

# Learning Experience of Adjustment Duration in Online Learning (Descriptive Studies in Students): Pengalaman Belajar terhadap Durasi Penyesuaian Diri dalam Pembelajaran Daring (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa)

Mieke Irmades Aurel  
Ayu Annisa  
Dimas Agiel Fachriandi  
Nurul Aiyuda  
Auliya Syaf

Universitas Abdurrab, Pekanbaru  
Universitas Abdurrab, Pekanbaru  
Universitas Abdurrab, Pekanbaru  
Universitas Abdurrab, Pekanbaru  
Universitas Abdurrab, Pekanbaru

One of the effects of the pandemic is that lectures that were initially face-to-face have been converted into online lectures. The purpose of this study was to determine the effect of learning experiences on the duration of online lecture adjustment for students. The sample in this study was taken using a quota sampling technique with a total of 100 respondents who were active students consisting of 14% state campus students and 86% private campus students who were conducting online lectures. This research is a study with a quantitative descriptive approach. The results showed that 48% of respondents can adjust themselves within 1 week, while 52% of respondents need > 2 weeks until now. Students who have easier self-adjustment abilities are due to already having online learning experience before the Covid-19 pandemic and an online lecture system that is effective enough to be implemented during the pandemic, while students are more difficult to adjust due to several constraints such as network limitations, internet quota, and difficulty understanding lecture material and did not have online learning experience before the Covid-19 pandemic.

## Pendahuluan

Pandemi *covid-19* yang melanda memberikan dampak yang signifikan terhadap sistem kehidupan dunia termasuk di Indonesia. Semakin meningkatnya virus corona di Indonesia berbagai upaya pencegahan penyebaran virus corona telah dilakukan pemerintah dan masyarakat baik dalam sektor ekonomi, sosial, politik dan pendidikan. [18] menyatakan bahwa upaya mencegah penyebaran virus corona adalah dengan *social Distancing*. Dalam sektor pendidikan, Kemendikbud mengeluarkan surat edaran Dikti No. 1 tahun 2020 yang telah malarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (Konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan secara daring [14]. Perkuliahan yang semulanya tatap muka dialihkan menjadi perkuliahan daring. Menurut Firman dan Rahayu [4] Perkuliahan wajib dilakukan dengan cara yang dapat mencegah kontak fisik secara langsung di dalam perkuliahan. Perkuliahan daring adalah solusi metode perkuliahan saat pandemi *covid-19* [14]. Perkuliahan daring menjadi alternatif pembelajaran saat pandemi karena sangat efektif untuk penerapan *social distancing*. Pembelajaran daring adalah metode pembelajaran jarak jauh dimana kegiatan pembelajaran dilakukan secara terpisah [10]. Menurut Fitriyani, Fauzi, dan Sari [5] Pembelajaran daring dirasa lebih fleksibel karena mahasiswa dapat belajar dimanapun dan kapanpun. Selain itu, Sadikin dan Hamidah [14] menambahkan mahasiswa juga merasa lebih mudah dalam menyampaikan ide dan pertanyaan saat *online learning* namun mengalami kesulitan dalam

---

memahami materi.

Metode pembelajaran yang berubah secara tiba-tiba dan signifikan tentunya memberikan dampak terhadap mahasiswa. Pembelajaran daring bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa [6]. Perubahan pola pembelajaran menjadi permasalahan bagi mahasiswa [12]. Fitriyani, dkk [5] menyebutkan bahwa perubahan pola tersebut menyebabkan stres. Pernyataan tersebut didukung oleh studi du Plessis [3] yang menegaskan bahwa pembelajaran daring menimbulkan tekanan dan stres terhadap mahasiswa. Dalam Suharso dan Anwar (2020) mengungkapkan stres dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi lingkungannya sehingga memerlukan penyesuaian dan penyelesaian. Papalia (Suharso & Anwar, 2020) menjelaskan bahwa stress merupakan reaksi yang timbul terhadap tekanan fisik ataupun psikologis. Peralihan metode pembelajaran menjadi daring tidak hanya berdampak stres tetapi juga penurunan prestasi akademik, hal ini sesuai dengan pernyataan Rahardjo, dkk [12] mahasiswa yang mengikuti pembelajaran *online* rentan mengalami penurunan prestasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Szpunar, Moulton, dan Schacter [21] pada saat perkuliahan *online* mahasiswa lebih sering menghayal. Mahasiswa kerap kehilangan fokus dan menghayal ketika pembelajaran daring berlangsung yang disebabkan durasi pembelajaran yang terlalu lama. Sekurang-kurangnya perkuliahan *online* dilakukan selama 10 menit karena seseorang tidak dapat mempertahankan kefokusannya dalam kurun waktu yang cukup lama [9];[8]. Mahasiswa akan lebih jarang menghayal ketika diberikan video materi pembelajaran yang memiliki durasi kurang dari 1 jam [13]. Selain hal-hal tersebut, terbatasnya teknologi, akses jaringan dan kuota internet juga termasuk kendala ketika pembelajaran daring.

Dengan berbagai dampak yang ditimbulkan akibat peralihan pembelajaran *offline* menjadi *online* mahasiswa dituntut memiliki penyesuaian diri yang lebih baik. Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila telah berhasil memenuhi kebutuhan, tuntutan lingkungan, serta mengatasi konflik yang dihadapi, kemudian penyesuaian diri yang berhasil akan berdampak positif terhadap efisiensi psikis dalam proses belajar, menentukan tujuan hidup, dan penyelesaian konflik [17]. Penyesuaian diri adalah tahap untuk mencapai kebutuhan, menangani konflik, frustrasi, dan permasalahan tertentu dengan cara tertentu [20]. Menurut Runyon dan Haber [16] penyesuaian diri merupakan proses untuk mencapai suatu tujuan dalam hidup yang pasti dialami oleh setiap orang. Berdasarkan hasil survey Astini [1] didapatkan bahwa 61,5 % mahasiswa yang sebelumnya tidak pernah mempunyai pengalaman belajar daring mengalami kesulitan dalam penyesuaian pembelajaran daring saat pandemi covid. Dindin, Ratnasih, Gunawan dan Paujiah [2] menyatakan bahwa ketika *online learning* mahasiswa cenderung kesulitan dalam menyesuaikan diri dikarenakan perbedaan sistem belajar dari *offline* ke daring, disebabkan sistem pembelajaran sebelumnya menggunakan metode ceramah sehingga mahasiswa pada umumnya hanya mendengarkan. Namun dalam Firman dan Rahayu [4] mahasiswa cukup mudah menyesuaikan diri dikarenakan sudah mendapatkan fasilitas dasar untuk *online learning* sehingga mendorong mahasiswa untuk lebih mandiri dan aktif dalam *online learning*.

Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang berbeda mengenai penyesuaian belajar daring [1];[2];[4], beberapa peneliti mengemukakan bahwa pembelajaran daring lebih fleksibel dan efektif [5], namun masih ada peneliti yang menegaskan bahwa pembelajaran daring menimbulkan tekanan dan stres terhadap mahasiswa [12], melihat inkonsistensi temuan ini maka peneliti ingin mengetahui berapa lama waktu yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri terhadap perkuliahan daring saat pandemi covid-19 berdasarkan pengalaman belajar.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Pilot Studi dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, namun demikian peneliti mengumpulkan data kualitatif dengan open ended question, yang bertujuan untuk mengkonfirmasi temuan deskriptif. Jumlah sampel penelitian adalah 100 orang mahasiswa yang terdiri dari 14% mahasiswa kampus negeri dan 86% mahasiswa kampus swasta di beberapa daerah Indonesia seperti Pekanbaru, Jambi, Bogor, Depok, Padang, Tangerang, Jakarta, Yogyakarta, dan

lain-lain yang sedang menjalani proses pembelajaran daring, Sampel diambil dengan teknik *Kuota sampling* yang dilakukan pada bulan Mei 2020. Data dikumpulkan dengan menggunakan formulir online yang berisi pertanyaan terkait topik penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

Perangkat pembelajaran daring	Frequency	Percent
Menggunakan gadget/ komputer pribadi	92	92%
Menggunakan gadget pribadi, dan komputer kerabat/teman	8	8%
Total	100	100%

**Table 1.** *Perangkat Pembelajaran Daring*

Berdasarkan tabel 1.1 Mayoritas mahasiswa sudah menggunakan perangkat pembelajaran daring seperti gadget dan komputer pribadi, namun masih terdapat beberapa mahasiswa yang menggunakan perangkat pembelajaran daring seperti komputer milik kerabat atau teman.

Aplikasi Pembelajaran Daring	Frequency	Percent
WAG dan classroom	14	14%
Aplikasi virtual meeting	15	15%
Multi Aplikasi ( virtual meeting, classroom dll)	71	71%
Total	100	100%

**Figure 1.** *Aplikasi Pembelajaran Daring*

Berdasarkan tabel 1.2 Terdapat beberapa aplikasi yang digunakan mahasiswa sebagai media pembelajaran daring. Sebanyak 14% mahasiswa menggunakan aplikasi WAG (*WhatsApp Group*) dan *Google Classroom*, 15 % mahasiswa menggunakan aplikasi pertemuan virtual seperti *Google Meet*, *Zoom Cloud Meetings*, *Jitsi Meet*, dan *Google Duo*, namun sebagian besar mahasiswa menggunakan beberapa beberapa aplikasi tersebut sekaligus untuk media pembelajaran daring, seperti *WhatsApp* dan *Googlemeets*.

Lama Penyesuaian Pembelajaran Daring	Frequency	Percent
1 Minggu	48	48%
2 -3 Minggu	31	31%
> 3 minggu atau masih menyesuaikan sampai sekarang	21	21%
Total	100	100%

**Table 2.** *Lama Penyesuaian Pembelajaran Daring*

Berdasarkan tabel 1.3 48 % mahasiswa membutuhkan waktu 1 minggu untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring, 31 % mahasiswa membutuhkan waktu 2-3 Minggu untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring, dan 21 % mahasiswa membutuhkan waktu lebih

dari 3 minggu hingga sekarang untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring.

<b>Pengalaman belajar</b>		<b>F</b>	<b>Percent</b>
<b>daring sebelum pandemic covid-19</b>			
<b>Tidak</b>	1 Minggu	38	48.101
	2 -3 Minggu	22	27.848
	> 3 minggu atau masih menyesuaikan sampai sekarang	19	24.051
<b>Ya</b>	1 Minggu	10	47.619
	2 -3 Minggu	9	42.857
	> 3 minggu atau masih menyesuaikan sampai sekarang	2	9.524

**Figure 2.** Penyesuaian Pembelajaran Daring Berdasarkan Pengalaman Belajar Daring

Berdasarkan data tabel 1.4 didapatkan bahwa 48% mahasiswa membutuhkan waktu selama 1 minggu untuk menyesuaikan diri, 38 % diantaranya tidak pernah menjalani *online learning* sebelum pandemi covid-19. Sementara 10% diantaranya sudah pernah menjalani online learning sebelum pandemi covid-19. Sebanyak 31% mahasiswa membutuhkan waktu yang cukup lama yakni 2-3 minggu untuk menyesuaikan diri saat *onlinelarning*, 22% diantaranya tidak pernah menjalani online learning sebelum pandemi covid-19, Sementara 9% diantaranya sudah pernah menjalani online learning sebelum pandemi covid-19. Sebanyak 21% mahasiswa bahkan membutuhkan waktu yang sangat lama yakni >3 minggu sampai

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa cepatnya masa penyesuaian diri terhadap proses pembelajaran dari dikarenakan mahasiswa pernah menerima proses pembelajaran dari sebelumnya atau saat pandemi corona belum terjadi. Hasil temuan ini sejalan dengan apa yang di sampaikan oleh Sunarto dan Hartono [19] yang menyatakan bahwa pengalaman merupakan faktor yang memengaruhi penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. Artinya, pengalaman belajar daring sebelum pandemi juga menentukan durasi penyesuaian diri mahasiswa terhadap online learning di masa pandemi. Menurut Hidayat & Noeraida [7] Pengalaman adalah hasil yang dirasakan individu dari suatu kejadian atau peristiwa yang meliputi pengetahuan (kognitif), Perasaan, minat, dan perilaku (behavior). Schneiders [15] mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi beberapa aspek, salah satunya adalah kemampuan memanfaatkan dan mempelajari pengalaman masa lalu, ketika pengalaman di pelajari secara berkelanjutan maka akan lebih mudah sekarang. 19% diantaranya tidak pernah menjalani online learning sebelum pandemi covid-19 dan mengalami kendala seperti kesulitan menyelesaikan tugas karena dirasa terlalu banyak, kesulitan memahami materi, keterbatasan jaringan. pengalaman kuliah daring sebelumnya. untuk mengatasi konflik dan stress sehingga menimbulkan penyesuaian diri yang baik. Menurut Schneiders [15] pengalaman

yang sehat dan traumatik dapat mempengaruhi penyesuaian diri terhadap kondisi lingkungan baru, pengalaman yang sehat akan ditransmisikan kembali oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sedangkan pengalaman yang traumatik akan cenderung membuat individu lebih sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, kondisi ini cenderung menimbulkan perasaan ragu- ragu dan kurang percaya diri.

Sementara itu temuan lain mengungkap bahwa mahasiswa kesulitan dalam menyesuaikan diri pada pembelajaran daring, bahkan mengaku masih membutuhkan penyesuaian sampai saat ini. Hal ini juga di ungkap oleh Rachmawati, dkk [11] Beberapa mahasiswa berpendapat bahwa pembelajaran daring tidak seperti yang diharapkan dikarenakan tugas yang dirasa terlalu memberatkan mahasiswa, maka dari itu penyesuaian diri menjadi cukup sulit. Kebanyakan dari mereka adalah individu yang tidak memiliki pengalaman belajar daring sebelumnya, dengan kata lain ini kembali menegaskan bahwa pengalaman belajar sebelumnya dapat membantu penyesuaian diri bagi mahasiswa. Menurut Wijaya [22] mahasiswa mampu menyesuaikan diri pada situasi baru karena dihadapkan dengan kenyataan atau berbagai realita yang tidak jarang berbeda dengan pengalaman belajar pada masa sebelumnya. Sebagai tambahan bagi mereka yang mengaku dapat menyesuaikan diri dalam durasi 1 minggu, sistemisasi dari pembelajaran daring sebelumnya juga mampu membantu Individu dalam penyesuaian diri. Hal ini dapat menjadi tambahan data yang bisa di manfaatkan untuk penelitian selanjutnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang mudah untuk menyesuaikan diri dikarenakan mahasiswa sudah memiliki pengalaman belajar daring sebelumnya serta sistem yang sudah cukup efektif untuk dilakukan di masa pandemi, mahasiswa yang masih sulit untuk menyesuaikan diri disebabkan adanya kendala seperti keterbatasan jaringan dan kuota internet, serta kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dan belum pernah memiliki pengalaman kuliah daring sebelumnya. Data penelitian ini masih merupakan data deskriptif, untuk menilai korelasi hubungan antara pengalaman belajar daring dan durasi penyesuaian diri secara inferensial dan secara utuh tentu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan skala psikologi.

## Ucapan Terimakasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Recall- Psy (Research Center and Literacy Library) dan Fakultas Psikologi Universitas Abdurrah yang telah memberikan dukungan dan dorongan.

## References

1. Astini, Ni Komang Suni. (2020). Tantangan dan Peluang Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Online Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2),241 -255.
2. Dindin, J; Ratnasih, T; Gunawan, H & Paujiah,E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi covid-19 pada calon Guru: Hambatan, Solusi dan Proyeksi. *L2PM*
3. Du Plessis, M. (2019). Coping with occupational stress in an open distance learning university in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, 29 (6), 570-575.
4. Firman, F & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *IJES: Indonesian Journal of Educational Science*, 2 (2), 81-89.
5. Fitriyani, Y; Fauzi, I; & Sari, M. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6 (2).
6. Gillet, S. J. (2017). The challenges of online learning: Supporting and engaging the isolated learner. *Journal of Learning Design*, 10 (1), 20-30.
7. Hidayat, Dasrun & Noeraida. (2020). Pengalaman Komunikasi Siswa Melakukan Kelas Online Selama Pandemi Covid-19.

8. Khan, S. (2012). *The One World School House: Education Reimagined*. London: Hodder and Stoughton.
9. Koller, D. (2011). *Death Knell for the Lecture: Technology as a Passport to Personalized Education*.
10. Mustofa, M. I. (2019). Formulasi Model Perkuliahan daring sebagai upaya menekan disparatis kualitas perguruan tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*.
11. Rachmawati, dkk. (2020). Studi Eksplorasi Pembelajaran Pendidikan IPA Saat Masa Pandemi COVID-19 di UIN Sunan Ampel Surabaya, *Indonesian Journal of Science Learning*, 1(1), 32-36.
12. Rahardjo, W; Qomariyah, N; Mulyani, I; & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin.
- 13.
14. Risko, E.F; Anderson, N; Sarwal, A; Engelhardt, M; & Kingstone, A. (2012). Everyday attention:variation in mind wandering and memory in a lecture. *Appl. Cogn. Psychol*, 26, 234-242.
15. Sadikin, Ali & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6 (2), 214-224.
16. Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart & Winston Inc
17. Sitorus, L. I. S; & WS, H. W. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak ditinjau dari Jenis Kelamin. 1(2). 1-6.
18. Stein, R. (2020). Covid-19 and Rationally Layered Social Distancing. *International Journal of Clinical Practice*.
19. Sunarto & Hartono, A. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
20. Suharsono, Y & Anwar, Z. (2020). Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8 (1), 1-12.
21. Szpunar, Karl K; Moulton, Samuel T; & Schacter, Daniel L. (2013). Mind Wandering and education: from the classroom to online learning. *Psychology*, 4, 1-7.
22. Uma, H. (2017). *Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa International di UIN Malang*. Skripsi: Fakultas Psikologi, UIN Malang.
23. Wijaya, R, S. (2016). Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 1-6.