



Pengabdian Masyarakat Penerapan Dukungan Psikologis untuk Meningkatkan Perubahan Positif Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring

Vivi Ratnawati¹, Hanggara Budi Utomo^{2*}, Nora Yuniar Setyaputri³, Restu Dwi Ariyanto⁴, Widi Wulansari⁵

¹²³⁴⁵Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, 64112

E-mail:* hanggara@unpkediri.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.481>

Info Artikel:

Diterima :

2021-03-04

Diperbaiki :

2021-03-17

Disetujui :

2021-03-21

Abstrak: Mayoritas mahasiswa ketika dalam pembelajaran daring mengalami masalah psikologis, antara lain: stres karena banyaknya tugas, adanya penyesuaian diri yang kurang, beban pikiran yang besar, dan adanya ketidakberdayaan dalam diri mahasiswa. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan psikologis agar mahasiswa dapat optimis, realistis, berpengharapan, dan mencapai target yang diinginkan selama proses pembelajaran. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberi informasi langkah-langkah dukungan psikologis kepada mahasiswa supaya mahasiswa dapat menjalani pembelajaran daring dengan baik. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah mahasiswa sebanyak 92 peserta, menggunakan metode ceramah, tanya jawab, serta diskusi yang dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi *zoom*. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa hampir 50 persen mahasiswa memahami konsep informasi dukungan psikologis selama pembelajaran dengan baik. Materi tentang "HORE" yang dikenal dengan konsep modal psikologis sebagai dukungan psikologis sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk melakukan perubahan positif dalam melaksanakan pembelajaran.

Kata Kunci: dukungan psikologis, pembelajaran, daring, mahasiswa

Abstract: The majority of students in online learning experience psychological problems, including: stress from many tasks, difficulty adjusting, cognitive overload, helplessness, and so on. Therefore, it is necessary to have psychological support so that students can be optimistic, realistic, hopeful, and achieve

Keywords: *psychological support, learning, online, students*

the desired targets during the learning process. The purpose of the service activities is to provide information on psychological support measures to students so that they can undergo online learning properly. The target audience for this activity was 92 students, using lectures, question and answer methods, and discussions which were held online using the zoom application. The results of the implementation of community service show that almost 50 percent of students understand the concept of psychological support information during learning well. The material on "HORE" which is known as the concept of psychological capital as psychological support is very useful for students to make positive changes in implementing learning.

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah memunculkan beraneka ragam kekhawatiran, termasuk proses pembelajaran di lingkungan pendidikan tinggi. Selama hampir kurang lebih satu tahun perguruan tinggi di Indonesia melaksanakan pembelajaran secara daring (dalam jaringan). Hal ini sesuai dengan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran corona virus disease (COVID- 19), menghimbau kepada pimpinan sekolah atau universitas untuk memberlakukan pembelajaran secara daring dari rumah bagi siswa dan mahasiswa.

Berdasarkan data yang diperoleh majalah online tekno Tempo tanggal 19 April 2020, bahwa menurut badan PBB Unesco ada kisaran 850 juta lebih siswa di seratus dua negara merasakan bahwa kegiatan sekolahnya terganggu dan merasa khawatir akan hak-hak pendidikan siswa di masa depan (Prima, 2020). Senada dengan hal tersebut, sebagaimana yang dikutip oleh Mahanani (2020), bahwa terdapat lebih dari 300 ribu sekolah dan 4.504 Universitas di Indonesia mengalihkan sistem pembelajarannya dengan daring (dalam jaringan). Hal ini bertujuan untuk menekan penyebaran corona virus disease (COVID- 19). Adanya perubahan sistem belajar membuat mahasiswa memiliki beraneka ragam asumsi. Sistem perkuliahan daring yang hampir berjalan selama hampir setahun ini dianggap oleh mahasiswa sangat memberatkan (Mahanani, 2020).

Berdasarkan diskusi dengan beberapa Dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang dalam hal ini juga tim pengabdian masyarakat, ditemukan beberapa hambatan dalam diri mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring, misalnya saja belum adanya kebiasaan mahasiswa dengan aplikasi teknologi yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran daring; adanya perasaan malu dan takut atau bahkan

belum mampu mengungkapkan secara verbal dalam perkuliahan daring; kurang memiliki keinginan untuk belajar secara mandiri pada diri mahasiswa, walau Dosen sudah membagikan materi sebelum pelaksanaan perkuliahan daring sehingga cenderung menunggu instruksi dari Dosen; mahasiswa terbebani dengan tugas yang banyak dikarenakan setiap selesai perkuliahan daring Dosen memberikan tugas; dan adanya tuntutan bahwa mahasiswa harus dapat menggunakan sistem pembelajaran daring.

Beberapa hambatan yang sudah dijelaskan di atas tentunya dapat membuat mahasiswa merasa tertekan. Mahasiswa perlu suatu dukungan psikologis yang positif untuk dapat tetap bertahan selama proses pembelajaran daring, menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan baik, serta tuntutan-tuntutan lainnya. Dukungan akan kondisi psikologis yang penting inilah dikenal dengan istilah modal psikologis. Konsep modal psikologis sebagai dukungan positif telah dikembangkan lebih dari satu dekade, ditandai dengan harapan, efikasi diri, resiliensi, dan optimisme (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007). Menurut Snyder, Irving, dan Anderson, sebagaimana dikutip oleh Luthans, Youssef, and Avolio, (2007), harapan diartikan sebagai keadaan psikologis yang positif yang dilandasi oleh kesadaran akan pengaruh timbal balik antara energi untuk mencapai tujuan dan perencanaan untuk mencapai tujuan. Efikasi diri adalah keyakinan tentang kemampuan untuk mengerahkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk melakukan dengan sukses tugas-tugas tertentu dalam konteks tertentu (Bandura, 1997). Resiliensi adalah kemampuan untuk kembali dari keterpurukan dan merupakan aktivitas positif yang menantang (Masten & Reed, 2002). Optimisme adalah harapan akan masa depan yang positif dan terbuka yang menetap dalam diri individu (Seligman, dalam Luthans, Youssef, & Avolio, 2007).

Beberapa kajian tentang modal psikologis menurut Prihatsanti (2014) menunjukkan bahwa adanya dukungan psikologis yang positif mampu meminimalisir stres atau tekanan di berbagai disiplin ilmu. Senada dengan kajian tersebut, Luthans, Luthans, dan Jensen (2012) menjelaskan bahwa empat dimensi kondisi psikologis yang terkait dengan efikasi, optimisme, harapan, dan resiliensi memberikan berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa, serta persepsi, sikap, dan perilaku individu. Hasil penelitian Rusdiana dan Nugroho (2020) juga menyatakan bahwa dukungan dari perguruan tinggi dan Dosen menjadi hal yang penting bagi terlaksananya keberhasilan pembelajaran daring. Berdasarkan kajian dan penjelasan tersebut, maka menjadi penting jika kondisi psikologis yang positif atau dikenal dengan modal psikologis diterapkan untuk dapat meningkatkan

optimisme dan performa akademik sehingga mahasiswa memiliki keyakinan untuk dapat sukses walau pembelajaran dilaksanakan secara daring.

Berdasarkan permasalahan dan kebutuhan yang sudah dijelaskan di atas, maka diperlukan informasi secara psikologis yang ditujukan kepada mahasiswa. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberi informasi langkah-langkah dukungan psikologis kepada mahasiswa supaya mahasiswa dapat menjalani pembelajaran daring dengan baik, dan diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman baru dalam meningkatkan pengembangan dirinya.

Metode

Pengabdian masyarakat penerapan dukungan psikologis mahasiswa selama pembelajaran daring ditujukan kepada mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri dan mahasiswa universitas lain, dan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan dukungan dari dekanat Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan dan program studi Bimbingan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah mahasiswa sebanyak 92 peserta, dengan rincian: 65 mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri, 27 mahasiswa selain dari Universitas Nusantara PGRI Kediri yang tersebar di wilayah Surabaya, Surakarta, Kalimantan, Banjarmasin, Malang, Kediri, dan Bogor.

Adapun metode yang diterapkan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat, antara lain: (1) kegiatan pengabdian dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi yang dikemas dalam bentuk webinar (*web-based seminar*) yang dapat memungkinkan peserta seminar terhubung secara daring; (2) evaluasi, dimana evaluasi dilakukan di akhir kegiatan berupa angket secara daring menggunakan media google form untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan kebermanfaatannya dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini.

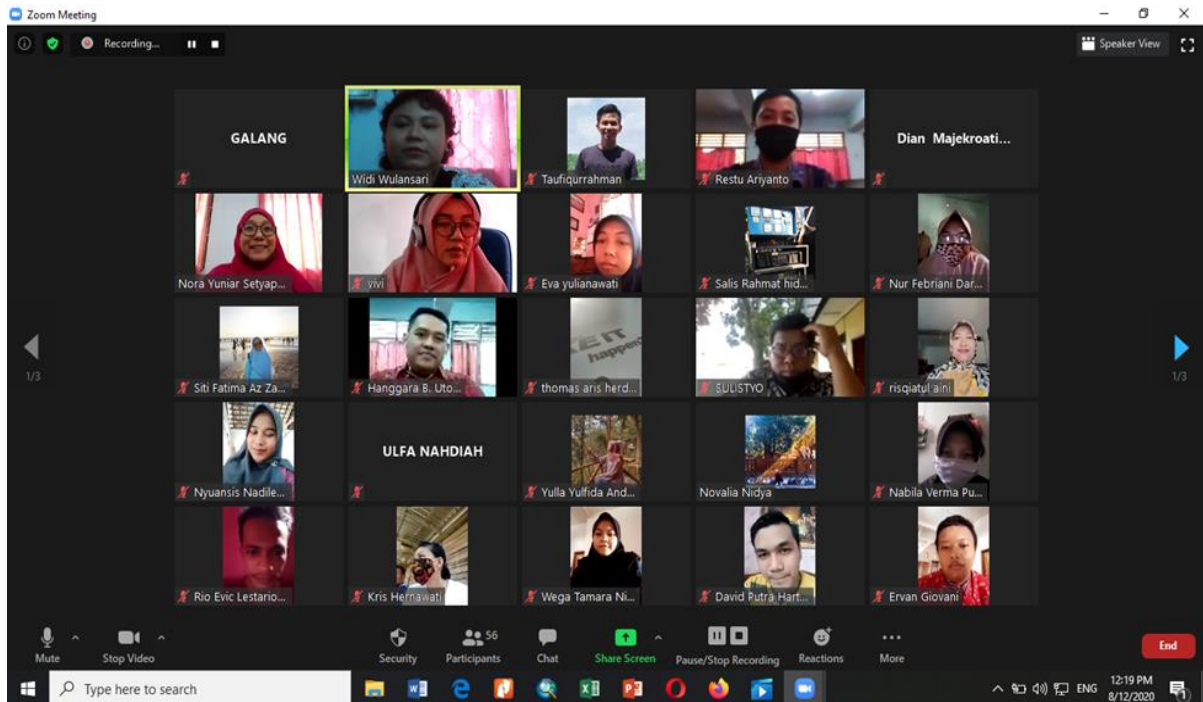
Hasil dan Pembahasan

1. Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan dukungan psikologis mahasiswa selama pembelajaran daring dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 12 Agustus 2020. Tim pengabdian dosen berkoordinasi dengan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dan program studi Bimbingan Konseling untuk persiapan pengabdian pada mahasiswa. Selanjutnya tim pengabdian berkoordinasi dengan wakil Rektor I Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk pelaksanaan teknis pengabdian dan persiapan media daring.

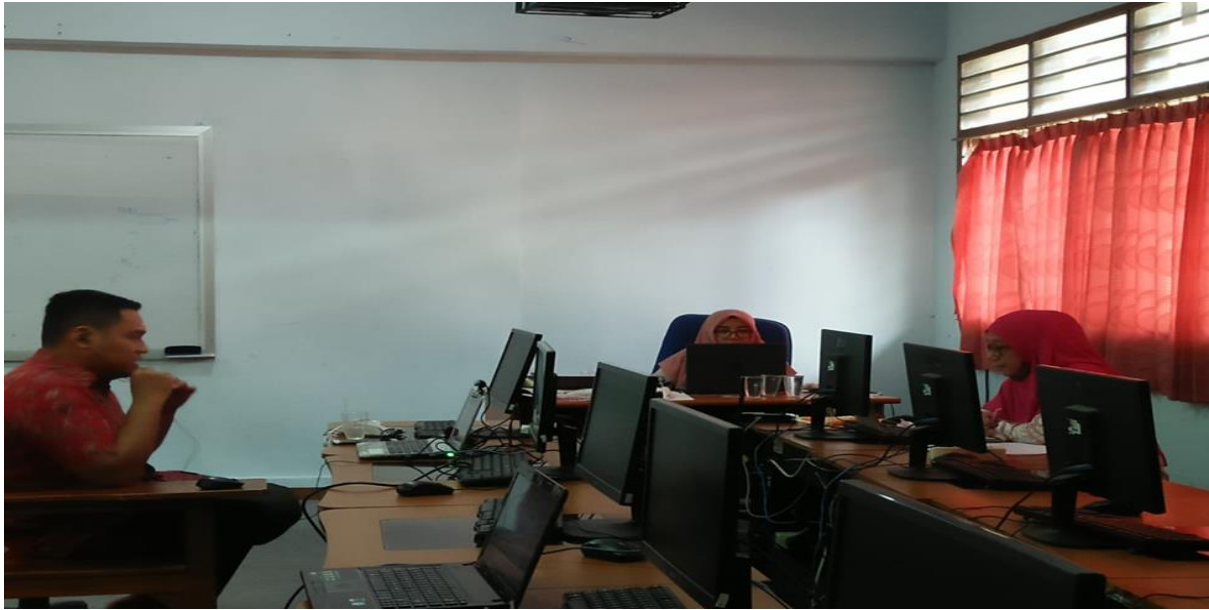
2. Tahap Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom. Moderator acara pengabdian ini adalah Dosen BK Universitas Nusantara PGRI Kediri yaitu Nora Yuniar, S., M.Pd yang akan memandu acara dari awal sampai dengan akhir acara. Sebelum acara pengabdian dimulai, adanya pengarahan dan sambutan dari Ketua Program Studi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri yaitu Galang Surya Gumilang, M.Pd.



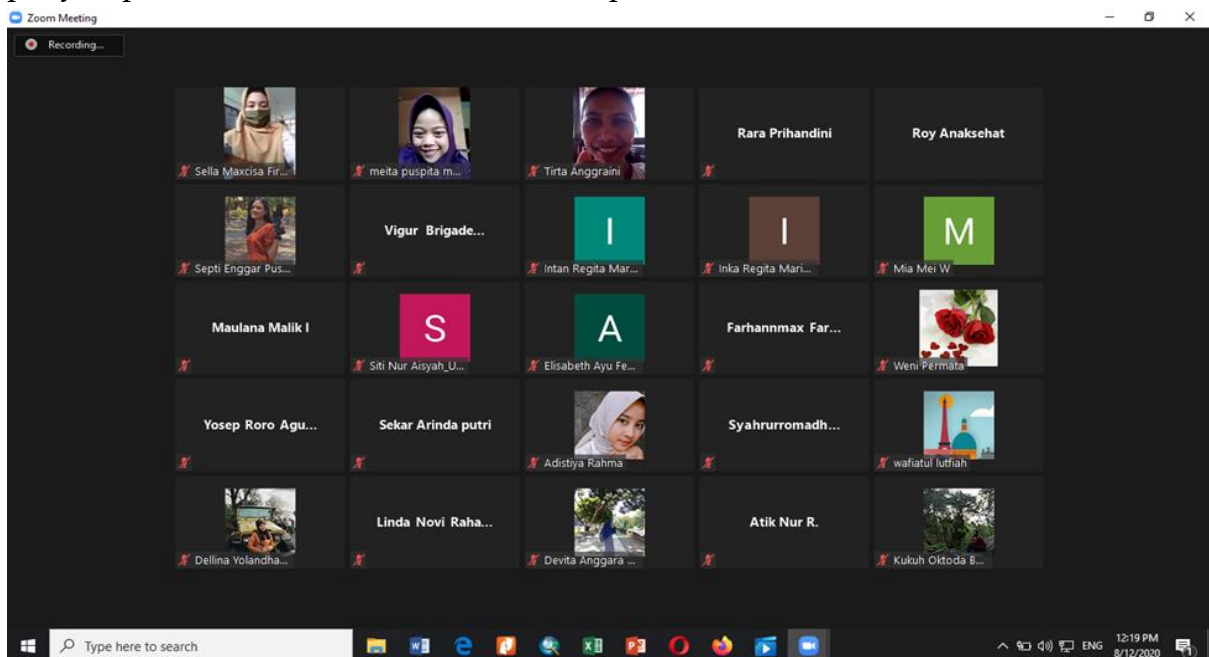
Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Materi pertama disampaikan oleh Hanggara Budi Utomo, M.Pd., M.Psi dan Widi Wulansari, M.Pd mengenai dukungan psikologis awal pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Dukungan psikologis bagi mahasiswa sangat penting untuk tetap memperhatikan kesehatan mental mahasiswa supaya tidak mengalami kecemasan saat pembelajaran daring. Materi dikemas dalam penyampaian ceramah lalu diskusi antara pemateri dan mahasiswa.



Gambar 2. Pemaparan Materi I

Materi kedua disampaikan oleh Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi dan Restu Dwi Ariyanto, M.Pd mengenai optimisme mahasiswa dalam pembelajaran daring yang difokuskan pentingnya sikap optimis dimiliki mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran, baik secara daring maupun luring, serta juga dijelaskan oleh Bapak Restu tentang cara praktis pengembangan optimis mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran di jaman milenial ini. Materi dikemas dalam penyampaian ceramah lalu diskusi antara pemateri dan mahasiswa.



Gambar 3. Pemaparan Materi II

3. Tahap Evaluasi

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah bahwa berdasarkan hasil evaluasi kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian, diperoleh beberapa hasil yang mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan dukungan psikologis mahasiswa selama pembelajaran daring, antara lain:

- a. Terkait dengan data demografi peserta seminar daring pengabdian masyarakat, bahwa terdapat lebih dari 93% berusia 17-24 tahun. Selanjutnya, terkait dengan jenis kelamin peserta dimana lebih dari 65% berjenis kelamin perempuan, dan sisanya berjenis kelamin laki-laki. Prosentase terbesar mahasiswa yang ikut seminar daring pengabdian ini terjadi pada angkatan 2019 sebanyak 40%, dan lebih dari 91% berdomisili di Jawa Timur.
- b. Antusiasme mahasiswa untuk berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan dukungan psikologis mahasiswa selama pembelajaran daring dilakukan sampai selesai, dan selama kegiatan berlangsung terlihat kemauan dari mahasiswa untuk belajar dan membagikan pengalaman terkait pelaksanaan pembelajaran daring yang selama ini dialaminya, khususnya kondisi psikologis. Hal ini didukung dari data secara kualitatif dalam angket berupa pesan dan kesan peserta dalam pelaksanaan pengabdian ini.
- c. Hasil evaluasi angket secara daring menunjukkan: (1) berdasarkan isi materi, dimana lebih dari 47% materi yang disampaikan terorganisasi dengan baik dan relevan sesuai dengan apa yang diharapkan mahasiswa; (2) berdasarkan pemaparan materi bahwa lebih dari 45% mahasiswa sangat setuju yang terkait dengan pemateri sangat memahami dan mempresentasikan isi materi dengan baik; mudah dimengerti dan diimplementasikan. Selain itu, alokasi materi yang disampaikan oleh pemateri mencukupi, dan lebih dari 42% mahasiswa merasakan kepuasan terhadap materi yang disampaikan oleh pemateri; (3) Mahasiswa juga menyatakan jawaban dalam angket tentang peran moderator dalam kegiatan pengabdian daring ini. Moderator membantu proses kegiatan seminar daring ini dengan sangat baik. Hal ini didukung lebih dari 44% mahasiswa sangat setuju bahwa moderator melaksanakan tugasnya dengan sangat baik; (4) berdasarkan proses diskusi dan tanya jawab, dimana lebih dari 46% mahasiswa menyatakan sangat setuju bahwa pemateri memberikan jawaban terhadap pertanyaan peserta dengan baik; (5) berdasarkan media daring yang

digunakan dalam pelaksanaan seminar pengabdian daring ini, lebih dari 41% mahasiswa menyatakan kesetujuan menggunakan aplikasi daring zoom.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat secara daring ini menunjukkan bahwa hampir 50% mahasiswa memahami konsep informasi dukungan psikologis mahasiswa selama pembelajaran dengan baik. Mayoritas mahasiswa ketika dalam pembelajaran daring mengalami masalah psikologis. Masalah psikologis yang sering dikeluhkan selama pembelajaran daring, antara lain: stres karena banyaknya tugas, adanya penyesuaian diri yang kurang, beban pikiran yang besar, dan adanya ketidakberdayaan dalam diri mahasiswa untuk mengerjakan tugas. Ketika masalah bercampur jadi satu akan mengakibatkan tekanan yang sangat besar yang dialami mahasiswa, sehingga memunculkan stres, cemas, dan kekhawatiran yang berlebihan (Mahanani, 2020).

Dukungan psikologis berupa modal psikologis yang terkonsep dalam bentuk *HORE* (*Hope, Optimism, Resilience, Efficacy*) diyakini dapat meningkatkan kualitas kemampuan individu untuk mengatasi berbagai permasalahan situasi akademik maupun di tempat kerja (Liran & Miller, 2017; Kusuma & Prihatsanti, 2016). Lebih lanjut, Liran dan Miller (2017) menyatakan bahwa bukti mengenai hubungan antara efikasi diri, optimisme, harapan, dan resiliensi dengan penyesuaian akademis sangat menunjukkan bahwa masing-masing komponen ini memainkan peran penting bagi peserta didik menyesuaikan diri dengan persyaratan lingkungan akademisnya.

Modal Psikologis adalah konstruksi inti yang mencerminkan keadaan perkembangan psikologis positif individu (Luthans 2002; Luthans, dkk. 2004; Luthans & Youssef 2004), dan telah dikonseptualisasikan dalam psikologi positif (Seligman, 2002). Dinamika psikologis tentang penerapan modal psikologis pada mahasiswa ini adalah, pertama, *hope* atau harapan, di mana saat pandemi Covid-19 mahasiswa harus mempunyai harapan yang diinginkan dan hal itu mendorong mahasiswa untuk mencoba meraihnya. Kedua, *optimism* atau optimis. Harapan yang ingin diraih mahasiswa harus diiringi dengan optimisme yang sesuai dengan keberadaan mahasiswa saat ini, yang dapat diwujudkan dengan perencanaan-perencanaan yang baik. Ketiga, *resiliency* atau ketahanan, yakni kemampuan untuk mengatasi masalah meskipun pada situasi yang sulit. Ketika mahasiswa dihadapkan pada permasalahan dan halangan maka mahasiswa dapat bertahan dan kembali dapat bangkit untuk mencapai kesuksesan. Keempat, *self efficacy* atau kemampuan keyakinan diri untuk mewujudkan harapan. Konsep dinamika modal psikologis didukung oleh pernyataan Morganson, Litano, dan Neill (2014) yang

mengungkapkan bahwa modal psikologis merupakan sumber daya psikologis yang penting bagi individu ketika adanya masalah yang muncul dari dua ranah secara tidak terduga, yaitu individu yakin dapat menghadapi keadaan yang tidak menentu secara efektif dan optimis melihat situasi yang bermasalah sebagai kemunduran sementara. Sisi lain individu berharap dapat menangani masalah dengan berbagai cara sehingga mencapai solusi dan ketahanan untuk bangkit kembali.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang menerapkan modal psikologis akan mampu mengatasi tantangan yang dimilikinya dengan positif bukan justru menghindar, dan bila semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tantangan tersebut maka permasalahan psikologis dalam pelaksanaan pembelajaran daring akan mudah teratasi. Berdasarkan pemaparan di atas maka modal psikologis sangat efektif dalam pembelajaran daring pada mahasiswa.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberi informasi langkah-langkah dukungan psikologis kepada mahasiswa agar dapat menjalani pembelajaran daring dengan baik, dan mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman baru dalam meningkatkan pengembangan dirinya. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan dukungan psikologis mahasiswa selama pembelajaran daring secara keseluruhan sangat baik. Respon peserta selama kegiatan berlangsung sangat positif dan aktif bertanya. Hal ini menunjukkan antusiasme peserta dan motivasi untuk meningkatkan kemampuan diri atau softskills mahasiswa cenderung tinggi. Materi tentang *HORE* yang dikenal dengan konsep modal psikologis sebagai dukungan psikologis sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk bersikap realistis, optimis, dan penuh dengan harapan, serta berkeyakinan untuk meningkatkan perubahan positif dalam melaksanakan pembelajaran, baik secara daring atau luring.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan pengabdian dan penyusunan pengabdian kepada masyarakat ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada: Rektorat dan Dekanat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, serta Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri yang memberikan kesempatan dan fasilitas sehingga dapat melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan untuk tim

pelaksana pengabdian kepada masyarakat dan partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian dari awal hingga akhir sesi.

Referensi

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.
- Kusuma, K. A., & Prihatsanti, U. (2016). Hubungan antara psychological capital dengan disiplin kerja karyawan bagian produksi PT. Argamas Lestari Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 317–321.
- Liran, B. H., & Miller, P. (2017). The Role of Psychological Capital in Academic Adjustment Among University Students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 20(1), 51-65. doi:10.1007/s10902-017-9933-3
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47, 45–50. doi: 10.1016/j.bushor.2003.11.007
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695–706. doi: 10.1002/job.165
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management. *Organizational Dynamics*, 33, 143–160. doi: 10.1016/j.orgdyn.2004.01.003
- Luthans, F., Youssef, C. M., Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259. doi: 10.1080/08832323.2011.609844
- Mahanani, F.K. (2020). *Kuliah daring dan kesehatan mental*. Diakses tanggal 4 Agustus 2020 melalui <http://linikampus.com/2020/05/06/kuliah-daring-dan-kesehatan-mental-2/>
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resiliency in development. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Mendikbud. (2020). *Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.*

36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (COVID- 19). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Morganson, V. J., Litano, M. L., & Neill, S. K. O. (2014). Promoting work- family balance through positive psychology: A practical review of the literature. *The Psychological-Manager Journal*, 17(4), 221–244. doi: 10.1037/mgr0000023

Prihatsanti, U. (2014). Dukungan keluarga dan modal psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 196-201. doi: 10.14710/jpu.13.2.196-201

Prima, E. (2020). UNESCO: 850 juta siswa di 102 negara tidak sekolah karena corona. Diakses tanggal 4 Agustus 2020 melalui <https://tekno.tempo.co/read/1321347/unesco-850-juta-siswa-di-102-negara-tidak-sekolah-karena-corona>

Rusdiana, E., & Nugroho, A. (2020). Respon mahasiswa pada pembelajaran daring bagi mahasiswa mata kuliah pengantar hukum Indonesia UNESA. *Integralistik*, 31(1), 1-12. doi: 10.15294/integralistik.v31i1.21834

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.