

Education in a Post Covid-19: Penyesuaian Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang dalam Menghadapi Pembelajaran Luring

Dhiya Fauziyyah Sudirman*, Fina Alfiah Wulandari, Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah, Femmi Nurmalitasari

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: dhiya.fauziyyah.1908116@students.um.ac.id

Abstract

In this current post-Covid-19 pandemic era, one of the challenges faced in the field of education is to return engaging or offline learning to the way it was before the Covid-19 pandemic. Changes in learning policies can have both positive and negative impacts, so it is necessary to make adjustments for each individual to face these challenges. Therefore, this study aims to find out about the adjustment of psychology students who undergo engaging learning. The method used in this study is a qualitative research method with a phenomenological model. Data collection used semi-structured interviews with 3 participants who were Psychology students class of 2020, at the State University of Malang, and who were studying offline this year. The findings in the field showed that two of three participants had sufficiently adjusted to offline learning after the Covid-19 pandemic, however, the participants have not been able to see events objectively and realistically. Concurrently, another participant still showed poor self-adjustment, because she could not control her emotions well, experienced feelings of frustration, and could not see events objectively, and there were several conditions that made participants unable to learn optimally.

Keywords: adjustment; offline learning; post Covid-19

Abstrak

Di era post-pandemic Covid-19 saat ini, tantangan yang dihadapi dalam bidang pendidikan salah satunya yaitu kembalinya pembelajaran luring atau luar jaringan seperti saat sebelum pandemi Covid-19. Perubahan kebijakan pembelajaran dapat memiliki dampak positif maupun negatif, sehingga perlu adanya penyesuaian diri dari masing-masing individu untuk menghadapi tantangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyesuaian diri mahasiswa psikologi yang menjalani pembelajaran luring. Metode penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dengan 3 partisipan yang merupakan mahasiswa Psikologi angkatan 2020 Universitas Negeri Malang yang menjalani perkuliahan secara luring. Hasil temuan di lapangan yaitu dua partisipan cukup menyesuaikan diri dalam pembelajaran luring usai pandemi Covid-19, namun, belum dapat melihat kejadian secara objektif dan realistis. Sedangkan, satu partisipan lainnya menunjukkan penyesuaian diri yang kurang baik, dikarenakan belum dapat mengontrol emosi dengan baik, mengalami perasaan frustrasi, dan belum dapat melihat kejadian secara objektif, serta terdapat beberapa kondisi yang membuat partisipan belum dapat belajar secara maksimal

Kata kunci: penyesuaian diri; pembelajaran luring; post Covid-19

1. Pendahuluan

Pembelajaran luar jaringan (luring) di era post pandemic Covid-19 saat ini merupakan salah satu tantangan setelah beberapa waktu pembelajaran terjadi dalam jaringan. Sebelum

pandemi Covid-19 sistem pembelajaran dilakukan secara tatap muka atau luring (luar jaringan), tetapi saat memasuki era pandemi Covid-19 sistem kebijakan pembelajaran mengalami perubahan dengan diterapkannya pembelajaran online atau pembelajaran daring (dalam jaringan), dimana pembelajaran dilakukan di rumah dengan bantuan teknologi untuk mengakses segala kebutuhan pembelajaran. Perubahan kebijakan sistem pembelajaran dari luring (luar jaringan) menjadi daring (dalam jaringan) dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19, dimana kebijakan tersebut diterapkan dari tingkat paud hingga perguruan tinggi (Suharwoto, 2020).

Perubahan kebijakan pembelajaran menjadi pembelajaran daring yang dilakukan memberikan efek positif maupun negatif. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya beberapa dampak yang ditimbulkan akibat pembelajaran daring, seperti mahasiswa mengalami kebingungan dalam pembelajaran daring, mahasiswa menjadi kurang aktif, kurang produktif dan inovatif, mahasiswa mengalami penumpukan informasi yang kurang bermanfaat, stres, kecemasan, kesulitan belajar mandiri, kurang dapat memusatkan perhatian pada konten pengajaran, dan munculnya gejala depresi. Di sisi lain, pembelajaran ini memiliki dampak positif, yakni mahasiswa mengalami peningkatan kemampuan dalam literasi bahasa (Argaheni, 2020, Hasanah, dkk, 2020, Herbert, dkk, 2021, Muslim 2020, Pelucio, dkk, 2022).

Selain itu, penelitian lain menunjukkan hasil bahwa, dalam pembelajaran daring bergantung pada pola belajar dari masing-masing mahasiswa (Harapani, 2020). Dalam artian bahwa mahasiswa dengan pola belajar mandiri, dapat mengalami peningkatan dalam pembelajarannya dikarenakan jauh lebih nyaman belajar sendiri dan mudah paham jika daring. Sebaliknya, mahasiswa akan mengalami penurunan dalam belajar ketika ia mempunyai pola belajar yang dimana harus dibentuknya kelompok belajar. Akhirnya ia akan mengalami kesulitan dalam pembelajaran daring karena menyukai sistem belajar bersama. Sehingga, tidak menutup kemungkinan bahwa perubahan sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) menjadi luring (luar jaringan) juga memiliki beberapa dampak yang dapat terjadi.

Studi pendahuluan dilakukan dengan mewawancarai salah satu mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang angkatan 2020 pada tanggal 10 November 2022. Berdasarkan hasil wawancara singkat tersebut, dikatakan bahwa tantangan terbesar selama perkuliahan luring yang membedakan saat perkuliahan daring adalah tidak terbiasanya melakukan presentasi secara luring yang diharuskan untuk menguasai materi, sedangkan ketika presentasi secara daring, ia dapat melihat catatan dengan lebih leluasa. Selain itu, di perkuliahan yang berfokus pada sesi diskusi saat di kelas, terkadang membuatnya enggan untuk bertanya, karena munculnya perasaan malu dan takut yang lebih besar jika dibandingkan dengan perkuliahan secara daring. Oleh karenanya, ia membutuhkan beberapa upaya untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi perkuliahan secara luring yang baru dirasakannya di tahun ini.

Penyesuaian diri merupakan sebuah proses seseorang yang mencakup proses mental dan perilaku dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi agar dapat terwujudnya kesesuaian dari tuntutan yang ada di dalam dirinya dengan harapan yang ada di lingkungan tempat tinggalnya (Schneiders, 1955). Penyesuaian diri dibutuhkan pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan, karena mahasiswa dihadapkan pada lingkungan dan tuntutan akademik yang membutuhkan berbagai penyelesaian masalah akademik di masa ini atau masa depan untuk menunjang prestasinya (Wijaya, I P & Niken, T P, 2012). Terdapat beberapa aspek yang dapat menyusun penyesuaian diri pada individu, yaitu

ketiadaan emosi yang berlebihan, ketiadaan mekanisme pertahanan psikologis, ketiadaan perasaan frustrasi secara pribadi, pertimbangan rasional dan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk menggunakan pengalaman masa lampau, dan memiliki sikap yang realistis dan objektif (Schneiders, 1955).

Penyesuaian diri pada individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: a) kondisi fisik individu, yang termasuk fungsi otot, saraf, dan kondisi kesehatan individu; b) kepribadian, yang mencakup fleksibilitas dan resiliensi individu, regulasi diri (self-regulation), realisasi diri (self-realization), dan intelegensi; c) kondisi psikologis, yang mencakup bagaimana pengalaman menyenangkan dan traumatis yang dialami individu, proses belajar, determinasi diri, dan adanya konflik yang mengganggu; d) kondisi lingkungan, di mana, lingkungan yang menanamkan rasa aman, cinta, toleransi, dan penuh kehangatan dapat menciptakan penyesuaian diri pada individu; dan e) pengaruh budaya dan agama, di mana kedua hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana individu dapat menempatkan diri di lingkungan sekitarnya (Schneiders, 1955). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dalam melihat kemampuan atau usaha seseorang untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi permasalahan yang ada dapat dilihat dari bagaimana seseorang tersebut menyesuaikan diri dalam situasi yang ada.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dalam konteks penyesuaian diri pembelajaran daring diperoleh hasil bahwa beberapa hambatan dalam penyesuaian diri dalam belajar online yaitu adanya keterbatasan kuota internet, tetapi secara keseluruhan penyesuaian diri pembelajaran online terlaksana cukup baik yang ditunjukkan bahwa tidak adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, tidak adanya frustrasi diri yang ditunjukkan (Margareta, 2022). Penelitian lain memperoleh hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap keefektifan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, dimana penyesuaian metode pembelajaran, jenis kelamin (perempuan memiliki penyesuaian diri yang baik dan efektif dalam mengikuti pembelajaran daring), dukungan sosial (teman sebaya), kemampuan dosen dalam menerapkan metode pembelajaran, memiliki keterkaitan dengan penyesuaian diri yang baik dalam pembelajaran daring (Fanani & Jainurakhma, 2021). Namun, sejauh ini, belum terdapat penelitian terkait dengan penyesuaian diri mahasiswa pada pembelajaran luring pada post-covid, di mana, mahasiswa mungkin perlu melakukan penyesuaian diri kembali untuk beradaptasi dengan pembelajaran luring, terlebih bagi mahasiswa angkatan 2020 yang di tahun sebelumnya belum pernah merasakan pembelajaran luring.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka inti permasalahan yang peneliti temukan mengenai bagaimana penyesuaian diri mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang dalam menjalani pembelajaran luring. Adapun tujuan dari penelitian fenomenologi ini adalah untuk mengetahui mengenai penyesuaian diri mahasiswa psikologi yang menjalani pembelajaran luring. Pada tahap ini, penelitian mengenai penyesuaian diri akan didefinisikan sebagai sejauh mana mereka berusaha untuk meminimalisir emosi yang berlebihan maupun mekanisme pertahanan psikologis, serta perasaan frustrasi secara pribadi, mempertimbangkan secara rasional dan dapat mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk menggunakan pengalaman masa lampau, dan memiliki sikap yang realistis dan objektif. Sehingga, pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana penyesuaian diri pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran luring? Dan, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah secara praktis, penelitian ini akan dapat dijadikan gambaran untuk intervensi terhadap

penyesuaian diri mahasiswa, terlebih mahasiswa baru. Dan manfaat teoritis yang didapat adalah dapat mengembangkan Ilmu Pengetahuan Psikologi secara luas.

2. Metode

Penelitian tentang penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 dalam menghadapi pembelajaran luring menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model fenomenologi. Alasan penggunaan model fenomenologi adalah peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai bagaimana mahasiswa angkatan 2020 dalam menyesuaikan diri. Adapun metode pengumpulan data tersebut adalah wawancara semi terstruktur. Dalam wawancara semi terstruktur, peneliti menggunakan pedoman untuk melakukan wawancara, tetapi pertanyaan dapat dikembangkan oleh peneliti sendiri. Adapun partisipan dalam penelitian ini adalah 3 mahasiswa Psikologi angkatan 2020 Universitas Negeri Malang yang menjalani perkuliahan secara luring. Adapun kriteria partisipan didasarkan bahwa, pada mahasiswa angkatan 2020 baru menjalani perkuliahan secara luring di tahun 2020.

Dalam penelitian ini juga menggunakan pedoman etika untuk peneliti dan partisipan yang diteliti dalam bentuk informed consent dan telah disetujui oleh peneliti dengan partisipan sebelum dilakukan wawancara. Informed consent ini menjelaskan mengenai tujuan penelitian, hak-hak partisipan, kerahasiaan data, serta persetujuan partisipan. Selanjutnya, data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis fenomenologi, sedangkan untuk pengecekan keabsahan data, peneliti melakukan validasi interpretif mengenai akurasi deskripsi dari makna partisipatif partisipan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Adapun partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 1. Rincian Data Partisipan

	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
Nama (inisial)	FRN	IS	AR
Umur	20 tahun	20 tahun	20 tahun
Angkatan	2020	2020	2020
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Perempuan
Asal Daerah	Bali	Lampung	Makassar

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diperoleh hasil data dari 3 partisipan yang memenuhi kriteria, yakni mahasiswa jurusan Psikologi dan angkatan 2020. Dari hasil wawancara ini, dikelompokkan menjadi beberapa tema, yaitu:

3.1.1. Perubahan dalam pembelajaran

FRN merupakan mahasiswa jurusan Psikologi semester 5 di Universitas Negeri Malang. Ia dan ketiga partisipan merupakan angkatan 2020, di mana, pada masa itu, perkuliahan dimulai dengan sistem pembelajaran daring. FRN merasa, bahwa terdapat perbedaan yang ia

rasakan selama pembelajaran, yaitu ketika proses di mana dosen menerangkan materi dan teman-temannya melakukan presentasi, ia merasa menjadi lebih cepat bosan, sedangkan saat pembelajaran luring, ia merasa menjadi lebih memahami materi. Namun, FRN merasa, hambatan utama yang ia rasakan adalah upaya untuk manajemen waktu perkuliahan dengan organisasi. Hal ini dianggapnya menjadi hambatan utama, karena sebelumnya FRN merupakan mahasiswa yang tidak terlalu aktif berorganisasi dan saat ini, ia bergabung dengan organisasi yang hampir seluruh kegiatannya dilakukan secara luring. Oleh karenanya, FRN menganggap bahwa manajemen waktu merupakan hambatan terbesar saat perkuliahan luring.

Partisipan kedua adalah IS yang merupakan mahasiswa jurusan Psikologi semester 5 di Universitas Negeri Malang. IS sendiri merasa adanya perbedaan dalam pembelajaran luring memiliki tekanan yang lebih tinggi, karena perlu mempertimbangkan pakaian dan memperhatikan dosen dengan sangat seksama, karena jika tidak, akan sulit untuk memahami materi. IS yang terbiasa belajar dengan menggunakan perangkat digital dan aplikasi yang membantunya untuk belajar selama perkuliahan daring, membuat IS merasa semakin tertekan dan stres. Akhirnya, selama ujian luring, seperti faktor dosen dan kurang memahami materi membuatnya menjadi semakin tertekan. IS juga merasa kesulitan dalam beradaptasi karena adanya tekanan pada sistem pembelajaran yang mengharuskan untuk aktif di kelas serta kesulitan mengatur jadwal dengan teman untuk mengerjakan tugas kelompok. Selain itu, jarak kos IS yang terbilang jauh dan kesulitan transportasi, membuat hambatan tersendiri bagi IS selama perkuliahan luring. Meskipun, IS pernah merasakan pembelajaran secara luring saat SMA, tetapi pembelajaran saat dirinya masih di sekolah dan di perkuliahan membuatnya menjadi sulit beradaptasi.

Partisipan ketiga yaitu AR, merasakan awal ketika pergantian pembelajaran daring ke luring yaitu shock, stress dan terasa kegiatan yang dilakukan. Daring yang dirasa santai karena hanya dari laptop saja, kemudian menjadi luring yang harus menyesuaikan jadwal yang padat, dengan kegiatan lain. Namun, terkait sistem pembelajaran AR lebih mudah menangkap materi saat offline atau luring. Dikarenakan saat online gampang ke distract, dan susah fokus. Seringkali tidak aktif, dan meninggalkan zoom atau google meet. Sedangkan saat offline atau luring lebih aktif, lebih bisa memperhatikan dan mengerti dengan materi yang disampaikan. Jadi untuk hambatan lebih ke manajemen waktu, bagaimana manage waktu antara kuliah dengan kegiatan-kegiatan lain.

3.1.2. Kontrol Emosi

Kontrol emosi yang dimaksud pada tema ini adalah ketiadaan emosi yang berlebihan. Artinya, individu dapat mengontrol dan memiliki ketenangan yang dapat membantunya dalam memecahkan masalah atau hambatan yang dihadapi. Pada tema ini, juga terdapat duaindikator penting, yang mencakup mengenai kemampuan individu dapat mengontrol emosinya ketika terjadi masalah atau hambatan dan kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi masalah atau hambatannya.

Perubahan pada sistem pembelajaran ketika perkuliahan daring ke perkuliahan luring, membuat sedikit banyak mempengaruhi mahasiswa. Salah satunya adalah IS yang merasa bahwa dirinya semakin stres dan tertekan. Ujian secara luring yang mengharuskan mahasiswa untuk menyiapkan diri secara maksimal, membuat IS semakin merasa tertekan karena merasa takut dengan dosen saat diawasi ujian, kurangnya persiapan untuk ujian, dan ketidakcocokan

suasana ujian dengan IS, dapat membuat IS merasa menjadi lebih stres. Namun, IS merasa, bahwa dukungan sosial oleh temannya yang juga merantau, dapat membantu IS dalam menghadapi hambatan yang dialami. Dukungan sosial yang didapat IS melalui temannya adalah dengan membantunya dalam belajar dan transportasi.

Sedangkan, bagi FRN, ia menganggap bahwa perkuliahan luring membuat dirinya kesulitan dalam melakukan manajemen waktu, sehingga dapat berpengaruh terhadap emosi yang dialaminya. Saat perkuliahan luring, FRN yang juga mengikuti kegiatan di luar perkuliahan, dituntut untuk dapat memanajemen waktu dengan lebih baik dibandingkan saat perkuliahan daring. Akhirnya, beragam emosi yang dialami, seperti kaget, cemas, dan stres saat menghadapi tugas yang menumpuk dan ketika ujian berlangsung. Upaya telah dilakukan oleh FRN untuk menyesuaikan kondisi ini, salah satunya adalah dengan menenangkan diri agar tidak panik ketika ujian. Menurutnya, strategi ini cukup berhasil untuk mengurangi rasa cemas tersebut. Namun, meskipun FRN merasa cemas ketika ujian dan tugas yang menumpuk, tetapi perasaan tersebut tidak dibiarkan berlarut-larut. Menurutnya, perasaan itu mungkin hanya bertahan tidak sampai satu hari untuk membuatnya kembali stabil.

Bagi AR, saat awal perkuliahan luring hambatan yang dirasakan yaitu susahya memanajemen waktu. Ketika semua tugas harus diselesaikan dalam satu waktu dikarenakan deadline yang berdekatan, yang akhirnya terdapat beberapa tugas yang dikerjakan dirasa kurang maksimal. Secara emosional A merasa frustrasi, stress, nangis, tidak memiliki mood untuk mengerjakan sesuatu. Selain itu dalam pelaksanaan ujian yang dianggap berbeda antara luring dan daring yang membuat AR merasa cemas, dan deg-deg an. Namun, emosi-emosi yang dirasakan bertahan paling lama sehari. Hal tersebut dikarenakan AR telah berupaya mengatasi hambatan tersebut dengan menyusun jadwal- jadwal per minggu yang harus dikerjakan, mencuri waktu untuk mencicil tugas-tugas yang ada, melakukan persiapan yang lebih matang untuk ujian. Upaya ini cukup berhasil mengatasi hambatan karena terdapat perbedaan yang dirasakan AR ketika sebelum dan sesudah hambatan tersebut diatasi dengan upaya-upaya yang dilakukan. Perasaan stress, pusing, sedih, cemas dan, deg-deg an yang dirasakan berkurang.

Secara umum, FRN dan AR telah memiliki kontrol emosi yang baik, artinya emosi pada kedua partisipan tidak berlebihan. Ia dapat mengontrol emosinya dengan menenangkan dirinya ketika ia dihadapkan pada situasi dan keadaan yang membuat dirinya cemas dan stres. Sedangkan, pada IS, memiliki kurang ketenangan emosi dalam menghadapi hambatan selama ujian, tetapi faktor eksternal seperti dukungan sosial, dapat membantunya untuk mengontrol emosinya.

3.1.3. Mekanisme Pertahanan Psikologis

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, akan mencoba untuk meminimalkan penyelesaian masalah yang dihadapi melalui mekanisme pertahanan diri. Dalam hal ini, individu juga dapat mengakui kegagalan tanpa harus menyangkal kegagalan tersebut dan berupaya bangkit dari kegagalan untuk mencapai tujuan. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan memiliki ekspektasi tersendiri dalam menjalani perkuliahan luring, karena di tahun sebelumnya, mereka belum pernah merasakan perkuliahan secara luring. Berbagai kegagalan untuk mencapai ekspektasi ini mereka rasakan, termasuk ketika lingkungan pertemanan tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.

FRN, IS, dan AR yang memiliki ekspektasi yang terhadap pertemanan yang lebih akrab di selama perkuliahan luring, merasakan sedikit kekecewaan saat ekspektasi tersebut tidak sesuai dengan apa yang dibayangkannya. Namun, ketidaksesuaian ekspektasi itu, tidak berpengaruh banyak terhadap dirinya, karena FRN dan IS menyadari, bahwa tidak selalu apa yang diharapkannya sesuai dengan realita yang ada. Untuk itu, FRN mencoba untuk kembali merangkul teman-temannya, meskipun FRN menganggap bahwa teman merupakan hal yang penting dan sangat berpengaruh di perkuliahan. Meskipun dalam upaya untuk mendekati diri dengan teman, terkadang menimbulkan perasaan yang kurang nyaman di awal, tetapi itu bukan menjadi kendala besar, karena perasaan tersebut akan hilang ketika ia sudah merasa dekat dengan orang tersebut. Sedangkan, IS berusaha untuk menurunkan ekspektasi, karena ia menganggap bahwa apabila ia tidak berusaha untuk menyesuaikan apa yang terjadi di realita, maka ia akan tersisih dari lingkungan. AR berupaya lebih menerima realita, berusaha lebih beradaptasi dengan realita yang ada, dan berusaha untuk tidak terlalu menaruh ekspektasi yang tinggi.

Secara umum, FRN, IS, dan AR meminimalisir dalam mekanisme pertahanan psikologis, di mana ketika ia dihadapkan pada sebuah kegagalan, ia akan berupaya untuk menyadarinya dan mencari solusi dari kegagalan dan permasalahan tersebut tanpa berusaha untuk mengaburkan atau menyangkal peristiwa yang terjadi.

3.1.4. Perasaan Frustasi

Perasaan frustrasi dikaitkan dengan tidak munculnya keadaan yang membuat individu menjadi merasa frustrasi ketika mengalami sebuah kegagalan atau hambatan dan adanya dorongan pada individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dalam hal ini, permasalahan utama yang dihadapi oleh FRN saat pembelajaran luring adalah kesulitan dalam manajemen waktu, ketika ia dihadapkan pada tugas perkuliahan dan program kerja di organisasi secara bersamaan. Permasalahan ini dikarenakan, pada tahun-tahun sebelumnya, ia belum pernah merasakan perkuliahan dan kepanitiaan secara luring. Oleh karenanya, ketika ia dihadapkan pada situasi tersebut, ia merasa kesulitan, pusing, dan kaget, sehingga membuatnya sering kali mengeluh kepada temannya, hingga kebingungan dan perasaan tidak nyamannya menghilang. Namun, kondisi tersebut, tidak membuatnya terus berlarut hingga tidak menemukan solusi apapun. Nyatanya, FRN mengatakan bahwa ia berupaya untuk membagi prioritas tugas yang dihadapinya. Artinya, FRN mencoba untuk mengerjakan tugas yang menjadi prioritasnya terlebih dahulu. Di mana hal yang menjadi prioritas utama untuk saat ini adalah perkuliahan.

Di sisi lain, IS yang merasakan adanya tekanan saat ujian yang menjadikan hal tersebut sebagai sebuah permasalahan dalam perkuliahan luring, membuat dirinya mencoba untuk mengatasinya dengan belajar pada satu atau dua hari menjelang ujian. Meskipun begitu, IS juga merasa bahwa caranya tersebut belum dapat menyelesaikan sepenuhnya terkait tekanan yang dihadapi saat ujian. Ia merasa belum dapat beradaptasi sepenuhnya, karena ia masih menyukai untuk menggunakan teknologi untuk membantunya dalam belajar, dibandingkan dengan membaca melalui buku cetak dan mencatatnya di kertas, sehingga IS merasa bahwa dirinya mungkin masih membutuhkan waktu untuk dapat sepenuhnya beradaptasi.

Sedangkan AR merasakan kesulitan dalam manajemen waktu saat awal pembelajaran luring. Namun, hal tersebut dapat diatasinya dengan melakukan upaya yaitu menjadwalkan hal-

hal yang dikerjakan selama seminggu yang membuat ia tidak merasa frustrasi seperti saat awal perkuliahan luring. Selain itu, cemas dan perasaan grogi dirasakan AR dalam pelaksanaan ujian. Hal tersebut juga dapat diatasi AR dengan mempersiapkan lebih matang untuk ujiannya, dengan melengkapi catatan, meminjam buku di perpustakaan, dan mencari kisi-kisi. Hal tersebut membuat AR menjadi lebih siap, dan merasa beberapa soal lebih mudah dijawab. Beberapa hal tersebut dianggap AR mampu untuk mengatasi perasaan frustrasi yang dirasakannya karena hambatan yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dikatakan bahwa hambatan yang dialami oleh FRN selama perkuliahan luring, tidak membuatnya menjadi frustrasi, tetapi membuatnya dapat menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan dan hambatannya tersebut, dengan mencoba untuk membuat daftar hal yang diprioritaskannya. Hal yang sama juga terjadi pada partisipan AR. Dari hambatan yang dilaluinya, AR merasakan frustrasi saat awal hambatan tersebut muncul. Namun, seiring berjalannya waktu AR menemukan solusi yang membuat keadaan frustrasinya sedikit berkurang. Sedangkan, pada IS, menganggap bahwa dirinya belum dapat beradaptasi sepenuhnya dengan sistem pembelajaran luring, sehingga keadaan frustrasi masih terjadi pada dirinya karena kesulitan untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi.

3.1.5. Pertimbangan Rasional dan Mampu Mengarahkan Diri

Individu yang dapat menyesuaikan diri, dapat mempertimbangkan dan berpikir terhadap masalah yang ada, sehingga ia berorientasi pada penyelesaian masalah dibandingkan berlarut-larut pada emosi yang dialaminya. Berkaitan dengan tema-tema sebelumnya, FRN, IS, dan AR merasa bahwa dirinya tidak larut dalam emosi ketika ia dihadapkan pada sebuah masalah. FRN tetap berupaya untuk menyelesaikan permasalahan, meskipun terkadang tidak selalu solusi yang diberikannya dapat menyelesaikan permasalahan secara maksimal. Disebutkan oleh FRN juga, bahwa tidak selamanya dengan upaya menenangkan diri saat menjelang ujian secara luring, dapat membuatnya jauh lebih tenang dalam menjawab soal.

Untuk menemukan solusi terhadap permasalahan atau hambatan yang dihadapi, FRN mencoba untuk mendorong dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah tersebut. Misalnya, ketika ia dihadapkan pada tugas perkuliahan dan tugas organisasi secara bersamaan, FRN akan berupaya untuk mencoba untuk mengerjakan tugas tersebut agar tidak menumpuk. Pada konteks yang lebih luas, menurutnya, apabila suatu permasalahan tidak diselesaikan secepat mungkin, maka akan semakin menumpuk dengan hal lainnya. Artinya, dalam hal ini, faktor internal FRN sangat berpengaruh dalam upaya menyelesaikan permasalahan yang dihadapi selama perkuliahan luring.

Di sisi lain, IS dalam menemukan solusi atas permasalahan yaitu dengan dorongan atau tuntutan dari orang yang berada di atasnya. Bagaimana orang di atasnya memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan hambatan yang ada cukup mempengaruhi IS dalam menyelesaikannya. Selain itu juga dari diri IS sendiri yang mendorong untuk menyelesaikan permasalahan.

Sedangkan AR ketika dihadapkan pada masalah yang memberikan efek dan pengaruh yang besar, ia sedikit larut dalam emosinya. Namun emosinya hanya bertahan paling lama sehari. Namun, ketika larut dalam emosi tersebut, AR juga merenung untuk mencari solusi atas permasalahannya. Setelah itu AR akan berupaya untuk menyelesaikan permasalahan-

permasalahan yang dihadapinya. Dalam menyelesaikan permasalahan, AR juga mendapat saran dari teman-temannya, yang menurutnya hal tersebut sangat berpengaruh baginya. Walaupun terkadang, terdapat solusi dari permasalahannya yang tidak terlalu mengatasi permasalahannya. Secara umum, FRN, IS, dan AR mampu memberikan pertimbangan yang rasional dalam upaya menyelesaikan masalah. FRN, IS, dan AR juga mampu mendorong dirinya untuk mencapai solusi dari permasalahan tersebut, meskipun terkadang solusi yang dilakukan tidak dapat sepenuhnya berhasil.

3.1.6. Kemampuan untuk Belajar

FRN menyatakan bahwa, ketika dirinya sedang dihadapkan pada situasi yang menurutnya kurang menyenangkan, seperti tugas yang semakin menumpuk saat perkuliahan luring, FRN merespon hal tersebut dengan kaget dan menganggap sebagai sebuah hambatan tersendiri baginya. Namun, setelah ia memikirkan kembali situasi tersebut, membuat dirinya menganggap bahwa *'mengapa harus dijadikan hambatan?'* karena pada akhirnya FRN merasa bahwa setiap permasalahan tentu dapat diselesaikan secara perlahan-lahan.

Di sisi lain, IS melihat perubahan yang ada atau permasalahan sebagai sebuah tantangan. Menurut IS sesuatu tidak mungkin berjalan sesuai yang diinginkan, jadi malah yang ada harus dihadapi dengan berdiskusi bagaimana penyelesaian atas permasalahan yang ada dengan sesuai konteks. Jika permasalahan tersebut dengan teman, didiskusikan nya dengan teman. Sedangkan, AR ketika dihadapkan dalam suatu hambatan cenderung memberi jeda waktu untuk memikirkan bagaimana hal tersebut terjadi, dan berusaha mencari solusinya. AR juga menganggap bahwa dengan adanya tantangan, ia merasa tertantang menyelesaikan hambatan, dan merasa level nya meningkat jika dapat melewati hambatan yang ada. Dari hambatan yang dialami, menurutnya memberikan banyak pelajaran untuk jangan ceroboh, lebih teliti, dapat membagi waktu, jangan terlalu menggantungkan pada ekspektasi dan orang lain.

Meskipun begitu, FRN dan AR merasa bahwa ia tidak terlalu merasakan adanya perubahan dalam gaya belajar saat perkuliahan daring maupun luring. Justru, menurut FRN, selama perkuliahan luring, dirinya menjadi lebih sering untuk belajar bersama teman-teman jika dibandingkan saat pembelajaran daring. Lebih lanjut, bahkan FRN juga merasa tidak kesulitan dalam beradaptasi mengenai pembelajaran di perkuliahan. Sedangkan AR merasa bahwa ia jauh lebih aktif, dan mudah menangkap materi saat offline atau luring dibandingkan saat daring. Namun, di sisi lain IS merasa bahwa permasalahan yang belum ditemukan solusinya yaitu gaya belajar. IS merasa materi yang masuk saat daring lebih banyak ketimbang luring. Ia pernah mencoba gaya belajar dengan mencatat saat dosen menjelaskan di depan kelas, membawa buku, mencoba membaca buku berbarengan dengan penjelasan di depan kelas, namun hal tersebut dirasa tidak cocok. Sehingga, menurut IS sistem belajar untuk dirinya yang masih belum ia temukan hingga saat ini.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa FRN, IS dan AR memiliki kemampuan untuk belajar yang cukup baik, meskipun FRN dan AR dalam menghadapi situasi yang kurang menyenangkan diawali dengan munculnya pemikiran bahwa hal tersebut merupakan sebuah hambatan. Sedangkan, IS mampu belajar mengatasi permasalahan di beberapa kondisi, namun untuk permasalahan terkait gaya belajar, ia belum menemukan gaya belajar yang dianggap efektif untuknya dalam pembelajaran luring.

3.1.7. Kemampuan untuk Menggunakan Pengalaman Masa Lampau

FRN, IS dan AR menyatakan bahwa, ketika ia dihadapkan pada suatu situasi yang serupa dengan sebelumnya dan sudah pernah terjadi, ia cenderung merespon dengan cara yang sama. Misalnya, saat sedang menghadapi ujian secara luring, FRN mencoba untuk menenangkan dirinya untuk mengurangi kecemasan. Strategi tersebut, terus diulangi setiap FRN menghadapi ujian. Namun, pada saat strategi tersebut kurang berhasil, FRN tidak mencoba untuk mencari faktor penyebab lain yang mungkin tetap membuat dirinya cemas. Akhirnya, meskipun FRN sudah menggunakan pengalaman masa lalunya untuk mengatasi masalah tersebut, ia tidak mencoba untuk mencari solusi lain. IS mengatakan bahwa jika hambatan yang sebelumnya telah dipecahkan, maka dapat menggunakan solusi yang sama. Namun jika masalah tersebut belum ditemukan solusinya, maka akan diulas, dan didiskusikan untuk mencari solusi yang tidak menimbulkan masalah baru. Sedangkan pada AR, ia mengatakan bahwa ia lebih siap menghadapi masalah yang sudah pernah dihadapinya, dan menggunakan solusi yang sama dengan yang ia lakukan sebelumnya. Karena dianggap solusi tersebut telah mampu mengatasi permasalahan yang ada.

Secara umum, dapat dikatakan bahwa FRN, IS dan AR dapat menggunakan pengalaman masa lalunya untuk menghadapi permasalahan dan hambatan yang terjadi selama perkuliahan. Namun, FRN, dan AR tidak cukup memberikan alternatif solusi lain untuk memecahkan masalah tersebut. AR lebih menggunakan solusi yang sudah digunakan sebelumnya.

3.1.8. Sikap yang Realistis dan Objektif

Sikap yang realistis dan objektif berkaitan dengan bagaimana sikap individu terhadap kenyataan dan melihat secara realistis objektif tanpa dipengaruhi emosi tertentu. Artinya, dalam menilai suatu kejadian, individu tidak didasarkan pada emosi yang dialaminya. Dalam hal ini, meskipun FRN menyatakan bahwa emosinya tidak berlarut-larut saat menghadapi suatu masalah, tetapi emosi tersebut berpengaruh pada pengambilan keputusan. Menurut FRN, ketika ia sedang merasa kesal dan lelah, ia cenderung mengambil keputusan tanpa berpikir panjang, sehingga tidak mempertimbangkan dampak yang terjadi kedepannya.

Di sisi lain IS juga mengatakan bahwa ia tidak berlarut-larut dalam emosi ketika dihadapkan dalam suatu masalah. Namun, emosi tersebut mempengaruhinya dalam pengambilan keputusan. Ketika sedang dalam kondisi mood yang tidak bagus, akan mempengaruhi kualitas pengambilan keputusan dari IS. Ketika emosinya tidak stabil, IS cenderung lebih mendominasi dalam pengambilan keputusan yang biasanya pengambilan keputusannya harus didiskusikan terlebih dahulu. Sedangkan AR juga menyatakan bahwa emosi yang dirasakan tidak berlarut-larut saat menghadapi suatu masalah, tetapi emosi tersebut berpengaruh pada pengambilan keputusan.

Namun, di sisi lain, FRN, IS dan AR juga dapat menerima hal-hal yang dianggap kurang menyenangkan. Menurut FRN, salah satunya adalah mendapatkan tugas yang banyak. Dengan mendapatkan tugas yang banyak, FRN mencoba melihat hal tersebut sebagai sebuah hal yang wajar karena dirinya sudah memasuki semester 5. Menurut IS, kejadian yang kurang menyenangkan lebih ke hubungan pertemanan. IS merasa ketika luring teman-teman yang dulunya dekat, jadi jauh dan sudah membuat circle nya masing-masing. Tapi hal tersebut dianggap biasa bagi IS, ia tidak terlalu terpengaruh dengan hal tersebut. Sedangkan, AR

mengenai perbedaan persepsi dengan temannya. AR menganggap hal tersebut suatu hal yang sudah biasa, dan ia berusaha untuk menerimanya.

Secara umum, dapat dikatakan bahwa FRN, IS dan AR kurang dapat menunjukkan sikap yang objektif dalam saat mengambil keputusan tertentu. Namun, FRN, IR dan AR dapat melihat kejadian yang dialami dengan realistis dan objektif.

3.2. Pembahasan

Perubahan sistem pembelajaran dapat memiliki dampak yang berbeda pada setiap individu. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa, perubahan dalam pembelajaran daring dapat berdampak negatif terhadap mahasiswa seperti adanya kebingungan dalam pembelajaran, kurang aktif, produktif, dan inovatifnya mahasiswa dalam pembelajaran, dan kesulitan dalam memusatkan perhatian selama pembelajaran (Argaheni, 2020, Hasanah, dkk, 2020, Herbert, dkk, 2021, Muslim 2020, Pelucio, dkk, 2022). Nyatanya hal ini sejalan dengan temuan di lapangan, bahwa perubahan sistem pembelajaran menjadi pembelajaran luring juga memiliki dampak yang serupa. Pada salah satu partisipan merasakan, kesulitan memahami materi, mengalami tekanan dan stress selama pembelajaran, serta pelaksanaan ujian. Selain itu, ketiga partisipan mengalami kesulitan dalam hal manajemen waktu. Artinya, pengaruh perubahan sistem pembelajaran terhadap manajemen waktu mahasiswa saat melaksanakan pembelajaran (Prameswari dkk, 2020).

Penyesuaian diri berkaitan dengan proses mental dan perilaku individu untuk melakukan penyesuaian dari tuntutan dalam dirinya dan lingkungan, sehingga mengurangi konflik dan frustrasi pada individu (Schneiders, 1955). Beberapa aspek yang mengindikasikan penyesuaian diri pada individu adalah ketiadaan emosi yang berlebihan, ketiadaan mekanisme pertahanan psikologis, ketiadaan perasaan frustrasi secara pribadi, pertimbangan rasional dan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk menggunakan pengalaman masa lampau, dan memiliki sikap yang realistis dan objektif (Schneiders, 1955). Aspek yang dijelaskan oleh Schneiders (1955) sesuai dengan tema yang telah dikelompokkan berdasarkan hasil temuan di lapangan, yakni kontrol emosi, mekanisme pertahanan psikologis, perasaan frustrasi, pertimbangan rasional dan mampu mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk menggunakan pengalaman masa lalu, serta sikap yang realistis dan objektif.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, didapatkan bahwa ketiga partisipan dapat meminimalisir penggunaan mekanisme pertahanan psikologis, dapat mempertimbangkan secara rasional dan mampu mengarahkan diri, memiliki kemampuan belajar yang cukup baik dan menggunakan pengalaman masa lalu, serta tidak memiliki sikap yang realistis dan objektif. Namun, pada salah satu partisipan merasakan adanya perasaan frustrasi saat awal perkuliahan luring, tetapi perasaan tersebut berkurang ketika dirinya berhasil mengatasi masalah tersebut. Frustrasi ini disebabkan oleh adanya hambatan secara eksternal yang dapat memengaruhi perilaku individu dalam mencapai tujuan (Hanurawan, 2015). Dalam hal ini, perilaku yang muncul pada salah satu partisipan adalah menghindari keadaan yang membuatnya frustrasi. Perilaku yang muncul tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Atkinson dkk (1983) bahwa salah satu bentuk respon yang ditunjukkan pada individu yang mengalami frustrasi adalah perilaku menarik diri dan acuh tak acuh dari sumber frustrasi.

Di sisi lain, hingga saat ini partisipan lainnya masih merasakan perasaan frustrasi, Keadaan frustrasi yang dirasakan karena masih adanya kesulitan dalam menghadapi

permasalahan yang dianggap belum ditemukan solusinya, yaitu gaya belajar. Belum menemukannya gaya belajar dan kesulitan dalam menghadapi ujian dianggap sebagai tekanan baginya. Tekanan yang dirasakan pada individu dapat menjadi salah satu faktor penyebab dari munculnya keadaan frustrasi, sehingga individu dapat merasa stress dan putus asa (Ginintasari, 2010).

Dalam upaya untuk mengontrol emosi, dua dari tiga partisipan tidak menunjukkan adanya emosi yang berlebihan selama pelaksanaan pembelajaran luring. Mereka dapat menenangkan diri dalam mengatasi perbedaan dalam sistem ujian daring dan luring, serta pembelajaran luring secara umum. Kedua partisipan merasa bahwa lebih dapat memahami materi perkuliahan pada saat pembelajaran luring dibandingkan saat pembelajaran daring. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan, dkk (2022), bahwa penjelasan materi selama pembelajaran luring dapat lebih mudah dipahami dibandingkan pada saat pembelajaran daring. Sedangkan, salah satu partisipan merasa lebih nyaman dengan sistem pembelajaran daring yang menggunakan bantuan teknologi. Peran teknologi dalam pembelajaran dianggap dapat membuat pembelajaran lebih efektif, fleksibel dan mudah untuk diakses terkait materi yang relevan, serta menghemat waktu dan uang (Muduli dkk, 2019; Pramana, 2020).

Meskipun kedua partisipan tidak menunjukkan emosi yang berlebihan, tetapi seluruh partisipan menyatakan bahwa keadaan emosi dapat mempengaruhi mereka dalam menilai suatu hal dan pengambilan keputusan. Dalam upaya pengambilan keputusan, dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, salah satunya adalah adanya keterlibatan emosi (Budiarto & Susanti, dalam Pradhana, 2018). Keterlibatan emosi dan faktor psikologis lainnya secara bersamaan dapat menyebabkan tindakan yang irasional individu dalam mengambil keputusan.

Namun, di sisi lain ketiga partisipan dapat meminimalisir penggunaan mekanisme pertahanan psikologis. Artinya ketiga partisipan dapat menyadari mengenai kegagalan tanpa berusaha untuk menyangkalnya. Penyangkalan dan bentuk mekanisme pertahanan diri lainnya dapat membentuk penyesuaian diri yang keliru, sehingga perilaku yang terwujud dari individu dapat menjadi tidak terarah dan agresif (Choirudin, 2016). Dalam hal ini, ketiga partisipan tidak menunjukkan adanya reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri jika mereka sedang dihadapi pada sebuah kegagalan.

Individu yang dapat menyesuaikan diri, dapat mempertimbangkan dan berpikir terhadap masalahnya, sehingga dapat berorientasi pada penyelesaian masalah. Berdasarkan hasil temuan di lapangan, didapatkan bahwa kedua partisipan mampu mendorong dirinya sendiri untuk mencapai solusi dari permasalahan, sedangkan partisipan lainnya, membutuhkan motivasi secara ekstrinsik untuk dapat menemukan solusi dari permasalahan. Salah satu masalah yang dihadapi oleh ketiga partisipan adalah kesulitan dalam membagi waktu antara perkuliahan dan organisasi. Dari permasalahan tersebut, ketiga partisipan memperoleh solusi dengan membuat skala prioritas untuk mengatur waktu organisasi dengan perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solikin (2020) bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi juga akan membuat skala prioritas terhadap tugas perkuliahan dan tugas organisasi. Dalam menemukan sebuah solusi, motivasi intrinsik dianggap lebih dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi, karena dengan adanya motivasi intrinsik, membuat individu berorientasi pada tujuan yang diinginkannya (Godly, 2020).

Secara keseluruhan, dua dari tiga partisipan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik. Hal ini ditandai dengan dapat mengontrol emosi, memiliki kemampuan belajar dan menggunakan pengalaman masa lampau, ketiadaan perasaan frustrasi, dapat mempertimbangkan secara rasional dan mengarahkan diri, serta meminimalisir penggunaan mekanisme pertahanan psikologis. Meskipun, kedua partisipan belum dapat melihat kejadian secara objektif dan realistis.

Di sisi lain, salah satu partisipan, menunjukkan penyesuaian diri yang kurang baik. Hal ini dikarenakan, partisipan belum dapat mengontrol emosi dengan baik, mengalami perasaan frustrasi, dan belum dapat melihat kejadian secara objektif, serta ada beberapa kondisi yang membuatnya belum dapat belajar secara maksimal. Faktor kepribadian yang mencakup fleksibilitas individu dalam menyesuaikan tuntutan dan proses belajar yang kurang maksimal, dapat mempengaruhi penyesuaian diri dari individu (Schneiders, 1955). Dalam hal ini, partisipan memungkinkan untuk melakukan penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi dan *trial and error* (Choirudin, 2016). Oleh karenanya, menurut partisipan, dirinya membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat menyesuaikan diri.

4. Simpulan

Penyesuaian diri merupakan proses mental dan perilaku individu dalam melakukan penyesuaian menghadapi tuntutan dalam dirinya dan lingkungan, sehingga bertujuan untuk mengurangi konflik dan frustrasi pada individu. Hasil dari temuan di lapangan dapat disimpulkan bahwa dua dari tiga partisipan telah cukup menyesuaikan diri dalam pembelajaran luring usai pandemi Covid-19. Ditandai dengan dapat mengontrol emosi, ketiadaan perasaan frustrasi, meminimalisir penggunaan mekanisme pertahanan psikologis, memiliki kemampuan belajar dan menggunakan pengalaman masa lampau, serta dapat mempertimbangkan secara rasional dan mengarahkan diri. Namun, kedua partisipan belum dapat melihat kejadian secara objektif dan realistis. Sedangkan, satu partisipan lainnya masih menunjukkan penyesuaian diri yang kurang baik, dikarenakan belum dapat mengontrol emosi dengan baik, mengalami perasaan frustrasi, dan belum dapat melihat kejadian secara objektif, serta terdapat beberapa kondisi yang membuat partisipan belum dapat belajar secara maksimal. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu dapat melakukan penelitian dengan partisipan lebih banyak untuk menggali lebih luas dan dalam mengenai penyesuaian diri dalam perubahan sistem pembelajaran.

Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Daftar Rujukan

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Atkinson, R.L, Atkinson, R. C., Hilgard. (1983). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Choirudin, M. (2016). Penyesuaian diri: sebagai upaya mencapai kesejahteraan jiwa. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 12(1), 1-20.
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal KomtekInfo*, 7(4), 285-292.
- Ginitasasi, R. (2010). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Godly, Hilmi. (2020). Pengaruh dukungan dan motivasi intrinsik terhadap penyesuaian diri. Studi pada pondok pesantren al-furqan tasikmalaya. Diploma thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

- Hanurawan, F. (2015). Psikologi sosial. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Harapani, A. (2020). Pengaruh Kuliah Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Kemampuan Mahasiswa.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299– 306.
- Herbert, C., El Bolock, A. & Abdennadher, S. (2021). How do you feel during the COVID-19 pandemic? A survey using psychological and linguistic self-report measures, and machine learning to investigate mental health, subjective experience, personality, and behaviour during the COVID-19 pandemic among university students. *BMC Psychol* 9, 90. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00574-x>
- Margareta, Y., Hidayati, N. W., & Maulana, R. (2022). Analisis penyesuaian diri dalam belajar online masa pandemi Covid-19 siswa kelas X SMAN 1 Sekadau. *BIKONS*, 2(1), 7-16.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres pada Masa Pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://ibn.ejournal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>
- Muduli, M.T.R.P.K., Asjola, V., Chaudhary, P., Aavarti, S.A. (2019). E-learning platforms for transforming higher education through distance learning. *librarianship development through internet of things and customer service*, 61.
- Pelucio, L., Simões, P., Dourado, M.C.N. et al. (2022). Depression and anxiety among online learning students during the covid-19 pandemic: a cross-sectional survey in Rio de Janeiro, Brazil. *BMC Psychol* 10, 192. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00897-3>.
- Pradhana, R. W. (2018). Pengaruh financial literacy, cognitive bias, dan emotional bias terhadap keputusan investasi (Studi pada investor Galeri Investasi Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM)*, 6(3), 108-117.
- Pramana, Cipta. (2020). Pengembangan media pembelajaran menggunakan teknologi komunikasi dan informasi di masa pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 910-914.
- Prameswari, A.A.P., Mujiyati., Tri, S. (2020). Perbandingan manajemen waktu mahasiswa sebelum dan selama pandemi Covid-19 di jurusan kesehatan gigi poltekkes kemenkes palembang. *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)*, 2(2): 10-13.
- Ramadhan, I., Ayu, M., Dini, A.A., Diahm M., Sana., Nurul, F. (2022). Proses perubahan pembelajaran siswa dari daring ke luring pada saat pandemi Covid-19 di madrasah tsanawiyah. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2): 1783-1792.
- Schneiders, A.A. (1955). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Reinhart & Winstonn Inc.
- Solikin, I. (2020). *Manajemen Waktu Kegiatan Organisasi, Kuliah dan Sosial Kemasyarakatan Mahasiswa HMP PGSD UMS (Doctoral dissertation) Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.*
- Suharwoto, G. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19, Tantangan yang Mendewasakan. Diakses dari: <https://pusdatin.kemdikbud.go.id/pembelajaran-online-di-tengah-pandemi-Covid-19-tantangan-yang-mendewasakan/>.
- Wijaya, I. P., Niken, T.P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal Persona*, 1(1): 40-52.