuk mengurangi ketegangan dengan memuaskan keinginan dasar. Karena fungsinya satu-satunya adalah mencari kesenangan kita menatakan id melayani prinsip kesenangan (*pleasure principle*) Ego (*DAS ICH*) satu-satunya wilayah pikiran yang memiliki kontak dengan realitas. Ego berkembang dari id semasa bayi dan menjadi satu-satunya sumber seseorang dalam berkomunikasi dengan dunia luar. Ego dikendalikan oleh prinsip kenyataan (*reality principle*) yang berusaha menggantikan prinsip kesenangan milik id. Ego mengambil keputusan dari kepribadian. Super Ego (*DAS UBER ICH*) mewakili aspek

moral dan ideal dari kepribadian dan dipandu oleh prinsip moralistik dan idealistik yang bertentangan dengan prinsip kesenangan id dan prinsip ego yang realistik. Superego tumbuh dari ego ia tidak memiliki energi sendiri. Namun super ego berbeda dari ego dalam satu hal penting ia tidak memiliki kontak dengan dunia luar dan karena itu tidak realistik dalam tuntutan untuk kesempurnaan.

Kemudian beliau mengarah kepada teori Pengondisian Klasik yang merupakan teknik paling sering digunakan dalam pelatihan perilaku dimana stimulus netral yang dipasangkan dengan stimulus yang terjadi secara alami akhirnya stimulus netral muncul untuk membangkitkan respons yang sama dengan stimulus yang terjadi secara alami bahkan tanpa stimulus yang muncul secara alami.

Lalu teori Kognisi Sosial manusia cukup fleksibel dan mampu mempelajari berbagai sikap kemampuan dan perilaku serta cukup banyak dari pembelajaran tersebut yang merupakan hasil dari pengalaman tidak langsung. Walaupun prinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan meramalkan perubahan perilaku namun prinsip tersebut harus memperhatikan dua fenomena penting. Psikologi pada masa helenistik sebelum memasuki abad pertengahan telah terjadi perang peloponnesia yang berujung pada menyerahnya Athena Yunani kepada kekaisaran Macedonian yang berpusat di Sparta yang dipimpin oleh Alexander Agung dan berlangsung mulai tahun 431 sm sampai dengan tahun 404 sm. Skeptisisme didirikan oleh Pyrrho (360-270 SM) yang menunjukkan keraguannya pada kemampuan manusia untuk sampai pada kebenaran absolut. Sinisme didirikan oleh Antisthenes (445-365 SM) yang juga merupakan murid dari Socrates. Epicureanism dan Stoicism merupakan respon terhadap kaum skeptis dan cynic yang berkembang pada saat itu dengan tujuan ingin mengembalikan marwah dari filsafat Robinson 1995. Epicureanism terkenal dengan atomisme dan hedonisme epicurus percaya

bahwa manusia berbentuk dari atom-atom yang bergerak secara dinamis dan membuat manusia selalu bergerak. Stoicism merupakan ajaran yang menarik banyak kalangan penganutnya berasal dari banyak kalangan dari kaum budak sampai dengan para kaisar.

Psikologi pada kekaisaran romawi berlangsung hampir 500 tahun yang diawali oleh Julius Caesar (100-44 SM) dan berakhir pada tahun 470-an ketika terbunuhnya kaisar Romulus Augustulus. Neoplatonisme merupakan aliran yang meneruskan ide-ide Plato. Philo (25 SM-50 M) pandangan Philo banyak dipengaruhi oleh Bible kitab suci agama kristen yang menguasai kekaisaran romawi pada saat itu. Pandangan tentang relasi jiwa dan raga menjadi salah satu bukti pengaruh tersebut. Galen merupakan seorang dokter kekaisaran romawi ia merupakan pengikut idenya Hipocrates ia berupaya keras melakukan penelitian mengenai obat-obatan dengan menggunakan metode eksperimen. Plotinus (205-270) merupakan neoplatonis yang paling terdepan ia seorang asketis yang hidup sederhana tidak menikah dan membebaskan diri dari kekayaan

Saint Augustie (354-430) dilahirkan di kota Hippona Afrika utara pada tahun 354 M, dan meninggal di kota yang sama pada tahun 430 M, masa kegelapan (*dark ages*) di dunia barat abad pertengahan (*medieval*) dimulai pada tahun 476 M yaitu ketika kekaisaran romawi hancur dan diambil oleh kekaisaran. Prakata kita hidup dengan kata setiap detik setiap saat kita memakai kata entah untuk merasa untuk berpikir atau untuk berjumpa. Hidup dunia adalah kumpulan kata, namun kata tak sekedar ucapan hampa kata adalah simbol dari makna makna dihasilkan oleh pikiran yang bekerja pikiran makna dan kata adalah trio pencipta peradaban manusia.

Beranjak dari teori, aku dikisahkan oleh dosen lain perihal kehidupan. Jancuk kata ini bagaikan belut tidak ada makna pasti kata ini hidup dalam konteks. Cara mengucapkan sampai siapa yang dituju

menentukan maknanya. Sahabat dekat mengucapkan kata ini untuk menyapa musuh besar juga mengucapkan kata ini ketika menyatakan rasa bencinya kata ini bukanlah kata sifat atau kata kerja ia hanya kata ai adalah ekspresi kata ini lahir dari rahim orang Surabaya kata ini secara singkat menggambarkan identitas orang Surabaya ia menggambarkan secara gamblang roh masyarakat pinggir pantai yang amat unik ini. Kematian adalah sesuatu yang alami tak ada yang bisa mencegahnya kita bisa berupaya lari darinya. Namun hanya soal waktu sebelum ia merengkuh kita ke dalam pelukanya bagaimana pun caranya, mengingkari kematian berarti menentang alam dan itu adalah upaya yang sia-sia tak menerima kematian sebagai fakta kehidupan adalah bagian dari delusi yang tak berguna.

Luka air mata menetes tanpa daya hidup terasa begitu sepi keluarga dan teman diam bersembunyi itulah situasi batin orang-orang tersiksa hidup menggiring mereka ke ujung nestapa tak ada teman seperjalanan yang menguatkan. Situasi batas manusia kerap sekali terbentur situasi-situasi sulit dalam hidupnya situasi sulit ini menurut Karl Jasper seorang filsuf Jerman adalah situasi batas termasuk di dalamnya adalah penderitaan kematian rasa bersalah ketergantungan pada nasib dan perjuangan ditengah bencana. Situasi batas ini membuat manusia sadar betapa ia lemah dan tak berdaya situasi batas ini mengantarkan manusia pada kesadaran bahwa Tuhan itu ada.

Luka yang memperkaya para pahlawan adalah mereka yang terluka medan perang menempa mereka, luka tubuh adalah buktinya luka adalah simbol dari ke-pahlawanan yang perkasa. Absurditas hidup bahwa hidup adalah hakikatnya adalah absurditas orang tidak bisa menjelaskan mengapa mereka menderita orang juga tidak bisa menjelaskan mengapa mereka yang tertimpa bencana hidup ini absurd karena tak pernah sepenuhnya terpahami. Tragedi Indonesia kini berada dalam kepungan

tragedi berbagai berita tentang bencana alam maupun konflik sosial menusuk hati banyak orang. Kebetulan hidup kita dipenuhi kebetulan berbagai peristiwa terjadi tanpa diramalkan hal-hal terduga memberikan kejutan. Penonton mereka menyaksikan banyak orang.

Seorang perempuan yang sudah kenyang dengan kecewa ia akan tumbuh menjadi sosok yang sepenuh hati, wajahnya tak lagi tersipu dangan janji yang belum pasti bibirnya tak lagi senyum-senyum dengan kata yang meragukan pipinya tak lagi merona dengan bualan yang tak serius ia tak lagi terperdaya dengan perhatian yang tidak tulus. Ia tak mau jatuh kelubang yang serupa tak mau terjajah dengan kisah yang berulang tak mau terpenjara dengan jeruji yang persis tak mau patah dengan luka yang sama. Anggukan kepalanya hanya akan diberikan kepada seorang yang bisa dipercayanya.

Sungguh, situasi yang menyedihkan. Tapi, bukankah semua takdir sudah ditetapkan oleh-Nya. Manusia hanya bisa berencana, sedangkan Tuhan yang lebih Kuasa. Ku rasa sepenggal cuplikan ini bisa menjadi hiburan semata bagi kalian yang suka membaca. ***

TANTANGAN MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh: Nabiela

Saat ini kita berada di tengah pandemi COVID-19 yang merupakan virus baru dan penyakit menular yang baru ditemukan, awal mulanya yakni terjadi di Wuhan Tiongkok, bulan Desember 2019. Untuk mencegah dan mengantisipasi penyebaran virus ini instansi pendidikan mengeluarkan kebijakan terkait perkuliahan dengan mengeluarkan himbauan untuk melaksanakan alternatif pembelajaran secara online. Kuliah online mulai diterapkan di berbagai kampus di Indonesia. Kuliah online merupakan sistem perkuliahan yang memanfaatkan akses internet sebagai media pembelajaran yang dirancang dan ditampilkan dalam bentuk modul kuliah, rekaman video, audio atau tulisan oleh pihak akademi/universitas. Akan tetapi hal tersebut juga menimbulkan dampak yang dianggap kurang optimal dalam proses pembelajaran. Beragam pendapat muncul dari mahasiswa maupun dari kalangan dosen.

PANDEMI Corona telah mengubah semua kehidupan manusia, mulai dari aktivitas, seperti akitivasi belajar mengajar di lakukan secara online karena adanya larangan keluar rumah guna memutus mata rantai penyebaran virus yang telah menelan banyak korban. Proses pembelajaran daring menunjukkan bahwa lebih dari 65% materi yang diperoleh oleh mahasiswa lebih dari cukup. Sebagian mahasiswa yang lain sebanyak 30% menyatakan bahwa informasi yang diperoleh dalam perkuliahan dengan menggunakan sistem daring ini kurang. Hal tersebut juga dapat disebabkan karena beberapa faktor, di antaranya adalah kebiasaan mahasiswa pada saat proses pembelajaran. Ketika sistem pembelajaran dilakukan secara offline, kemudian materi disampaikan dengan metode ceramah maka mahasiswa pada umumnya hanya

mendengarkan. Akan tetapi, ketika sistem pembelajaran online diterapkan, memahami materi dengan intruksi yang sudah dijelaskan pun masih menjadi tantangan, sehingga sebagian mahasiswa merasa sulit dalam memahami materi perkuliahan. Selain itu, beberapa mata kuliah yang materinya memerlukan penjelasan langsung, ketika digunakan sistem daring ini menjadi dirasa lebih sulit, karena sifat materinya yang abstrak seperti halnya mata kuliah sejarah dan aliran psikologi pada prodi psikologi Islam, mata kuliah psikologi umum pada prodi psikologi Islam. Oleh karena itu, pemilihan media yang tepat harus dilakukan oleh Dosen dan disesuaikan dengan mata kuliah yang diampu.

Pembelajaran dengan sistem daring ini menunjukkan beberapa hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama proses pembelajaran dengan sistem daring hambatan dalam pembelajaran sistem daring, mulai dari terbatasnya kuota perkuliahan daring memanfaatkan beberapa via aplikasi yang menurutnya membutuhkan begitu banyak kuota bahkan untuk sekali meeting di Zoom bisa menghabiskan 1,5 GB lebih untuk satu mata kuliah, banyaknya tugas terkadang meresahkan sebagian mahasiswa. Perasaan mengeluh dan membosankan dengan perkuliahan daring, banyaknya tugas, adanya kerinduan untuk berjumpa dengan kawan-kawan serta ingin merasakan kuliah tatap muka yang menurut mereka sangat membantu dalam memahami ilmu secara efektif dan juga terutama dari segi kuota internet, penguasaan IT yang masih terbatas, jaringan tidak stabil, telat masuk kuliah karena tidak terbiasa dengan perkuliahan daring, jaringan yang tidak stabil karena kondisi mahasiswa yang ada di pedesaan, dan lain sebagainya. Jaringan tidak stabil juga merupakan hambatan dalam proses pembelajaran dengan sistem daring. Koneksi internet yang baik merupakan hal yang utama dalam pembelajaran sistem daring, karena berkaitan dengan kelancaran proses pembelajaran.

Keberadaan mahasiswa yang jauh dari pusat kota ataupun jauh dari jangkauan internet provider tentunya tidak dapat melaksanakan proses pembelajaran dengan lancar. Sementara yang menjadi hambatan terbesar berdasarkan gambar di atas, yang dirasakan oleh mahasiswa adalah adanya tugas yang menumpuk. Komponen ini dirasa menjadi hambatan bagi kami selaku mahasiswa, karena kondisi pembelajaran dengan sistem daring yang masih belum bisa menyesuaikan dengan baik. Akan tetapi, hal ini akan perlahan membaik jika pembelajaran sistem daring ini sudah terbiasa dilaksanakan dalam proses perkuliahan.

Selain itu, komunikasi yang “mencair” yang dibangun antara dosen dengan mahasiswa penting dilakukan untuk mengurangi hambatan tersebut. Hambatan bagi kami dalam pembelajaran dengan sistem daring ini tentunya memberikan efek psikologis bagi mahasiswa. Sebanyak 24% mahasiswa menyatakan bahwa hambatan tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi psikis kami. Hanya sebagian kecil saja yang menyatakan bahwa hambatan tersebut tidak berpengaruh terhadap kondisi psikisnya. Hal ini tentunya harus diantisipasi oleh mahasiswa mengingat kesehatan mental menjadi hal yang utama dipertahankan.

Beralih kepada pengaruh pembelajaran daring terhadap psikologis siswa sangat mengganggu. Sistem ini digunakan ditengah wabah seperti ini memang efektif karena platform apalagi selain pembelajaran daring namun untuk pembelajaran daring seperti ini terkadang jadwal yang sudah diatur dari sekolah maupun universitas diubah begitu saja dengan jam saling bertabrakan dengan pelajaran lainnya. Contohnya seperti pelajaran A menggunakan platform google meet dan diwaktu yang sama pula pelajaran B menggunakan platform via whatsapp. Tak hanya whatsapp ada google classroom yang mempunyai fungsi yang sama. Hal tersebut sangat mengganggu fokus dalam pembelajaran. Terkadang jadwal

pelajaran lebih cepat dari waktu yang telah ditentukan. Siswa dituntut untuk dapat memantau informasi dari handphone.

Dampak psikologis siswa yang terdampak social distancing diantaranya melemahnya kekebalan tubuh, keefektifan dalam belajar berkurang, interaksi dengan lingkungan juga berkurang. Kekebalan tubuh yang melemah mengakibatkan fokus belajar menjadi berkurang dan prestasi menjadi menurun dari sebelumnya. Salah satu penyebab gagalnya penerapan social distancing didunia pendidikan islam yaitu pembelajaran daring yang kurang efektif yang berakibat pada psikologis siswa.

Dengan demikian, diperlukannya penerapan pembelajaran daring terhadap psikologis siswa terdampak social distancing yang harus diperhatikan setiap kegiatannya agar berjalan dengan baik khususnya terhadap psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran daring berbasis pendidikan Islam yang efektif terhadap psikologis siswa terdampak social distancing akibat covid 19. Pentingnya menjaga kesehatan mental ditengah covid 19 ini. Dengan dilakukannya social distancing ditengah wabah corona dan menerapkan pencegahan penyebaran dengan mengganti semuanya online termasuk pembelajaran tatap muka secara langsung diganti dengan pembelajaran daring berbasis komputer, walaupun seperti itu pendidikan Islam tetap dijalankan dalam forum daring tersebut, menjaga akhlak termasuk penerapan pendidikan Islam tersebut ditengah covid 19.

Penerapan social distancing upaya pencegahan penyebaran covid 19. Makna dasar social distancing adalah menerapkan jaga jarak antar individu minimal satu meter, tidak berkerumun, tidak membuat acara yang mengumpulkan banyak massa. Namun bukan hanya diam dirumah saja, tetapi tetap produktif dengan aktifitas seperti biasa. Namun, penerapan WFH seperti itu jangan sampai digunakan untuk liburan. Pembiasaan aktifitas dirumah diperlukan, dikarenakan hal tersebut yang

biasanya beraktifitas diluar rumah menjadi semuanya dilakukan dirumah. Social distancing berbasis pendidikan Islam berakibat kepada psikis siswa. Berikut ini psikologis siswa terdampak *social distancing*:

1. Keefektifan belajar berkurang
2. Kurangnya interaksi sosial dengan yang lainnya
3. Kelambanan perkembangan
4. Kecemasan tinggi
5. Kekebalan tubuh melemah

Penerapan tersebut berakibat ke psikis siswa. Sebelum membahas tentang psikologis lebih jauh, psikologi merupakan ilmu yang berhubungan dengan perilaku dan perkembangan manusia. Social distancing didunia pendidikan berakibat psikis siswa yang terganggu. Misalnya hambatan dalam proses mencapai belajar, sehingga prestasi menurun. Belajar seharusnya pengembangan pemikiran bukan penyusutan pemikiran, sering pembelajaran tidak dirancang sesuai dengan ilmu berpikir dan ilmu saraf berbasis otak pendidikan Islam. Hambatan belajar juga disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf otak (gangguan neurobiologis). Bukan persoalan otak saja namun kualitas organ lainnya juga diperlukan.

Oleh karena itu, siswa harus mendapat dukungan untuk memperbaiki atau mengembalikan psikologis siswa yang baik dan efektif dapat diikuti dengan dukungan sosial berupa perasaan empati, kepedulian, kepercayaan, memberi saran atau arahan terhadap individu yang bersangkutan dan dukungan dalam bentuk meluangkan waktu dengan individu karena itu dapat menambah imun tubuh mahasiswa itu sendiri. Hal tersebut bentuk dukungan seperti itu berdampak baik kepada

psikologis siswa yang awalnya mengalami hambatan-hambatan dalam belajar maupun mental.

Pembelajaran secara daring telah menciptakan hal yang luar biasa, yang mana sebelumnya hanya mengandalkan tatap muka dan sekarang mulai beralih ke daring, pembelajaran berbasis komputer. Istilah model pembelajaran daring yaitu memanfaatkan akses internet dengan berbagai aplikasi untuk mendukung pembelajaran dalam hal pembelajaran yang awalnya konvensional menjadi daring. Penggunaan media elektronik untuk mendukung pembelajaran daring misalnya komputer, telepon seluler dan sebagainya. Manfat kuliah online pun bisa belajar dengan teknologi media kuliah menggunakan Whatsapp. Tapi, lain halnya dengan aplikasi seperti Zoom, Webex, atau Google Classroom yang masih jarang digunakan karena masih mengandalkan pertemuan tatap muka.

Dengan adanya kuliah online ini, baik dosen atau kamu sebagai mahasiswa sama-sama belajar untuk menggunakan teknologi tersebut supaya kuliah online berjalan dengan maksimal tanpa adanya kendala, Bisa dilakukan kapan pun dan di mana pun. Kamu bisa melakukan kuliah online di tempat tidurmu, di depan rumahmu, atau di mana pun tempatnya. Waktu perkuliahannya pun fleksibel sesuai kesepakatan antara mahasiswa dengan dosennya, dan tidak perlu berdandan rapi. Sistem pembelajaran tersebut dengan merekam materi lalu dibagikan digrup tersebut dan juga kedisiplinan dalam pengumpulan tugas. Hal itu juga efektif untuk pembelajaran daring tersebut. Dengan penggunaan sistem daring tersebut sangat diperlukan berpikir kritis.

Terkadang dalam pembelajaran daring diakhir pembelajaran digunakan untuk kuis atau latihan soal dengan waktu yang singkat. Dengan waktu yang singkat, mahasiswa diharap untuk berpikir kritis. Pengoptimalan pembelajaran dengan strategi berpikir kritis sehingga mahasiswa dapat belajar dengan baik. Tidak selalu berpusat pada otak

namun juga kemampuan bersosialisasi berperan sebagai proses interaksi oleh individu dengan lingkungan sekitarnya. Dalam proses berinteraksi menumbuhkan kepedulian sosial. Hal itu dapat membantu meningkatkan sarana dan prasarana serta penyelenggaraan sekolah.

Pembelajaran daring menjadi salah satu alternatif untuk menggantikan pembelajaran konvensional di tengah covid 19. Penerapan social distancing untuk mencegah penyebaran covid 19. Social distancing juga diterapkan di lingkungan sekolah dan juga Universitas. Maka sekolah maupun Universitas juga diwajibkan untuk belajar di rumah dengan pembelajaran daring. Hal itu berdampak pada psikologis siswa akibat social distancing, yang harus berkurangnya interaksi sosial, keefektifan dalam belajarnya pun berkurang.

Tidak hanya psikologis siswa terdampak social distancing tetapi juga pembelajaran daring tersebut menjadi beban untuk siswa karena harus menggunakan handphone atau komputer yang terlalu sering, bahkan tak jarang mahasiswa menjadi stres karena penerapan sistem daring tersebut. Pembelajaran daring menjadi keluhan para siswa di tengah covid 19 ini. Sehingga tak jarang siswa menjadi stres karena tugas yang banyak dengan waktu yang bersamaan dan pengumpulan yang singkat. Oleh karena itu, penerapan pembelajaran daring layak diterapkan, namun tidak dengan pemberian tugas yang sangat banyak dengan pengumpulan yang singkat, dapat digantikan dengan diskusi bersama karena hal itu dapat mendukung dalam keefektifan belajar dan kefokusannya dalam belajar.***

CORETAN MAHASISWA, CORETAN KALA PANDEMI

Oleh: Neni

Kuliah, merupakan sebuah kata yang menunjukkan identitas seorang mahasiswa. Tentunya pengorbanan yang tidak sedikit, menghabiskan banyak waktu dan juga biaya. Tetapi dibalik ini ada sebuah impian yang harus dicapai, karena ini adalah sebuah proses, proses dimana seseorang membentuk jati dirinya. Menjadi seorang mahasiswa bukanlah hal yang mudah dan bukan pula hal yang sulit, seorang mahasiswa harus memiliki mental yang kuat, karena seperti yang kita ketahui mahasiswa sangat identik dan tidak heran jika menghadapi tugas yang menumpuk, melakukan presentasi, pembuatan makalah, dan juga skripsi yang merupakan tugas akhir seorang mahasiswa, belum lagi ditambah dengan aktivitas kampus baik internal maupun eksternal.

Akan tetapi aku ataupun mereka yang menjadi mahasiswa baru pada tahun 2020 tidak bisa merasakan bahwa kami telah menjadi mahasiswa sepenuhnya. Sejak tahun 2020 Indonesia dihadapi musibah yang besar hingga saat ini pun belum juga menemukan titik terang kapan akan berakhirnya wabah Covid-19 atau yang dikenal dengan **Virus Corona**. Hal ini tentunya memberikan dampak yang bersifat positif sekaligus negatif bagi masyarakat Indonesia.

Hingga pemerintah memberlakukan sistem kuliah jarak jauh (online). Ini adalah awal aku menjadi mahasiswa yang merasakan sistem perkuliahan online. Kuliah jarak jauh (online) adalah sistem pembelajaran memanfaatkan media teknologi internet yang ditampilkan dalam bentuk

modul, WAG, rekaman video seperti Zoom meeting dan masih banyak lagi aplikasi lainnya. Akan tetapi aku sendiri merasa kurang senang walaupun jika dibandingkan dengan kuliah tatap muka, kuliah jarak jauh (online) memang terasa ringan, sebab bisa meringankan biaya transportasi juga biaya kos, mengingat kegiatan daring bisa dilakukan dirumah sendiri.

Memanglah kondisi saat ini, cara yang diambil pemerintah dengan memberlakukan kuliah jarak jauh sangat baik mengingat kondisi yang terjadi pada saat ini, dan juga sebagai bentuk pencegahan pencemaran wabah Covid-19. Namun aku merasa pembelajaran jarak jauh (*online*) ini sangat kurang efektif, banyak kendala yang dihadapi seperti perangkat yang kurang memadai, kuota internet, bahkan terkadang kendala signal yang kurang memadai. Tidak hanya itu selama proses perkuliahan online ini aku banyak ketinggalan beberapa materi yang dijelaskan oleh Dosen, mungkin ini juga dirasakan oleh mahasiswa lainnya.

Ada banyak suka duka yang dilalui selama perkuliahan pada semester satu ini. Yang dimana perkuliahan bersifat fleksibel atau masih menyesuaikan. Ini tergantung pada masing-masing Dosen mau kuliah online atau tatap muka. Akan tetapi, aku merasa tidak nyaman dan kurang setuju terkait perkuliahan ini. Mengapa demikian? Pihak kampus tidak memberikan kepastian dan kejelasan terkait perkuliahan ini. Ada sebagian Dosen meminta *online*, dan ada yang meminta untuk tatap muka (*offline*). Sehingga kami harus bolak balik dari kampung ke kampus, ini justru berbahaya bagi kami. Ya, kalau jarak antara kampung dan kampus itu dekat, kalau seperti aku butuh waktu 3 jam untuk bisa sampai ke kampus. Dengan bolak balik seperti ini malah membutuhkan banyak biaya mengingat dan menimbang kondisi ekonomi saat ini, justru hal ini malah membuat banyak pengeluaran.

Dengan keadaan yang seperti ini membuatku sempat merasa frustrasi dengan perkuliahan saat ini, ditambah tidak ada kepastian dan kejelasan dari pihak kampus terkait perkuliahan ini. Belum lagi tugas-tugas yang menumpuk, terkadang pada saat kuliah online ada sebagian mahasiswa yang melakukan perkuliahan sambil bekerja. Belum lagi faktor keluarga, hal ini sangat berdampak pada psikologis mahasiswa karena harus menghadapi berbagai pro dan kontra.

Ada banyak permasalahan yang ku alami pada awal perkuliahan ini, akan tetapi sebagai manusia tentunya harus mempunyai kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Seperti adanya kendala saat mengakses internet, dan juga masalah ke-organisasian baik internal maupun eksternal. Bagaimanapun caranya disini aku harus bisa memecahkan masalah yang terjadi agar bisa mendapatkan jaringan internet yang baik dan memadai.

Adanya pemikiran psikologi humanistik bahwa manusia adalah makhluk yang unik dan memiliki kebebasan dalam bertindak. Seperti *Erramus* yang meyakini bahwa manusia memiliki kebebasan dalam berkehendak, artinya kebebasan itu terikat dan akan berdampak pada diriku sendiri. Misalnya pada perkuliahan jarak jauh (online) ini, aku sendiri harus menggunakan aplikasi seperti zoom meeting. Kemudian kami sebagai mahasiswa bisa melakukan apa saja jika pada layar kamera Hanphone atau Laptop dimatikan. Akan tetapi bukan berarti dalam kebebasan aku melakukan sesuatu dengan semena-mena. Ya, walaupun ini tidak diketahui oleh Dosen. Dari kebebasan itulah sebagai manusia juga dituntut untuk berpikir, berpikir sendiri menunjukkan keberadaan bahwa aku itu ada. Seperti yang dikatakan oleh Rene Descartes, yaitu **“Cogito Ergo Sum”** yang artinya **aku berpikir maka aku ada**. Dari perkuliahan online ini juga mengajarkanku bahwa kebebasan tidak

menuntut kita untuk bertindak dan berkehendak dengan semena-menanya. Karena perilaku dan etika sangatlah ternilai.

Kala itu aku pun melihat dari hal positifnya, bahwa perkuliahan online ini memberikan keuntungan pada diriku sendiri untuk lebih bisa mengobservasi dalam proses pembelajaran. Sebagai mahasiswa psikologi harus memiliki pemikiran psikologis yang baik agar dapat memperkaya perspektif ketika dihadapi oleh berbagai pro dan kontra. Sebagai mahasiswa harus berpikir kritis dan aktif, artinya pengetahuan manusia hanya bisa diperoleh melalui pikiran dan rasio. Hubungan atau kaitannya dengan perkuliahan saat ini adalah sebagai mahasiswa harus memiliki kekuatan mental yang kuat dan berpikir aktif. Meskipun dihadapi berbagai aktivitas dan kendala yang dihadapi dalam proses perkuliahan dan pembelajaran yang bersifat online ataupun offline.***

MENITI ASA KALA PANDEMI

Oleh: Rosina

Halo semuanya, perkenalkan saya mahasiswa Psikologi Islam IAIN SAS BABEL yang berasal dari Desa terpencil di kepulauan Bangka Belitung. Temen-temen tau gak nih, bahwa Program studi Psikologi Islam merupakan yang pertama kali berdiri di Bangka Belitung. Dan saya sangat bangga bisa bergabung disana. Perjalanan yang saya tempuh untuk bisa kuliah pun tidaklah mudah, banyak cobaan dan rintangan yang harus dilalui dan diselesaikan. Salah satunya, ketika orangtua saya sempat tidak mengizinkan untuk kuliah, dengan alasan minimnya biaya. Dan saat itu juga, intuisi dan rasio saya ikut berperang. Namun, dengan tekad dan doa yang kuat, saya berusaha untuk meyakinkan kembali orangtua saya bahwa rezeki setiap orang telah ditentukan oleh Allah SWT. Rayuan serta komitmen terus saya racuni mereka sehingga akhirnya mereka luluh, dan merestui saya untuk melanjutkan pendidikan. Mereka mengatakan, semoga ini bisa membawa keberkahan. Saya pun sangat bersyukur dan antusias bisa melanjutkan pendidikan lagi.

Pada tahun 2020 hingga sekarang, Indonesia dan dunia dilanda virus covid-19. Yang mengakibatkan ribuan nyawa melayang, dan aktivitas semua manusia dibatasi serta memunculkan peraturan-peraturan baru yang mesti dipatuhi. Begitu juga dengan dunia perkuliahan. Yang mengharuskan para mahasiswa dan dosen untuk melakukan pembelajaran daring. Hal ini menjadi suatu tantangan bagi kita karena harus mengubah segala kebiasaan/ behavior kita dan tentunya, semua itu berpengaruh dengan psikis setiap manusia. Mulai dari anak-anak, dewasa, mulai dari rakyat hingga pejabat sekaligus. Bagi saya sendiri, sebagai mahasiswa baru perlu waktu untuk saya menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda. Menghadapi persoalan baru, dan berusaha memahami

materi yang terkadang sukar dipahami ketika pembelajaran daring yang dilakukan kurang memadai. Suka dan duka, memaksa kita untuk menjadikannya sebuah pengalaman berharga. Dan tidak menutup kemungkinan bahwa orang-orang akan merasa bosan dan jenuh menghadapi semua yang tak berkesudahan.

Awal diterapkan kuliah online ini membuat sebagian besar mahasiswa bersorak-ria dan merasa sangat bahagia, karena bisa kuliah sambil rebahan. Selain itu, membuat semua civitas akademik menjadi melek teknologi. Jika selama ini, proses belajar mengajar hanya seputar presentasi secara tatap muka. Maka, kali ini harus memanfaatkan kecanggihan teknologi dan harus berevolusi menjadi tak biasa. Namun, kuliah online tidak se-menyenangkan di awal dan tidak sesuai dengan ekspektasi kaum rebahan yang bisa berkuliah dengan santai. Justru tugas semakin membeludak dan sangat tidak mudah untuk beradaptasi, yang terkadang membuat mahasiswa kewalahan.

Kuliah online memang berat, karena butuh kesadaran yang tinggi. Lagi pula, jika tidak mau mengerjakan tugas, ya ngapain juga jadi mahasiswa. Jika mahasiswa mengeluhkan ada banyak mata kuliah dan tugas-tugas, dosen-dosen pun mengajar sekian mata kuliah dan juga punya kesibukan lainnya. Namun, kembali lagi bahwa seorang dosen harus memberikan tugas yang terukur, yang bisa di kerjakan sesuai dengan jumlah SKS. Sebab, harus diakui memang ada juga dosen yang hanya memberikan tugas bahkan merangkap pertemuan untuk formalitas saja. Dan tentu itu tidak memenuhi hak mahasiswa. Selain hal tersebut, sosio-behaviorisme antara mahasiswa dan dosen pun menjadi hal yang harus diperhatikan.

Menurut sudut pandang saya sendiri, kuliah daring tidaklah senyaman kuliah luring. Yang mana ketika signal internet yang tidak stabil, maka pembelajaran pun akan terganggu dan tidak efisien. Saya sendiri pun

sering mengalami suara yang tidak jelas/putus-putus ketika belajar via *zoom* atau *google meet*. Seperti teman-teman saya pernah bilang, “Kuliah tatap muka saja belum tentu paham materi, apalagi kuliah online”. Dan benar saja, jika sistem pembelajaran yang digunakan kurang efektif maka akan berdampak pada hasil akhirnya yang juga tidak memuaskan. Selain itu, juga membutuhkan kuota internet yang tak sedikit. Yang mungkin akan menguras para dosen dan juga mahasiswa untuk terus membeli kuota. Dan tak ayal mau tidak mau mahasiswa harus meminta uang kepada orangtua mereka. Hasil yang diperoleh dari belajar online pun tidak semaksimal belajar secara tatap muka. Oleh karena itu, pemerintah dan rakyat memiliki peran masing-masing yang sangat penting dalam memberantas permasalahan ini.

Dari semua masalah dan hal-hal yang terjadi, peran Psikolog sangatlah dibutuhkan. Karena masalah yang dihadapi setiap hari tentu sangat mempengaruhi kesehatan mental, dan menguji emosi manusia.

Tidak semua kuliah online memiliki nilai negatif karena dibalik kendala itu pasti ada positifnya. Seperti kami sebagai mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dan juga kreatif dalam menyelesaikan tugasnya sendiri. Besar harapan saya, semoga wabah covid-19 ini bisa segera berakhir. Dan semua aktivitas manusia kembali normal seperti dulu lagi.***

ANTARA KULIAH, KERJA, DAN CORONA

Oleh: Sinta

Perkenalkan saya seorang mahasiswi Psikologi Islam di IAIN SAS BABEL angkatan 2020. Saya terlahir dari keluarga yang sederhana dimana saya hanyalah seorang anak petani yang tinggal didaerah terpencil di Bangka Belitung.

Pekerjaan sehari-hari saya selain kuliah adalah bekerja. Jadi istilahnya saya kuliah sambil kerja. Ini merupakan salah satu tantangan bagi saya dikarenakan harus membagi waktu antara kuliah dengan kerja. Pada saat bekerja saya sering membawa buku-buku pelajaran kuliah agar bisa belajar sambil mengerjakan tugas yang diberikan oleh Dosen.

Kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah seperti dibayangkan teman-teman lainnya karena yang sering saya alami saya harus membagi waktu saya se-efektif mungkin agar semuanya tidak berantakan ditambah lagi saya tidak punya motor sendiri sehingga menyulitkan saya untuk membagi waktu.

Ketika kuliah offline yang mengharuskan saya datang ke kampus, saya sering izin tidak masuk kampus dikarenakan tidak ada kendaraan. Keluarga saya hanya punya satu motor itupun harus bergantian memakainya karena ibu saya harus berjualan sayur dipasar, ayah saya harus ke kebun dan saya harus kuliah. Pada saat kondisi seperti ini saya harus terpaksa izin tidak masuk kampus. Jarak dari tempat saya bekerja dengan tempat tinggal saya itu lumayan jauh. Jika dihitung bisa memerlukan waktu 60 menit dengan kendaraan motor/mobil baru sampai.

Dikarenakan terpisah oleh jarak ini saya terpaksa harus izin telat masuk karena menunggu kendaraan diantarkan oleh orang tua saya. Terkadang saya sering merasa sedih karena tidak bisa pergi ke kampus

untuk kuliah. Oleh karena itu, saya sering mencoba untuk bertanya sama teman-teman untuk ikut ke kampus atau mencari tebengan tetapi, teman-teman saya semuanya tidak pergi ke kampus atau kuliahnya online.

Jadi, pada saat kejadian seperti ini saya sering izin tidak masuk kuliah serta meminta kepada dosen agar saya kuliahnya dialihkan menjadi online. Pada saat genting seperti ini pilihan saya hanya dua yaitu izin tidak masuk atau izin kuliah online.

Kesedihan saya tidak hanya sampai disini karena saya sering ditemani oleh ibu saya pada saat pergi ke kampus dan ibu saya harus menunggu diparkiran kampus sampai saya selesai kuliah, hal itu membuat saya sangat sedih dan sering menangis karena masalah kendaraan dan keadaan ekonomi keluarga saya.

Setiap hari seperti itu terus berulang ulang sampai pada saat itu pihak kampus memutuskan untuk sementara tidak masuk kampus dikarenakan covid-19 di Bangka Belitung mulai masuk zona merah jadi, kami semuanya dialihkan ke kuliah online. Disitu saya sangat bersyukur karena saya tidak ada kendaraan untuk pergi ke kampus dan pada akhirnya bisa kuliah online serta saya bisa untuk selalu mengikuti pelajaran setiap makul. Saya juga bisa pergi bekerja pada saat online karena disini saya bekerja dari jam 14.30-21.30 pada saat banyak tugas saya sering mengerjakan tugas sampai larut malam yaitu pukul 01.00 malam.

Terkadang saya merasa hal itu sangat melelahkan karena harus kuliah dan bekerja tetapi saya yakin saya bisa berkuliah sambil berkerja walaupun kata orang – orang itu sangat mengganggu kuliah. Saya tetap bersemangat sampai saya bisa mewujudkan cita-cita saya.

Tak hanya sampai disini saya juga sering mendengar orang tua saya mengeluh harus memaksa saya untuk berhenti kuliah karena masalah kendaraan seperti ini, tetapi saya bersikeras menolaknya karena saya tetap ingin kuliah terus. Saya mau mengubah nasib saya dan saya sering berpikir

saya adalah anak pertama jadi saya harus menjadi orang yang sukses karena harus memberi contoh kepada adik-adik saya, dan saya adalah harapan bagi kedua orang tua saya untuk bisa sukses dan menjadi orang yang bisa mengangkat derajat kedua orang tua saya. ***

KULIAH YANG TAK PERNAH KU SANGKA

Oleh: Tabah

Semenjak adanya covid-19 pada pertengahan tahun 2020 kini, negeri kita sedang simpang siur, dimana virus dari wuhan ini telah sampai di Indonesia. Banyak warga Indonesia dari beberapa daerah yang positif terjangkit virus ini, dan dari situlah pemerintah mulai memerintahkan kita agar berdiam diri dirumah, bagi yang bekerja mereka harus bekerja dari rumah atau di sebut dengan WFH (*Work From Home*), para siswa dan mahasiswa juga diwajibkan untuk belajar dari rumah atau megikuti kelas daring. Di situlah awal mula dari semua penderitaan yang dialami siswa atau mahasiswa yang ada dunia ini, termasuk saya sendiri.

Saya bisa masuk kampus IAIN SAS BABEL merupakan suatu keinginan atau mimpi saya sejak masih duduk dibangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Saya dulu pernah berkata kepada orang tua saya, "ketika saya telah lulus SMA saya ingin melanjutkan pendidikan saya ke kejenjang yang lebih tinggi yaitu perkuliahan". Tetapi di situlah rasa sedih bercampur kecewa memasuki kedalam diri saya, dimana orang tua saya tidak mengizinkan saya untuk melanjutkan kuliah tersebut dikarenakan berbagai kondisi yang ada dalam keluarga saya. Di situ pula saya berpikir mencari cara bagaimana saya bisa lanjut kuliah. Di dalam keseharian saya setelah lulus SMA, saya dipercayai untuk mengurus kebun sawit milik ayah saya yang masih muda dan sudah mulai panen sehingga saya memiliki penghasilan walaupun tidak banyak. Saya sangat bersyukur karena setelah lulus SMA saya punya penghasilan sendiri dari kebun sawit pribadi ayah saya. Terkadang saya berpikir lagi apakah uang sawit yang saya kelola ini bisa membiayai kuliah saya?

Hari terus berganti, suara detakan jam dinding berhasil membangunkan saya dari lamunan abstrak tersebut. Setelah saya tersadar,

sayapun membuka handphone saya dan melihat informasi tentang kampus IAIN SAS BABEL yang sedang membuka pendaftaran Penerimaan Mahasiswa baru. Waktu itu yang dibuka gelombang pertama yaitu melalui jalur SPAN-PTKIN dan saya pun termotivasi dalam diri saya sendiri untuk mendaftar, beberapa hari kemudian keluarlah hasil pendaftaran tersebut dan hasilnya saya tidak lulus melalui jalur SPAN-PTKIN, waktu itu pendaftaran masuknya kuliah melalui jalur online karena masa covid-19 ini. Setelah itu saya mendaftar lagi melalui gelombang kedua yaitu lewat jalur UM-PTKIN, untuk mengikuti pendaftaran jalur ini diperlukan uang dua ratus ribu sebagai salah satu syarat administrasi. Karena terkendala dana dari orangtua, sayapun berinisiatif pakai uang pribadi saya yang dimana uang itu sebenarnya adalah tabungan terakhir saya. Karena semangat dan tekad saya yang kuat untuk bisa kuliah akhirnya saya ikhlaskan uang tabungan saya dipakai untuk pendaftaran UM-PTKIN meskipun nantinya saya harus siap enggak jajan selama sebulan. Setelah mendaftar saya memilih prodi BKPI, PAI, dan PSIKOLOGI ISLAM. Setelah berbagai macam tes saya lalui dan setelah tesnya selesai beberapa hari kemudian pengumumannya pun diumumkan. Namun, lagi-lagi rezeki itu belum berpihak kepada saya karena saya masih tidak lulus juga. Sedih bercampur kecewa yang menghampiri diri saya karena saya sudah berjuang, berusaha, bahkan merelakan uang tabungan terakhir saya agar bisa ikut mendaftar.

Saya pun memilih untuk tidak berkecil hati dan tidak menyerah agar bisa melanjutkan kuliah. Kesempatan saya untuk mendaftar ke kampus IAIN SAS BABEL waktu itu masih satu kali yaitu melalui jalur MANDIRI. Meskipun sudah dua kali gagal tetapi saya tetap mendaftar melalui jalur terakhir ini yaitu jalur MANDIRI dengan bismillah semoga ini yang terakhir untuk daftar dan yang pertama untuk bergabung di kampus impian saya. Dan pendaftaran masuk melalui jalur mandiri itu

perlu uang lagi sebesar dua ratus ribu. Sama halnya dengan pendaftaran UMPPTKIN jalur MANDIRI ini pun tetap masih pakai uang pribadi saya dari hasil panen sawit yang saya urus milik ayah saya. Di jalur yang terakhir ini saya memilih jurusan masih sama dengan jurusan tes jalur yang kedua yaitu saya memilih Prodi BKPI, PAI, dan Psikologi Islam. Setelah beberapa kemudian tes jalur mandiri pun ditutup dan akan segera diumumkan siapa orang-orang yang lulus dari tes jalur mandiri tersebut. Dan pada akhirnya allhamdulillah saya pun lulus di Prodi Psikologi Islam, saya sangat senang akhirnya saya lulus di bidang yang saya sukai. Setelah lulus tes tersebut masih banyak lagi hal-hal yang saya lalui setelah diterima menjadi mahasiswa baru.

Tidak lama dari itu perkuliahan pun di mulai, namun perkuliahan disana tetap dengan perkuliahan daring. Meskipun begitu saya tetap semangat menjalani kuliah ini, karena saya kuliah atas kemauan saya sendiri serta jurusan yang saya minati. Saya diberitahukan masih dengan sistem kuliah online, disitu awalnya saya sedikit cemas, apakah saya bisa memahami materi yang akan saya pelajari jika dengan sistem online ini lagi? karena sebelumnya saya pernah gagal. Namun setelah berjalannya waktu saya bisa menerima dan sedikit rileks dengan sistem perkuliahan ini walaupun dengan sistem kuliah online ini materi terkadang susah di pahami serta banyaknya faktor yang menghambat perkuliahan, namun saya tetap semangat kuliah meskipun dikondisi sekarang ini.

Di jurusan Psikologi ini saya mulai mempelajari banyak mata kuliah yang asing bagi saya, sesuai dengan jurusan yang saya ambil, pastilah kita mempelajari apa itu psikologi, psikologi umum, dan sejarah serta aliran-aliran yang ada di psikologi. Di sana terdapat satu mata kuliah, yaitu mata kuliah Psikologi umum, saya belajar apa itu manusia dalam konsep bagaimana ia emosi, berpikir, ingatan, lupa serta yang lainnya. Disana saya

juga mulai mempelajari diri saya sendiri, untuk mendalami materi yang saya terima.

Namun tidak semua teman kelas saya yang bisa menerima perkuliahan seperti sekarang ini, karena ada yang merasa tertekan dengan kuliah online, ada yang susah signal karena wilayahnya masih terbilang terpencil, ada yang kondisi cuaca tidak mendukung perkuliahan karena sering mati lampu, hujan, kilat dsb. Sehingga mereka susah memahami apa yang di pelajari dan di sampaikan oleh dosen maupun teman yang mempersentasikan.

Unsur-unsur yang kita dapatkan dalam kehidupan dapat mempengaruhi bagaimana perilaku kita dan bagaimana proses ketertarikan kita. Contohnya Jika didalam kelas kita mendapat materi yang dapat kita terima dengan baik atau bisa di sebut unsur yang masuk dalam otak, membuat kita semangat dan paham, namun berbeda dengan kelas online yang mana kita mempelajari hal yang baru. Ada beberapa hambatan dan secara tidak langsung kita tidak menerima materi secara utuh dan tidak efektif membuat kita terganggu serta tidak paham dan tertekan dimana tidak semua siswa/mahasiswa dapat beradaptasi dengan hal yang baru.

Tidak terasa sudah satu semester telah saya lewati dikampus IAIN SAS BABEL dengan berbagai pengalaman serta sekian banyak cerita.***

PENGALAMAN PRIBADI TENTANG PERKULIAHAN

Oleh:

Muhamad Ghalid Ghiffari

Tahun 2020 pandemi Covid-19 melanda seluruh dunia bisa dikatakan tahun paling menyakitkan bagi semua sektor. Sektor yang paling besar merasakan dampaknya apalagi kalau bukan ekonomi. Sektor ekonomi seluruh dunia tanpa terkecuali Indonesia bisa dikatakan anjlok karena banyak usaha-usaha baik skala kecil maupun besar tutup dan banyaknya investor-investor menarik investasinya karena takut atau sudah merasakan kerugiannya. Sehingga terjadi kepanikan. Harga-harga ditingkat internasional, komoditas, hingga harga minyak dunia berkontraksi. Para pekerja juga banyak dirugikan akan hal tersebut dikarenakan terjadinya pemotongan pada tunjangan, penundaan pembayaran, atau yang lebih parahnya lagi diberhentikan.

Indonesia sebagai negara yang menerima dampak Covid-19 berupaya memulihkan keadaan dari semua sektor dengan mengalokasikan anggaran untuk penanganan Covid-19 dan juga program pemulihan ekonomi nasional. Yang dimana terdiri atas kesehatan, UMKM, korporasi, perlindungan sosial, insentif dunia usaha dibidang perpajakan dan lainnya. Tidak sampai disitu saja pada masa pandemi ini sektor pendidikan dialihkan dari Luring (Luar jaringan) atau tatap muka menjadi Daring(Dalam jaringan) atau melalui via aplikasi seperti zoom, google meet, google classrom, dan lainnya.

Menyinggung tulisan sebelumnya mengenai sektor pendidikan di Indonesia. Pendidikan ditahun tersebut bisa dibilang tidaklah efektif bahkan bisa dikatakan ironis yang dimana ditiadakannya ujian nasional, tidak dibukanya STAN(Sekolah Tinggi Akuntansi Negara), pengurangan kuota penerimaan sekolah kedinasan, dan lainnya. Walaupun terjadi

kejadian yang tidak diinginkan, pada tahun 2020 ini titik balik penulis dalam dunia pendidikan.

Tahun 2020 awal bisa dikatakan awal bagi penulis menuju dunia pendidikan walau ia sudah *Gap Year* setahun setelah kelulusan pada tahun 2019. *Gap Year* atau Tahun jeda yang biasanya diambil oleh pelajar antara sekolah dan kuliah selama satu periode ini dilakukan oleh penulis. Ia melakukan ini dikarenakan terlambat memasuki dunia perkuliahan. Keterlambatannya ini disebabkan berbagai tahap tes sekolah kedinasan yakni IPDN. Karena pendaftaran perkuliahan tutup bahkan KBM sudah berlangsung ia memutuskan untuk menunda dan mengisi dengan mencari keahlian.

Pada saat *Gap Year* satu tahun disini ia memulai debut pertamanya untuk menjalani sulitnya arus kehidupan nyata. Ketika tidak lulus dan melihat temannya lulus tes sekolah kedinasan tentu saja ia merasa sangat kecewa sampai pada titik dimana ia tidak percaya pada dirinya sendiri dalam melakukan apapun. Setiap keluar rumah dan bertemu dengan orang luar ia merasa dicemooh, diejek, ditertawakan atas kegagalannya tersebut. Namun, untung saja ia memiliki keluarga yang selalu ada untuk melewati masa tersebut. Beberapa bulan berlalu, ia disarankan oleh keluarganya untuk mencari pengalaman dengan cara bekerja disalah satu instansi pemerintahan yakni menjadi tenaga honorer di PMI provinsi Bangka Belitung. PMI banyak mengajarkan nilai-nilai kemanusiaan yang dimana kelak sangat berhubungan dengan jurusan perkuliahan yang akan diambil. Setelah mengabdikan sekitar 4 bulan disana akhirnya memutuskan untuk mengundurkan diri karena alasan tertentu.

Rasa penasaran akan ingin memenuhi hasrat yang belum sempat tercapai membuat gejolak hati untuk mencoba lagi. Persiapan demi persiapan telah dilakukan dari belajar akademik, latihan fisik, pemeriksaan kesehatan telah dilakukan dan lainnya. Namun sayangnya dewi fortuna

belum berpihak. tentu saja perasaan kecewa dan ketidak percaya diri sebelumnya terbuka lagi malahan lebih parah. Tidaklah mudah untuk melupakan hal tersebut. Kendati demikian penulis berpikir jika seperti ini terus kehidupannya tidak akan berubah. Dari situlah ia berusaha untuk kembali bangkit dan akhirnya ia memutuskan untuk kuliah.

Kuliah yang ia pilih sebenarnya diluar daerah yakni di Jakarta. Namun pertimbangan terus dilakukan dan atas saran dari keluarga ia memutuskan untuk kuliah didaerahnya sendiri Bangka yakni di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung dan Jurusan ia pilih Psikologi Islam. Dari sinilah perjalanannya dimulai. Perkuliahan dimulai sekitar bulan Oktober 2020. Perjalanan perkuliahan ketika memasuki masa orientasi yakni PBAK. PBAK ini dilaksanakan secara online dan tentu saja membosankan. Setelah PBAK barulah untuk pertama kali kekampus saat mengurus KRS(Kartu Rencana Studi). Dan baerjumpa dengan beberapa dosen dan teman-teman yang satu dosen PA yakni bapak Oktarizal Drianus.

Beberapa hari kemudian barulah masuk pada perkulihian dan untungnya saat itu secara tatap muka. Mata kuliah saat itu ialah Sejarah dan Aliran Psikologi yang diampu oleh bapak Oktarizal Drianus. Pertemuan pertama ini membahas mengenai awal mula psikologi hadir didunia ini. Psikologi merupakan cabang dari pada ilmu filsafat secara etimologis berasal dari kata yunani yakni psyche yang berarti jiwa atau napas hidup dan logos bearti ilmu. Jadi ilmu yang mempelajari tentang jiwa. Namun karena jiwa tidak bersifat objek alias tidak bisa dilihat, dalam perkembangannya psikologi diartikan sebagai ilmu yang mempelajari perilaku, fungsi mental, proses mental manusia melalui prosedur ilmiah. Seseorang yang melakukan praktik psikologi disebut psikolog. Disinggung sedikit mengenai psikologi transpersonal dan psikologi indigenous.

Minggu tersebut berlalu dengan mata kuliah yang hampir seluruhnya Daring(Dalam Jaringan).

Masuk lagi kuliah dari pak Oktarizal Drianus, kali ini kami mempelajari mengenai psikologi pada masa Yunani. Pada masa ini istilah psikologi belum ada karena masih tergabung dengan ilmu filsafat maka tidak mengherankan banyak tokoh-tokoh filsuf terkenal dimasukkan dalam pembelajaran ini. Pada zaman ini dibagi menjadi 2 era yakni Pra-Sokratik dan Sokrates. Era Pra -Sokratik filsuf-filsuf masih melihat dari struktur dan sejarah alam semesta berskala besar yang dimana belum adanya bukti ilmiah saat itu seperti buah pikir Thales mengenai bahwa segala sesuatu yang ada pada alam semesta berasal dari air, Anaximander mengatakan bahwa substansi alam semesta ini berasal dari udara, dan lainnya. Era Sokrates bisa dibilang sebagai zaman keemasan dari filsafat yang dimana banyak melahirkan filsuf-filsuf hebat yakni Sokrates, Plato, Aristoteles, dan lainnya.

Selanjutnya dalam pertemuan mata kuliah pak Oktarizal Drianus, mempelajari zaman hellenistik yang dimana membahas tentang Skeptisme, Sinisme, Epikurisme, Stoikisme, dan Neoplatonisme. Setelah juga kami mempelajari psikologi pada masa pertengahan di dunia islam, yang dimana terdapat tokoh-tokoh yang mumpuni dalam dunia ini seperti Al Ash'ath Bin Qais Al-Kindi, Abu Bakar Muhammad Ibnu Zakaria Ibnu Yahya Ar-Razi, Abu Nashr Muhammad Ibn Muhammad Ibn Tarkhan Al Farabi, dan lainnya. Masuklah Psikologi masa pencerahan. Masa pencerahan yang biasanya disebut *Renaissance* disini dibahas tokoh-tokoh pencetusnya, geosentris vs heliosentris, empirisme, rasionalisme, dan positivisme. Semuanya dikuas secara tuntas.

Hal ini tentu saja membuat penulis tercengang akan pemikiran humanisasi pada zaman tersebut dan membuat ia berpikir bahwa makin keera sekarang pemikiran-pemikiran sangat terbatas karena kurangnya

eksplorasi. Maka dari situlah ia mulai tertarik untuk mengetahui lebih dalam apalagi materi yang akan di sampaikan selanjutnya.

Bergulirannya waktu banyak sekali ia pelajari apalagi ketika memasuki pembelajaran psikologi modern yang dimana psikologi dipandang sebagai ilmu sains modern. Ilmu sains modern tentu identik dengan Wilhem Wundt. Wilhem Wundt(1832-1920), ia dokter sekaligus filsuf berkembangsaan Jerman ia bisa dikatakan pionir awal psikologi modern karena mengonsepan psikologi sebagai disiplin ilmiah eksperimental independen. Ia juga terkenal akan laboratorium yang ia dirikan di Leipzig dan menerbitkan jurnal yang sangat terkenal bahkan pembuka era baru yakni berjudul *Psychological Studies* tahun 1906.

Berbicara Psikologi modern ada beberapa aliran atau mahzab yang penulis suka dan merasa sangat menarik yakni Behaviorisme. Behaviorisme singkatnya aliran ini menilai psikologis dari sudut pandang tingkah laku yang dimana terlihat sebagai objek. John B. Watson adalah *founding father* aliran behaviorisme ini, yang menarik dari ia ini melakukan percobaan yang dikenal “The Little Albert” yang intinya dalam percobaan ini ia ingin membuktikan teori classical conditioning oleh Ivan Pavlov yang mana pada awalnya menggunakan subjek anjing sebagai uji coba teori tersebut memasang stimulus yang terkondisi dan stimulus tidak terkondisi untuk menghasilkan hasil yang seru. Namun percobaan dari John B. Watson banyak ditentang karena tidak beretika.

Selanjutnya adapula teori dari B. F. Skinner yang mengemukakan *Operan conditioning* yang mana pada intinya dalam proses pembelajaran terdapat sistem reward dan punishment. pengkondisian operan, asosiasi dibuat antara perilaku dan konsekuensi untuk perilaku itu. Terakhir adanya teori kognisi sosial yang dikemukakan Albert Bandura yang inti dari asumsinya sikap, kemampuan, dan perilaku, serta cukup banyak dari

pembelajaran tersebut yang merupakan hasil dari pengalaman tidak langsung.

Dari aliran psikologi inilah penulis mengetahui dan dapat diterapkan dalam perkuliahan bahwa dalam proses belajar harus adanya stimulus yang membuat dewasa ini tergerak untuk melakukannya dan perlu diketahui juga bahwa setiap dewasa ini lakukan ada yang didapatkan atau harga yang harus dibayar yaitu *reward* dan *punishment*. Contohnya sudah bisa penulis rasakan, ketika ia diberikan tugas oleh salah satu dosen ia dapat memilih untuk mengerjakan tentu saja ia akan mendapat nilai (*reward*) namun apabila ia memilih untuk tidak mengerjakan tentu saja ia harus membayarnya dengan hukuman(*punishment*) tidak mendapat nilai yang dimana akan berefek buruk kedepan.

Membahas Behaviorisme tidak ada habisnya karena selalu berkaitan terus dengan cabang psikologi terapan lainnya. Jadi kali ini penulis akan membahas lagi mengenai salah satu aliran yang sangat seksi dibahas apalagi kalau bukan aliran Psikoanalisis. Perlu diketahui aliran psikoanalisis ini bisa dibilang banyak perdebatan karena pada dasar aliran ini membahas yang tidak bisa dilihat yaitu alam bawah sadar. Founding father dari Psikoanalisis ini ialah Sigmund Freud, ia lahir di Freiberg, Austria dan seorang dokter. Sigmund Freud menjabarkan bahwa tingkat kehidupan mental terdiri atas alam tak sadar, alam pra sadar, dan alam sadar. Dari tingkat kehidupan tersebut terciptalah struktur kepribadian sebagai berikut: Id, Superego, Ego. Id adalah dorongan naluriah, tidak realistis, tidak mengedepankan moralitas dan bersumber dari energi psikis yang terletak pada alam tak sadar. Superego berprinsip pada moralitas dan idealitas ini biasanya terdapat pada norma-norma di masyarakat. Ego berlandaskan prinsip realitas dan ia menjebatani antara id dan superego. Psikoanalisis menarik buat penulis karena setelah mempelajari ia merasakan implikasi dalam kehidupannya. Contohnya, kuliah secara

Daring membuat kegiatan belajar terganggu bahkan kurang efektif karena banyak sekali permasalahan yang didapat entah itu jaringan, sulitnya berinteraksi antar dosen atau teman dan sebagainya.

Hal tersebut membuat penulis merasakan dorongan malas dalam dirinya atau tidak mau berpartisipasi dengan sistem perkuliahan, dorongan ini disebut *id*. Namun penulis teringat akan jika ia tidak melakukan perkuliahan pihak kampus akan memberinya hukuman atau hal yang tidak diinginkan, ini disebut *superego*. Dari ini *ego* bermain untuk menjadi jalan tengah yang dimana ia mengkompromikan dirinya dengan menimbang dengan realistis sehingga pada akhirnya penulis melakukan perkuliahan tanpa paksaan.

Berbagai macam perkuliahan telah penulis lalui dalam semester 1 ini. Banyak sekali pengalaman yang ia bebani baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Dalam perkuliahan ini penulis berharap kelak ia bisa beraktualisasi dengan ilmu yang punya agar bisa bermanfaat bagi dirinya atau orang banyak. Penulis juga merasa sangat bersyukur karena telah tergabung dalam ruang lingkup psikologi karena membuat ia semakin terbuka pikirannya dalam menerima berbagai perspektif. Dan ia berterima kasih sekali akan ilmu yang telah ia terima selama ini dari dosen-dosen di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung atas ilmu yang telah disalurkan terutama kepada dosen pengampu mata kuliah Sejarah dan Aliran Psikologi yakni Bapak Oktrarizal Drianus.***

PENGALAMAN PRIBADI DI KALA PANDEMI MELANDA

Oleh: Mutiara Andini

Sudah satu tahun terakhir ini, berita virus Corona di Indonesia belum mereda juga. Bahkan sekarang sangat ketat penanganan dalam hal protokol kesehatannya. Sejak awal bulan Maret 2020 dan sampai sekarang masuk awal 2021 banyak yang terpapar dan terinfeksi dari virus Corona atau disebut juga COVID-19. Bermula di kota Wuhan, China kemudian menyebar sangat cepat ke Indonesia, melalui kontak fisik hingga menyebabkan kematian.

Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan dan infeksi paru-paru yang berat. Virus ini juga menyerang ke semua orang, tanpa memandang bulu, seperti bayi, anak kecil, remaja, dewasa, orang tua, hingga usia lanjut. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini. Salah satunya yaitu menerapkan 3M (memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan).

Selain itu, virus ini memiliki banyak sekali dampak, terutama dalam hal ekonomi, pendidikan, sosial dan budaya. Bahkan gangguan psikologis seseorang juga terganggu karena virus Corona ini. Faktor ekonomi banyak terganggu, serta beberapa perusahaan juga mem-PHK-kan karyawannya karena pemasukan yang berkurang, para petani yang tidak bisa bekerja akibat di *lockdown* semua daerah, serta para pedagang asongan yang tidak bisa berjualan di kaki lima. Dilihat dari faktor pendidikan, ini sangat memiliki pengaruh yang besar bagi semua orang, terutama bagi kalangan pelajar. Banyak anak diliburkan atau sekolah daring dan tidak lagi tatap muka karena kebijakan pemerintah untuk pencegahan virus ini.

Dibalik semua itu ada suka dukanya, karena dalam setiap peristiwa pasti ada hikmahnya. Berdasarkan pengalaman pribadi saya sendiri, terkait pendidikan yang saya jalani sekarang banyak mungkin hal yang tidak terduga terjadi, dari sistem perubahan belajar saya, dan waktu yang kian tidak bisa saya kuasai. Tidak hanya itu, situasi dan kondisi selama pandemi membuat kita harus beradaptasi. Virus ini juga berdampak dalam hal sosial dan budaya, ada beberapa sikap yang berubah dalam kondisi seperti ini, dan beberapa daerah yang kental dengan adat-istiadatnya juga dibatasi akibat pandemi Covid ini, tidak dirayakan secara besar-besaran. Terkadang perubahan perilaku bisa mempengaruhi psikologis seseorang yaitu suatu kondisi gangguan kesehatan mental seperti depresi, *anxiety*, insomnia, dan terkait gangguan psikis lainnya.

Dalam menghadapi pandemi ini, pemerintah Indonesia banyak menerapkan kebijakan dan anjuran beraktivitas lainnya yang banyak dilakukan di rumah. Antara lain adalah tahap disrupsi (perubahan berbagai pola hidup), tahap kebingungan dan ketidakpastian, hingga akhirnya sampai pada tahap penerimaan atau menerima tanpa syarat terhadap kondisi yang ada berkaitan dengan pandemi ini.

Di sisi lain saya juga harus beradaptasi dengan semuanya, apalagi sekarang ini memasuki awal kuliah kami sudah dikenalkan dengan istilah kuliah daring (jarak jauh), dan ada juga beberapa dosen yang tetap masuk kuliah tatap muka karena mengingat pembelajaran materinya, tetapi tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah diterapkan pemerintah. Tidak hanya itu selama kuliah daring berlangsung banyak perubahan sikap yang harus saya kondisikan dengan waktu, dan jika dikaitkan dengan beberapa teori psikologi ini berkaitan dengan konsep Ivan Pavlov. Menurut teori beliau merupakan konsep pengondisian klasik, dimana perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara stimulus (rangsangan) dan respon (tanggapan).

Jika diibaratkan, sekarang saya harus beradaptasi dengan kondisi lingkungan sekitar akibat pandemi ini. Pertama, awalnya tidak pernah belajar kuliah melalui virtual online seperti *meet*, *zoom*, dan *WAG* (*Whatsapp Group*) terpaksa harus mengikuti keadaan itu, dan ini bukanlah sesuatu hal yang biasa bahkan menjadi hal yang baru. Hal ini juga erat kaitannya dengan eksperimen Pavlov yang beliau kaitkan terhadap seekor anjing. Awalnya anjing secara alamiah tidak mengeluarkan air liur ketika mendengar suara bel, karena proses *classical conditioning* (daging muncul begitu suara bel terdengar) maka suara bel akan menstimulasi air liur tersebut, sehingga kehadiran suara bel dapat menstimulasi munculnya air liur.

Kemudian, eksperimen ini saya aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam pandemi ini dan kuliah daring. Karena awalnya tidak biasa dengan kuliah jarak jauh dengan melalui media *handphone* atau laptop, sehingga sulit untuk menstimulasinya dalam kehidupan sehari-hari, maka karena adanya stimulus penguat yaitu berupa apa yang diberikan oleh guru (stimulus) dan apa yang diterima (respon) saya maka hal ini dapat diamati dan diukur, menunjukkan bahwa pengkondisian sangat mempengaruhi perilaku, serta sebuah pola perilaku baru yang diulangi sampai perilaku tersebut menjadi otomatis.

Ini juga berhubungan dengan teori *Operant Conditioning* (OP) dari B.F.Skinner, beliau mengungkapkan bahwa jika seseorang dapat mengontrol tingkah laku dalam suatu lingkungan maka ini akan memberikan penguatan (*reinforcement*) dan sesuatu yang meningkatkan perilaku itu diberikan *reward* atau hadiah. Seperti sekarang jika saya mengikuti kuliah daring setiap hari maka saya akan mendapatkan nilai A dalam suatu pembelajaran, sehingga itu akan memotivasi seseorang untuk bisa membentuk perilaku melalui proses belajar daring.

Kelebihan dalam menggunakan teori behavioristik pada proses belajar di kala pandemi ini adalah untuk pembiasaan terhadap diri sendiri terutama saya pribadi yang banyak mengandung unsur keterampilan dalam proses kuliah daring yang akan menimbulkan respon yang sangat baik. Sedangkan kelemahan dalam menggunakan teori ini yaitu saya hanya mendengarkan penjelasan dari guru atau dosen, sehingga kurang memberikan ruang gerak bebas untuk berkreasi, bereksperimentasi dan mengembangkan kemampuan diri secara langsung atau bertatap muka karena dibatasi jarak dan waktu yang ada di masa pandemi Covid-19 ini.

Selain saya sebutkan di atas ada hal lain juga yang kurang mendukung dalam tahap proses belajar di kala pandemi ini, yaitu faktor sinyal. Karena sistemnya *online*, jadi harus menggunakan sinyal yang bagus sementara di daerah saya sendiri dalam faktor ini kurang mendukung. Faktor kedua, yaitu boros terhadap pembelian paket, otomatis untuk kuliah melalui virtual *online* harus menggunakan paket internet biar bisa mengoneksikannya sehingga bisa terhubung dengan dosen yang mengajar. Faktor ketiga, bosan karena hanya menatap layar *handphone* atau laptop dan tidak bisa berkomunikasi dengan baik untuk menyanggah pendapat terhadap materi pembelajaran karena akses yang kurang mendukung, dan ada beberapa materi juga yang kurang dimengerti atau sulit dipahami tetapi sangat tidak memungkinkan jika bertanya secara langsung dan hanya bisa melalui online yang rasanya kurang berkenan dimengerti karena tidak bertemu atau bertatap muka secara langsung agar mudah dipahami.

Dalam masa pandemi ini juga proses belajar dipengaruhi oleh teori kepribadian dari Sigmund Freud, beliau berpendapat ada tiga elemen penting yang mempengaruhi seseorang yaitu *Id*, *Ego*, dan *Superego*. *Id* itu sendiri berasal dari pembawaan, bersifat kesenangan dan kebebasan untuk melakukan apapun. *Id* selalu mendesak *Ego* untuk memenuhi kebutuhan

kebutuhan agar mendapatkan kesenangan selama kuliah dan tidak bosan. Ego ini lebih mengarah kepada realitas dan interaksi dengan lingkungan, sementara *Superego* berisi norma-norma atau akibat jika kita tidak merealisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Mekanisme pertahanan saya dalam menggunakan teori ini agar mudah dipelajari dan dipahami adalah reaksi formasi. Ini maksudnya adalah strategi pertahanan dengan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan apa yang diinginkan sebenarnya. Contoh, sekarang ini saya tidak menyukai kuliah daring, tetapi justru sikap dan perilaku saya seolah-olah menunjukkan bahwa saya sangat suka, mengikuti, dan senang. Padahal kenyataannya hal itu sangat sulit untuk diterima dan dilakukan.

Pada hakikatnya manusia bebas untuk membuat pilihan dalam setiap situasi, titik paut kebebasan itu semua terletak di kesadaran. Tingkah laku manusia adalah ekspresi yang dapat diamati dan akibat dari dunia eksistensi internal pada hakikat tubuh itulah adalah diri sendiri. Oleh karena itu, ada beberapa cara yang bisa diterapkan selama pandemi ini yaitu selalu beristirahat, menjaga kesehatan tubuh, tidur yang cukup, terkadang selama kuliah daring ini saya seringkali menjadikan siang ke malam, dan malam menjadi siang, karena tidak bisanya memanajemenkan waktu, dan hampir setiap hari begadang (insomnia), dan ini merupakan suatu perbuatan yang tidak baik dan harus dihindari. Selain tubuh harus memiliki tidur yang cukup, kita juga harus selalu bisa menjaga kesehatan mental, dengan melakukan aktivitas fisik, dan selalu memperhatikan kondisi kesehatan dimulai dari mencintai diri sendiri terlebih dahulu baru nantinya diterapkan ke orang lain.

Sebenarnya banyak hal yang bisa dipelajari dalam masa pandemi ini, dan juga ambil dari sisi positifnya saja, jadikan pembelajaran untuk hal-hal yang kurang berkenan. Teori belajar dari bevariositik yang bisa diterapkan untuk meningkatkan semangat belajar dan tanggung jawab di dalam

menyelesaikan tugas dan kewajiban saya pribadi sendiri. Selain itu, bisa menambah tambahan ilmu yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman baik belajar secara efektif di dunia pendidikan biasanya maupun belajar efektif secara mandiri dari jarak jauh dan rumah masing-masing.

Dengan menerapkan tiga teori belajar yaitu dari Ivan Pavlov, B.F.Skinner, dan Sigmund Freud akan meningkatkan proses belajar di masa pandemi Covid-19 dan akan mengubah konsep pola pikir serta membentuk perubahan perilaku menjadi lebih baik dalam menjalankan *social distancing*. Selain itu, motivasi terhadap diri sendiri juga penting, mengingat untuk memenuhi kebutuhan hidup baik di bidang ekonomi, pendidikan, sosial budaya, hingga mempertahankan psikologis. Saya selalu mendorong diri sendiri untuk selalu semangat dalam situasi dan kondisi apapun karena untuk kepentingan diri pribadi. Dari berbagai perspektif juga bahwa kita harus menekankan diri pribadi untuk penetapan tujuan (*goal setting*), perencanaan (*planning*), dan pemantauan terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

Walaupun lagi pandemi, kita jangan menjadi *no life* tetapi harus berkembang, suatu masalah itu bukan untuk dinasibkan setidaknya renungkan atau dianalisis agar menjadi kepribadian yang lebih baik lagi. Perspektif ini muncul dari pribadi kognitif saya sendiri, dan untuk menekankan perspektif humanistik saya di kala pandemi ini saya harus berkembang, saya harus mempunyai kebebasan hidup, tetapi juga tetap mempertahankan akibatnya, dan selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas positif pada diri sendiri.

Berdasarkan pengalaman pribadi juga saya menjadikan kegiatan pembelajaran di rumah menjadi kegiatan yang alamiah atau biasa, sehingga saya pribadi memiliki tanggung jawab profesional untuk melaksanakannya. Ada tiga hal yang berkaitan dengan teori belajar di kala pandemi ini. Pertama, kegiatan belajar saya menggunakan teori-teori,

seperti yang telah saya kemukakan di atas banyak teori psikolog yang saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari agar bisa mencapai hasil belajar yang maksimal. Kedua, pelaksanaan saya selama belajar saya lakukan secara profesional atau kesiapan untuk menerima perubahan. Saya selalu punya konsep dalam melakukan suatu hal atau pekerjaan apapun “Saya tidak mungkin mendapatkan hasil yang terbaik, tetapi setidaknya saya memberikan usaha yang paling baik”. Dan yang ketiga, saya banyak menemukan temuan-temuan baru selama belajar online di rumah. Saya bisa menikmati waktu bersama keluarga dan orangtua, bisa memanfaatkan waktu luang di rumah dengan hal yang bermanfaat, dan melakukan hal-hal yang sederhana dari rumah. Semuanya diperoleh dari berbagai pengalaman tentang konsep belajar dan lain sebagainya, untuk itu teori-teori yang ada atau sudah dipelajari perlu dikembangkan dan diterapkan agar pekerjaan pembelajaran baik di rumah ataupun diluar rumah menjadi lebih baik. ***

PENGALAMAN PRIBADI SEORANG MAHASISWA BARU

Oleh : Melly Romanda

Semenjak pandemi mulai mewabah diseluruh dunia khususnya indonesia , Ruang gerak dan aktivitas masyarakat menjadi terbatas. Banyak masyarakat tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya dikarenakan pemerintah mulai menetapkan kebijakan selama masa pandemi Covid - 19. Aktivitas disekolah dan kampus yang biasanya bertatap muka pun dialihkan menjadi daring atau belajar dirumah. Ketika dimasa pandemi yang semakin pelik seperti sekarang ini, beberapa kampus mulai mengambil langkah dengan menetapkan kebijakan dari pemerintah untuk mahasiswa kuliah daring termasuk kampus IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Semenjak mengikuti kuliah daring selama beberapa bulan, ini adalah pengalaman pertama saya sebagai seorang mahasiwa baru program studi psikologi islam untuk mengikuti proses belajar daring. Selama saya bersekolah kurang lebih 12 tahun. tentunya hal ini menjadi sesuatu yang baru dan sebuah tantangan untuk saya dalam menuntut ilmu. Perlunya beradaptasi dengan lingkungan seperti sekarang ini, apalagi saya sebagai seorang mahasiswa baru menjadi sebuah tantangan besar bagi saya. Akan tetapi hal tersebut tidak membuat saya putus asa , dan menyerah dalam menuntut ilmu.

Bagi saya tantangan tersebut adalah sebuah proses terpenting dalam hidup, dimana pengalaman selama kuliah daring akan terus menjadi evaluasi dalam proses belajar saya. Selama beberapa bulan belajar daring dirumah, ada beberapa tantangan dan hambatan yang saya rasakan, seperti sinyal internet yang kurang stabil. Terkadang saya harus mencari sinyal ditempat tertentu, karena didesa saya ada beberapa kartu pengguna internet tertentu sinyalnya kurang stabil dan ketika listrik mati terkadang

sinyalnya tidak ada, hal tersebut sangat mengganggu proses belajar daring. Ketika musim hujan dan ada petir proses belajar daring pun sering terhenti. Tak hanya itu saja, ketika belajar daring saya sering bosan dan mengantuk, di jam tertentu. Hal ini juga sangat mengganggu proses selama belajar daring. Biasanya ketika saya mulai bosan dan mengantuk saya membuat minuman coklat panas ataupun coklat dingin favorit saya, dan mengambil beberapa cemilan kue coklat untuk menemani proses belajar daring. Makanan coklat adalah mood saya ketika sedang bosan dan sedih.

Selama kuliah daring yang hanya bertatap muka dan bersapa melalui sebuah layar kaca handpone ataupun laptop dengan menggunakan aplikasi zoom, google meet dan aplikasi lain penunjang kegiatan daring, terkadang metode dosen dalam mengajar kurang efektif bagi saya pribadi. Bagi saya seorang mahasiswa baru, selama kuliah daring beberapa bulan ada beberapa materi yang sangat susah sekali untuk dijelaskan oleh Dosen melalui belajar daring. Sehingga, saya mengalami kesulitan dalam memahami materi tersebut. Sebelum kuliah daring saya biasanya membaca materi yang akan diajarkan dan dijelaskan oleh seorang dosen dan bertanya kepada dosen atau teman – teman jika ada materi yang kurang saya pahami dan ada hal- hal yang lain yang mengganjal di hati. Kuliah daring ini sangat berbeda sekali, biasanya saya berjumpa dengan teman – teman setiap hari, akan tetapi semenjak kuliah daring saya hanya bisa bersapa dan bertatap muka dengan mereka melalui sebuah aplikasi dilayar handphone.

Akan tetapi , setidaknya hal tersebut bisa mengurangi kerinduan saya dengan suasana lingkungan kelas. Terbatasnya kuota internet pun menjadi masalah utama dalam proses belajar daring, walaupun pemerintah dan kampus sudah memberikan kuota gratis kepada mahasiswa, tetapi kuota tersebut hanya bisa mengakses aplikasi tertentu saja dan untuk mengakses aplikasi penunjang belajar daring lainnya

mahasiswa harus memiliki kuota pribadi. Selama belajar daring, dirumah saya sangatlah berisik dengan suara anak- anak kecil, karena adik saya berumur 5 tahun sering membawa teman – temannya untuk bermain dirumah. Hal ini tentunya juga sangat mengganggu fokus dan proses ketika saya belajar daring.

Walaupun saya sering menasehati adik saya untuk tidak berisik , tetapi itu hanya berlaku beberapa menit saja, setelah itu mereka kembali berisik dan melakukan kegiatan seperti semula. Hal ini tentunya menjadi hambatan terbesar bagi saya dalam melatih kesabaran selama proses belajar daring.

Mengatur metode dan strategi dalam proses belajar daring merupakan hal yang penting bagi saya agar bisa beradaptasi selama proses belajar daring serta tidak mengurangi kualitas belajar. Selama kuliah daring tak hanya sisi negatif yang saya rasakan, akan tetapi ada juga sisi positifnya. Seperti saya belajar mengetahui banyak hal mengenai teknologi dan aplikasi yang biasanya sangat asing dan jarang saya ketahui serta gunakan, hal ini menunjukkan bahwa semakin maju dan berkembang pesatnya teknologi informasi yang membantu manusia dalam menjalankan kehidupan dan aktivitasnya sehari – hari nya, dengan menciptakan berbagai aplikasi penunjang seperti google meet, zoom meeting , classroom , watshapp, google dan aplikasi penunjang lainnya.

Selama kuliah daring juga saya bisa qualitytime dengan keluarga selama 24 jam, biasanya saya menghabiskan sebagian waktu disekolah, tetapi semenjak belajar daring saya lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga. Selain itu dampak positif dari kuliah daring adalah saya memiliki banyak waktu senggang yang bisa saya gunakan untuk beristirahat, membaca buku, bermain game dan joring disore hari. Biasanya saya jarang punya waktu senggang untuk melakukan hal yang saya suka, karena sibuk dengan sekolah fullday, kecuali di waktu liburan.

Selama kuliah daring ada banyak dorongan dan tekanan dari Id dan Super ego , sehingga Ego saya harus bisa menjadi penengah diantara Id dan Super Ego. Seperti tekanan dari Id adalah tekanan atau dorongan yang membuat saya menjadi malas dan tidak mau untuk berpartisipasi mengikuti kuliah daring, tekanan atau dorongan yang membuat saya marah ketika sinyal tidak stabil, dorongan yang membuat saya kesal jika ada yang berisik, sehingga mengganggu aktivitas belajar daring saya dan dorongan – dorongan lain yang membuat saya tidak mau mengikuti kuliah daring serta dorongan yang membuat saya ingin mengakhiri hidup, karena frustasi dengan kegiatan belajar daring ditambah tugas yang menumpuk dan deadline yang bersamaan.

Sedangkan Tekanan dan dorongan dari Super Ego adalah kebalikan dari tekanan dan dorongan dari Id. Yaitu dorongan yang membuat saya semangat untuk tidak malas belajar walaupun belajar daring, dorongan yang membuat saya untuk tidak menyerah dan tetap berjuang walaupun berbagai hambatan dan rintangan yang saya lalui, dorongan yang membuat saya tetap sabar selama menjalani kuliah daring dan dorongan – dorongan lainnya yang membuat saya untuk tetap terus berpartisipasi selama kuliah daring. Dorongan dari Id yang membuat saya ingin bunuh diri, tetapi Super Ego tidak membenarkan hal tersebut, Sehingga super ego menekan dorongan yang timbul dari Id yang tidak sesuai dan tidak bisa diterima oleh super ego.

Disinilah terjadi tekan – menekan antara dorongan yang berasal dari Id dan Super ego, kadang Super Ego yang menang dan kadang Id lah yang lebih kuat. Peran Ego sangatlah penting menjadi penyeimbang dan penengah antara Id dan Super Ego , sehingga tidak terlalu banyak dorongan dari Id yang dimunculkan ke kesadaran dan sebaliknya tidak semua dorongan dari super ego yang dipenuhi. Ego sendiri tidak mempunyai dorongan ataupun energi. Ego hanya menjalankan prinsip kenyataan yang

menyesuaikan dorongan Id dan Super Ego dengan kenyataan di dunia luar. Jika Ego menjadi lemah maka ia tidak dapat menjaga dan menyeimbangkan antara Id dan Super Ego. Kalau Ego dikuasai oleh Id maka orang itu akan menjadi psikopat dan tempramental serta tidak memperhatikan norma-norma dalam segala tindakannya. Akan tetapi, jika orang itu terlalu dikuasai oleh superegonya, maka orang itu akan menjadi psikoneurose (tidak dapat menyalurkan sebagian besar dorongan-dorongan primitifnya).

Untuk menyalurkan dorongan-dorongan primitif yang tidak bisa dibenarkan oleh superego, maka ego mempunyai cara-cara tertentu yang disebut sebagai mekanisme pertahanan (*defense mechanism*). Mekanisme pertahanan ini gunanya untuk melindungi ego dari ancaman dorongan primitif yang mendesak terus karena tidak diizinkan muncul oleh superego. Pengalaman saya tersebut berkaitan dengan Teori Aliran Psikoanalisa. Tokoh pendiri teori Psikoanalisa adalah Sigmund Freud yang berasal dari Jerman berketurunan Yahudi, dilahirkan pada tanggal 6 Mei 1856 di Frelbergh. Pengalaman saya selama kuliah daring juga berkaitan dengan Teori Kognitif. Tokoh teori ini adalah Albert Bandura pada tahun 1925 sampai sekarang.

Teori ini menekankan bahwa proses belajar tidak hanya melibatkan hubungan antara stimulus dan respond, akan tetapi melainkan tingkah laku seseorang ditentukan oleh persepsi dan pemahamannya tentang situasi yang berhubungan dengan tujuan belajarnya. Walaupun saya kuliah daring tetapi saya harus bisa beradaptasi dan memahami berbagai situasi agar tidak mengurangi kualitas belajar dan tujuan dari belajar saya. Dalam teori kognitif ada tiga kapasitas manusia yang mempengaruhi pemerolehan perilaku. Salah satunya adalah kemampuan melakukan pengaturan diri atau *self determination*. Dari kemampuan ini selama

proses belajar daring , saya bisa belajar banyak mengenai perilaku, termasuk respon emosi dan kontrol perilaku selama kuliah daring.

Selama kuliah daring mungkin ada beberapa tantangan dan hambatan yang saya lalui, tetapi hal tersebut tidak sebesar perjuangan saya ketika melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi untuk terus berjuang dan menuntut ilmu serta mengejar cita – cita dan impian saya. Selama beberapa bulan Belajar daring membuat kesan tersendiri untuk saya. Sebesar apapun hambatan dan tantangan belajar daring, saya tidak akan pernah patah semangat dalam menuntut ilmu. Ketika saya melihat dan mengingat wajah ibu dan amanah yang disampaikan oleh Alm. Ayah saya, membuat saya bangkit dan terus semangat mengejar cita – cita. jika nanti saya gagal saya tidak akan pernah menyerah, kegagalan adalah awal sebuah perjuangan bukan akhir maupun tengah. Perjuangan saya masih panjang untuk menjadi manusia yang bernilai dan bermanfaat untuk banyak orang. Dari dulu impian dan harapan saya hanya satu , bagaimana saya bisa mengabdikan dan bermanfaat untuk masyarakat dan orang banyak. ***

PENGALAMAN PRIBADI SELAMA KULIAH ONLINE

Oleh: Novia Hana Septiawati

Selama saya kuliah online banyak hal yang telah saya lewati suka dukanya dan juga kesulitannya, awalnya saya harus membiasakan diri untuk menentukan konsep dari materi yang akan di jelaskan dan menurut Socrates dalam menemukan konsep umum dari suatu materi diawali dengan mengidentifikasi konsep - konsep yang ingin dipelajari dan menurut Brunner manusia memang secara aktif membentuk konsep-konsep, pada saat saya mendengarkan penjelasan dari dosen, saya merasa memikirkan sesuatu yang berhubungan dengan apa yang dijelaskan atau yang mirip dengan apa yang dijelaskan. Menurut Aristoteles dalam persepsi dan ingatan ketika berfikir tentang sesuatu, kita pun akan memikirkan sesuatu yang berhubungan dengannya, sesuatu yang menjadi lawannya, sesuatu yang mirip dengannya.

Menurut Al -Farabi jiwa manusia itu memang memiliki daya yang memungkinkan manusia untuk membayangkan objek-objek yang pernah di indranya dan mengkombinasikan imajinasinya dengan yang lain. jiwa manusia juga memiliki daya untuk memahami dan mengerti. pada saat saya mendengarkan penjelasan dari dosen terkadang saya merasa bingung karena terkadang saya mudah untuk melupakan apa yang telah dijelaskan padahal penjelasan tersebut belum lama dijelaskan oleh dosen yang bersangkutan apalagi dengan sistem kuliah online saat ini yang saya rasa semakin susah untuk memahami dan mengingat materi yang dijelaskan, padahal, menurut penjelasan Aristoteles pengetahuan yang diperoleh melalui Indra pengetahuan inderawi tersebut kemudian akan disimpan dalam memori, penjelasan tersebut kemudian ditambahkan oleh William James, menurutnya dalam mengingat materi yang dijelaskan atau dipaparkan terdapat ingatan primer (short-term memory) dan ingatan

sekunder (long-term memory) . ketika kita dihadapkan dengan berbagai macam informasi menurut Miller, short-term memory kita memiliki keterbatasan. hal itu berpengaruh pada kemampuan kita untuk menerima, memproses dan mengingat informasi tersebut.

Pengorganisasian informasi kedalam dimensi-dimensi atau potongan-potongan informasi yang akan membantu kemampuan kita dalam mengingat informasi, mengenai kesulitan memahami materi, menurut Ebbinghaus masing-masing orang mengalami kesulitan memahami materi yang berbeda, ia meneliti kesulitan mempelajari suatu materi dengan mengukur frekuensi pengulangan yang dibutuhkan untuk menguasai materi tersebut. menurut Augustine dalam proses kita mengingat materi penting untuk adanya atensi, pengulangan, urutan, dan pengorganisasian untuk melatih aktivitas pikiran kita untuk meningkatkannya. menurut Vives kemampuan mengingat diyakini bisa ditingkatkan dengan proses belajar dan latihan, karena menurutnya memori manusia terdiri dari dua fungsi yaitu memahami dan menyimpan yang keduanya bisa dibantu dalam proses belajar, seperti membaca keras, mnemonic dan lain-lain.

Dan pada saat kuliah online kadang-kadang saya merasa sulit untuk mendengarkan penjelasan dari dosen karena kurang jelasnya suara dari dosen karena keadaan sekelilingnya yang ramai dan suaranya yang putus-putus terkadang hilang karena terkendala sinyal, atau juga tertutup dengan suara partisipan yang lain. dan hal itu sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Fechner bahwa suara lirih akan terdengar atau tidak tergantung pada suasana disekitarnya, di suasana sunyi suara lirih akan terdengar jelas, sedangkan di suasana ramai suara lirih tidak akan terdengar, saat suara yang saya dengar itu terlalu ramai rasanya saya sulit untuk fokus pada suara yang mana. karena terkadang ketika terlalu banyak suara yang didengar itu

membuat pusing dan membuat saya gagal fokus dan tentunya tidak semua suara bisa menjadi fokus, itu juga yang dijelaskan oleh Guthrie menurutnya tidak semua stimulus yang ada pada suatu situasi menjadi pusat perhatian kita, kita memberikan perhatian secara selektif terhadap stimulus-stimulus tersebut dan stimulus yang menjadi pusat perhatian yang kemudian berhubungan dengan respons apa yang akan kita lakukan.

Pada saat kuliah saya rasa sebagai mahasiswa dituntut untuk aktif dalam kelas tersebut. hal itu sesuai dengan penjelasan heiddeger yang mengatakan bahwa manusia merupakan makhluk yang aktif dan mampu untuk memilih, menolak, menerima, mengevaluasi atau bahkan mengembangkan, dan saya rasa tidak hanya dituntut untuk aktif tapi juga dituntut untuk bertanya, menyanggah, menjawab.

Menurut ar-Razi saat kita bertanya pada orang lain itu merupakan salah satu cara untuk mengenali diri sendiri dan juga menurut maslow pada psikologi humanistik, manusia memiliki kebutuhan aktualisasi diri seperti merealisasikan potensi diri, self, fulfillment, personal growth, dan pengalaman puncak, manusia juga memiliki kebutuhan akan prestasi, penguasaan, kemandirian, status, dominasi, prestasi, self respect dan penghargaan dari orang lain. menurut saya saat bertanya, mahasiswa itu cenderung ingin untuk mengetahui informasi lebih lanjut dan ingin mengevaluasi pendapat dan kemampuannya sendiri.

Oleh karena itu, mahasiswa akan membandingkan pendapat dan kemampuannya tersebut dengan orang lain, hal itulah yang dijelaskan oleh festinger dalam psikologi kognitif dijelaskan oleh Rogers bahwa motivasi dasar dalam setiap kepribadian manusia itu adalah dorongan untuk tumbuh atau Aktualisasi diri yang merupakan sesuatu yang paling memotivasi. dan biasanya saat mahasiswa bisa menjawab pertanyaan yang telah diberikan oleh dosen, dosen tersebut akan memberikan reward sebagai balasan dan membuat mahasiswa senang untuk menjawab

pertanyaan itu lagi, seperti itulah yang dijelaskan oleh skinner dalam prinsip operant conditioning. menurut Aristoteles manusia memang mempunyai keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan, kebahagiaan tersebut yang memotivasi manusia untuk melakukan tindakan-tindakan. Pada saat kuliah saya merasa menemukan banyak sekali karakter dari teman-teman, apalagi saat dosen memulai kelas dan menjelaskan pembelajaran, ada mahasiswa yang ingin aktif dan terus bertanya, ada mahasiswa yang hanya ingin mendengarkan, dan ada mahasiswa yang hanya hadir di kuliah tersebut. menurut Jung, sikap seseorang terhadap lingkungannya bisa dipengaruhi oleh fungsi kesadaran yaitu bagaimana suatu informasi diterima dan suatu keputusan yang diambil saat saya mengamati karakter-karakter teman dan para dosen saat kuliah tersebut.

Menurut bandura dengan kemampuan untuk mengamati, manusia bisa belajar banyak perilaku, termasuk respons emosi, kontrol perilaku, perilaku difensif atau perilaku kompleks lainnya. dengan kita belajar mengenai perilaku ini, kita bisa belajar mengenai perilaku-perilaku dari dosen yang mengajarkan kita untuk mengetahui bagaimana cara dosen itu mengajar dan apa saja peraturan dosen tersebut, sehingga pada saat pembelajaran dosen tersebut kita bisa memberikan respon yang baik agar dosen tidak tersinggung dan nyaman untuk mengajar dikelas .

Pada saat kuliah online terkadang saya merasa tugas yang diberikan itu terlalu banyak apalagi jika setiap dosen memberikan tugas rasanya saya bingung untuk menyelesaikan yang mana dulu, saya merasa tegang, blank, mumet, pusing rasanya pikiran saya bercampur aduk. dan menurut penjelasan dari eksperimen Bluma Zeigarnik yang disupervisi langsung oleh Lewin bahwa ketika merasakan ketegangan saat diberikan tugas, ketegangan tersebut akan hilang pada saat tugas itu selesai dan rasa lega yang muncul setelah itu, namun saat tugas tersebut belum selesai tugas itu akan semakin mudah diingat dan semakin memusingkan. hal itulah yang

disebut sebagai Zeigarnik effect, yaitu pada saat kita fokus akan tugas yang belum selesai. menurut wurzburg school, dalam memahami materi atau sesuatu yang dianggap sulit, seseorang akan fokus pada suatu masalah supaya bertahan sampai masalah tersebut selesai. dan itu sifatnya tidak disadari, hal ini dikenal dengan sebutan mental set. menurut Csikszentmihalyi pada psikologi positif, ketika seseorang fokus, larut dan menikmati pengalamannya dalam mengerjakan suatu tugas, pada saat itulah kesadaran terhadap dirinya seakan hilang, waktu terasa cepat berlalu dan terlibat secara penuh dengan tugas-tugas yang dikerjakan. karena menurutnya mengerjakan tugas yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, menyelesaikan tantangan, kesulitan yang dihadapi, konsentrasi, larut dalam suatu tugas merasa berkembang dan mengendalikan situasi memang pengalaman yang secara intrinsik menyenangkan.

Namun, saat kita terlalu fokus dan teringat terus akan tugas yang belum selesai itu, tugas akan masuk ke dalam mimpi kita atau alam bawah sadar. menurut Freud dalam mekanisme pertahanan diri, mimpi menjadi salah satu jalan yang cukup mudah untuk keluarnya materi-materi yang direfresh karena dalam kondisi tidur refresi yang dilakukan lebih lemah dibandingkan ketika terjaga. Dalam pembelajaran saya merasa begitu banyak karakter yang telah saya temui di sekitar saya, namun di kondisi kuliah online ini saya merasa sedikit kesusahan untuk mengetahui lebih jelas dari karakter-karakter teman-teman di kelas. karena terkadang saya merasa apa yang ditunjukkan di media virtual belum tentu sama seperti aslinya. apalagi memang seperti yang dijelaskan oleh Seligman dan Peterson pada psikologi positif yaitu memang terdapat 24 kekuatan karakter yang dibagi menjadi enam kluster nilai keutamaan. yaitu pertama, wisdom and knowledge yang merupakan kekuatan kognitif dalam menerima dan mengolah pengetahuan yang terdiri dari creativity, curiosity, judgment, love of learning, dan perspective. Kedua, temperance

yang merupakan kekuatan untuk menjaga diri dari bahaya yang terdiri dari forgiveness, humility, prudence, dan self regulation. Ketiga, Justice yang merupakan kekuatan dalam membangun komunitas kehidupan yang sehat yang terdiri dari teamwork, fairness, dan leadership. Keempat, courage yaitu kekuatan emosi untuk mencapai apa yang diinginkan walaupun menghadapi tantangan baik internal maupun eksternal yang terdiri dari bravery, perseverance, honesty, dan zest. Kelima, humanity yang merupakan kekuatan interpersonal untuk selalu cenderung dan berteman dengan orang lain yang terdiri dari love, kindness, dan social intelligence. dan yang keenam, transcendene yang merupakan kekuatan untuk menjalin relasi dengan sesuatu yang lebih besar dan mendapatkan makna yang terdiri dari appreciation of beauty & excellence, gratitude, hope, humor dan spirituality.

Dan terakhir saya merasa sistem kuliah online ini seperti halnya aliran rasionalisme karena saya merasa saya mendapatkan pengetahuan dari hasil argumentasi, analisis, institusi dan proses pikir lainnya bukan berasal dari pengalaman saya sendiri karena saya merasa pada awalnya asing dengan materi-materi yang diberikan.***

“BANYAK DOA YANG BERSENANDUNG DALAM PENGHARAPAN PANJANG YANG SELALU DILANTUNKAN PADA LANGIT SANG AGUNG”

Oleh: Vitto Pratama

Hadirnya semua pola kebiasaan yang hendak berubah, sistem pendidikanpun disentuh menjadi kultur baru. Persoalan yang terjadi bukanlah sistem pendidikannya yang berubah namun metodologisnya masih sama. Nampaknya, pandemi Covid-19 masih dituduh diberbagai kalangan sebagai penyebab perubahan sistem yang kian berubah.

Mungkin dari kita masih mengetahui bahwa sektor pendidikan berkembang berdasarkan sejarah yang dimaksudkan ialah setiap tantangan dalam berbagai sektor pendidikan selalu disertai dengan kapasitas adaptasi manusia. Dalam konteks pandemi sekarang ini, memang disentuh kultur baru ialah belajar online. Namun pada waktu yang sama, sebagai karakter utama bagi generasi millennial ialah mampu menyeleksi diri dengan sistem digitalisasi. Terkhususnya di negara yang maju, belajar online adalah sesuatu yang lumrah bagi negara tersebut.

Bagaimana jadinya jika belajar online ditengah pandemi? Lalu apa artinya jika sebagai generasi harus memaksa diri belajar ditengah pandemi? Sadar atau tidak belajar online dalam lingkup pandemi merupakan pilihan yang paling mungkin diterapkan dalam sektor pendidikan disaat ini. Kebijakan ini sejatinya tidak hanya berhenti pada anggapan bahwa ada perubahan sistem pembelajaran laring (tatap muka) menjadi daring. Kebijakan ini berdampak positif terhadap usaha menghidupkan kembali planet bumi. Penopang perubahan selalu datang dari generasi muda yaitu mahasiswa. Mahasiswa menjadi penggerak utama sekaligus generasi yang produktif. Masyarakat Indonesia masih awam terkait kuliah online. Sehingga mendatangkan banyak hambatan dan tantangan yang sering

terjadi di sistem pendidikan. Hambatan yang terjadi ialah menipisnya kedisiplinan dan keseriusan pelaksanaan daring. Ada banyak persoalan sederhana yang menggarisbawahi tentang kurangnya pengetahuan, pemahaman terkait daring ialah video conference. Bukan hal yang amat sulit, tapi justru dipersulit.

Faktor yang mungkin terjadi ketika berlangsungnya daring ialah terbatasnya jaringan disebabkan daerah yang kian jauh dari perkotaan. Persoalan dalam daring mnejadi tugas sekaligus tanggungjawab negara dimana hal tersebut menjadi hambatan untuk menuju persaingan pendidikan global dimasa sekarang. Tidak semua sistem pendidikan bisa diakses di internet. Namun yang menjadi kendala ialah mahasiswa harus melakukan pembayaran untuk dapat mengakses sebuah artikel, buku, majalah dan maupun lainnya. Umumnya keadaan ini menyebabkan turunnya produktifitas akademik dan psikologis seseorang, namun apa daya, jika hal ini tidak bijak memaknai kinerja dan proses daring maka akan menambah permasalahan baru bagi generasi selanjutnya. Tantang terbesar bagi mahasiswa di masa pandemi ialah mengevaluasi tingkat kekuatan dan kreatifasnya dalam belajar dimasa pandemi.

Masa pandemi mampu mendorong seseorang untuk beradaptasi pada keadaan baru atau *the new normal* termasuk kalangan dosen maupun mahasiswa. Daring selalu menghadirkan kritikan bagi pemerintah dalam menata masyarakat dan memberikan sistem pendidikan yang jelas agar terbebas dari kebelengguan keterbelakangan pendidikan. Semua implikasi yang dimaksudkan ialah orientasi daring di tengah pandemi. Semua orang adalah saksi mata dan generasi inilah yang akan bertanggung jawab terhadap pembangunan bangsa Indonesia di masa mendatang setelah kepergian pandemi ini.

Sebagai virus/penyakit terbaru, tentunya tidak sedikit dari negara yang mengantisipasi penyebaran virus ini yang kian memuncak jika

kurangnya kepedulian dan imbauan untuk menerapkan protokol kesehatan termasuk dalam mengantisipasi pendidikan dengan alternatif satu-satunya menerapkan pembelajaran secara daring/online.

Tak terkecuali kuliah online mulai diterapkan di berbagai kampus salah satunya ialah di ***Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung (IAIN SAS BABEL)*** yang juga mengeluarkan kebijakan terkait perkuliahan yang dilakukan secara daring sampai batas waktu yang tidak bisa ditentukan, hal tersebut dilakukan untuk menindaklanjuti surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang pencegahan *Corona Virus Disease* (COVID-19).

Jika metodologi pembelajaran sebelumnya menggunakan sistem tatap muka, berbanding terbalik dengan keadaan sekarang, kebanyakan mengutamakan berbagai metodologi yang harus diubah dengan mengandal dan mengutamakan berbagai teknologi yang kian pesat dalam berbagai negara. Tentunya, dalam waktu singkat dan cepat, kegiatan pembelajaran tersebut kurangnya perencanaan yang matang dalam mengatasi daring .

Faktanya menunjukan metode pembelajaran yang ini minim akan transfer ilmu yang benar-benar di pahami dan mampu dipraktikan, dan cenderung membebankan tugas peserta didik maupun pendidik agar tetap terjalannya pembelajaran jarak jauh. Ketika menghadapi situasi seperti ini tentunya kesiapan kurikulum belum mampu memenuhi kebutuhan standar yang diperlukan. Belum lagi tuntutan ketika pembelajaran daring ini, ada banyak kuota internet yang harus dipersiapkan, keadaan sinyal yang baik maupun kesiapan otak dalam memahami.

Pada realitanya, tak jarang bagi mahasiswa yang mengalami berbagai gangguan maupun kesulitan, pemborosan kuota, kurangnya

biaya, dan terkendalanya bagi desa terpencil akan sinyal yang harus dibutuhkan. Dari berbagai hambatan dan kesulitan yang sering dihadapkan mahasiswa, hanya dua harapan terbesar bagi mereka ialah *pertama*, dari metodologis pembelajaran; penjelasan materi yang memadai, adanya penugasan yang proporsional diimbangi dengan waktu yang cukup. Jika sistem penggunaan WAG (*whatsapp group*) diharapkan lebih banyak digunakan ketimbang penggunaan sistem lainnya yang menghabiskan banyak kuota yang harus disiapkan. *Terakhir*, instruksi yang jelas dilengkapi perumpamaan yang baik dalam tugas yang diberikan.

Dari *assessment* para dosen, mampu berberlakuan adil dan menghargai usaha mahasiswa yang melakukan dengan segala bentuk kebenaran. Kebanyakan dari mereka yang mengalami kesulitan ialah kurangnya kuota dari perkuliahan jarak jauh (PPJ) yang diberlakukan selama daring.

Ada banyak keluhan yang hadir kala pandemi datang di tanah air. Beberapa diantaranya perkuliahan yang tidak sesuai jadwal yang dirancang, minimalisnya penjelasan dosen dan kesulitan mahasiswa kala perkuliahan yang melibatkan pratikum yang kian memuncakkan ketika mahasiswa kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang pratikum jadwal perkuliahan.

Semoga, segera membaik kondisi pendidikan kali ini, Sehingga banyak orang kembali ke sistem pendidikan yang mereka nantikan. ***

“POSITIVISME HADIR KALA HARAPAN BERIRINGAN DALAM LANTUNAN YANG IKUT MENJADI TAKDIR”

Oleh: Siti Hodijah

Masa pandemi ialah masa dimana masa penuh suka duka. Banyak cara yang dilakukan untuk memutuskan mata rantai penyebaran covid-19. Kian hari kian banyak perubahan yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Penerapan 3M (mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak) selalu didepankan dimana-mana. Dalam dunia pendidikan sendiri tentunya ada banyak hambatan yang selalu datang kala pandemi menyerang, tak lain ialah diwajibkan harus belajar secara daring. Namun, hal yang menjadi faktor hambatan ialah kurang kondusifnya dalam pembelajaran, kesulitan akan pemahaman pelajaran, yang dicantumkan dalam penjelasan empirisme “pengetahuan manusia hanya bisa diperoleh melalui observasi dan pengalaman”. Empiris itu sendiri mengandung arti pengalaman indrawi, pengetahuan yang didukung akan pembuktian melalui observasi.

Banyak di antara mereka yang mengeluhkan akan berbagai kesulitan yang selalu mereka lantunkan melalui ucapan ataupun tindakan. Bisa dalam hal proses perkuliahan, namun tak sedikit dari dosen yang memberikan dorongan kala mahasiswa mengalami kesulitan. Hadirnya pandemi di tanah air, mampu membuka pemikiran yang minim, bersaing dengan negara lain ketika mereka mampu menaklukkan pandemi hingga menjernihkan pikiran. Pandemi hadir menghadirkan positivitas dalam pemikiran manusia ialah berpikir secara rasionalitas dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dimasa pandemi. Pemikiran manusia tidak semata-mata menerima apa yang diperoleh dari pengalaman mereka. Tapi justru mengesampingkan berbagai fakta yang ada. Mengeluh-kesahkan masalah

mereka tanpa adanya bentuk perlakuan, tindakan yang menghadirkan kesenangan.

Banyak hal yang bisa didapatkan ketika pandemi datang, positif maupun negatif. Tidak sedikit yang didapatkan, selalu ada kaitan ketika mampu mengartikan berbagai keadaan. Ketika keluhan selalu diucapkan, hanya akan datang permasalahan baru yang menghantam habis pemikiran positif yang dipertahankan. Ketika pandemi datang, ada banyak hal, ada banyak cara yang bisa dilakukan, termasuk ketika perkuliahan. Jika terkendala pertemuan, bukankah itu menjadi permasalahan baru di satu dunia?.

Pandemi datang selalu mengajarkan akan kebiasaan baru yang harus dibiasakan. Bagi seorang Tolman, manusia merupakan makhluk yang aktif melakukan berbagai pemrosesan informasi.

Tidak sedikit dimasa ini, psikologis seseorang terganggu akan datangnya pandemi. Banyak orang yang mengantisipasi hingga memahami apa itu pandemi. Dengan persepsi yang berbeda tentunya menghadirkan pemikiran yang baru kian banyak hadir ketika pandemi memuncak di berbagai kehidupan di tanah air.

Kurangnya teknologi yang memadai dalam kegiatan perkuliahan menjadi hambatan sekaligus tantangan bagisetiap generasi untuk menaklukkan kesulitan ketika pandemi menyerang. Ketika saat ini teknologi menjadi kesulitan utama, justru didepan akan ada tantangan baru yang lebih sulit dihadapi kala pandemi selesai ditanah air. Tak banyak tidak sedikitpula diantara mereka yang mengobrak abrik tentang pandemi kini, hingga kata mereka memekakkan telinga. Pandemi datang, sederet kata melukiskan keadaan ketika jari jemari melentikkan jarinya melalui berbagai tulisan. Kata yang melekat hingga pekat dalam ingatan yang amat kuat.

PENGALAMAN DIMASA PANDEMI MENGHADIRKAN KESENANGAN TERSENDIRI

oleh: Widari

Asumsi teori (Albert Bandura) yaitu manusia cukup fleksibel dan mampu mempelajari berbagai sikap, kemampuan, dan perilaku, serta cukup banyak dari pembelajaran tersebut yang merupakan hasil pengalaman tidak langsung.

Jika dikaitkan dengan perkuliahan saat ini, teori Kognisi ini dituntut untuk fleksibilitas karena tidak adanya kepastian dari pihak kampus bahwa akan adanya tatap muka semua mata kuliah jadi kuliah sekarang ini (kuliah online) selain itu kuliah online ini sangatlah menilai perilaku para mahasiswa karena pada saat zoom meeting maupun tatap muka perilaku mahasiswa sangatlah di nilai maka dari itu perilaku kita harus bisa disesuaikan dengan kondisi pada saat perkuliahan.

Observational Learning juga merupakan pembelajaran melalui observasi yang lebih efisien dari pada belajar melalui pengalaman langsung. Dengan adanya mengobservasi orang lain, manusia tentu tidak perlu mengalami berbagai respons yang dapat mengakibatkan pada hukuman atau tanpa menghasilkan penguatan sama sekali. Jika dikaitkan dengan perkuliahan online tentunya hal ini memperjelaskan kuliah online memberikan keuntungan tersendiri pada mahasiswa untuk lebih bisa mengobservasikan seseorang dalam hal pembelajaran karena kuliah online ini kebanyakan dosen memberikan tugas mengobservasikan seseorang dalam berbagai hal.

Perkembangan sejarah pemikiran psikologi dari zaman yunani kuno hingga sekarang menjelaskan psikologi yang berorientasi budaya, seperti psikologi lintas budaya, untuk itu pemikiran psikologi baiknya dipelajari dan dipahami oleh mahasiswa psikologi agar memperkaya

perspektif dalam memahami suatu masalah, memperdalam pemahaman mahasiswa bagaimana mengenai psikologi, memperkenalkan kepada mahasiswa bagaimana mengenai timbul tenggelamnya suatu pemikiran psikologi, menghindarkan mahasiswa dari “jatuh dua kali pada lubang buaya yang sama”, menstimulasi munculnya ide – ide baru mahasiswa dan memenuhi rasa ingin tahu mahasiswa mengenai suatu pemikiran tertentu.

Tentu ada hubungan kuliah online sekarang dengan psikologi kognitif yang mana kuliah online bagian dari psikologi kognitif yang dapat dipelajari dari kuliah online ialah sikap perilaku yang dapat diamati dan persepsi orang tentang kuliah online beragam tidak semua orang bisa mendukung penuh situasi sekarang ini dan sebagainya orang lain bisa menerima tentang kuliah online.

Dalam pemikiran psikologi humanistik salah seorang yang berpandangan, Pico memandang manusia sebagai makhluk unik dan memiliki kebebasan untuk bertindak. Serta Erasmus meyakini bahwa manusia memiliki kebebasan berkehendak yang dimana kuliah online untuk saat ini juga memiliki kebebasan untuk tidak terpaku pada kebebasan seseorang untuk melakukan aktivitas yang sebagaimana diberlakukannya kuliah tatap muka, tetapi juga pada kuliah online bisa belajar untuk tidak bertindak berdasarkan kehendak sendiri.

Makna eksistensi bahwa tugas utama manusia bukan bagaimana terhubung dan menjalin relasi sosial, tapi bagaimana menemukan individualitas dan eksistensinya masing – masing manusia dipadangnya sebagai makhluk yang memiliki kebebasan untuk memilih, menolak, menerima, mengevaluasi atau bahkan mengembangkan hal ini dan di masa ini.

Satu hal yang pasti bahwa Sejarah Psikologi dengan kuliah Online saat ini sangat erat sekali kaitannya pada setiap aspek kehidupan yang

melibatkan sejarah psikologi ini seperti empiris, rasionalisme, dan positivisme, emparisme, selain itu juga kuliah online saat ini bisa kita kaitkan dengan Teori Kognisi, kognitif dan juga behaviorisme, psikologi humanistik reaktif dan aktif, selain itu juga mengenai salah satu pembahasan diatas dengan Teori Kognisi ini mahasiswa dituntut untuk fleksibel selain itu kuliah online ini sangatlah menilai perilaku para mahasiswa karena pada saat zoom meeting maupun tatap muka perilaku mahasiswa sangatlah di nilai maka untuk itu perilaku kita harus bisa disesuaikan dengan kondisi pada saat perkuliahan, dalam kasus kuliah online yang berkaitan dnegan sejarah psikolgi ini semoga dapat menjadi pembelajaran bagi mahasiswa.***

TENTANG PERKULIAHANKU

Oleh: Nurfitri'atul akla

Agustus merupakan bulan dimana saya masuk sebagai mahasiswi di IAIN SAS BABEL. Awalnya saya merasa canggung karena tak mengenal satupun teman disana, terlebih dikarenakan virus covid-19, kami hanya bisa menerapkan sistem kuliah daring. Namun Seiring berjalan nya hari, mulai diterapkan sistem tatap muka, karena adanya pengurangan virus covid-19 sehingga saya pun bisa lebih akrab dengan teman-teman saya. Dari penjelasan saya ini, berkaitan dengan pendekatan dalam *psikologi kognitif*, (lebih menekankan arti penting proses internal, mental manusia). Menurut pandangan ahli kognitif, tingkah laku manusia yang tampak tak dapat diukur dan diterangkan tanpa melibatkan proses mental, seperti motivasi, kesengajaan, keyakinan, dan sebagainya. Dalam perspektif ini, belajar pada dasarnya adalah peristiwa mental, bukan peristiwa behavioural yang bersifat jasmaniah, meskipun hal-hal yang bersifat behavioural tampak lebih nyata dalam hampir setiap peristiwa belajar siswa) yakni *psikologi eksperimen* dimana saya bertemu langsung dengan teman-teman saya, sehingga saya dapat mengingat dan mengenal mereka.

Saya juga merupakan mahasantri di mah'ad aljamiah IAIN SAS BABEL. Saya memutuskan untuk menjadi mahasantri tentu alasan utamanya adalah agar saya bisa tinggal di sana tanpa harus bolak-balik kerumah. Akan tetapi dikarenakan virus covid-19, pengurus ma'had melarang mahasantri untuk menetap disana, selama beberapa bulan ini saya biasanya diantar jemput oleh kakak atau ayah saya. Saya kasihan kepada mereka, terlebih lagi jarak antara rumah saya ke kampus itu kurang lebih 30 menit, akhirnya saya memutuskan untuk menyewa kost bersama teman-teman saya yang lain. Awalnya saya merasa kurang suka terlebih

kehidupan di kota dan di desa berbeda, tetapi saya beruntung nemiliki teman kost yang satu frekuensi dengan saya. Dan awalnya juga saya merasa tertekan dengan adanya beberapa tugas dari ma'had, karena terkadang sering bertabrakan dengan tugask uliah juga, tetapi teman-teman saya juga sering memberi semangat kepada saya dan kerap membantu saya. Dari permasalahan suka duka saya selama satu semester itu, sepertinya berkaitan dengan materi dari yang Pak Okta jelaskan yakni pendekatan *cognitive neuropsychology*. Yang mana ilmu ini dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari hubungan antara otak dan tingkah laku manusia. Ilmu ini menjelaskan bahwa segala macam perilaku manusia sangat ditentukan oleh kondisi otak. Kondisi otak bisa dipengaruhi suatu kondisi yang kita alami.

Beberapa bulan berlalu saya telah cukup mengenal baik para dosen, terlebih untuk bapak okta sendiri dosen pengampu mata kuliah sejarah aliran psikologi yang setiap kali pertemuan di mata kuliahnya, pak okta selalu memberi candaan, dan beberapa kalimat inspirasi lainnya. Adapun beberapa materi yang telah pak okta berikan seperti teori paradigma, yaitu teori merupakan seperangkat teori, asumsi, dan ide yang berkontribusi pada pandangan dunia Anda atau menciptakan kerangka dari mana Anda beroperasi setiap hari. Misalnya, Anda mungkin pernah mendengar ungkapan "*Cara Hidup Tradisional*," yang merupakan paradigma karena merujuk pada kumpulan keyakinan dan gagasan tentang apa artinya menjadi seorang tradisional. Bagi orang-orang yang menganggap paradigma sebagai sesuatu yang penting, ia dapat berfungsi sebagai dasar untuk seseorang berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Ini menekankan salah satu tujuan paling penting dari paradigma, yaitu membentuk kerangka pemikiran dalam mendekati dan terlibat dengan hal-hal atau orang lain. Yang kedua *keywords* dan lain sebagainya. Untuk

itu pula saya berterimakasih banyak kepada Pak Okta atas semua ilmu yang bapak berikan selama satu semester ini.***

PENGALAMAN PRIBADI SELAMA KULIAH ONLINE

Oleh: Pipit Hanisah

Suka dan ada dukanya saya selama pembelajaran online, sukanya yaitu saat belajar online lebih santai kalau ada tugas juga bisa melihat internet dan pada saat mulai belajar lewat aplikasi kebanyakan orang tidak mengamati pembelajaran, karena saat pembelajaran rata-rata kameranya dimatikan dan adajuga kameranya dihidupkan tetapi orang nya tidak ada. Ada yang sedang berjalan-jalan pada saat sedang guru sedang membahas materi. Ada yang sedang ditoilet dengan alasan tidak mau ketinggalan saat dosen sedang menjelaskan materi, dan ada banyak waktu bersama keluarga juga serta dukanya yaitu apa yang di pelajari tidak mudah masuk dan ditangkap oleh otak karena kurang paham dan tidak memperhatikan, ditambah faktor lain seperti gangguan sinyal, tidak bisa ketemu teman maupun dosen. Kebanyakan dari kita menjadi malas jika melakukan pembelajaran jarak jauh atau online.

Sudah satu semester saya melakukan pembelajaran daring yang menurut saya kurang efektif, Mengapa? karena tidak bisa tatap muka secara langsung dengan dosen dan teman. Hal itu membuat saya merasa bosan karena tidak bisa bertukar sapa langsung dengan teman lainnya. Meskipun, ada hal baiknya juga yaitu kita bisa mencegah virus ini dan mampu melakukan *social distancing* yang diterapkan oleh pemerintah. Keuntungan belajar dirumah juga bisa kita dapatkan seperti, waktu untuk siapsiap jadi lebih banyak, bisa belajar sambil santai-santai seperti mendengarkan lagu dan *chattingan*.

Ada beberapa mata kuliah secara *offline* atau luring tetapi kita juga harus mematuhi protokol kesehatan dengan jaga jarak, cuci tangan dan memakai masker. Salah satu mata kuliah *offline* pada saat sedang pandemi yaitu sejarah dan aliran psikologi. Pada mata kuliah inilah saya bisa

bertemu langsung dengan teman-teman dan dosen pengampu. Saat dosen mulai menjelaskan, sangat mudah untuk memahami materi tersebut. Materi yang dimaksud ialah tentang aliran sejarah psikologi. Yang didalamnya membahas tentang: Bagaimana Sejarah Psikologi didefinisikan yaitu kata psikologi berasal dari yunani yang terdiri dari dua kata yaitu *psyche* dan *logos*, *psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu, jadi secara bahasa psikologi bisa diartikan sebagai ilmu tentang jiwa atau ilmu yang mempelajari jiwa. Dalam sejarah ilmu psikologi, istilah jiwa menunjukan pada sesuatu yang dapat menggerakkan, baik pada makhluk hidup ataupun benda mati.

Menurut Hergenhahn (2009), terdapat enam keuntungan dalam mempelajari sejarah psikologi yaitu: (1) Mempelajari psikologi dapat memperkaya perspektif dalam memahami suatu masalah suatu pemikiran atau temuan ilmiah tidak datang tiba-tiba; (2) Mempelajari sejarah akan memperdalam pemahaman kita mengenali psikologi; (3) Mempelajari sejarah akan memperkenalkan kepada kita bagaimana mengenal timbul-tenggelamnya suatu pemikiran psikologi; (4) Mempelajari sejarah akan menghindarkan kita dari jatuh dua kali pada lubang yang sama; (5) Mempelajari sejarah akan menstimulus munculkan ide-ide baru; (6) Mempelajari sejarah dapat memenuhi rasa ingin tahu seseorang mengenai suatu pemikiran tertentu.

Manusia hadir di alam semesta ini tanpa dibekali pengetahuan yang memadai tentang alam semesta dan juga dirinya sendiri. Sejarah kehidupan manusia sebenarnya ditandai dengan upayanya yang tidak pernah mengenal lelah dalam mengurai dan memahami misteri-misteri yang dihadapinya tersebut. Upaya itu kemudian salah satunya menghasilkan pengetahuan yang disebut ilmu psikologi.

Beberapa filsuf pada zaman yunani kuno yang pemikirannya bersinggungan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, yaitu;

1. Thales (625-547 SM)

Thales merupakan seorang naturalis yang menekankan pentingnya penjelasan alamiah dan meminimalisir penjelasan supernatural.

2. Pythagoras (580-500 SM)

Pythagoras dianggap sebagai filsuf yang sangat berpengaruh (Malone,2009). Menurut Malone, pemikiran Pythagoras berpengaruh besar pada pemikiran Plato dan pemikiran Plato berpengaruh pada St.Augustine dan pemikiran lainnya , termasuk Sigmund Freud.

3. Hippocrates (460-377 SM)

Merupakan seorang dokter menganut empat elemen dasar yang disampaikan Empedocles (tanah, udara, api dan air). Menurutnnya keempat elemen tersebut berhubungan dengan empat cairan (humor) yang ada dalam tubuh manusia yaitu darah (udara), empedu kuning (api), empedu hitam (tanah) dan lender (air).

Pada abad pertengahan, ilmu pengetahuan sudah berkembang pesat di dunia islam, termasuk ilmu psikologi. Pada saat itu ilmu psikologi merupakan salah satu bahasan dari ilmu *an-nafs* yang juga membahas ilmu psikiatri dan neurosains. Salah satu indikator kemajuan tersebut antara lain sudah berdirinya beberapa rumah sakit,disertai pengetahuan mengenai jenis-jenis penyakit jiwa lengkap dengan terapi untuk mengatasinya.

Setelah memahami masa kegelapan, Eropa kemudian memasuki masa kebangkitan yakni masa renaissance. Munculnya renaissance tidak lepas dari pengaruhi faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang memengaruhi antara lain kontribusi peradaban islam yang memang sudah terlebi dahulu mengalami kemajuan, kemudian faktor internal antara lain adanya kritik terhadap hegemonigeeja, krisis ekonomi akibat peperangan serta penemuan mesin cetak.

Jika Comte dan Kant keberatan dengan kemungkinan psikologi menjadi ilmu, tiga *psychologist* berkebangsaan Jerman Hermann von Helmholtz, Gustv Theodor Fechner dan Wilhem Wundt justru menunjukkan bukti empiris bahwa pandangan tersebut keliru. Tokoh pasca pendirian psikologi sebagai ilmu mandiri yang pemikirannya berpengaruh besar terhadap perkembangan berikutnya adalah William James dengan fungsi fungsionalisme. James menekankan pada studi terhadap fungsi-fungsi kesadaran. dipengaruhi oleh teori evolusi Darwin dan filsafat pragmatism. James berupaya membumikan psikologi dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Behaviourisme merupakan aliran pemikiran psikologi yang lebih fokus pada perilaku sebagai *subject matter* penelitiannya. Perilaku dipilih karena dianggap mudah diamati dan diukur sehingga akan menjamin kepastian dan objektivitas pengamatan sebagai salah satu parameter yang harus dipenuhi jika ilmu psikologi ingin dianggap sebagai ilmu. Tokoh penting yang kemudian dianggap sebagai pendiri behaviourisme adalah J. B. Watson. Pavlov, Watson, Bekhterev, dan Thorndike merupakan tokoh yang bisa dikategorikan behaviourisme radikal, mereka lebih fokus pada perilaku yang dapat diamati, menghindari pembahasan mengenai kondisi mental dan menggunakan metode eksperimen sebagai cara untuk melakukan penelitian perilaku.

Psikologi gestalt muncul sebagai salah satu ekspresi dari ketidakpuasan terhadap psikologi Wundt yang lebih menekankan pada elemen-elemen. Psikologi gestalt berdiri pada tahun 1910 dan mark Weitheimer sebagai penggagasnya mempunyai makna keseluruhan. berbeda dengan Wundt yang cenderung bersifat molekuler, Psikologi gestalt menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif atau *moral approach*. Ide Weitheimer mengenai psikologi gestalt ini terinspirasi

dari pengalaman selama naik kereta api dari Vienna menuju Rhine. Psikologi, Gestalt berpandangan bahwa kesadaran bukan sekedar menjumlahkan dari elemen-elemen. Keseluruhan dianggapnya tidak sama dengan penjumlahan dari elemen-elemennya.

Psikoanalisis merupakan aliran psikologi yang lebih fokus pada ketidaksadaran dalam menjelaskan perilaku manusia, menganggap penting masa lalu dan menjadi motivasi seksual sebagai motivasi dasar. Psikoanalisis didirikan oleh Sigmund Freud pada tahun 1890-an dan terdapat tiga faktor yang melatarbelakangi munculnya psikoanalisis, yakni: (1) Gagasan mengenai ketidaksadaran memang sudah pernah disampaikan oleh beberapa tokoh; (2) Walaupun tidak terlalu dominan sebelumnya memang sudah berkembang penanganan masalah psikologi dengan menggunakan penjelasan psikologis bukan medis; (3) Gagasan Darwin mengenai ketidaksadaran, Konflik mental, pentingnya mimpi, perkembangan anak, dorongan seksual juga cukup berpengaruh terhadap psikoanalisis. Mekanisme pertahanan diri perkembangan psikoseksual menurut Freud, struktur kepribadian manusia itu terdiri dari tiga elemen; id, ego dan super ego.

Psikologi kognitif merupakan aliran pemikiran psikologi yang menjelaskan misteri yang tidak dijelaskan oleh behaviorisme. Jika behaviorisme fokus pada stimulus dan respon, psikologi kognitif fokus pada faktor kognitif yang menjembatani relasi stimulus dan respons tersebut. Psikologi kognitif membahas topik-topik yang tidak bisa diamati seperti atensi, persepsi, memori, belajar, bahasa, kecerdasan. Namun demikian, hal itu bukan berarti bahwa psikologi kognitif hanya mempelajari proses kognitif semata, tetapi juga tetap mengakui bahwa perilaku merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk dipelajari.

Psikologi transpersonal merupakan salah satu pemikiran psikologi yang fokus pada dimensi spiritual manusia. Psikologi transpersonal

memperjari pengalaman oleh beberapa faktor.ada faktor perubahan sosial budaya dan politik pada masyarakat Amerika. Ide psikologi transpersonal sebetulnya juga sudah digagas oleh tokoh-tokoh psikologi sebelumnya. Ada Richar, Maurice Bucke, William James, Carl Gustave Jung dan juga Roberto Assagioli.

Gagasan psikologi yang lebih focus pada sisi positif manusia sebenarnya sudah pernah diusung oleh psikologi humanistik, bahkan oleh William James. Namun karena psikologi humanistik tidak dikembangkan oleh para akademisi dan kelahirannya dianggap kehilangan momentum, psikologi humanistik kemudian tidak berhasil menggoyah hegemoni psikologi negatif walaupun terdapat kesamaan gagasan. Psikologi positif mengklaim dirinya berbeda dengan psikologi humanistik. Psikologi positif didirikan dengan tujuan untuk mengubah orientasi psikologi yang lebih fokus kepada sisi negatif manusia kearah yang lebih positif.

Jadi ,intinya saat belajar *online* maupun *offline* harus lebih bisa memanfaatkan waktu yang ada jangan membuang waktu yang sia-sia.***

SEMUA AKAN BERJALAN DENGAN BAIK KETIKA KITA RELA

Oleh: Putri Regina Noprayoga

Pengalaman dan cerita saya di mulai saat saya akan berkuliah di sebuah kampus, tapi saat saya masuk kuliah dunia sedang tidak baik-baik saja. Akhir tahun 2019 muncul sebuah pandemi virus Covid-19. Semenjak pandemi ini menyebar diseluruh dunia khususnya indonesia, ruang lingkup atau gerak dan aktivitas masyarakat menjadi terbatas. Pada masa pandemi ini, pemerintah membuat kebijakan dan menghimbau masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan. Pandemi ini juga sangat berpengaruh kepada proses pembelajaran, setelah menimbang dan melihat kemajuan teknologi yang ada pemerintah menganjurkan untuk proses pembelajaran dilakukan jarak jauh atau daring guna untuk memutus rantai virus ini.

Awalnya saya tidak pernah menyangka bisa berkuliah di kampus ini, ekspektasi saya kalau tidak di luar provinsi pilihannya kuliah di universitas yang ada di bangka belitung, Tetapi itu semua hanya ekspektasi, saya tidak dapat izin dari orangtua untuk berkuliah di luar dan saya tidak lolos dalam ujian masuk perguruan tinggi universitas tersebut. Saat itu saya sangat kesal karena saya merasa manusia yang tidak beruntung, saya bersedih cukup lama karena tidak bisa mencapai keinginan saya. Waktu itu saya kalah dengan nafsu saya dan saya berpikir ini semua tidak adil, tapi manusia memang memiliki tiga elemen yakni Id, Ego dan Superego yang saya alami termasuk kedalam Id dalam teori Sigmund Freud, Id adalah nafsu, keinginan dan kebutuhan manusia, sedangkan Ego adalah pola pikir sadar, prasadar, dan bawah sadar artinya, elemen ini sangat penting untuk menghadapi dunia nyata, dan Superego adalah nilai moral atau

norma-norma dari orangtua dan lingkungan sekitar, superego merupakan cara manusia berpikir mana yang benar dan salah.

Dari awal saya memang sangat berminat menjadi bagian dari Psikologi, dulu saya tidak berminat berkuliah disini karena ekspektasi saya ini adalah kampus yang monoton tapi semua pikiran saya itu salah ketika saya mulai berkuliah disini. Bahkan ketika tanggal masuk perkuliahan sudah dekat saya belum sama sekali menyiapkan perlengkapan yang akan di gunakan.

Saya adalah mahasiswa baru IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, awal perkuliahan saya masih tidak terima dengan apa yang saya dapatkan, saya masih merasa sedih, saya masih dalam keadaan tidak terima atau marah, dalam hal ini saya berada pada tahap Anger (marah) adalah rasa sakit yang belum bisa diterima seseorang. dalam tahap-tahap kesedihan terdapat lima (5) tahap yaitu *Denial* (penyangkalan), *Anger* (marah), Menawar (*Bargaining*), Depresi (*Depression*) dan Penerimaan (*Acceptance*). Dalam kesedihan saya, saya banyak sekali mendapat dukungan baik dari orang-orang terdekat saya, mereka memberikan saya motivasi. Kalimat motivasi yang paling membuat saya tersentuh dan saya ingat sampai sekarang adalah “Allah menghancurkan rencanamu sebelum rencanamu menghancurkan mu.”

Seiring berjalannya waktu pembelajaran mulai diberlakukan tatap muka tetapi tidak setiap hari, saya semakin mengenal lingkungan kampus dan mengenal teman-teman sekelas saya. Seiring berjalannya waktu dugaan saya tentang kampus ini salah, disini saya banyak sekali belajar, memiliki teman-teman yang baik, dosen yang baik, keren, dan saling menghargai. Disini saya mengerti, kesuksesan kita tidak ditentukan dimana kita belajar tapi dari seberapa besar usaha yang di lakukan. Banyak hal yang terjadi sangat baik ketika kita rela bukan? Dua kata-kata ini yang membuat saya sangat termotivasi. Dosen di fakultas saya sangat asik, gaul

dan lucu tapi sebagai mahasiswa harus tetap mengedepankan tata krama saat berbicara kepada orang yang lebih tua.

Saya sekarang sangat baik-baik saja tidak ada penyesalan sedikitpun, pikiran-pikiran saya tentang kampus ini berubah drastis setelah saya berkuliah disini. Kampus ini memberikan energi positif untuk saya. Dalam proses belajar jarak jauh atau daring awalnya siswa mengalami kesulitan karena belum terbiasa dengan sistem belajarnya. Tapi lama kelamaan para siswa termasuk saya sudah mulai terbiasa akan sistem belajar yang seperti ini, hal seperti ini berkaitan dengan Teori Behaviouristik menurut teori ini seseorang terlibat dalam tingkah laku tertentu atau bisa memahami karena manusia telah mempelajarinya atau melalui pengalaman-pengalaman pada masa lalu.

Dalam perkuliahan daring ini tentu saja memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi kita, antara lain dampak positif adalah kita sebagai mahasiswa bisa lebih baik dalam manajemen waktu dan dampak negatif yang di timbulkan dari perkuliahan daring ini adalah kurangnya konsentrasi mahasiswa terhadap bahan ajar yang disampaikan oleh dosen mata kuliah, tetapi hal ini tergantung mahasiswa bagaimana cara ia agar materi lebih mudah dipahami. Tentu saja dalam proses pembelajaran daring banyak sekali menimbulkan permasalahan atau konflik, akan tetapi sebagai manusia tentunya harus mempunyai kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Contohnya adanya kendala saat mengakses internet, dan juga masalah keorganisasian baik internal maupun eksternal. Bagaimanapun caranya disini saya harus bisa memecahkan masalah yang terjadi agar bisa mendapatkan jaringan internet yang baik dan memadai.

Dari pengalaman yang saya alami sesuai diatas dapat disimpulkan semua hal akan terjadi dengan baik ketika kita rela. Dari pengalaman saya ini sangat berhubungan dengan Teori aliran psikoanalisa, tokoh pendiri

teori Psikoanalisa adalah Sigmund Freud yang berasal dari Jerman berketurunan Yahudi, yang dilahirkan pada tanggal 6 Mei 1856 di Frelbergh.

Tentu dalam pembelajaran daring ini banyak sekali suka dukanya tetapi hal ini tergantung pada persepsi mahasiswa itu sendiri. Hal ini saya lakukan karena adanya dorongan dari diri sendiri untuk membahagiakan orang tua, mewujudkan mimpi-mimpi saya, untuk menjadi pribadi yang bermanfaat untuk lingkungan sekitar.

Sekarang saya merasakan efek dari jurusan pilihan saya, saya merasa bahagia walaupun banyak sekali tugas yang diberikan, tidak ada unsur penyesalan dalam diri saya, karena saya percaya apa yang ditakdirkan untuk saya itu adalah yang terbaik. Ini adalah proses mulai dari tidak menerima kenyataan sampai pada saat saya sekarang yang bangga menjadi bagian psikologi IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, kadang saya berkata dalam hati *"Alhamdulillah ya Allah seandainya saya tidak masuk psikologi di kampus ini mungkin saya tidak bisa seberkembang ini, jalan mu indah."* Sekarang saya sangat *enjoy* menjalaninya. Kesimpulan dari pengalaman saya sedih boleh, belum terima kenyataan boleh tapi jangan berlarut-larut, ingat Allah punya jalan terbaik sendiri untukmu.***

“PERIHAL PERILAKU BARU”: CORETAN PENGALAMAN SEMASA PANDEMI

Oleh: Muhamad Irpan

Tingkah laku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dan dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan/atau genetika. Perilaku seseorang dikelompokkan ke dalam perilaku wajar, perilaku dapat diterima, perilaku aneh, dan bahkan perilaku menyimpang. Dalam sosiologi, perilaku dianggap sebagai sesuatu yang tidak ditujukan kepada orang lain dan oleh karenanya merupakan suatu tindakan sosial manusia yang sangat mendasar.

Perilaku tidak boleh disalahartikan sebagai perilaku sosial, yang merupakan suatu tindakan dengan tingkat lebih tinggi, karena perilaku sosial adalah perilaku yang secara khusus ditujukan kepada orang lain. Penerimaan terhadap perilaku seseorang diukur relatif terhadap norma sosial dan diatur oleh berbagai kontrol sosial. Dalam kedokteran perilaku seseorang dan keluarganya dipelajari untuk mengidentifikasi faktor penyebab, pencetus atau yang memperberat timbulnya masalah kesehatan. Tidak terasa sudah hampir 8 bulan penyebar virus covid menyebar di indonesia. Pemerintah menghimbau untuk melakukan sosial distancing ataaau juga jarak, dan juga himbuan untuk berada dirumah saja. Hal ini membuat beberapa kegiatan harus dilakukan dirumah saja termasuk kegiatan perkuliahan. Secara semua orang pasti berpikir kalau kuliah *online* enak, sama seperti yang saya rasakan pertama kali mengikuti kuliah *online*. Lama kelamaan mulai bosan dan ingin cepat-cepat kuliah *offline* agar dapat bertemu langsung dengan dosen dan teman-teman.

Selama kuliah *online* juga terkadang selalu ada kendala. Salah satunya jaringan internet, sering kali jaringan internet yang tidak stabil

menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas sehingga terlambat dikumpulkan karena masalah jaringan. Krisis yang terjadi di dunia saat ini akibat munculnya Covid-19 telah memberikan berbagai perubahan mendasar pada kehidupan sosial masyarakat. Salah satu yang patut disoroti adalah dalam bidang pembelajaran pada tingkat mahasiswa, dimana telah nampak terjadi perubahan secara mendasar. Mahasiswa merupakan salah satu status sosial yang disandang oleh orang-orang yang menempuh pendidikan tingkat tinggi, yang juga sarat dengan keilmuan maupun sisi intelektualnya. Pemikiran mahasiswa yang cenderung maju dan kerapnya melakukan aksi sosial, menjadikan mahasiswa sebagai jembatan penghubung bagi perkembangan kehidupan masyarakat luas.

Eksistensi mahasiswa menjadi dikhawatirkan, sehingga hal ini mengancam terbentuknya generasi intelektual yang berkualitas. Mengingat saat ini pola interaksi dan pembelajaran pada mahasiswa menjadi berbeda, serta mereka juga berada dalam tahap penyesuaian. Hal ini dapat disimpulkan sebagai suatu permasalahan kompleks, tentang realitas sosial yang telah terjadi dan diprediksi pada kalangan mahasiswa. Maka dari itu, pola pembelajaran *online* merupakan sesuatu yang tak boleh habis untuk dikaji. Penerapan kuliah daring ini memiliki suka duka tersendiri yang dialami oleh mahasiswa. Duka yang bisa dialami mahasiswa yaitu bisa berupa susahnyanya jaringan. Hal ini membuat mahasiswa sulit untuk mengikuti kuliah *online*. Singkat penjelasan tentang behaviourisme dan hambatan kuliah karena pandemi.

M
enyinggung masalah behaviourisme, sebagai manusia kita tidak luput dari yang namanya bertindak laku atau berperilaku. Dalam kehidupan sehari-hari melakukan sebuah aktivitas seperti menyapa, membantu sesama, bahkan menjaga ketertiban lingkungan sekitar pun termasuk dalam bertindak laku. Adapun dampak tingkah laku yang kadang berubah

selama saya kuliah daring. Ada banyak sekali hambatan dan tantangan yang saya hadapi selama kuliah *online*, seperti banyak terkurasnya kuota internet saat kuliah *online*, hal demikian berpengaruh besar terhadap tingkah laku saya maupun keluarga, karena ekonomi berperan penting dalam hal seperti ini sehingga saya dan keluarga mau tidak mau harus bekerja lebih keras demi memenuhi kebutuhan hidup. Terlebih saya dan ketiga saudara saya yang lain juga sekolah *online*. Belum lagi terkendala masalah koneksi internet yang naik turun, membuat semangat belajar menurun. Tugas-tugas pun terasa lebih banyak dari biasanya, terkadang saya juga sempat depresi akibat kebanyakan tugas yang menjadi beban pikiran. Bagaimana tidak, setiap ada tugas, saya selalu terobsesi untuk mengerjakan paling awal, agar dapat melakukan rutinitas lainnya. Hal tersebut mungkin adalah gangguan psikologis yang saya alami namun tidak saya sadari.

Selama kuliah *online* pun belajar jadi kurang kondusif, penggunaan berbagai macam aplikasi untuk kuliah *online* memang awalnya buat bingung sendiri. Tak jarang juga dosennya pun ikut bingung dengan pengoperasian aplikasi tersebut. Ditambah dengan kondisi rumah setiap mahasiswa pasti berbeda-beda yang menyebabkan suasana perkuliahan menjadi kurang kondusif. Perangkat yang tidak memadai juga menjadi sebuah hambatan bagi kami. Perlu diketahui kalau kondisi sosial ekonomi setiap mahasiswa pastinya berbeda-beda. Tidak semua mampu untuk membeli perangkat komputer atau laptop. Tidak semua perangkat juga mampu digunakan untuk menginstall aplikasi seperti *Zoom* atau *Webex* yang membutuhkan kapasitas yang besar. Akibatnya, perkuliahan menggunakan media tersebut sulit untuk dilaksanakan. Beberapa Dosen tidak memberi *Feedback* dikarenakan sulitnya proses komunikasi saat kuliah *online*. Banyaknya tugas yang diberikan dosen

tanpa adanya *feedback*, membuat hal ini seakan cuma formalitas semata bagi sebagian dosen, memberikan tugas, dikumpulkan, setelah itu diberikan tugas lagi tanpa adanya penjelasan mengenai tugas tersebut. Mahasiswa pun dianggap seakan-akan sudah mengerti dan menguasai semua materinya. Namun hal demikian tidak bisa menjadi sebuah alasan untuk saya terus belajar demi menggapai sebuah impian.

Di sisi lain, kuliah secara *online* sebenarnya punya banyak manfaat sebagai mahasiswa maupun untuk dosen sebagai penyelenggara perkuliahan. Kuliah *online* bukan sekedar menimbulkan tingkah laku yang negatif, akan tetapi hal tersebut bisa menjadi sebuah peluang. Karena banyaknya waktu di rumah bisa digunakan untuk hal hal lain seperti mencari pekerjaan sebagai sampingan disela waktu kuliah. Kita juga punya waktu lebih banyak dari biasanya untuk bercengkerama dengan keluarga.

Sedikit saya ceritakan beberapa hal yang saya juga saya dapatkan selama kuliah *online*, pertama bisa belajar teknologi. Mungkin media kuliah menggunakan *Whatsapp* sudah sering dilakukan bukan cuma saat *social distancing*. Tapi, lain halnya dengan aplikasi seperti *Zoom*, *Webex*, atau *Google Classroom* yang masih jarang digunakan karena masih mengandalkan pertemuan tatap muka. Dengan adanya kuliah *online* ini, baik dosen atau mahasiswa sama-sama belajar untuk menggunakan teknologi tersebut supaya perkuliahan dapat berjalan. Kuliah *online* juga Bisa dilakukan kapan pun dan di mana pun, kecuali di WC. Saya bisa melakukan kuliah *online* di tempat tidur, di depan rumah, atau di mana pun tempatnya. Waktu perkuliahannya pun fleksibel sesuai kesepakatan antara mahasiswa dengan dosennya. Tapi, tetap harus diingat akan kesopanan terhadap dosen dan teman-teman. Kemudian kuliah *online* tidak perlu berdandan rapi. Biasanya kalau saya hendak pergi kuliah seperti biasanya saya akan sibuk dengan baju apa yang akan saya pakai, dan

juga sibuk berdandan. Tapi, saat kuliah *online* saya tidak perlu melakukan hal tersebut, karena saat kuliah online orang-orang tidak akan menyadari saya sudah mandi atau belum, juga apakah saya sudah dandan atau belum. Terakhir adalah Hemat. Bagi saya maupun orang lain yang melakukan kuliah *online* menggunakan kuota pulsa, hemat adalah kebohongan besar karena pengeluarannya untuk membeli pulsa jadi besar dari biasanya. Tetapi, bila kita menghitung dari aspek yang lain sesungguhnya disitu letak hematnya. Saat kuliah biasa pasti memerlukan biaya untuk transportasi, makan siang, dan hal-hal tidak terduga lainnya. Dengan adanya kuliah *online*, saya hanya perlu mengeluarkan biaya untuk beli kuota saja, tidak perlu mengeluarkan biaya transportasi dan uang makan karena untuk makan saya bisa ambil sendiri di dapur rumah.

Tips yang saya lakukan selama kuliah *online* yang mungkin bisa ditiru, antara lain: (1) Buat *reminder* jadwal kuliah. Kuliah di rumah bukan berarti kita bisa bermalas-malasan dan lupa akan kewajiban sebagai mahasiswa, Kita harus mengingat dan mencatat jadwal kuliah secara online yang sudah disepakati oleh dosen. (2) Kemudian disiplin waktu dalam mengumpulkan tugas juga perlu ditekuni saat kuliah *online*. (3) Lalu memperhatikan materi kuliah dengan baik juga penting. Kuliah di rumah bukan berarti juga kita bisa seenaknya sendiri dalam perkuliahan. Baik kuliah biasa ataupun kuliah secara online di rumah, kita harus memperhatikan materi kuliah yang disampaikan oleh dosen. (4) Mencatat poin penting dari materi perkuliahan pun termasuk dalam tips yang saya bagikan kali ini. Tidak cuma memperhatikan saja, kita juga harus mencatat poin-poin penting dari materi perkuliahan yang dijelaskan oleh dosen. (5) Dan yang terakhir mencari tempat yang nyaman. Namanya juga kuliah di rumah, pasti ada banyak kendala yang kita alami saat melakukannya. Maka dari itu, carilah tempat yang nyaman di rumah agar memudahkan kita untuk berkonsentrasi saat sedang kuliah *online*.

Nah, itu tadi sedikit dari saya mungkin bisa teman teman praktekkan tentang suka dan dukanya melakukan kuliah *online* dan beberapa tips yang bisa teman teman terapkan saat kuliah *online*. Semoga bisa membantu dalam menjalani perkuliahan *online*. Jangan sampai *social distancing* menghambat kita untuk produktif dalam kuliah. ***

PENGALAMANKU YANG TIADA TERKIRA DI TENGAH KEPANIKAN PANDEMIK

Oleh: Lisah

Saya akan menceritakan pengalaman saya selama satu semester (kurang lebih selama 6 bulan) yang dilakukan secara *online* (daring) di Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurahman Siddik Bangka Belitung. Selama masa perkuliahan yang dilakukan secara *online* ada banyak suka dan duka yang telah saya lewati dan alami.

Pandemi Covid-19 atau yang lebih dikenal dengan virus korona telah mewabah sejak awal tahun 2020 sampai sekarang. Indonesia adalah salah satu negara yang terkena wabah dari virus korona tersebut. Di Bangka Belitung sendiri telah banyak masyarakat yang dinyatakan terkena positif korona. Hal ini menimbulkan berbagai dampak negatif pada beberapa aspek kehidupan secara global, tidak terkecuali di dunia pendidikan yang memaksa sebagian besar negara di dunia yang mengeluarkan praturan tentang kegiatan belajar mengajar di rumah (*online*).

Sistem pembelajaran *online* (daring) merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru atau dosen dan siswa atau mahasiswa tetap dilakukan melalui *online* yang menggunakan jaringan internet. Guru atau dosen harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan, meskipun siswa atau mahasiswa berada di rumah. Sistem pembelajaran dilaksanakan melalui *handphone* atau laptop yang tersambung dengan koneksi jaringan internet. Guru atau dosen dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan grup di media sosial seperti *WhatsApp*, *Telegram*, *Instagram*, Aplikasi *Zoom* ataupun media lainnya sebagai media pembelajaran. Dengan demikian guru atau dosen dapat memastikan siswa atau

mahasiswa mengikuti pembelajaran dalam waktu yang bersamaan, meskipun di tempat yang berbeda.

Hal ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Ederan Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *corona virus disease* (covid-19). Dari surat edaran tersebut telah banyak perguruan tinggi yang menerapkan pembelajaran atau perkuliahan secara daring. Banyak perguruan tinggi telah menerapkan perkuliahan secara daring tidak terkecuali Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Selama perkuliahan daring banyak pengalaman suka dan duka yang telah saya alami dan lewati. Pengalaman suka yang saya alami yaitu sebagai berikut:

1. Perkuliahan yang dilakukan secara daring membuat saya dapat berkumpul dan menghabiskan waktu bersama keluarga (*quality time*). Di karenakan banyaknya waktu yang mengharuskan saya untuk berada di rumah membuat saya lebih dekat dan semakin dengan anggota keluarga. Terutama ayah ibu dan adik saya. Di masa perkuliahan daring ini keluarga saya sangat banyak memberikan dukungan serta semangat untuk saya dalam mengikuti perkuliahan.
2. Perkuliahan yang dilakukan melalui berbagai aplikasi membuat saya banyak mengerti dan mengetahui aplikasi-aplikasi yang bermanfaat dan memiliki banyak kegunaan untuk belajar. Aplikasi aplikasi tersebut diantaranya yaitu *Whatsapp*, *Telegram*, *Instagram*, *Zoom Meeting*, *Google Meet*, *Google Classroom*, dan lainnya.
3. Dengan adanya perkuliahan daring membuat saya dapat lebih memperbaiki diri dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt seperti memperbanyak membaca Al Qur'an, berzikir dan bersolawat. Dengan begitu saya terus mengingat bahwa kekuasaan Allah begitu

nyata. Saya semakin yakin bahwa idatangkan wabah virus menjadi lemah dan tidak berdaya.

Tak hanya pengalaman suka yang saya alami, saya juga mengalami pengalaman duka seperti berikut:

1. Perkuliahan yang dilakukan secara daring, memerlukan koneksi internet untuk dapat terhubung ke aplikasi yang digunakan dalam perkuliahan. Di mana di desa saya sendiri yang termasuk masih pelosok membuat saya sedikit kesulitan misalnya ketika mati lampu sambungan internet akan otomatis mati dan itu membuat saya tidak bisa masuk ke perkuliahan.
2. Perkuliahan yang dilakukan melalui berbagai aplikasi membuat saya sedikit kesulitan karena kuota yang dibutuhkan cukup menguras dompet, apalagi di masa pandemi sekarang ini.***

KEEKTIFAN TIDAKNYA SEKOLAH/KULIAH ONLINE

Oleh: Fijar Cahaya

Kuliah daring adalah sistem perkuliahan yang memanfaatkan akses internet sebagai media pembelajaran yang dirancang dan ditampilkan dalam bentuk modul kuliah, rekaman video, audio atau tulisan oleh pihak akademi/universitas. Semenjak pandemi covid-19, metode belajar online merupakan langkah alternatif terbaik sejauh ini demi berjalannya perkuliahan di kampus. Pada awal penerapan metode perkuliahan daring ini, berbagai respons mahasiswa dan mahasisiwi yang menanggapi kelas daring ini.

Menurut saya pribadi, saya lebih sulit belajar dari rumah, karena ada banyak gangguan yang sifatnya kurang kondusif. Pikiran jadi buyar dan susah fokus. Walaupun kuliahnya lebih berasa santai, jujur saya pribadi lebih pilih belajar di kampus, karena bisa lebih fokus. Tapi untungnya di fakultas dan prodi saya sekarang ini, baik Offline maupun Online tetap santai karena didukung sifat dan cara pengajaran dari Dosen yang Efektif.

Melaksanakan kuliah dengan secara online banyak suka duka, plus minus, peluang tantangan dan hambatan hambatan.

SUKA DAN DUKA KULIAH ONLINE

1. Bisa belajar meningkatkan ilmu teknologi

Kuliah menggunakan Whatsapp sangat sering saya lakukan di kuliah online ini, tetapi, tidak hanya itu ada beberapa aplikasi yang menjadi media kuliah online seperti Zoom, Google meet, atau Google Classroom. Dulu sebelum era pandemi aplikasi ini jarang digunakan karena masih mengandalkan pertemuan tatap muka.

2. Bisa dilakukan dengan fleksibel baik kapan pun dan di mana pun
Kuliah online bisa saya lakukan kapan pun dan di mana pun. Saya bisa melakukan kuliah online di tempat tidur, di depan rumah, atau di mana pun tempatnya kecuali di kamar mandi. Waktu perkuliahannya pun fleksibel sesuai kesepakatan antara mahasiswa dengan dosennya. Walaupun bisa fleksibel tetapi kita harus tetap sopan terhadap dosen dan tetap berpakaian sopan seperti kuliah offline. Ikut berperan menyuarakan kampanye #DirumahAja

3. Ikut berperan menyuarakan kampanye #DirumahAja

Dengan meruaknya virus Covid-19 di Indonesia, saat ini media sosial terus dipenuhi dengan tagar #dirumahaja, sebagai respon himbauan dari Presiden Joko Widodo agar masyarakat tetap di rumah.

Dengan melakukan sistem perkuliahan online, UPH berharap para mahasiswa tetap dapat berkuliah secara aman dan turut serta menjalani himbauan pemerintah. Bagi Verlin dan Dennis Christian, Teknik Elektro (2018), dengan sistem online ini, membuat dirinya lebih aman karena tidak perlu berinteraksi dengan banyak orang.

4. Waktu Bersama Keluarga Lebih banyak

Selama perkuliahan online, menjadikan waktu bersama keluarga lebih banyak, karena dapat melakukan perkuliahan di rumah masing-masing. Jadi waktu kita bersama keluarga jadi lebih banyak karena kita tidak perlu pergi kemanapun termasuk ke kampus untuk kuliah.

5. Dapat Kuliah dan Membantu Orang Tua

Kuliah melalui online, dapat dimanfaatkan waktu kita untuk membantu orang tua, seperti membersihkan rumah, memasak, berkebun dan lain sebagainya.

6. Dapat Kuliah sambil Bekerja

Bagi mahasiswa dan mahasiswi yang memiliki usaha sampingan atau kuliah dengan bekerja mereka memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengurus pekerjaannya.

7. Hemat Biaya Transportasi

Mahasiswa yang biasanya mesti datang langsung kekampus untuk mengikuti perkuliahan, namun sekarang tidak mesti datang kekampus lagi, secara otomatis biaya yang biasa dikeluarkan untuk beli bensin/ongkos transportasi umum tidak ada lagi.

8. Hemat Waktu dan Tenaga

Tentunya waktu yang dihabiskan dengan kuliah secara tatap muka lebih banyak dibandingkan dengan kuliah daring, dikarenakan pergantian jam antara mata kuliah dengan mata kuliah yang lain terkadang memiliki jeda yang lama, sehingga mengharuskan untuk menunggu dikampus.

Kekurangan Kuliah online

1. Kurang Efektif

Kendala waktu. Kuliah 2 SKS biasanya harus mahasiswa menunggu petugas pemakalah untuk mengirim file makalahnya dan pemaparan materinya. Itu membutuhkan waktu yang lumayan lama apa lagi jika terkendala sinyal, belum lagi untuk waktu absensi semua mahasiswa yang mengikuti perkuliahan tersebut.

2. Kurang Memahami/Kurang Jelas

Kurang memahami bagi mahasiswa karena dengan kuliah daring melalui grup WA dan aplikasi online kurang dalam memahami. Misal yang bertugas presentasi itu hanya mengirimkan makalahnya dan menjelaskan, apalagi jika dosen tidak menjelaskan ulang materi yang sudah dijelaskan oleh petugas pemakalah, ditambah dengan gangguan sinyal dan menghambat konsentrasi dalam memahami penyampaian dalam presentasi.

3. Lebih Boros Kuota

Selain itu, karena perkuliahannya menggunakan grup WA dan aplikasi online lainnya membutuhkan kuota internet untuk mengaksesnya, jadi lebih boros kuota. Misal biasanya kebutuhan internetnya yang sedikit dan tidak difasilitasi oleh kampus sekarang dan ditanggung sendiri.

4. Keterbatasan dalam praktek dan tanya jawab

Untuk mata kuliah teori memang tidak akan terlalu bermasalah jika dihadapkan dengan kuliah online, namun untuk mata kuliah praktek, maka kuliah online tidaklah menjadi solusi akan hal ini, dan dampak dari keadaan seperti ini, pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang materi kuliahnya tidak maksimal.

Dalam Teori Sokrates, Eudamonia adalah Teori yang bertujuan untuk Kesejahteraan jiwa. Saya simpulkan Kuliah online ini sesuai dengan diri kita masing-masing, menyejahterakan atau tidaknya. Dalam teori Plato ada 3 aspek Rasio, Emosi dan nafsu. Kuliah Online dikaitkan dengan teori Plato yaitu menggunakan pemikiran akal sehat, bisa dikatakan pemikiran akal sehat sangat diperlukan dalam perkuliahan online, kedua yaitu nafsu, nafsu atau kehendak harus ada dalam diri mahasiswa menjalani

perkuliahan online. Kehendak kuliah online maupun online ada dalam kehendak mahasiswa masing-masing dalam menjalani perkuliahan tersebut. Dan yang ketiga yaitu emosi, yaitu bagaimana emosi jiwa kita dalam menjalani perkuliahan tersebut, tetapi yang dibutuhkan yaitu emosi positif. Dalam perkuliahan kita harus melepaskan sesuatu yang tidak penting dan lebih rileks seperti emosi negatif, seperti pada teori Katarsis dimana pelepasan emosi negatif.***

LEARNING ONLINE SEBAGAI SOLUSI SELAMA PANDEMI SEKALIGUS BEBAN PSIKIS MAHASISWA

Oleh: Diana

Selama masa pandemi sekarang ini supaya sistem Pendidikan terus berjalan maka dibuatlah sistem yang namanya Online Learning yang menjadi solusi dalam menghadapi situasi krisis Covid-19, yang hampir dilakukan semua perguruan tinggi. Dari segi fleksibel dari waktu memang lebih efektif dan efisien karena tidak perlu ke kampus, dan dapat menghemat pengeluaran terutama biaya transportasi dan biaya yang lainnya. Online learning juga melatih diri untuk meningkatkan kemandirian, dan harus bisa bertanggung jawab membagi waktu dikala mengerjakan tugas.

Saya juga merasakan bahwa online learning ini komunikasi antara mahasiswa dengan dosen dan juga dengan mahasiswa lainnya mengalami hambatan secara teknis, dan materi yang disampaikan oleh dosen pun belum tentu bisa dipahami semua oleh mahasiswa, karena kemampuan pada mahasiswa itu berbeda-beda, lalu selanjutnya ada kendala koneksi, apalagi saya tinggal didesa yang apabila listriknya mati maka jaringan otomatis ikut hilang, dan jika itu terjadi ketika kegiatan belajar mengajar sedang dilakukan otomatis saya kehilangan materi yang disampaikan, dan juga belum terjadi ketika dosen menerangkan materi dan koneksi mengalami buffering maka suaranya akan hilang-hilang dan itu sangat susah untuk ditangkap apa yang dosen jelaskan.

Kuliah online cenderung dengan materi, dan materi lalu memberikan tugas yang begitu banyak yang menjadikan bahwa kuliah online tidak seperti ekspektasi, jauh seperti yang dibayangkan. namun menurut istilah empirisme bahwa pemikiran yang menyatakan bahwa pengetahuan manusia hanya bisa diperoleh dengan observasi dan

pengalaman, nah sedangkan sekarang online learning yang diterima hanya materi.

Seberapa efektifkah pembelajaran online ini berpengaruh bagi proses belajar para mahasiswa? Dari fenomena yang saya lihat dan terkadang mendengar cerita keluhan teman, intensitas ketertarikan dalam mengikuti kuliah online ini sangat kecil, ada yang bilang cepat menimbulkan kejenuhan, komunikasi kepada teman-teman lainnya terbatas atau hanya bisa dilakukan secara virtual, dan kehilangan moment untuk bertemu dengan dosen dan mahasiswa lainnya juga.

Menurut pandangan Albert Camus seorang filsuf eksistensialis dan novelis dari Aljazair wabah dapat menjadi momentum manusia untuk memasuki sebuah ruang kosong bernama absurditas, dimana ketidakjelasan masa depan merupakan hakikat hidup manusia. Absurditas tidak selalu bernilai negative, absurditas juga bisa jadi hadir sebagai sesuatu yang berniali positif, karena bermulai dari rasa cemas manusia dapat mempertanyakan identitas dirinya dan menyadari bahwa dirinya bersama yang lain, bukan subjek lain yang tunggal yang superior dan bisa bertindak semaunya. ***

PESAN MAHASISWA UNTUK PEMBUAT LAGU "ONLINE"

Oleh: Ersan Pratama

Kita tahu bahwa belajar merupakan jembatan ilmu untuk kita menjadi lebih baik secara moral dan perilaku. Lantas apa yang membuat pelajaran semakin bosan untuk di pelajari pada saat kondisi saat ini, semua itu di karenakan belajar yang awalnya tatap muka sekarang menjadi tatap layar hingga membuat pusing entah itu isi kepala, ataupun cara memahami pelajarannya. Lalu apa saja yang dirasakan para siswa dan mahasiswa dalam menghadapi masalah seperti ini.

Yang pertama kita mengambil dari apa yang dirasakan secara perasaan yaitu suka dan duka dalam belajar online.

- Mahasiswa sangat sulit dalam mempelajari materi yang di sampaikan oleh dosen meski sudah berusaha keras untuk menjelaskannya
- Yang kedua yaitu koneksi dalam belajar ini adalah lebih susah dari sebelumnya karna apa kata "koneksi " sangat berpengaruh dalam metode pembelajaran apapun baik itu koneksi guru dan siswa dan paling parahnya lagi yaitu koneksi internetnya. Bagaimana tidak parah, sinyal merupakan hal yang paling penting dalam lancarnya dalam belajar daring (dalam jaringan).

Parahnya lagi yaitu dengan belajar daring mahasiswa sulit untuk berkenalan dengan teman baru secara langsung dan tidak bias langsung bertatap muka dengan dosen secara sering secara langsung. Sehingga membuat kedekatan antara mahasiswa sangat minim, dan banyak kegiatan yang kampus yang terlewatkan misalkan dalam acara ospek kampus yang awalnya bakal seru karena bakal ada acara malah menjadi subuah peristiwa yang tidak menyenangkan. Dan daring sangat mempengaruhi dari kualitas psikis para siswa dan mahasiswa. Saat kita belajar daring sangat sulit dalam mengeluarkan segala isi otak kita untuk

memahami tugas yang di berikan karena tidak semua mahasiswa mudah dalam menerima teori secara jelas. Beberapa keluhan yaitu mata berkunang kunang akibat lamanya di depan computer dan pusingnya syaraf otak karena tegang yang berawal dari menatap layar eltronik yang hampir 2 jam belum lagi tugas yang diberikan.

Berbicara tentang pendidikan di era pandemic tentunya saja ada keuntungan tersendiri bagi mahasiswa, beberapa hal akan membuat para mahasiswa agak lega dalam beberapa hal meskipun itu minim sekali. Salah satunya ialah para mahasiswa agak santai dalam menerima materi yang di sampaikan ,tidak harus terpaku formal seperti di bangku sekolahan, dan yang kedua mahasiswa semakin banyak tahu mengenai apa sih itu pembelajaran daring, apa saja aplikasi yang dapat di pakai saat meeting terhadap orang lain, bagaimana cara menggunakan link untuk di sambungkan kepada aplikasi, dan bisa juga mengerjakan tugas dengan tidak terlalu ribet karna bisa mengumpulkan tugas pada googleform yang sudah disiapkan oleh masing-masing dosen, selain itu juga dengan kuliah daring mahasiswa diberi waktu luang dalam mengakses aplikasi pembelajaran dengan materi yang sudah di siapkan berbentuk rangkuman dan riview, mengurangi biaya pada buku tulis, dan lebih sering bergantung pada handphone asal ada kuotanya.

Ditinjau dari dampak belajar via daring menurut psikologi dan cara mengatasinya yang pertama yang akan terjadi dari belajar daring yaitu mahasiswa akan berpotensi mengalami stress yang berkelanjutan, menurut Lily Puspa Palupi hal tersebut bisa muncul jika tidak adanya pendampingan orang tua di rumah. ***

MERAIH PENGETAHUAN MELALUI KULIAH ONLINE DI TENGAH WABAH COVID-19

Oleh: Juniar Nurulita

Selama saya kuliah online, tentu ada suka dan dukanya. Pada awal perkuliahan dengan media daring saya mengikuti pembelajaran dengan baik-baik saja, tidak ada hambatan. Namun seiring berjalan waktu, mulai timbul ada rasa kejenuhan dalam diri ketika kuliah online berlangsung, hal ini terjadi mungkin karena tidak adanya kontraksi langsung dengan teman-teman dan dosen atau karena cara penyampaian materi yang disampaikan dosen kurang efektif sehingga mahasiswa cepat bosan. Kemudian kesulitan dalam membangun fokus untuk menerima pengetahuan melalui media daring mungkin karena suasana dirumah membuat pembelajaran menjadi kurang kondusif sehingga tidak menerima dengan maksimal materi yang disampaikan oleh dosen maupun teman. Pada kuliah online juga menuntut mahasiswa untuk selalu mempersiapkan gawai, kuota, dan sinyal. Kendala dalam perkuliahan di era new normal ini yaitu sinyal yang terkadang delay akibat faktor cuaca yang ekstrem di daerah rumah tempat tinggal mahasiswa sehingga keefektivitasan pembelajaran terganggu.

Pada perkuliahan online juga harus bisa cepat beradaptasi agar dapat menerima materi yang disampaikan walaupun tidak terjadi kontraksi langsung sehingga mahasiswa harus berusaha untuk menciptakan suasana, posisi yang nyaman dalam belajar. Juga harus bersikap fleksibel dalam menghadapi tantangan belajar di rumah, seperti suara berisik, dan lainnya.

Di balik hambatan yang terjadi ketika kuliah online. Ada beberapa keuntungan bagi saya dan mungkin juga mahasiswa lainnya. Ketika pembelajaran berlangsung melalui media daring, saya dapat belajar

lebih santai, relaks, tidak banyak bergerak, dengan duduk sudah bisa melaksanakan kuliah. Mahasiswa dapat melakukan dua pekerjaan atau lebih dalam satu waktu, misalnya pada perkuliahan Filsafat Manusia saya bisa mengerjakan tugas Bahasa Indonesia. Juga ketika presentasi berlangsung, saya bisa membuat konsep untuk mempermudah dalam penyampaian materi.

Menurut pemikiran empirisme menyatakan bahwa pengetahuan manusia hanya bisa diperoleh dengan observasi dan pengalaman (Robinson, 1995; Hergenbahn, 2009). Berdasarkan fakta di lapangan, memang betul pembelajaran dengan tatap muka (face to face) lebih mudah untuk dipahami oleh seseorang dibandingkan pembelajaran melalui media daring. Hal ini disebabkan karena pembelajaran tatap muka menekankan terhadap peran penginderaan atau sensasi sehingga terjadi persepsi, kontraksi langsung antara mahasiswa satu dengan yang lain, serta dosen-dosen. John Locke memberikan solusi mengenai asal-muasal pengetahuan bahwa semua pengetahuan manusia berasal dari satu sumber, yaitu pengalaman indrawi atau sensasi (Hergenbahn, 2009; Malon, 2009; Schultz & Schultz, 2009; Viney & King, 2003; Magee, 2008). Mengenai sumber pengetahuan, Locke ternyata tidak membatasi diri pada pengalaman indrawi atau sensasi semata. Namun juga mengakui bahwa pengetahuan bisa diperoleh melalui refleksi.

Menurut Socrates, “Ilmu seperti udara. Ia begitu banyak di sekeliling kita. Kamu bisa mendapatkannya dimanapun dan kapanpun”. Seperti yang terjadi saat ini, ilmu pengetahuan tidak hanya bisa diperoleh mahasiswa dengan media tatap muka saja. Melainkan kita bisa memperoleh pengetahuan melalui media daring atau online. Mahasiswa juga dapat memanfaatkan gawai, laptop, dan komputernya untuk menemukan atau mencari pengetahuan di media sosial baik itu google, e-

books, youtube, instagram, facebook, dan masih banyak lagi media yang bisa digunakan sebagai sumber pengetahuan.

Adapun menurut pemikiran Skinner mengenai operant conditioning, Skinner berpandangan bahwa tidak semua perilaku terbentuk tanpa sengaja (involuntary) melalui proses classical conditioning. Skinner mengkritik pandangan Pavlov bahwa perilaku itu dapat muncul tidak tergantung pada stimulus yang sudah dikenalnya, tapi tergantung pada konsekuensi-konsekuensi yang mungkin ditimbulkannya (Hergenhahn, 2009). Menurut Skinner (Glassman & Hadad, 2009), perilaku seseorang bisa berubah dari waktu ke waktu sebagai fungsi dari konsekuensi yang diperolehnya dan perilaku tersebut merupakan bagian dari proses adaptasi terhadap lingkungannya.

Skinner pun memperkenalkan konsep punishment dan extinction. Menurut Skinner (Glassman & Hadad, 2009), punishment menunjukkan pada upaya menurunkan kemungkinan munculnya suatu respons dengan memberikan negative reinforcer begitu respon tersebut muncul. Lain hal dengan extinction justru merupakan upaya untuk menghilangkan suatu respons dengan memberhentikan pemberian reinforcer yang biasa mengikuti respons tersebut (Glassman & Hadad, 2009).

Demikian paparan singkat pengalaman pribadi saya dalam perkuliahan online. Perkuliahan daring ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memastikan pemenuhan hak mahasiswa untuk mendapatkan layanan pendidikan walaupun dalam masa pandemi covid-19. Menurut saya perkuliahan ini dapat berhasil dengan maksimal apabila terpenuhinya fasilitas mahasiswa seperti kuota, jaringan internet yang memadai, strategi dosen dalam menyampaikan materi sehingga mahasiswa tidak mengalami kejenuhan dan memberikan motivasi kepada mahasiswa dengan kata-kata positif agar bisa membangkitkan semangat untuk belajar.***

TERIMAKASIH CORONA

Oleh: Joni Iskandar

Perkuliah online sangatlah enak dan susah. Enak nya dikit susah nya banyak. Enak nya kuliah sambil rebahan, kuliah dimana saja bisa, tidak perlu mandi, tidak perlu ke kampus bahkan tidak perlu pakai baju yang rapi. Cocok untuk kaum rebahan tetapi, disini lain terdapat beberapa hal yang membuat perkuliahan tersebut menjadi terhambat, misalnya saat tidak punya paket, sinyal jelek, hp lobet, tidak paham materi, mata sakit menghadap layar hp terus. Tetapi ya sudahlah demi keamanan serta keselamatan bersama kita hanya perlu mentaati aturan yang ada. Nikmati semuanya dan tidak terasa sudah di ujung semester 1.

Corona membuat semua kegiatan terasa sulit sebab dialihkan ke online. Corona juga sudah mengambil kebahagiaan kami semua, pendidikan tersendat gara-gara mu. Entah kapan ini akan berakhir, semuanya seketika terlihat semu sebab kebijakan pemerintah kian menjadi panduan hidup kami semua. Banyak terlintas pertanyaan di benakku “apakah kamu itu ada atau kamu hanya permainan semata”. Jika memang permainan alangkah indah jika dihentikan, namun jika memang itu takdir Tuhan semoga selalu terdapat kebaikan dari setiap peristiwa yang terjadi.

Sebagai mahasiswa baru yang belum pernah merasakan kuliah normal, kami ingin sekali merasakan itu melakukan perkuliahan dosen nya nyata dan teman – teman beradi di smping depan dan belakang. Cukup sampai disini semoga bukan corona yang menjadi penutup cerita kita.***

PENGALAMAN KULIAH ONLINE: SUKA ATAU DUKA?

Oleh: Andre

Corona Virus Disease 2019 atau yang kerap disebut Covid-19, inilah yang tengah menjadi ancaman bagi dunia. Virus yang mengganggu sistem pernapasan manusia ini sangat mudah untuk berpindah tempat dari satu insan ke insan lainnya. Tak mengenal usia, tak mengenal pekerjaan, tak mengenal penyakit lain.

Kuliah daring

Belajar dari rumah untuk kami berarti kuliah dari rumah, menggantikan kuliah tatap muka dengan kuliah daring atau online. Kuliah online, itulah sebutan bagi kegiatan belajar kampus saat ini. Sudah banyak kampus yang mengeluarkan kebijakan kuliah daring bagi mahasiswanya. Berbagai aplikasi dan platform digunakan untuk menunjang keberlangsungan belajar mahasiswa dengan dosennya. Kegiatan kuliah daring memang dapat diakses dimana saja dan di waktu yang telah ditentukan bersama. Materi perkuliahan yang diberikan oleh dosen melalui kuliah daring juga dapat dipelajari kembali dengan mudah oleh mahasiswa di waktu yang lebih fleksibel.

Suka Duka kuliah online

Di tengah kendala belajar online, saya juga merasakan hal-hal menarik. Kejadian lucu juga sering terjadi saat konferensi digelar di layar laptop atau ponsel. Misalnya, sistem kuliah online membuat kegiatan belajar bisa dilakukan dengan lebih santai. Bahkan, sampai-sampai ada yang bersikap terlalu santai saat mendengarkan materi dari dosen. Teman saya ada yang kuliah sambil makan terus ketahuan dosennya. Lucu saja, hal unik lainnya saat belajar online adalah saat dosen mengajukan

pertanyaan kepadanya berulang kali. Kuliah online bisa sambil makan, tiduran, dan melakukan hal-hal lainnya.

Saat kelas dilakukan melalui Zoom/google meet. materi yang disampaikan tidak maksimal karena terjadi delay akibat sinyal yang tidak baik. Akibatnya, meski materinya tersampaikan, kadang penerimaannya kurang maksimal menyerap pelajaran. Masalah lainnya yang cukup penting dalam belajar online adalah kuota internet. Kita juga harus awet-awet kuota, apalagi kalau yang di rumahnya tidak ada wifi. Meski demikian, kuota yang tergerus, tugas yang menumpuk, hingga penjelasan dosen yang terbatas bisa menjadi kendala. Jadi, saat ini dosen yang aktif hanya beberapa saja, sehingga mata kuliah dalam satu semester tidak tersampaikan semua. ***

AMBIGUNYA KULIAH ONLINE DARING DI MASA PANDEMI

Oleh: Dita Oktavia

Hampir satu semester berakhir tetapi Covid-19 belum ada tanda-tanda musnah, hal ini sangat membosankan bagi saya terlebih jika kita tidak boleh bertemu dengan teman, pergi bermain, keluar mencari makan, bahkan pergi kuliah, dikarenakan program pemerintah untuk melakukan social distancing atau jaga jarak aman dengan menjaga jarak kurang lebih 1-2 meter dengan individu lain dan himbauan untuk tetap dirumah saja dan harus menerapkan protokol kesehatan. Penyebaran virus ini sudah sampai dimana tempat kami kuliah khususnya BABEL, sebagai mahasiswa baru yang tidak dapat merasakan bagaimana PBAK atau OSPEK, melakukan pengenalan dengan mahasiswa lain, berkenalan dengan kakak tingkat kami merasa sedih. Akan tetapi waktu itu kampus menerapkan kuota terbatas dengan cara tatap muka dalam mengikuti PBAK saya lumayan senang karna saya dapat ikut.

Saat kuliah online, banyak suka duka yang saya rasakan, terlebih lagi duka saat tidak memiliki kuota paket untuk mengikuti zoom atau goggle meet dan bahkan perangkat untuk mengoperasikannya tidak memadai, itu sangat membingungkan, terlebih lagi saat tidak memiliki uang saku untuk membelinya apalagi mahasiswa seperti saya yang sudah tidak berani meminta uang kepada orang tua, di masa pandemi seperti ini tidak memiliki pemasukan dan tidak di berikan uang saku untungnya kampus memberikan kuota gratis kepada seluruh mahasiswanya agar mudah mengikuti perkuliahan daring atau online, bersukurnya mahasiswa seperti saya yang tidak memiliki kuota di berikan kuota internet gratis dari kampus.

Selain itu jaringan terkadang sering tidak terkendali, sering ngelag saat dosen sedang menjelaskan pelajaran, bagaimana pelajaran akan mudah dipahami jika sering terjadi seperti itu. Mahasiswa diharuskan untuk memahami secara mandiri mengenai materi yang dibahas dan terkadang materi tersebut tidak masuk sama sekali. Terlebih lagi jika dosen hanya memberikan tugas, tugas, dan tugas setiap pertemuannya tanpa penjelasan, tentunya akan lebih sulit untuk dimengerti, dan saat sedang presentasi, itu akan menghambat materi masuk ke saya dan mahasiswa lainnya, dan bukan hanya itu saja terlebih lagi dosen yang sering memberikan tugas karna materi yang di sampaikan kadang tidak jelas dan tugas diberikan lebih banyak dari pada kuliah seperti biasanya, dan kadang beberapa dosen tidak memberikan feedback, mahasiswa seakan akan di anggap sudah menguasai materi yang di sampaikan.

Kuliah online meringankan namun memberatkan menyenangkan kadang membosankan, tapi harus tetap dilaksanakan, karna itu kewajiban saya sebagai mahasiswa dan karna itu sudah menjadi keinginan saya sukanya kuliah online? saya tidak tahu, kesenangan datang begitu saja sama dengan kesedihan, tapi jujur saja kuliah offline lebih menyenangkan menurut saya, karna dapat bertatap muka dengan teman, suka nya online kita dapat terhibur dengan kehadiran dosen yang dapat mencairkan suasana.

Itulah suka-duka kuliah online yang saya rasakan selama kuliah online tersebut. Semoga saja wabah COVID-19 ini segera berakhir dan kegiatan belajar-mengajar kembali normal seperti biasa. ***

CORONA MERENGGUT HAK MAHASISWA

Oleh : Selvy Asvania

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia perkuliahan adalah suatu perubahan besar pada hidup seseorang (Santrock, 2006; Greenberg, 1999). Biasanya individu mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliah ketika memasuki perguruan tinggi. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia perkuliahan (Dyson & Renk, 2006).

Pada umumnya, seseorang memasuki dunia perkuliahan pada usia 18 tahun. Menurut Levinson (dalam Turner & Helms, 1995), usia 17-22 tahun merupakan tahapan pertama dari era dewasa muda yang ditandai dengan adanya transisi dari remaja (masa pra dewasa) ke kehidupan dewasa. Pada usia ini juga seseorang memasuki bangku kuliah sebagai jalur penting menuju kedewasaan (Montgomery & Cote dalam Papalia, Feldman, & Olds, 2007).

Kampus adalah salah satu tempat berlangsungnya pendidikan. Tak salah, jika kampus dianggap sebagai tempat mahasiswa menggantungkan impian, cita-cita dan masa depan. Di dalam kampus mahasiswa tak sekedar datang untuk belajar, ujian, dan berkumpul tetapi kampus menjadi sarana pengembangan hakikat dan penanaman nilai-nilai yang diharapkan akan lahir menjadi mahasiswa yang kreatif, kritis, bertanggung jawab dan bermoral.

Covid-19 dalam waktu sekejap mampu merenggut hak kami para mahasiswa. Terlebih kami adalah mahasiswa baru yang notabenenya baru pertama kali merasakan dunia perkuliahan. Sejak duduk dibangku SMA, kami sudah memimpikan dan sudah merangkai bayangan bagaimana menjadi seorang mahasiswa. Hari demi hari kami lewati, rasanya ingin cepat lulus dengan hasil terbaik agar segera merasakan bagaimana berada

dalam dunia perguruan tinggi. Sampai akhirnya kami menjadi lulusan pertama tanpa menjalani Ujian Nasional (UN) dikarenakan pandemi.

Begitu dilema rasanya menjalani hari-hari perkuliahan dengan sistem online. Menurut saya, sistem perkuliahan online ini banyak memberikan duka bagi para mahasiswa terlebih pada mahasiswa baru. Yang belum banyak memahami segala sesuatu. Meskipun begitu, tidak menutup kemungkinan ada juga keuntungan yang terselip.

Duka pertama yang kami rasakan sebagai mahasiswa baru adalah tidak mempunyai banyak teman. Karena sistem perkuliahan daring membuat sosialisasi antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya tidak maksimal. Jangankan mau bersosialisasi dengan teman-teman yang berbeda kelas, sama teman kelas saja masih terbentang jarak.

Duka yang kedua, tidak bisa merasakan indahnya dunia perkampusan secara langsung. Yang dimana bayangan-bayangan ketika SMA dulu tentang kampus adalah hal yang menyenangkan. Punya banyak kegiatan, ketemu banyak orang, duduk sembari berdiskusi dan melihat pemandangan kampus.

Duka yang ketiga, harus mengeluarkan budget dan tenaga yang ekstra. Mengingat perkuliahan yang dilakukan secara daring pastinya membutuhkan kuota yang tak sedikit dan harus berupaya menjaga kestabilan sinyal. Bahkan saya sendiri sempat ketika UTS salah satu mata kuliah, laman web tiba-tiba ter-refresh sendiri padahal juknis pelaksanaan UTS tidak boleh laman nya direfresh. Seketika air mata saya mengalir deras, timbul kerisauan, kepanikan dan kekhawatiran yang luar biasa. Bahkan beberapa kali saya harus mengungsi ke rumah teman hanya demi sinyal yang mendukung.

Duka yang keempat, yaitu kami tidak bisa mengenal para dosen pengajar mata kuliah dengan baik. Seperti kata pepatah tak kenal maka tak sayang. Ada beberapa mata kuliah yang perkuliahannya hanya dilakukan

diskusi melalui grup whatsapp saja. Bahkan sampai saat ini tidak tahu dengan wajah dosen tersebut. Hanya mengenal namanya saja. Begitu mirisnya perkuliahan ini. Terutama bagi kami seorang mahasiswa baru. Butuh waktu untuk menyesuaikan diri.

Dengan beberapa duka yang dipaparkan tersebut, perkuliahan sistem daring juga mempunyai keuntungan. Apa saja? yaitu, mempunyai banyak waktu bersama keluarga karena perkuliahan dilakukan dari rumah saja. Selain itu juga bisa dilakukan dimana saja bahkan dalam perjalanan sekalipun asalkan fasilitas dan sinyal yang memadai untuk menunjang kelancaran perkuliahannya.

Dapat kita simpulkan bahwa apapun yang terjadi terhadap dunia, kita harus bisa beradaptasi demi kelangsungan hidup bersama. Meski sekalipun banyak minus, atau duka yang kita rasakan. Tapi cobalah untuk menerimanya dengan ikhlas agar proses adaptasi tersebut dapat dilakukan dengan mudah. Sembari beradaptasi jangan lupa libatkan spiritual, agar mental kita tetap terjaga dalam kondisi stabil.***

KELAS ONLINE YANG DULUNYA MENYAYAT JIWA

Oleh : Sity Sugesti Pratiwi

Sejak adanya covid-19 pada awal tahun 2020, virus dari kota Wuhan, China telah sampai di Indonesia. Banyak warga Indonesia yang positif terjangkit virus ini, dan pemerintah mulai menyuruh kita agar berdiam diri di rumah saja, serta harus bekerja dari rumah dengan menggunakan media internet, dan para pelajar pun diwajibkan untuk sekolah dari rumah dengan mengikuti kelas Daring.

Disinilah awal mula suka duka yang di alami oleh para pelajar, termasuk saya sendiri. Sebelum saya menjadi mahasiswa di IAIN SAS BABEL saya adalah mahasiswa di ISB BABEL, jadi sebelum itu saya ingin menceritakan pengalaman saya terlebih dahulu. Di kampus itulah saya mulai mengalami sedikit gangguan kecemasan ringan yang disebut GAD (Generalized anxiety disorder). Saya merasakan gejala-gejala seperti : susah tidur, mudah marah, sering merasa lelah, sakit kepala, dada yang berdebar-debar, hingga tidak nafsu makan. Gangguan itu saya alami selama saya mengikuti kelas online di kampus sebelumnya, yang mana banyak memberikan tugas, namun tidak banyak dari dosen yang memberikan materi. Tugas-tugas itu harus di kumpulkan dengan waktu yang singkat.

Disana saya mulai merasa gejala dari GAD, karena saya merasa tertekan akan tugas tersebut. Lantas hal itu membuat saya malas untuk mengikuti kelas selanjutnya. Satu persatu kelas tidak lagi saya ikuti, sampai saya benar-benar berhenti dari perkuliahan online di kampus itu. Saya berkuliah di sana karena kemauan dari orang tua. Sedikit cerita, saya pernah di terima di beberapa universitas, bahkan beasiswa ke luar negeri, dan sebelumnya saya juga mendaftar di IAIN SAS BABEL dengan jalur Span-Ptkin dan saya di terima. Namun kehendak berkata lain, tidak ada restu dari orang tua dan mereka meminta saya kuliah di ISB saja.

Setelah berhenti kuliah di ISB, saya merasa sedikit lega. Namun masalah baru muncul, yaitu orang tua saya. Bagaimana saya harus memberitahu mereka bahwa saya telah berhenti kuliah. Namun orang tua saya mulai menyadari bahwa saya tidak beraktivitas seperti biasanya, yang mana selalu bangun pagi lalu membuka laptop dan berdiam diri di kamar, namun sudah beberapa minggu saya tidak melakukan hal itu. Disitu ibu saya mulai bertanya, “hari ini enggak kuliah?”, saya menjawab dengan perasaan yang begitu campur aduk “tidak, sudah berhenti” lirihku. Tetapi ibu saya hanya diam dan keluar dari kamar, saya tahu bahwa beliau kecewa. Namun keesokan harinya saya ditanya kembali oleh orangtua saya kenapa berhenti kuliah, dan mau bagaimana selanjutnya.

Dan saya pun menceritakan semua yang saya alami, kenapa alasan saya berhenti, dan orang tua saya sedikit demi sedikit mulai memahami. Dan mereka bertanya mau bagaimana selanjutnya, lalu saya meminta waktu untuk berpikir, dan mereka juga menawarkan untuk kuliah di jurusan kesehatan. Namun saya tidak mau terulang kedua kalinya, saya memilih untuk memikirkan matang-matang jalan yang akan saya tempuh. Saya bertanya dan meminta solusi kepada beberapa teman, dan ada yang memberitahukan bahwa di IAIN SAS BABEL ada jurusan Psikologi yang mana itu adalah cita-cita saya.

Dan saya mulai mengurus kembali pendaftaran ke kampus IAIN SAS. Tidak lama kemudian, perkuliahan pun di mulai, yang juga dilakukan dengan daring. Namun saya sangat semangat menjalani kuliah kali ini, karena memilih kuliah atas kemauan sendiri. Dengan sistem kuliah online, awalnya saya merasa sedikit cemas, apakah saya bisa memahami materinya, karena sebelumnya pernah gagal dan merasa trauma. Namun setelah berjalannya kelas, saya sedikit rileks.

Saya bersyukur tidak merasakan hambatan apapun saat kelas online ini berjalan. Karena sebelumnya saya sudah melewatinya dan sudah

terbiasa. Saya rasa di kampus ini dosen memberikan tugas yang terbilang wajar, jadi saya tidak begitu terbebani dengan hal yang lainnya. Dengan online saja saya senang, apalagi dengan bertatap muka secara langsung.***

PENGALAMAN PENUH MAKNA

Oleh : Sulistia Saputri

Semua berawal dari diterapkannya sistem pembelajaran online untuk menanggulangi virus covid-19 yang saat ini masih berlanjut di negeri tercinta. Dari tahun 2020 hingga 2021 virus ini masih terus menghantui. Dari sinilah awal pengalaman saya banyak terjadi. Sebelumnya saya sudah merasakan sistem pembelajaran Online saat masih menjadi siswa di bangku SMA. Pada saat itu saya benar-benar kehilangan momen kebersamaan dengan teman-teman, yang seharusnya momen akhir dari perjuangan selama 3 tahun menempuh pendidikan di SMA. Lulus tanpa ada acara kelulusan, tidak ada kesan yang tersimpan di akhir perjuangan. Bisa dikatakan ini adalah perpisahan sebelum waktunya, miris rasanya jika mengingat kembali masa-masa kala itu.

Pada awal penerapan sistem pembelajaran ini saya merasa bingung dan kesulitan, karena sudah terbiasa dengan sistem pembelajaran tatap muka. Apalagi saat itu saya harus mengikuti ujian praktik secara Online. Saya merasa tertekan dengan sistem ini, dan membuat saya menjadi malas dalam mengerjakan tugas. Tetapi sistem ini juga memberikan dampak positif, yang mana kita di paksa untuk selalu mandiri dan bekerja keras menyelesaikan tugas yang diberikan.

Untuk itu saya harus berusaha menyesuaikan diri dan berdamai dengan sistem pembelajaran ini. Tentunya memerlukan waktu yang tidak sedikit untuk terbiasa dengan situasi ini. Saya melakukan ini agar tidak merasa tertekan dan kewalahan dalam mengerjakan tugas-tugas. Secara tidak langsung pengalaman ini sudah mengubah persepsi saya dalam bidang pendidikan, memberikan saya pandangan baru yang lebih luas dan bermanfaat untuk ke depannya.

Sebelumnya saya sangat bersyukur karena bisa melanjutkan pendidikan sampai saat ini, walaupun semua itu tak luput dari usaha dan

ujian hidup yang sempat membuat saya down. Tetapi saya pikir, saya harus bangkit dan berjuang untuk masa depan yang lebih cerah. Salah satu alasan mengapa saya mengambil jurusan psikologi ini adalah sebagai istilah berobot jalan untuk saya sendiri. Agar saya bisa mengenal dan mengendalikan diri sendiri, serta membantu teman-teman saya.

Dulu, saya juga sempat mengalami gejala-gejala depresi yang menjerumuskan saya ke pergaulan yang kurang baik, dan kini saya bersyukur karena tidak larut dalam pergaulan itu. Dalam proses pembelajaran online ini pun saya pernah mengalami down, karena telat mengumpulkan tugas yang terkendala di handphone dan sinyal. Saya sudah berusaha untuk tenang, tapi saya tidak bisa menampik bahwa saya merasa sangat panik dan sampai pada titik pasrah dengan apa yang terjadi. Begitu juga dengan peristiwa-peristiwa yang tidak mengenakan lainnya. Inilah mengapa saya memutuskan untuk berdamai dengan diri sendiri dan harus pintar-pintar menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran ini, agar tidak terlalu stres memikirkannya.

Senang rasanya jika bisa kuliah tatap muka, berinteraksi dengan orang-orang baru, menjalin kebersamaan dalam pembelajaran, bertukar pendapat, berdiskusi, dan masih banyak lagi. Ada banyak pelajaran dan hikmah yang bisa kita petik dari pembelajaran online tersebut. Semua tergantung individu masing-masing bagaimana menyikapinya. Hendaknya kita harus lebih bijak dalam mengatur dan menggunakan waktu.

Kerjakanlah tugas lebih awal agar tidak menumpuk dan kewalahan dengan tugas-tugas yang lainnya. Karena dari pengalaman saya pribadi, sebelumnya saya pernah menunda-nunda mengerjakan tugas sampai akhirnya kewalahan karena tugas semakin membeludak hingga tak terbendung. Untuk itu kerjakanlah tugas tersebut di awal deadline pengumpulannya. Biasanya kalo saya belum menyelesaikan tugas yang

diberikan, seperti ada rasa yang kurang dalam diri saya. Makan tidak enak, tidur tidak enak, selalu merasa dihantui oleh tugas tersebut. Tetapi jika sudah mengerjakan tugas itu, rasanya hilang sudah beban yang terasa, perasaan lebih tenang dan damai.

Semoga saja pandemi ini cepat berlalu, agar bisa beraktivitas seperti sediakala. Tetap semangat menjalani kehidupan, dan semoga kita semua diberi kesabaran. Percayalah bahwa keikhlasan kita dalam melakukan sesuatu akan ada hasilnya. Sekian dari kisah saya, semoga dapat menginspirasi para pembaca.***

KISAH KULIAH ONLINEKU

Oleh : Sri Wahyuni

Seperti yang kita ketahui, bahwa pandemi covid-19 telah mengubah setiap aspek kehidupan. Yang awalnya, setiap kegiatan bisa dilakukan dengan bebas, namun sekarang dilarang keras untuk berkerumunan. Demi memutuskan mata rantai penyebaran virus covid-19 yang kian merajalela. Akibatnya setiap aktivitas dilakukan secara online/daring. Konsep pendidikan pun ikut berubah, yang dulu proses belajarnya dilakukan secara tatap muka, kini harus menggunakan berbagai aplikasi jejaring sosial. Hal ini membuat banyak orang mengeluh dan merasa jenuh.

Sistem perkuliahan daring ini membuat saya kurang bersemangat, karena semua dosen memberikan begitu banyak tugas yang membuat saya sedikit pusing dan bingung. Ada dosen yang meminta kami untuk membuat makalah, membuat rangkuman, mengerjakan soal-soal dan sebagainya. Sehingga saya merasa terbebani, apalagi saya adalah seorang mahasiswa baru yang membutuhkan waktu tak sedikit untuk beradaptasi.

Ada juga kendala lain ketika kuliah online, yaitu sinyal internet yang tidak stabil membuat saya sukar memahami materi yang disampaikan oleh dosen karena suara yang terputus-putus. Saya resah dan khawatir jika ini akan berdampak pada nilai saya nantinya.

Namun kuliah daring juga tidak membuat saya sedih, ada masanya saya juga merasa senang. Yaitu bisa melakukan aktivitas lain sembari mengerjakan tugas, dan bersantai. Kuliah online membuat kita tidak perlu berseragam rapi dan cukup duduk mendengarkan dosen menyampaikan materi. Sambil makan pun tidak masalah, asalkan jangan ketahuan saja, hehe. Tapi itu semua itu juga akan membosankan dan membuat saya semakin bermalas-malasan. Setiap materi yang dosen

sampaikan hanya sedikit yang bisa saya pahami, sehingga ketika ada tugas saya merasa kesulitan mengerjakannya.

Pengalaman yang saya rasakan saat kuliah online ini bisa dikatakan sangat menarik, dan merupakan pengalaman baru bagi saya. Menurut saya pribadi, kuliah tatap muka lebih efektif dan lebih mudah memahami pelajaran. Kesibukan selama kuliah online sering kali membuat saya jadi frustrasi, namun saya harus tetap menikmati dan mensyukuri semuanya. Saya tidak ingin mengecewakan orang tua saya yang selalu berusaha agar saya bisa kuliah. Orang tua saya sudah banyak kesusahan karena harus membiayai saya. Apalagi ibu saya rela tidak tidur semalaman karena membuat kue untuk dijual dan uangnya dikumpul untuk kuliah saya. Karena uang hasil kerja ayah hanya cukup untuk kebutuhan sehari-hari saja. Mereka sudah sangat tua untuk bekerja, tetapi demi saya, mereka selalu memberikan yang terbaik.

Adakalanya saya berpikir untuk berhenti kuliah agar tidak menjadi beban mereka lagi, dengan cara mencari pekerjaan. Tetapi mereka memberikan semangat kepada saya untuk tetap kuliah hingga selesai. Jadi, saya harus tetap semangat dan berusaha agar nanti bisa membanggakan kedua orang tua saya.

Yang saya rasakan saat ini sangat campur aduk, antara sedih dan senang. Sedihnya karena banyak sekali masalah dan kendala yang saya alami. Dan senangnya, saya bisa dekat dengan keluarga dan bisa membantu mereka dalam banyak hal. Dan jika nanti kuliah tatap muka akan dimulai, maka saya akan kesulitan untuk berkumpul dengan mereka karena tempat tinggal saya dan kampus sangatlah jauh.

Selama kuliah online, saya merasakan motivasi belajar saya sedikit menurun. Saya lebih menyepikan tugas-tugas kuliah dan lebih sering mengerjakan pekerjaan lain sehingga tugas kuliah saya jadi terlewatkan. Begitu banyak masalah yang saya alami ditambah dengan kondisi rumah

yang menyebabkan perkuliahan menjadi tidak kondusif. Saya harus menanamkan dalam diri saya untuk lebih berpikir positif tentang perkuliahan online ini. Saya harus bisa disiplin dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Saya harus fokus agar kuliah secara online bisa berjalan dengan efektif.

Harapan saya kepada dosen untuk lebih mengerti dan memahami setiap masalah yang kami alami selama kuliah online ini. Saya yakin pasti diluar sana banyak mahasiswa yang merasakan apa yang saya rasakan. Semoga cerita pengalaman saya ini bisa menjadi inspirasi dan motivasi untuk semuanya.

AKTIVITAS DI RUMAH AJA MEMBUATKU MENJADI SKEPTIS DAN STRESS

Oleh: Diva Ditaria

Pada Oktober 2020 aku resmi menjadi maba alias mahasiswa baru di IAIN Syekh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Program Studi Psikologi Islam, program studi yang aku impi – impikan sejak masih di Madrasah Aliyah. Menjadi maba merupakan peristiwa yang bisa dibilang cukup *memorable* karena aku yang awalnya hanya siswa sekarang sudah menjadi mahasiswa. Banyak orang – orang mengatakan bahwa kuliah itu bukan hal yang mudah, banyak sekali hal yang baru yang harus dipelajari.

Tapi untuk perkuliahan tahun ini sangat berbeda dengan tahun – tahun sebelumnya untuk para mahasiswa baru bahkan untuk para mahasiswa lama. Apa yang beda? Banyak sekali yang berbeda.

Pada Februari 2020, virus covid – 19 atau corona masuk ke Indonesia dan bulan selanjutnya lebih tepatnya bulan Mei Indonesia dilanda pandemi, virus corona menyebar ke seluruh pulau di Indonesia. Dan hal itu menyebabkan diberlakukannya PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar, WFH atau bekerja dari rumah, dan sekolah daring. Oleh karena itu hastag di rumah aja menjadi viral (#dirumahaja).

Semenjak itu semua kegiatan dilakukan dirumah aja. Dan itu sangat berpengaruh kepada mahasiswa baru. Kami mahasiswa IAIN Syekh Abdurrahman Siddik melakukan PBAK atau Pengenalan Budaya Akademik dan Kemahasiswaan secara virtual. Hal itu cukup membuat aku sedih karena tidak dapat melihat kampus secara langsung dan tidak bisa merasakan suasananya secara langsung.

Selama kuliah online banyak sekali hal baru yang terjadi, perubahan – perubahan yang terjadi dan banyak juga dampak positif dan negatif nya.

Yang biasanya kuliah dilaksanakan tatap muka di kampus, bertemu dengan dosen dan teman – teman dan diskusi langsung tentang mata kuliah dengan mereka tapi sekarang kuliah dilakukan secara daring, tidak bisa bertemu dengan teman – teman.

Kuliah secara daring ini banyak sekali dampak positif dan negatifnya menurut ku. Dampak positif nya adalah kita tidak perlu memakan waktu banyak untuk pergi ke kampus kita hanya perlu membuka laptop dan menggunakan internet dan juga kita tidak perlu menggunakan banyak uang untuk biaya kos. Dari peristiwa ini juga kita dapat mengambil hikmah bahwa kesempatan yang baik harus digunakan sebaik mungkin. Dampak negatifnya ada banyak sekali yaitu karena semua yang dilakukan secara daring menggunakan gadget dan sosial media membuat kita perlahan – perlahan menjadi kecanduan dengan gadget dan sosial media, mata menjadi sakit karena terlalu lama menatap gadget, interaksi dengan teman – teman menjadi berkurang, stress karena terlalu lama di rumah, tidak terlalu paham dengan materi yang disampaikan dosen, tidak bisa bertanya atau diskusi secara langsung padahal hal tersebut sangat penting dan dampak yang paling aku rasakan adalah aku menjadi orang yang sangat – sangat skeptis. Apa itu skeptis?

Skeptis adalah memandang sesuatu selalu tidak pasti (meragukan, mencurigakan). Disaat dosen menjelaskan secara daring tentang mata kuliah yang bersangkutan selalu ada perasaan yang meragukan akan paham atau tidakkah tentang materi tersebut, apakah yang dibicarakan oleh dosen kita meragukannya gara – gara kita tidak bisa mendengar nada bicaranya secara langsung. Disaat mengerjakan tugas aku tidak yakin seratus persen dengan teman – teman apakah mereka mengerjakan tugas

secara jujur atau tidak karena kita tidak bisa mengawasi nya secara langsung dan masih banyak sikap skeptis lain.

Skeptis dalam sejarah psikologi. Psikologi pada masa Helenistik ada istilah Skeptisisme (skepticism). Skeptisime didirikan oleh Pyrrho (360-270 SM). Skeptisime menunjukkan keraguannya pada kemampuan manusia untuk sampai pada kebenaran absolut. Bagi merek, manusia memiliki keterbatasan dalam beropini dan hanya mengetahui ralitas sebagaimana yang tampak saja, bukan realitas yang sejatinya ada.

Dalam penggunaan sehari-hari skeptisisme bisa berarti:

1. Suatu sikap keraguan atau disposisi untuk keraguan baik secara umum atau menuju objek tertentu
2. Doktrin yang benar ilmu pengetahuan atau terdapat di wilayah tertentu belum pasti; atau
3. Metode ditangguhkan pertimbangan, keraguan sistematis, atau kritik yang karakteristik skeptis (Merriam-Webster).

Dampak lain dari pandemi adalah banyak orang tua mahasiswa yang kehilangan pekerjaan dan menyebabkan sulit untuk membayar UKT atau Uang Kuliah Tunggal. Oleh sebab itu banyak mahasiswa yang berhenti kuliah dan lebih memilih untuk bekerja membantu orang tua.

Selain itu, banyak sekali orang – orang yang mengalami stress. Apa itu stress? Stres adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau bersemangat. Situasi tersebut akan memicu respon tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Respon tubuh terhadap stres dapat berupa napas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, dan tekanan darah meningkat.

Stress sering kali dipicu oleh tekanan batin, seperti masalah dalam keluarga, hubungan sosial, patah hati, cinta tak berbalas, atau masalah

keuangan. Selain itu, stres juga bisa dipicu oleh penyakit yang diderita. Memiliki anggota keluarga yang mudah mengalami stres, akan membuat orang tersebut juga lebih mudah mengalami stress

Setiap orang, termasuk anak-anak, pernah mengalami stres. Kondisi ini tidak selalu membawa efek buruk dan umumnya hanya bersifat sementara. Stres akan berakhir saat kondisi yang menyebabkan tekanan atau frustrasi tersebut dilewati.

Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik serta melemahkan daya tahan tubuh. Selain itu, stres juga dapat menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan dan sistem reproduksi. Orang yang mengalami stres secara berkepanjangan biasanya juga akan mengalami gangguan tidur.

Gejala yang muncul saat seseorang mengalami stres dapat berbeda-beda, tergantung penyebab dan cara menyikapinya. Gejala atau tanda stres dapat dibedakan menjadi:

- Gejala emosi, misalnya mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang mudah berubah atau *moody*, sulit untuk menenangkan pikiran, rendah diri, serta merasa kesepian, tidak berguna, bingung, dan hilang kendali, hingga tampak bingung, menghindari orang lain, dan depresi.
- Gejala fisik, seperti lemas, pusing, migrain, sakit kepala tegang, gangguan pencernaan (mual dan diare atau sembelit), nyeri otot, jantung berdebar, sering batuk pilek, gangguan tidur, hasrat seksual menurun, tubuh gemetar, telinga berdengung, kaki tangan terasa dingin dan berkeringat, atau mulut kering dan sulit menelan. Stres pada wanita juga dapat menimbulkan keluhan atau gangguan menstruasi.

- Gejala kognitif, contohnya sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pandangan yang negatif, dan membuat keputusan yang tidak baik.
- Gejala perilaku, misalnya tidak mau makan, menghindari tanggung jawab, serta menunjukkan sikap gugup seperti menggigit kuku atau berjalan bolak-balik, merokok, hingga mengonsumsi alkohol secara berlebihan. upaya penanganan stres juga dapat dilakukan dengan melakukan teknik relaksasi yang dapat meredakan stres, misalnya meditasi, aromaterapi, atau yoga.

Stress yang kami alami ini karena keadaan ekonomi yang menurun dan membuat mereka sulit menjalankan hidup. Untuk makan saja kadang susah apalagi untuk kuliah dan lain lainnya. Stress sangat tidak baik.

Tetapi program di rumah aja dilakukan untuk kebaikan kita bersama juga. Agar penyebaran virus covid 19 berkurang bahkan tidak ada lagi. Disamping tujuan baik itu masih ada saja oknum oknum yang melakukan hal yang tidak baik menurut ku. Contohnya disaat kuliah tatap muka dibatasi hanya beberapa pertemuan saja para kakak tingkat yang memiliki kedudukan di organisasi internal kampus mereka malah mengadakan pertemuan dan menurut ku mereka melakukannya cukup sering. Mereka melakukan hal yang tidak pantas dengan memanfaatkan kedudukannya. Hal yang tidak pantas dalam hal ini adalah mereka melakukan pertemuan dengan banyak orang padahal pihak kampus saja membatasi dan mereka membuat peraturan yang semena – mena dan ini membuat ku punya *trust issue* bahwa kakak tingkat disini tidak baik walaupun tidak semuanya. Dan jujur ini membuat ku cukup merasa tidak betah untuk berkuliah disini.

Selain dampak aku juga melihat ada tantangan pada kuliah daring ini. Tantangannya adalah kita harus lebih banyak mengeksplor

sendiri materi yang akan kita pelajari. Banyak kakak tingkat bilang bahwa kuliah itu lebih sulit dari Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah tapi menurut ku ini sama saja karena sekolah saya dulu menerapkan pembelajaran yang hampir sama dengan kuliah hanya saja kesulitannya adalah susahnya untuk berinteraksi dan bertanya dengan dosen secara intens selain itu juga punya teman teman yang berbeda juga.

Karena belum terlalu mengenal teman teman baru di IAIN aku jadi sering untuk bersikap skeptis kepada mereka. Terlebih saat di Madrasah Aliyah dulu kami *boarding school* jadi sangat mengenal dekat dengan sesama teman beda dengan saat kuliah, mereka lebih bebas dan tidak tahu batasan antara laki laki dan perempuan. Itu agak membuat ku risih.

Menurut ku memiliki sikap skeptis sangat dibutuhkan. Dan sebisa mungkin kita harus menghindari stress karena itu sangat tidak baik. Selalu berdoa dan berharap kepada Allah. Jangan sampai kita lupa.

Semua yang ada di dunia pasti butuh adaptasi. Dan orang yang hebat ialah orang yang bisa beradaptasi dan bisa menyesuaikan diri sesuai lingkungan. Semua itu butuh proses. Semoga aku bisa menjadi orang hebat seperti pernyataan di atas. Aamiin.

Semua itu barulah permulaan. Masih banyak peristiwa yang belum dilewati dan masih banyak cerita yang belum di ukir. Kuliah di jurusan psikologi sangat menyenangkan, selain dapat banyak pelajaran baru, kami juga sambil berobat jalan. Karena sebelum mengatasi masalah orang lain kita harus bisa mengatasi mengatasi masalah diri sendiri terlebih dahulu.

Selalu berdoa dan berharap kepada Allah agar pandemi cepat berlalu, kita selalu diberi kesehatan yang baik dan kita bisa sukses dunia dan akhirat. Aamiin. ***

DARI MAHASISWA UNTUK TENTARA KECIL TUHAN

Oleh: Juniar Nurulita

Pada tanggal 2 Maret 2020 untuk pertama kalinya pemerintah Indonesia mengumumkan kasus pertama pasien positif covid-19, covid-19 merupakan suatu virus yang menyerang sistem pernapasan manusia dengan gejala-gejala yang bisa kita anggap hal biasa atau bahkan kita tidak menyadari jika itu merupakan gejala jika kita terjangkit covid-19, seperti naiknya suhu tubuh, demam atau meriang dan gejala-gejala lainnya yang sering kita rasakan saat kita demam biasa.

Covid-19 ini juga merupakan virus yang dapat menular dengan cara penularan yang tidak dapat kita sadari, hal inilah yang akhirnya membuat pemerintah melaksanakan kebijakan untuk *lockdown* dan mulai menerapkan protokol kesehatan seperti selalu menggunakan masker saat keluar rumah, tetap menjaga kebersihan dan menjaga jarak. Dampak dari kebijakan untuk *lockdown* tadi adalah semuanya harus kita lakukan dari rumah, seperti Bekerja, kuliah dan sekolah yang dilakukan melalui sistem daring.

Belajar merupakan hal yang sangat wajib dilakukan oleh para kalangan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, maupun dewasa. Tetapi apa jadinya yang awalnya belajar menjadi seru tiba-tiba drastis menjadi lugu baik itu secara pikiran maupun fisik. Kita tahu bahwa belajar merupakan jembatan ilmu untuk kita menjadi lebih baik secara moral dan perilaku. Lantas apa yang membuat pelajaran semakin bosan untuk di pelajari pada saat kondisi saat ini, semua itu dikarenakan belajar yang awalnya tatap muka sekarang menjadi tatap layar hingga membuat pusing ntah itu isi kepala, ataupun cara memahami pelajarannya. Hal itu lah yang sekarang sedang saya rasakan, dimana selama 12 tahun belakangan kemarin saya terbiasa sekolah dengan metode tatap muka sehingga pelajaran lebih

mudah untuk saya serap dan saya pahami dan tentu saja tidak ada kendala teknis yang menjadi batas keleluasaan untuk belajar, tetapi sekarang saya harus beradaptasi dengan kebiasaan baru yaitu kuliah dari rumah dengan metode daring yang tentu saja sangat bertolak belakang dengan bagaimana rasanya sekolah secara tatap muka hal ini menyebabkan tidak terjalinnya kedekatan antar teman sekelas,

Saat menjadi seorang mahasiswa baru kami diwajibkan untuk mengikuti PBAK atau masa pengenalan mahasiswa pada kampus dan itu dilakukan melalui sistem daring, dimana setiap mahasiswa melakukannya dari rumah entah itu menggunakan laptop atau hp sebagai persyaratan kami untuk dilantik menjadi mahasiswa dan merupakan program kerja dari dewan eksekutif mahasiswa institut, menggunakan ilmu empiris yang merupakan pemikiran yang menyatakan bahwa ilmu pengetahuan tentang penetapan manusia dengan cara melakukan observasi dan pengalaman (Robinson,1995; Hergthan)

Kuliah dari rumah dengan menggunakan sistem daring tentu saja memiliki suka-duka, yang mana kami sebagai mahasiswa bisa mengurangi biaya untuk membayar uang kos, uang makan sehingga sedikit menghemat pengeluaran, dengan kuliah online juga kami bisa sambil belajar teknologi. Mungkin media kuliah menggunakan Whatsapp udah sering dilakukan bukan cuma saat social distancing. Tapi, lain halnya dengan aplikasi seperti Zoom, Webex, atau Google Classroom yang masih jarang digunakan karena masih mengandalkan pertemuan tatap muka. Dengan adanya kuliah online ini, baik dosen atau saya sebagai mahasiswa sama-sama belajar untuk menggunakan teknologi tersebut supaya kuliah online kita berjalan dengan maksimal tanpa kendala.

Bisa dilakukan kapan pun dan di mana pun. Kuliah online bisa kita lakukan kapan pun dan di mana pun. Kami bisa melakukan kuliah online di tempat tidur di depan rumah, atau di mana pun tempatnya.

Waktu perkuliahannya pun fleksibel sesuai kesepakatan antara mahasiswa dengan dosennya. Tapi, kita tetap harus ingat akan kesopanan terhadap dosen dan teman-teman. Kuliah online juga melatih mahasiswanya untuk lebih mandiri dan ditanggung untuk belajar sendiri dan menambah wawasan sendiri seperti membaca, mencatat, menulis atau menyalin semua pelajaran ke buku catatan (diary) sebagai alat untuk mereka mempelajarinya secara berulang-ulang di rumah agar mereka bisa membuat otak tetap bekerja dan tidak berhenti.

Tetapi selain suka ada kalanya duka juga kami rasakan saat sedang kuliah online seperti, kondisi internet yang berbeda kendala ini pasti sering banget kita rasakan saat sedang kuliah online. Kondisi internet di tiap daerah pastinya berbeda-beda. Untuk mereka yang tinggal di daerah perkotaan mungkin nggak terlalu masalah dengan hal ini, tapi untuk saya yang tinggal di daerah yang masih minim akses internet pasti kendala ini mengganggu banget. Kuliah enggak kondusif juga jadi duka saat kuliah online. Penggunaan berbagai macam aplikasi untuk kuliah online memang awalnya buat saya bingung sendiri. Nggak jarang juga, dosennya sendiri ikutan bingung dengan pengoperasian aplikasi tersebut. Ditambah dengan kondisi rumah setiap mahasiswa pasti berbeda-beda yang menyebabkan suasana perkuliahan menjadi tidak kondusif.

Pada saat kuliah online tugas jadi lebih banyak dari pada saat kuliah tatap muka karena sulit dan kurang mengertinya pengoperasian mediana, banyak dosen yang mengganti kuliahnya dengan memberikan mahasiswanya banyak tugas. Akibatnya jumlah tugas kuliah pun menumpuk dan nggak sebanding dengan pelaksanaan kuliahnya. Perangkat yang tidak memadai juga menjadi salah satu faktor tidak kondusifnya perkuliahan online, tidak semua mahasiswa mampu untuk membeli perangkat komputer atau laptop, tidak semua perangkat juga mampu digunakan untuk menginstall aplikasi seperti Zoom atau Webex

yang membutuhkan memori yang besar. Akibatnya, perkuliahan menggunakan media tersebut sulit untuk dilaksanakan. Beberapa dosen tidak memberi Feedback. Karena sulitnya proses komunikasi saat kuliah online, banyaknya tugas yang diberikan dosen tanpa adanya feedback. Hal ini seakan cuma formalitas semata bagi sebagian dosen, memberikan tugas, dikumpulkan, setelah itu diberikan tugas lagi tanpa adanya penjelasan mengenai tugas tersebut. Mahasiswa pun dianggap seakan-akan sudah mengerti dan menguasai semua materinya. Dan yang paling parahnya lagi yaitu dengan belajar daring mahasiswa sulit untuk berkenalan dengan teman baru secara langsung dan tidak bias langsung bertatap muka dengan dosen secara sering secara langsung.

Perkuliahan online mungkin akan tetap berlanjut sampai obat untuk pasien covid-19 ditemukan, menurut Hippocrates (460-377SM) bahwa semua penyakit mental ataupun fisik, lebih disebabkan oleh faktor-faktor alamiah, bukan karena faktor-faktor supernatural (Hergenhahn, 2009). Karena faktor penyebabnya adalah faktor alamiah, maka cara pengobatannya pun harus menggunakan metode alamiah, jadi kita harus tetap yakin bahwa pandemi ini akan segera berakhir dan obatnya juga akan segera ditemukan.

Perkuliahan via daring ternyata juga bisa mempengaruhi psikis mahasiswa dimana rata rata keluhan mahasiswa dalam belajar daring ini yaitu merasa cepat lelah karena berjam-jam menatap layar laptop atau hp, lalu juga mahasiswa mengeluhkan lebih sulit untuk mengeluarkan pendapat dan sulit mencerna materi yang dosen berikan. Lalu mata juga menjadi sakit dan kadang jadi berkunang-kunang dikarenakan syaraf mata yang tegang karena terlalu lama menatap layar dan monitor, lalu tugas yang menumpuk pada saat kuliah online juga menjadi faktor terbesar mahasiswa menjadi setres.

Pada saat perkuliahan online ini menimbulkan minimnya proses pembekalan berbicara di depan umum secara langsung mengakibatkan para mahasiswa sangat sulit dalam mempelajari trik berbicara di depan umum, tapi sebaliknya di saat di depan kamera anak-anak sangat percaya diri berbicara dan menyanggah berbagai pendapat, pada saat perkuliahan secara tatap muka mahasiswa dibiasakan untuk mempresentasikan tugasnya sehingga secara tidak langsung itu sudah melatih mental mahasiswa untuk berbicara di depan umum.

Menurut Lily Puspa palupi mahasiswa akan berpotensi mengalami stress yang berkelanjutan hal tersebut bisa muncul jika tidak adanya pendampingan orang tua di rumah. Jika disuruh menilai antara kuliah daring atau tatap muka, jelas sebenarnya lebih besar persentase hasil yang didapatkan baik itu materi pembelajaran dan kedekatan antara guru dan murid jelas lebih baik metode luring. Sebab, walaupun daring jelas kualitas mental anak atau mahasiswa jauh tidak stabil. Ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk menghindari stres karena tugas yang berlebihan saat kuliah online yang pertama beri kesempatan untuk tubuh anda untuk rehat sejenak dari tugas kuliah mungkin dengan cara tidur siang selama 1 Sampai 2 jam per hari, yang kedua isi hari libur kita dengan kegiatan yang bermanfaat tapi tetap di rumah saja mungkin dengan menanam bunga hal itu akan membuat otak kita jadi lebih segar dan santai, ketiga dapat mengatur waktu untuk menjaga kestabilan otak agar dapat berfikir lebih maksimal seperti tahu kapan waktunya untuk mengerjakan tugas, kapan waktunya untuk tidur dan kapan waktunya untuk bermain game agar syaraf otak tidak tegang. Keempat, selalu berfikir positif dari keadaan yang sekarang sedang kita alami, lalu yang terakhir yaitu fokus untuk tetap jadi yang terbaik versi kita sendiri.

Hal lainnya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir rasa bosan dan rasa sulit dalam berdiskusi atau mencari referensi internet dalam

belajar daring, kita juga bisa belajar ditempat yang nyaman yang dapat membuat kita menjadi lebih tenang,nyaman dan mudah berkonsentrasi.

Kita sebagai makhluk sosial yang terbiasa berbaur dengan keramaian Sekarang harus menyesuaikan dengan keadaan sekarang yang mengharuskan kita untuk menjaga jarak dan tidak berkerumun, hal ini lah yang sekarang menjadi tantangan sebagai mahasiswa bagaimana caranya untuk tetap produktif ditengah keterbatasan ini seorang mahasiswa harus bisa mengatur waktunya sendiri dimana untuk belajar ,menikmati liburan dan berkerja bagi Sebagian mahasiswa dan tidak menurunkan kualitas kita sebagai mahasiswa yang tetap harus memberikan yang terbaik.Terlepas dari suka dan duka kita selama belajar online tadi tentu saja kita tetap harus melaksanakan kebijakan pemerintah untuk tidak berkerumun, kuliah dan belajar dari rumah via daring dan tetap melaksanakan protokol kesehatan Karena pemerintah menetapkan kebijakan tersebut tentu untuk kebaikan kita semua agar tidak terpapar virus dan memperluas penyebarannya.

Tidak ada yang dapat memastikan kapan pandemi ini akan berakhir, yang mana artinya kuliah online pun akan terus dilakukan tanpa kita tahu kapan berakhirnya, tidak ada yang bisa kita salahkan disini, tapi kita bisa untuk tetap saling menyemangati dan terus beradaptasi dengan keadaan yang sekarang, tetap berfikir positif dan selalu menjaga kesehatan, disini peran kita sebagai mahasiswa dibutuhkan, kita sebagai agen perubahan harus mampu membuat perubahan sekecil apapun, hal itu bisa dimulai dari merubah kebiasaan buruk yang ada pada diri kita sendiri.***

POSITIVE IMPACT OF CORONA

Oleh: Laila Jumalia

Selama masa pandemi saya memiliki berbagai suka dan duka sebagai mahasiswa baru. Belum lama saya lulus SMA dan melanjutkan pendidikan saya ke jenjang kuliah, masa pandemi telah kita hadapi kurang lebih hampir satu tahun yang dimulai pada bulan maret 2020, dan saya lulus SMA kisaran pada bulan april 2020, lalu saya mulai pembelajaran kuliah saya mulai pada bulan oktober yang artinya saya belum pernah dan tidak tahu menahu bagaimana proses pembelajaran secara online, karena setelah diberlakukannya *lockdown* seluruh proses belajar mengajar semua pendidikan dilakukan secara online.

Sebagai mahasiswa baru yang tidak mengerti bagaimana proses pembelajaran perkuliahan dan bagaimana proses belajar mengajar secara online saya memiliki berbagai suka dan duka. Suka duka saya selama kuliah online di masa pandemi adalah pertamakali saya merasakan kuliah, dan kuliah dengan cara yang tidak biasa seperti kakak tingkat sebelumnya. Melakukan kuliah secara online “*Gaptek*” menjadi salah satu faktor duka saya, karena saya lebih suka melakukan sesuatu secara praktek dan dibicarakan secara langsung, karena sekarang apapun dilakukan secara elektronik, kemampuan berpikir saya sedikit menurun karena membuat saya jarang berkomunikasi secara langsung dan berpikir cepat secara langsung, sehingga saya sering kali membandingkan diri saya dengan yang sekarang, terutama saat saya SD,SMP,SMA saat saya masih sekolah S3 tersebut saya adalah orang yang sangat percaya diri untuk melakukan apapun seakan-akan dunia ini milik semua orang tetapi saya tokoh utama dari jalan cerita dunia saya, melainkan orang lain adalah penonton kehidupan saya. Tetapi itu perlahan memudar akibat saya terlalu sering diam, dirumah saja, mengetik dengan berbicara didalam hati tanpa di ucapkan secara lisan, itu membuat saya menjadi kaku, membeku.

Ditambah lagi saat kelas sedang berlangsung pasti akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan “*Gangguan Koneksi Internet*” saya sering mengalami hal ini saat kelas offline, karena setelah kelas offline akan ada kelas selanjutnya dengan waktu yang sangat berdekatan sehingga tidak memungkinkan saya untuk pulang kerumah karena rumah saya memakan waktu kurang lebih satu jam dari kampus, sehingga saya akan berteduh di kossan teman terdekat, dan disaat itu lah gangguan sinyal akan menjadi penghalang untuk mencerna pembelajaran sedang berlangsung, hal tersebut membuat saya merasa bosan dan jengkel sehingga saya akan merasa bodo amat, dan memilih untuk membaca hal-hal yang lain, dan itu dapat membuat saya semakin jarang untuk mengangkat opini saya dan belisan.

Masa pandemi tidak menjamin kuliah akan di lakukan secara online dengan konsisten karena ada beberapa dosen yang memilih kuliah secara bertatap muka di saat tertentu yang pasti akan dilakukan hanya beberapa kali dalam sebulan bahkan seminggu, bagi dosen yang selalu masuk dan tepat waktu itu membuat saya merasa cukup merasa senang karena dapat bertemu dengan teman-teman kelas dan berkomunikasi membahas mata kuliah secara langsung tanpa bertemu loading gangguan internet, tetapi saya jengkel juga kalau dosen mata kuliah tersebut meminta tatap muka tetapi hasilnya nihil, karena :

1. saya harus melakukan mata kuliah selanjutnya secara online dengan kondisi koneksi internet yang buruk,
2. saya harus bolak balik sungailiat-petaling itupun kalau mata kuliah hari itu hanya sampai siang, kalau hari itu ada kelas yang berakhir ashar saya akan pulang lewat pangkal pinang untuk keamanan diri saya sendiri juga, kalau lewat petaling-balunujuk-sungailiat setelah ashar itu cukup mengerikan karena jalan tersebut sepi, hutan, dan gelap,

3. membuang-buang waktu selama perjalanan,
4. menghabiskan bensin dengan percuma, dan
5. melelahkan.

Selanjutnya yang menjadi duka saya adalah "*Borosnya penggunaan paket internet*" karena semuanya dilakukan secara online tentunya paket internet adalah peran utama yang sangat penting untuk menyelesaikan segala macam tugas. Tentunya tugas yang dikerjakan secara online akan membutuhkan berbagai macam aplikasi, google dan lainnya. Internet adalah purbo, purbo (dalam Prihatna, 2005) menjelaskan bahwa internet pada dasarnya merupakan sebuah media yang digunakan untuk mengefisienkan sebuah proses komunikasi yang di sambungkan dengan berbagai aplikasi, seperti Web, VoIP, E-mail (Onno W.Purbo 2005).

Borosnya penggunaan paket internet ini sangat berpengaruh bagi saya bahkan mungkin bagi semua mahasiswa, karena kuliah secara online yang dilakukan dari rumah saja, tidak mendapat jajan atau uang saku. Jadi ketika paket internet habis, saya akan merasa malu jika harus meminta uang kepada orang tua saya, karena sudah memasuki usia legal untuk bekerja dan mandiri.

Menyelesaikan tugas secara online juga tidak terlalu buruk, karena melakukan dan menyelesaikan tugas secara online dapat mengurangi penggunaan banyak kertas sehingga dapat mengurangi penebangan pohon, dapat mengurangi polusi udara karena kita dapat mengerjakan tugas dari rumah tanpa mengendarai kendaraan untuk mendatangi suatu tempat tertentu. Juga yang saya suka adalah di berikannya kebebasan untuk membuka berbagai sistus, Web, Aplikasi guna mempermudah menjawab pertanyaan dan mempermudah mempercantik tugas.

Belajar online dirumah yang tenang dapat membangun mental positif. Dalam Energy Medicine, Dr. Herbert Spencer dari Universitas Harvard mengatakan bahwa lebih dari 90% penyakit tubuh disebabkan

oleh jiwa. Ini disebut dengan Psycho-Somatic Disease. Artinya, jiwa (Psycho) berpikir dan memengaruhi tubuh (somo). Artinya kita memiliki tantangan untuk tidak memberikan ruang bagi mental negatif berkembang. Sebaliknya, kita harus membangun mental positif agar pandemic Corona tak dapat memberikan ancaman sedikitpun.

Sebagai manusia yang merupakan makhluk hidup berupa jasmani dan rohani, haruslah pandai menjaga dan merawat diri. Dengan adanya bantuan teknologi yang semakin canggih ada baiknya kita menggunakannya dengan baik dan cerdas, tidak sembarangan menerima dan memberi informasi yang tidak jelas asal, usul, dan usilnya berita tersebut.***

DINAMIKA PEMBELAJARAN DARI RUMAH: Pengalaman Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

Buku ini hadir bukan hanya sebagai tulisan (writing). Karena sekumpulan tulisan-tulisan dalam bunga rampai ini merupakan pengalaman subjektif dari penulisnya. Memang, tulisan ini tidak ketat secara akademis. Namun, disitulah justru kekuatannya. Ia tidak berusaha menegatkan diri dengan kaidah penulisan ilmiah kontemporer yang ketat seperti artikel jurnal. Melainkan, jejak-jejak "suara asli" dari lubuk hati mahasiswa.

Tulisan ini, pada awal diserahkan ke saya, membuat saya harus berfikir keras. Bagaimana menghimpun tulisan dengan tema yang berserakan dapat diikat dengan tema tertentu? Makanya, buku ini tetap diterbitkan sebagaimana adanya. Pembaca disajikan pengalaman berserak tanpa ikatan tema tertentu. Tidak ada bagian atau sub-tema. Ya begitulah, tulisan ini akhirnya diputuskan untuk diterbitkan apa adanya. Ia merupakan rasa yang ingin disampaikan ketika perkuliahan secara drastis berubah karena pandemi Covid-19. Tanpa harus menyiapkan diri dulu dengan platform yang baru, mahasiswa mau tidak mau menghadapi absurditas perkuliahan yang turut berubah karena faktor majeure, pandemi Covid-19 datang tanpa ba-bi-bu, tanpa menanyakan dulu kami dan kampus tempat kami belajar siap atau tidak siap.

Tulisan ini layak diterbitkan karena hal itu. Ia merekam kepanikan, ketidaksiapan kami, kegelisahan kami, kebingungan kami dalam menata kos-kosan yang harus pindah, kuota internet buat belajar kami membludak. Laptop dan smartphone kami harus upgrade. Belum lagi, pembatasan sosial skala besar membuat kami seolah "belajar ramai namun sebenarnya kami sendirian". Jejak pengalaman tersebutlah akhirnya yang membuat kami sangat ingin berbagi pengalaman ini.

Tulisan ini merangkum 34 tulisan yang sebenarnya dapat dibaca dari mana saja. Dari atas ke bawah, berurutan, atau mana suka. Menariknya lagi, tulisan ini Sebagian besar merupakan tulisan pertama mahasiswa semester awal Program Studi Psikologi Islam. Tentu, sebagai sebuah first ouvre karya ini sangat banyak kelemahan dari sisi teknik penulisan. Tapi kuat dalam suara pengalaman. Ketika saya menanyakan kepada dosen pengampu mata kuliah ini, ia menjawab, "di tengah semester pola perkuliahan sama sekali berubah. Ya sudah, saya suruh mahasiswa menulis pengalamannya". Saya juga akan berkata demikian, "ya sudah, terbitkan saja!".



Shiddiq Press

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Gedung Terpadu IAIN SAS Bangka Belitung
Jl. Raya Peraling Km. 13, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka
shiddiqpress18@gmail.com

bekerjasama dengan:



Himpunan Mahasiswa (HIMA)
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Sosial U 15+
ISBN 978-623-04720-6-1

