

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT "KULIAH DARING SELAMA PANDEMI"

Puji Prihandini*¹, Rachmaniar², Renata Anisa³, Putik Rustika⁴

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran

⁴ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Cirebon

*puji.prihandini@unpad.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang merebak semenjak Januari 2020 telah membawa banyak perubahan. Salah satunya adalah kegiatan rutinitas yang dilakukan oleh individu dan masyarakat. Salah satunya adalah kegiatan belajar mengajar yang umumnya dilakukan secara tatap muka beralih menjadi kegiatan belajar mengajar daring atau yang biasa disebut dengan belajar dari rumah. Perubahan ini membawa konsekuensi, salah satunya adalah resiko peningkatan penyakit mental diantaranya adalah perasaan kecemasan, stress, kesepian dan lain-lain. Dalam rangka mengurangi resiko tersebut, kami tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Ilmu Komunikasi mengadakan WEBINAR dengan judul "Kuliah Daring Selama Masa Pandemi COVID-19" Metode yang kami adalah berupa pemberian materi mengenai fakta seputar COVID-19, dampak pandemi bagi Kesehatan mental serta tips dalam menjalani kuliah selama masa pandemic COVID-19. Kegiatan PPM dilakukan secara daring menggunakan platform google meet. Audiens dari kegiatan PKM kami adalah remaja usia 18 – 20 tahun. Hasil kegiatan PKM tersebut mahasiswa diharapkan dapat melakukan rutinitas belajar di rumah secara sehat, kondusif, dan produktif

Kata kunci: *pandemic COVID-19, kuliah daring, PKM*

LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 yang muncul sejak bulan Januari 2020 dinyatakan menjadi masalah Darurat Kesehatan Masyarakat level internasional oleh WHO. Resiko tinggi penularan virus COVID-19 ini membuat beberapa negara memberlakukan kebijakan isolasi, lockdown di beberapa wilayah. Di Indonesia kebijakan mengenai lockdown terwujud dalam bentuk regulasi Pembatasan Sosial Skala Besar. Sebagaimana yang tertuang dalam PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 21 TAHUN 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19 (BPK, 2020).

Adanya pemberlakuan PSBB ini berdampak ke dalam segala bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang Pendidikan. Dalam bidang Pendidikan, pemerintah menganjurkan adanya kegiatan belajar mengajar yang dilakukan jarak jauh. Kegiatan pembelajaran jarak jauh ini dilakukan dari rumah masing-masing, agar

masing-masing baik siswa dan guru dapat terlindung dari bahaya penyebaran virus COVID-19. Dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh tentunya perlu memanfaatkan teknologi informasi agar kegiatan pembelajaran dapat dilakukan secara efektif. Media pembelajaran yang umumnya digunakan pada proses pembelajaran jarak jauh adalah google class room, medium chat seperti whatsapp, lalu juga media teleconference zoom meeting (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Penelitian lain yang menjelaskan mengenai pemanfaatan teknologi dalam kegiatan belajar mengajar dilakukan oleh Sukendro, dimana penelitiannya bertujuan untuk mengetahui factor-faktor yang memprediksi penggunaan e-learning selama masa Pandemi COVID-19 (Corona Virus Disease 2019). Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Pendidikan Ilmu Keolahragaan di Perguruan Tinggi Indonesia ini menggunakan Technology Acceptance Model (TAM) yang diperpanjang dengan kondisi fasilitas dan eksternal. Hasil riset menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fasilitas dan persepsi kemudahan penggunaan dan antara kondisi fasilitas dan persepsi kegunaan dilaporkan. Terdapat juga hubungan yang signifikan antara komponen ini TAM, kecuali keunaan dan sikap yang dirasakan (Sukendro et al., 2020).

Kegiatan belajar mengajar ini menimbulkan konsekuensi baru. Harahap menyebutkan bahwa banyaknya variasi factor stress dalam perkuliahan daring selama pandemic COVID-19 seperti misalnya saja jaringan internet yang tidak stabil, banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, harus memberikan respon yang cepat, kemampuan adaptasi yang cepat dalam kondisi belajar dari rumah (Harahap et al., 2020). Hasil riset yang dilakukan oleh Harahap kepada 300 mahasiswa menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami stress dalam kategori sedang.

Hasil temuan ini sejalan dengan apa yang disampaikan WHO bahwa pandemic COVID-19 ini membawa konsekuensi pada peningkatan angka penyakit mental. Dapat dispekulasikan bahwa isolasi diri dan karantina dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, rutinitas dan gaya hidup yang dapat membawa pada perasaan kesepian, kecemasan depresi, insomnia, kecanduan alcohol dan penggunaan obat-obatan terlarang serta perilaku untuk melukai diri sendiri atau upaya bunuh diri (WHO(World Health Organization), 2020).

Menariknya lagi, pandemi ini hadir ditengah era media sosial, dimana masyarakat mendapatkan informasi yang berlebih terhadap rumor dan misinformasi yang tidak terverifikasi (Kumar & Nayar, 2020). Informasi yang masih belum teruji kebenarannya tersebut dapat menimbulkan rasa takut, cemas dan stress. Hal ini terjadi di India, dimana banyak orang yang beresiko terpapar COVID-19 (bepergian atau telah melakukan kontak langsung dengan penyandang COVID-19) tidak berani untuk melakukan tes dikarenakan ketakutan adanya stigma sosial. Ada perasaan takut disalahkan, terisolasi atau terjauh dari anggota keluarga dan kerabat lain (Kumar & Nayar, 2020).

Dari pemaparan tersebut, kami selaku Tim PKM Fikom Unpad terpanggil untuk melakukan kegiatan WEBINAR yang bertajuk "Kuliah Daring Selama Pandemi COVID-19". Adapun tujuan dari kami untuk melakukan kegiatan PKM ini adalah

untuk membantu mahasiswa agar tetap produktif dan sehat secara jiwa dan raga selama melakukan perkuliahan selama masa pandemic COVID-19.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berupa Webinar yang berjudul: "Kegiatan Perkuliahan Selama Pandemi" dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2020. Kegiatan webinar ini menggunakan 3 Metode yakni:

1. Survey kegiatan perkuliahan selama pandemi
2. Ceramah
3. Sesi diskusi dan tanya jawab

Pada sesi pertama, yakni survey kegiatan perkuliahan selama pandemic, kami tim PKM menyebarkan pertanyaan seputar apa yang dilakukan dan dirasakan oleh mahasiswa selama kegiatan perkuliahan daring. Pertanyaan-pertanyaan tersebut terdiri dari data demografi berupa nama, jenis kelamin, usia, dan pekerjaan. Selanjutnya berisikan pertanyaan mengenai perasaan yang dirasakan ketika kuliah daring, hambatan yang dihadapi ketika kuliah daring dan media aplikasi yang sering digunakan untuk kuliah daring.

Pada sesi kedua yakni ceramah, yang meruokan pemaparan materi terkait dengan topik "Kegiatan Perkuliahan Selama Masa Pandemi". Materi yang disampaikan berkaitan dengan kondisi Indonesia saat ini yang menghadapi pandemi COVID-19, lalu aturan pemerintah terkait PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dalam membatasi pergerakan sosial di masyarakat. Dimana hal itu berdampak pada kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dari rumah. Kegiatan tersebut membuat mahasiswa untuk beradaptasi. Proses adaptasi tersebut tentu tidak mudah, maka kami tim dari PKM Fikom Unpad memaparkan beberapa tips dalam menjalani perkuliahan selama pandemi COVID-19. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah agar mahasiswa tetap sehat dan produktif selama pandemic COVID-19, walaupun kegiatan belajar mengajar dilakukan dari rumah.

Pada sesi terakhir merupakan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini mahasiswa dapat memberikan respon dan juga mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah disampaikan. Pertanyaan yang diajukan oleh mahasiswa kurang lebih seputar kegiatan perkuliahan yang sudah mereka lalui, bagaimana cara berkorespondensi dengan dosen selama masa pandemic, dan lain sebagainya.

HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan bentuk WEBINAR yang berjudul: "Kegiatan Perkuliahan Selama Pandemi" dilakukan pada Hari Sabtu 19 Juni 2020, pada pukul 09.00 WIB. Narasumber terdiri dari tiga orang narasumber yakni: Ibu Puji Prihandini, S.Ikom.,M.Ikom selaku dosen Ilmu Komunikasi Fikom Unpad, lalu Ibu Renata Ansisa, S.Ikom.,M.M selaku dosen Hubungan Masyarakat Fikom Unpad dan yang terakhir adalah Ibu Rachmaniar, S.Ikom.,M.Ikom sebagai dosen Ilmu Komunikasi Fikom Unpad. Acara webinar ini juga dipandu oleh seorang

moderator yaitu Ibu Putik Rustika, S.Pd.,M.Pd sebagai dosen Ilmu Matematika Universitas Muhamadiyah Cirebon.

Kegiatan webinar diawali dengan pembukaan oleh moderator dengan memperkenalkan narasumber satu persatu. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi terkait pandemic COVID-19 oleh Ibu Puji Prihandini, S.IKom.,M.Ikom materi tersebut berisikan mengenai kondisi Indonesia dalam menghadapi pandemic COVID-19 yang berdampak pada pemberlakuan PSBB sehingga membuat kegiatan belajar mengajar dilakukan dari rumah. Materi selanjutnya adalah berupa pemaparan hasil penelitian dari fakultas psikolgoi Unpad terkait penyesuai diri siswa terhadap kegiatan akademik selama masa pandemic COVID-19, factor internal yang menunjang siswa dalam kegiatan akademik, dan faktor eksternal yang menunjang siswa dalam kegiatan akademik. Materi dilanjutkan berupa pemaparan hasil riset Ibu Renata, S.IKom.,M.Ikom mengenai apa yang dirasakan mahasiswa selama kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dari rumah. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa merasakan kelelahan karena kegiatan belajar mengajar tersebut harus dilakukan di depan layar laptop/computer, lalu mereka pun mengalami stress karena merasakan kesulitan dalam memahami materi dan banyaknya tugas yang diberikan dirasa lebih banyak dan sulit dikerjakan, lalu juga banyak mahasiswa yang menghabiskan waktunya didepan handphone dibandingkan sebelumnya, terakhir banyak mahasiswa yang mengalami insomnia hal ini dikarenakan salah satunya adalah kondisi mental mereka yang tidak stabil akibat stress dan kelelahan.

Sesi berikutnya, masih dalam sesi ceramah namun dilanjutkan oleh pemateri kedua yaitu Ibu Renata Anisa, S,Ikom.,M.Ikom. pada sesi ini Ibu Renata menjelaskan mengenai aktivitas yang terbatas dikarenakan adanya pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), diantaranya adalah work from home (bekerja dari rumah), menjauhi kerumunan, menjaga jarak, tidak ada pertemuan dalam skala besar, komunikasi yang dilakukan secara virtual, dan tentunya kegiatan belajar dan mengajar yang dilakukan dari rumah.

hasil riset dari Fakultas Psikologi Unpaddampak pemberlakuan PSBB yang dirasakan oleh masyarakat diantaranya adalah gelisah karena gerak yang terbatas, Lelah, Stress, Marah karena merasakan rugi secara finansial, Panik karena terbatas persediaan kebutuhan hidup, bingung karena ketidakpastian kapan pandemic ini akan berakhir, perasaan takut akan bahaya virus corona yang dapat menyebabkan penyakit dan meninggal, frustrasi karena merasakan kebosanan dan cemas karena begitu banyak informasi hoax yang beredar di media sosial.

Ibu Renata menambahkan bahwa kunci pengendalian diri selama masa pandemi COVID-19 adalah dengan kontrol diri dan selalu merasa bersyukur. Mengelola pikiran dan perasaan dengan bijak menjadi kunci kesuksesan dalam menjalani masa pandemi COVID-19 ini. Belajar untuk menerima pikiran dan perasaan yang negatif, menghirup nafas secara perlahan, lalu hembuskan nafas. Mencoba mengimajinasikan sesuatu yang positif dan selalu mengingat apa yang sudah didapatkan sampai level ini. Perasaan menerima dan bersyukur dan berpikir optimis

dapat membantu mahasiswa menjalani masa pandemi COVID-19 ini dengan penuh ketenangan. Jika mahasiswa mengalami kendala dan atau hambatan, janganlah sungkan untuk meminta pertolongan keluarga dan teman dikarenakan dukungan dari orang-orang sekitar sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan. Selain itu yang perlu diperhatikan adalah manajemen waktu, hal yang barangkali sering dilewatkan dalam menjalani aktivitas selama dirumah. Pengelolaan waktu sangat penting dilakukan dengan baik, dengan cara selalu menempatkan prioritas dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kegiatan belajar yang dilakukan dari rumah seringkali membuat kita terlena, karena banyaknya distraksi ataupun gangguan sehingga membuat kegiatan belajar menjadi kurang kondusif. Hal ini dapat berdampak pada kualitas prestasi akademik yang menurun sehingga sangatlah penting untuk selalu disiplin dalam mengelola waktu.

Berikut adalah materi mengenai bagaimana pengelolaan waktu, yakni dengan membagi prioritas kedalam 4 tingkat:

1. Penting mendesak

Pada level ini harus dilakukan sekarang contohnya adalah kegiatan belajar dari rumah ataupun wfh dan juga istirahat (istirahat, solat makam)

2. Tidak penting tapi mendesak

Pada tingkat ini segera rencanakan contohnya adalah berkomunikasi dengan teman dekat dan juga menjalankan hobi

3. Penting tak mendesak

Pada level ini kita dapat meminta bantuan orang lain, contohnya adalah melakukan pekerjaan domestic atau rumah tangga

4. Tidak penting dan tidak mendesak

Pada tahap ini anda dapat meninggalkan hal tersebut contohnya adalah akses media sosial

Materi selanjutnya dilanjutkan oleh Ibu Rachmaniar, S.Sos.,M.Ikom mengenai pentingnya melakukan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik selama masa pandemic COVID-19

Salah satunya adalah olah raga. Mahasiswa diharapkan rutin melakukan kegiatan olahraga baik yang dilakukan di dalam ruangan ataupun di luar ruangan. Kegiatan fisik seperti olahraga dan menjaga Kesehatan fisik maupun mental kita. beberapa benefit dari melakukan aktivitas fisik dengan rutin berolahraga adalah:

1. Menjaga fluktuasi mood agar stabil
2. Produksi antibody meningkat
3. Badan menjadi bersih dan segar
4. Menjaga stabilitas hormon dan organ tubuh
5. Menjaga Kesehatan fisik

Hal yang perlu diperhatikan selama masa pandemi COVID-19 adalah empati. Seperti yang kita ketahui bahwa penyakit yang bersifat sangat menular ini membuat manusia harus menjaga dirinya sendiri agar tidak tertular dan juga menularkan virus kepada orang lain. Sifat virus yang sangat menular tersebut berakibat pada adanya ketakutan yang berlebihan kepada orang lain yang sedang mengidap

COVID-19. Para pengidap penyakit ini seringkali dijauhkan dan dikucilkan dari lingkungan. Empati sesama manusia semakin terkikis. Dibutuhkan rasa empati terhadap tetangga, keluarga, baik yang sedang mengidap ataupun tidak. Empati juga diperlukan kepada pemerintah dan tenaga Kesehatan. Perasaan takut berlebih tidak akan membawa perubahan apapun, walaupun pandemi COVID-19 ini belum berakhir namun sebagai manusia kita tetap harus menolong kepada sesama.

Setelah tiga narasumber menyampaikan materi, acara dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab terkait materi Kuliah Daring Selama Masa Pandemi COVID-19. Diskusi dan tanya jawab berlangsung kurang lebih 30 menit. Dimana mahasiswa mengajukan pertanyaan yang sifatnya saran agar lebih fokus untuk menjalan kegiatan belajar dari rumah, disertai juga pertanyaan bagaimana melakukan korespondensi dengan dosen selama masa perkuliahan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- BPK. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135059/pp-no-21-tahun-2020>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Kumar, A., & Nayar, K. R. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 0(0), 1–2. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research). 4(2), 30–36.
- Sukendro, S., Habibi, A., Khaeruddin, K., Indrayana, B., Syahrudin, S., Makadada, F. A., & Hakim, H. (2020). Using an extended Technology Acceptance Model to understand students' use of e-learning during Covid-19: Indonesian sport science education context. *Heliyon*, 6(11), e05410. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05410>
- WHO(World Health Organization). (2020). Mental health and COVID-19. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-covid-19>