

DINAMIKA KEMAMPUAN ADAPTASI AKADEMIK MAHASISWI ANGKATAN 2019 UBAYA PADAMASA PANDEMI

Made Azri Julia Arfita¹, Felicia Laumanto¹, Arva Putri Sabillah¹

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya-Indonesia

* corresponding author: s150119287@student.ubaya.ac.id

Abstrak—Adaptasi adalah penyesuaian diri yang dilakukan makhluk hidup untuk bertahan hidup di lingkungan baru. Namun, pada penelitian kali ini akan berfokus kepada mahasiswa 2019 yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Surabaya. Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu pengumpulan data dengan menggunakan metode kualitatif dengan paradigma *descriptive phenomenology*, penelitian ini dilakukan dengan observasi dan wawancara. Partisipan penelitian menggunakan 5 mahasiswi angkatan 2019. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana proses mahasiswa beradaptasi selama masa pandemi. Hasil Implikasi dalam penelitian ini adalah adaptasi yang dilakukan oleh partisipan berbeda-beda. perubahan yang dilakukan oleh partisipan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. faktor-faktor tersebut yang mempengaruhi keberhasilan partisipan dalam melakukan adaptasi di masa pandemi dan pembelajaran *online*. pada masa pandemi ini memiliki dampak positif dan negatif yang ditemukan seperti dampak positif dengan mendapatkan waktu *quality time* lebih banyak dengan keluarga, memiliki waktu yang efisien, dan dalam belajar *online* belajar fitur-fitur baru. sedangkan dampak negatif dari adanya pandemi yaitu menurunnya ekonomi, kurang konsentrasi karena suasana rumah yang tidak kondusif, cepat bosan, mengatur waktu dalam penggunaan laptop dan *handphone* untuk mengurangi dampak fisik. Maka dari itu, perubahan ini pun berpengaruh kuat dengan perasaan yang dimiliki oleh partisipan. Perubahan pada masa pandemi berkaitan dengan perasaan, dimana pada masa ini lah partisipan merasa lebih cepat bosan, jenuh, stres, *mood* yang naik turun karena pada masa pandemi partisipan tidak bisa melakukan kegiatan yang dilakukan pada saat sebelum pandemi.

Kata kunci: kemampuan adaptasi, *study from home*, *online learning*, pandemi

Abstract -Adaptation is the ability of living beings to adjust to a new environment. However, this research will focus on 2019 students who are currently studying at the University of Surabaya. This study aims to find out how the process of students adapting to academics during the pandemic. This research method uses a qualitative approach with a descriptive phenomenology paradigm by means of observation and interviews. The research participants used 5 female students from the class of 2019. The purpose of this study was to find out how the process of students adapting during the pandemic. The results of this study imply that the adaptations carried out by the participants are different. internal and external factors influence the changes made by participants. These factors affect the success of participants in adapting to the pandemic and online learning. During this pandemic, positive and negative impacts were found, such as positive impacts by getting more quality time with family, having efficient time, and learning new features. While the negative effects of the pandemic are the economic downturn, lack of concentration due to a non-conducive home atmosphere, easily get bored, and managing time using laptops and cellphones to reduce physical impacts. Therefore, this change also has a strong effect on the feelings held by the participants. Changes during the pandemic are related to feelings, where at this time participants feel bored, saturated, stressed, mood swings up and down because during the pandemic the participants could not do the activities they did before the pandemic.

Keywords: adaptability, *study from home*, *online learning*, pandemic

PENDAHULUAN

COVID-19 menjadi sorotan utama bagi Indonesia maupun dunia. Penyakit ini pertama kali muncul di negara China yang bertepatan di kota Wuhan pada bulan Desember 2019. Penyebaran yang cepat dan menyeluruh mengakibatkan penyakit ini dianggap sebagai Pandemi (Siahaan, 2020). Kepala BNPB mengumumkan bahwa COVID-19 dianggap sebagai keadaan darurat non alam, yang diumumkan pada tanggal 14 Maret 2020. Pada tanggal yang sama Menteri Perhubungan Budi Karya juga mengumumkan bahwa ada 96 orang yang terjangkit positif COVID-19 di Indonesia. Pada esok harinya disaat melakukan tes pada presiden dan 10 menteri, pasien COVID-19 bertambah menjadi 117 yang bertepatan pada hari ke 11. Berbagai siasat yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi penyebaran COVID-19, salah satunya yaitu dengan menghimbau masyarakat untuk tetap berada dalam rumah agar terputusnya rantai penularan.

Situasi ini tentunya memberikan pengaruh yang besar bagi keberlangsungan hidup masyarakat. Apabila sebelumnya kita sering bersalaman, bergerombol, berpergian, cium tangan, dan masih banyak lainnya. Sekarang, kita perlu meninggalkan kebiasaan itu dengan mengganti prinsip yang sesuai dengan imbauan pemerintah yaitu 5M (mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas). Oleh karena itu, muncul berbagai respon yang ditunjukkan oleh masyarakat mulai dari perasaan sedih, khawatir, cemas, jenuh, dan marah. Namun, ada juga beberapa individu yang tenang dan tetap percaya bahwa pandemi hanya berlangsung sesaat saja (Rohmah, 2021).

Pada masa pandemi itu juga banyak Institusi pendidikan di seluruh dunia tutup selama tahun 2020 karena pandemi COVID-19. Pandemi telah menciptakan gangguan besar pada sistem pendidikan, mempengaruhi 94 persen pelajar di lebih dari 190 negara di semua benua (UN, 2020). Supaya pendidikan dapat tetap berjalan, lembaga pendidikan segera menemukan solusi untuk beradaptasi pada situasi dan pembelajaran dialihkan secara *online*. Dalam kondisi global ini, lembaga pengajaran tidak dapat melanjutkan kegiatannya. Maka dari itu Pemerintahan menanggapi hal ini, tentu perlu adanya adaptasi yang dilakukan.

Adaptasi sendiri mengarah pada penyesuaian individu untuk mengelola situasi ataupun peristiwa yang berubah, baru, serta tidak pasti (Martin et al, 2012, 2015). Beberapa contoh penyesuaiannya yakni: kognitif mengacu pada modifikasi pikiran, perilaku mengarah pada tindakan, dan emosional berkorelasi dengan respons afektif individu. Adanya penyesuaian ini membuat individu menjadi lebih bisa bernegosiasi dengan tuntutan di lingkungan mereka. Penyesuaian diri sendiri terbagi menjadi dua yakni autoplastis dan alloplastis (Rohmah, 2021). Autoplastis adalah adaptasi pasif yang dilakukan dengan cara mengubah diri sesuai dengan lingkungan. Sedangkan alloplastis adalah adaptasi aktif yang dilakukan dengan cara mengubah lingkungan sesuai dengan diri individu.

Terdapat empat tahap dalam adaptasi, yakni: 1) *Honeymoon*, ketika individu masih memiliki rasa penasaran dan semangat yang tinggi dengan suasana baru yang ada. Namun, individu mungkin masih merasa asing; 2) *Frustration*, ketika rasa frustrasi, jengkel, dan tidak berdaya menggantikan perasaan semangat yang menggebu. Biasanya tahap ini terjadi karena realita tidak sesuai dengan apa yang diekspektasikan; 3) *Readjustment*, ketika individu kembali mengembangkan berbagai macam cara guna menyesuaikan diri; 4) *Resolution*, fase terakhir ketika individu sampai pada empat kemungkinan, yakni: mencapai titik dan nyaman dan berhasil menerima budaya baru (*full participation*), menerima budaya baru dengan beberapa catatan bahwa ada hal yang tidak ditolerir (*accommodation*), tidak nyaman tapi tetap menjalani sampai kembali ke budaya asli dengan segala upaya yang ada (*fight*), dan menghindari kontak dan cenderung lari dari situasi yang membuat individu frustrasi (*flight*).

Apabila dilihat dari ranah akademik, banyak Institut yang merubah cara pembelajaran yang diganti menjadi online. Oleh karena itu, diterapkan metode pembelajaran alternatif, seperti penggunaan media online sebagai pembelajaran secara *daring* seluruh civitas akademika. Model pembelajaran yang terdiri dari pemanfaatan peralatan elektronik dan teknologi informasi ini hampir merupakan hal baru bagi sistem pendidikan. Pembelajaran online diperkirakan sebagai suplemen untuk pembelajaran tradisional dan cara pelengkap untuk meningkatkan kepuasan dan efektivitas biaya siswa (Sadeghi et al., 2014). Kursus online yang diselesaikan dengan baik membutuhkan desain rencana pelajaran yang terperinci dan terorganisir, keterampilan teknis, bahan ajar, persiapan awal, dan pengalaman mengajar online. Tetapi, tampaknya tidak menggantikan lingkungan kelas, karena mahasiswa merasa sulit untuk mendapatkan jumlah pengetahuan yang sama yang akan mereka peroleh di lingkungan tradisional (Spurlock-Johnson et al., 2004). Karena, studi menunjukkan bahwa mahasiswa harus menghadapi banyak masalah, seperti kurangnya motivasi dan lingkungan belajar yang sesuai karena mereka terisolasi (Bao, 2020). Dalam kasus pembelajaran di kampus, jika mahasiswa berjuang, para dosen dapat menentukan, melalui pengamatan dan reaksi, apakah mereka membutuhkan sesuatu dan mencoba untuk mengambil alih situasi, yang tidak mungkin sepenuhnya terjadi selama pembelajaran online. Pembelajaran online ini juga memiliki keuntungan bagi mahasiswa, karena pembelajaran online mengajarkan mahasiswa lebih mandiri, sehingga mereka dapat bergerak sendiri selama proses belajar mereka, dapat meninjau sumber belajar mereka, dan instruktur dapat memantau kemajuan mereka, yang berarti bahwa model pembelajaran ini lebih fokus pada mahasiswa dan menawarkan fleksibilitas dalam memilih waktu yang tepat untuk studi

mereka (Bao, 2020; Dyrbye et al., 2009). Peningkatan akses dan kemampuan mahasiswa untuk mempersiapkan masa depan berbasis teknologi dianggap sebagai poin keberhasilan pembelajaran online (Appana, 2008). Mirkholikovna (2020) membahas ketersediaan, fleksibilitas dan biaya rendah sebagai keuntungan dari pembelajaran jarak jauh dan interaksi sosial yang terbatas dan partisipasi sebagai kerugian. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya interaksi sosial dapat mengurangi motivasi dan meminimalkan disiplin mahasiswa (Ainoutdinova et al., 2017). tetapi, apabila dilihat dari penelitian Rebecca et al (2016) menuturkan bahwa adaptasi dapat membuat mahasiswa memecahkan tantangan baru, aktif merencanakan dan mengatur tugas sekolah, dan menyesuaikan respon mereka ketika melakukan manajemen tugas. Apalagi kondisi pandemi saat ini membuat pendidikan dilaksanakan secara daring. Peneliti telah melakukan survei pada 40 mahasiswa di Surabaya terkait hal ini. Hasilnya 90% responden menjawab bahwa mereka berhasil beradaptasi dengan *online learning*.

Peneliti merasa bahwa pandemi tentu memberi dampak pada beberapa hal di kehidupan kita. Oleh karena itu, adaptasi perlu dilakukan guna mengatasinya. Apalagi ketika membahas sektor pendidikan yang berjalan secara daring. Peneliti merasa bahwa adaptasi dapat ditunjukkan melalui pemahaman terkait materi yang diajarkan di kelas. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar individu berupa Indeks Prestasi yang mereka dapatkan tiap semester. Penelitian ini mencari tahu bagaimana proses mahasiswi ketika pandemi dan proses adaptasi yang bagaimana mahasiswi dapat mengikuti pembelajaran secara *online*.

Fenomena *Study From Home* merupakan adanya kebijakan *online learning* tentu memberi manfaat serta tantangan. *Online learning* merupakan pembelajaran yang menggunakan media internet atau jaringan komputer lainnya sebagai penyampaian materi (Kusmaharti, 2020). Hidayat, D., & Noeraida (2020) menuturkan bahwa *online learning* memiliki beberapa manfaat yakni: 1) mendapatkan materi lebih banyak menggunakan internet, 2) waktu dan tempat yang fleksibel sehingga mahasiswa dapat belajar dimana saja, dan 3) dapat menjalin komunikasi secara online dengan siapapun tanpa mengenal jarak. Tidak hanya itu, beberapa penelitian pun menunjukkan bahwa metode ini dapat meningkatkan hasil dan motivasi belajar pada siswa. Selain manfaat, terdapat pula beberapa tantangan yang dialami oleh mahasiswa pada masa pembelajaran *online learning*. Beberapa tantangan tersebut, yaitu: 1) terdapat beberapa daerah yang masih belum memiliki jaringan internet yang baik, terutama di pedalaman, 2) banyaknya tugas dan tuntutan yang diberikan baik dari dosen maupun di luar perkuliahan dengan *deadline* yang cukup singkat sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik, 3) adanya kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan dosen yang disebabkan distraksi dari lingkungan sekitar, dan 4) adanya platform yang beraneka ragam dalam proses pembelajaran membuat mahasiswa harus dapat menguasai dan memiliki hal tersebut secara memadai. Dalam proses *online learning* setiap individu akan melakukan adaptasi. Adaptasi yang dimaksud yaitu proses menerima keadaan karena hadirnya stimulus yang berkelanjutan.

Pada penelitian Veitch, R. & Arkkelin, D. (1995), adaptasi merupakan proses transformasi dari kehadiran stimulus yang berkelanjutan. Selanjutnya. Hal ini dilakukan ketika terjadi suatu ketidakseimbangan interaksi manusia dalam suatu sistem. Proses adaptasi pada individu selalu berbeda, ada yang dapat menerima perubahan dengan cepat dan ada juga yang lambat (Tangkudung, 2014). Menurut Soekanto (dalam Herdiana, 2020), adaptasi adalah: (1) Proses mengatasi masalah yang ada pada lingkungan; (2) Menyesuaikan terhadap norma yang berlaku; (3) Proses menyesuaikan diri dengan perubahan situasi; (4) Perubahan agar sesuai dengan kondisi yang diciptakan; (5) Memanfaatkan sumber yang terbatas untuk kepentingan lingkungan dan sistem; (6) Penyesuaian budaya dan aspek lainnya sebagai seleksi ilmiah.

Dalam hal ini adaptasi akademik dalam mahasiswa juga merupakan hal terpenting. Adaptasi akademik menurut Baker dan Siryk (1986) kemampuan mahasiswa untuk fokus dalam memenuhi dan mencapai persyaratan akademik mereka di universitas. aspek-aspek dalam adaptasi akademik meliputi (1). kematangan emosional; (2) kematangan intelektual;

(3) kematangan sosial; (4) tanggung jawab. pada penelitian terdahulu dijelaskan permasalahan adaptasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi yaitu emosi yang didapatkan dikarenakan pandemi mereka akhirnya jenuh saat pembelajaran online dan kita diharuskan untuk berjam-jam menatap layar laptop, hal itu membuat mahasiswa susah untuk menerima materi ketika disampaikan, dan mereka juga menjadi tidak fokus dalam

pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemaknaan terhadap pengalaman adaptasi akademik mengikuti pembelajaran *online* di masa pandemi covid-19. Melalui penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa permasalahan adaptasi akademik yang terjadi selama masa pandemi antara lain seperti kuota yang tidak mencukupi, jaringan lambat, informasi perkuliahan mendadak, tidak bisa melakukan praktek secara langsung, serta interaksi yang terbatas sehingga membuat pelajaran susah untuk dimengerti (Loreni & Jannah, 2021). Penelitian ini penting untuk mengetahui apa saja perbedaan dan permasalahan yang dialami dari perubahan sistem akademik *offline* ke *online*, serta untuk menemukan kaitan antara adaptasi akademik dengan perasaan mahasiswa/i.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan paradigma *descriptive phenomenology*. Dalam proses memahami fenomena, peneliti ingin menginterpretasikan makna suatu fenomena berdasarkan sudut pandang partisipan. Interpretasi perlu dilakukan sedekat mungkin dengan partisipan agar dapat memahami esensi dari kualitas pengalaman yang dimiliki. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi wawancara. Teknik wawancara yang digunakan adalah *moderate schedule interview*. Teknik ini berupa wawancara berdasarkan pertanyaan pokok yang telah dibuat peneliti dengan kemungkinan adanya pertanyaan tambahan (*probing*).

Pada penelitian ini terdapat 5 partisipan, yaitu mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2019 yang memiliki IPS Semester 4 minimal 3.5 dan dapat mengikuti pembelajaran tanpa merasa tertekan. Pemilihan IPS ini didasarkan oleh pertimbangan peneliti bahwa mahasiswa dengan IPS 3.5 artinya mahasiswa mampu mendapatkan nilai minimal "BC" atau cukup baik pada mata kuliah yang ditempuhnya. Selain itu, perasaan tertekan merupakan salah satu indikator bahwa mahasiswa mengalami stres di ranah akademik.

Metode analisis data yang digunakan adalah model analisis Miles dan Huberman (1994) yang terdiri dari 3 tahapan yaitu reduksi data, *display* data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Reduksi data adalah proses pengumpulan dan pengelompokan data yang diperoleh melalui wawancara. Tahap *display* data adalah proses menyaring data yang telah dikumpulkan sesuai keperluan penelitian. Lalu penarikan dan verifikasi kesimpulan adalah tahap interpretasi serta penarikan kesimpulan berdasarkan data penelitian yang diperoleh (Miles, M. B., & Huberman, M., 1994).

HASIL

Profil partisipan

Berikut merupakan data profil dari setiap partisipan yang bersedia menjadi narasumber dalam penelitian Dinamika Kemampuan Adaptasi Mahasiswi Angkatan 2019 Ubaya pada Masa Pandemi.

Nama	Keterangan
Lia	Lia merupakan seorang mahasiswi S1 yang berusia 20 tahun. Ia pernah menjalani pembelajaran <i>offline</i> dan sekarang sedang mengikuti pembelajaran <i>online</i> sehingga cukup banyak adaptasi yang perlu dilakukan akibat peralihan ini. Meskipun sempat kesulitan, namun saat ini Lia sudah menemukan beberapa cara yang menurutnya efektif dalam membantunya menyesuaikan diri pada masa pandemi.
Buna	Buna adalah mahasiswi S1 Universitas Surabaya yang berusia 20 tahun. Buna pernah menjalani perkuliahan <i>offline</i> dan mulai menjalani perkuliahan <i>online</i> sejak 2020 hingga sekarang. Adanya peralihan ini membuat Buna perlu melakukan cukup banyak adaptasi. Di awal masa pandemi, Buna mengalami kesulitan saat menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada. Namun, seiring dengan berjalannya waktu Buna dapat terbiasa mengatasi dan menjalani perubahan tersebut.

Lili	Lili merupakan mahasiswi S1 yang berusia 20 tahun. Lili merupakan mahasiswi di universitas yang berada di surabaya. Lili telah menjalani perkuliahan <i>online</i> selama kurang lebih 2 tahun. Di Masa awal pandemi Lili mengalami kesulitan untuk beradaptasi tetapi mau nggak mau Lili harus beradaptasi dengan keadaan yang sekarang. Tetapi, dengan seiringnya waktu Lili sudah terbiasa dengan keadaan dan mulai menjalani perubahan.
Ani	Ani merupakan mahasiswi S1 berusia 20 tahun yang sedang menjalani perkuliahan daring. Sebelumnya, Ani pernah menjalani perkuliahan secara <i>offline</i> hingga pertengahan semester dua. Perubahan ini awalnya membuat Ani merasa stres. Namun, hal ini ia atasi dengan melakukan beberapa adaptasi.
Mei Fang	Mei Fang merupakan mahasiswi S1 yang telah menjalani perkuliahan <i>online</i> selama kurang lebih 2 tahun. Dalam menjalani perkuliahan <i>online</i> , Mei Fang merasa kesulitan memotivasi diri akibatnya menjadi mudah terdistraksi. Distraksi yang sering Mei Fang alami adalah kendala sinyal, panggilan orangtua, dan gadget.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang bagaimana Bagaimana proses adaptasi yang dilakukan mahasiswi ketika pandemi dan mengikuti pembelajaran secara online. wawancara dilakukan sebanyak 2-3 kali wawancara dan observasi dilakukan selama 3 bulan yaitu dari 1 Oktober-14 Desember 2021. adapun hasil pengamatan yang dilakukan peneliti melihat bahwa mahasiswi selama adaptasi yang dirasakan oleh mahasiswi pada saat pandemi dan belajar secara *online*.

Perubahan yang dirasakan oleh mahasiswi disaat pandemi

Pada observasi dan wawancara, peneliti melakukan pengamatan dan wawancara kepada 5 mahasiswi angkatan 19 di universitas Surabaya. berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara banyak mahasiswi pada saat ini menjalani perkuliahan dimasa pandemi ini dengan *online learning*. Pada masa ini partisipan awalnya merasa senang karena dapat berkuliah di rumah, belajar fitur-fitur baru, memiliki waktu yang efisien, dan memiliki waktu yang lebih banyak dengan keluarga. Karena, pada saat *offline learning* partisipan merasa waktunya lebih banyak luar bersama teman-temannya dibandingkan dengan keluarganya.

Pada awal-awal masa pandemi masih merasakan senang dengan hal-hal itu tetapi, lama kelamaan partisipan merasakan jenuh akan *online learning*. Partisipan merasa bahwa *online learning* ini membuat ia merasa bosan karena sistem pembelajaran yang terkesan monoton, semakin banyaknya tugas yang diberikan, kendala sinyal saat pembelajaran berlangsung, dan penurunan kondisi fisik akibat terlalu lama duduk menghadap laptop. Pada *online learning* ini juga membuat partisipan kehilangan konsentrasinya karena distraksi yang dirasakan oleh partisipan, yaitu lingkungan rumah yang tidak mendukung, melakukan perkuliahan di kasur membuat mengantuk, hp yang berbunyi, dan kendala sinyal. Hal tersebut membuat partisipan jika mengalami kesusahan dalam konsentrasi dalam memahami materi.

“...kalo offline kan kalo kita ngga paham bisa tanya langsung, kalo ndengerin dosen njelasin ngga putusin, kalo online kan bisa tapi malu kalo sinyalnya putus - putus “

(Wawancara Lia, 12 Oktober 2021)

Tantangan perubahan-perubahan yang dialami partisipan tersebut sejalan dengan teori *study from home* yang berkaitan dengan manfaat sekaligus tantangan dari online learning. *Online learning* ini membuat partisipan merasakan stress akademik karena banyaknya tugas dan tuntutan yang diberikan baik dari dosen maupun di luar perkuliahan dengan *deadline* yang cukup singkat sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik.

“ karena mungkin dosen nggak tau, maksudnya kan beda-beda dosen, beda-beda deadline juga, nah kadang nggak tau nih mungkin tabrakan sama yang lain, atau mungkin juga semakin banyak tugas-tugasnya, entah karna online ini, kebanyakan juga kerja laporan kah atau buku buat apa kayak gitu, sesuatu yang berbautulisan. “

(Wawancara Buna, 12 Oktober

2021) “karna ada tugas itu aku pernah waktu

itu sampai

begadang kerjanya bener-bener kayak begadang karna deadlinenya mepet juga terus entah karna online atau gimana, juga aku ngerasa kadang ada di kelas beberapa kelas yang akhirnya jadi ga jelas gituloh timelinenyahrus gimana. “

(Wawancara Buna, 12 Oktober 2021)

Partisipan juga merasakan tantangan seperti kesulitan berkonsentrasi karena lingkungan rumah yang tidak mendukung yang menyebabkan distraksi pada konsentrasi partisipan. adanya platform yang beraneka ragam dalam proses pembelajaran membuat mahasiswa harus dapat menguasai dan memiliki hal tersebut secara memadai. Tetapi, di masa pandemi dalam situasi akademik ini memiliki dampak positif bagi partisipan yaitu menjadi lebih familiar dengan fitur internet yang membantu pengerjaan tugas, memiliki waktu yang efisien, dan memiliki waktu yang lebih banyak dengan keluarga. Hal tersebut sejalan dengan teori *study from home* yang berkaitan dengan manfaat sekaligus tantangan dari *online learning*, yaitu komunikasi yang dapat dilakukan secara *online* tanpa mengenal jarak. Selain itu, kendala seperti banyaknya tugas dan tuntutan yang diberikan dengan *deadline* yang singkat serta kendala internet selama proses pembelajaran.

Adaptasi yang dilakukan mahasiswi selama pandemi dan pembelajaran online

Selama *online learning* partisipan memiliki sedikit perbedaan dalam beradaptasi dengan pembelajaran online. Adaptasi menurut Veitch, R. & Arkelin, D. (1995), adalah suatu proses modifikasi dari kehadiran stimulus yang berkelanjutan. Hal ini dilakukan ketika terjadi suatu ketidakseimbangan interaksi manusia dalam suatu sistem. Adaptasi yang dilakukan partisipan karena untuk bertahan di perubahan lingkungan yang dialami. Partisipan dalam beradaptasi yang pertama dengan kemampuannya dalam bertahan di era pandemi ini. Perilaku mudah beradaptasi ini tentunya diawali dengan mindset yang tidak berusaha denial serta menikmati setiap proses yang ada, juga mindset realistis dimana tidak ada untungnya jika terus berusaha denial terhadap proses adaptasi akhir.

“.. Apalagi aku orangnya juga tipikal yang gampang nyesuain diri gitu kan, jadi aku kek ngerasa itu bukan suatu masalah seh... “

(Wawancara Mei-fang, 14 Oktober 2021)

“...Soalnya itu aku ngerasa kayak percuma aku ngedenial Itu buat apa kek dari awal aku mau menolak fakta itu gak mungkin kan kita ada di situasi sekarang jadi mau nggak mau ya aku adaptasi kalo gak kan yaapa aku cara jalan kehidupan seng daring kayak gini...”

(Wawancara Mei-fang, 17 Oktober 2021)

“...belajar kek ngerti gitu loh dan entah Mengapa pas itu aku tuh malah lebih banyak mendekatkan diri ama tuhan terus berdoa, menyesuaikan diri dan papaku tuh stress pada saat itu dan aku nggak pernah lihat papaku seperti itu, nah aku tuh sampek sharing ke orang yang tepat, maksudku aku sharing ke orang terdekatku ke orang-orang yang memang mengerti keadaanku gitu loh.... ”

(Wawancara Lili, 14 Oktober 2021)

Proses adaptasi yang dilakukan terutama dari mindset yang kuat agar kita selalu berpikir positif dan bersyukur atas apa yang dialami. Partisipan melakukan adaptasi dengan membiasakan diri dengan kondisi sekarang yaitu di era pandemi dan melakukan perkuliahan *online*. Partisipan melakukan adaptasi dipengaruhi dengan adanya faktor internal dan eksternal yaitu Faktor internal yang dilakukan oleh partisipan yang mempengaruhi adaptasi yaitu motivasi diri, selalu merasakan syukur, kontrol emosi yang dimiliki oleh partisipan.

“...faktor internalnya karena aku kek menguatkan diri sendiri, berdoa, dll, terus aku tuh sadar gitu loh karna aku tuh udah tau diri nggak mampu jadi nggak berusaha kek sok menguatkan diri tapi ya lebih baik kek apa ya berserah pada tuhan aja gitu....”

(Wawancara Lili, 14 Oktober 2021)

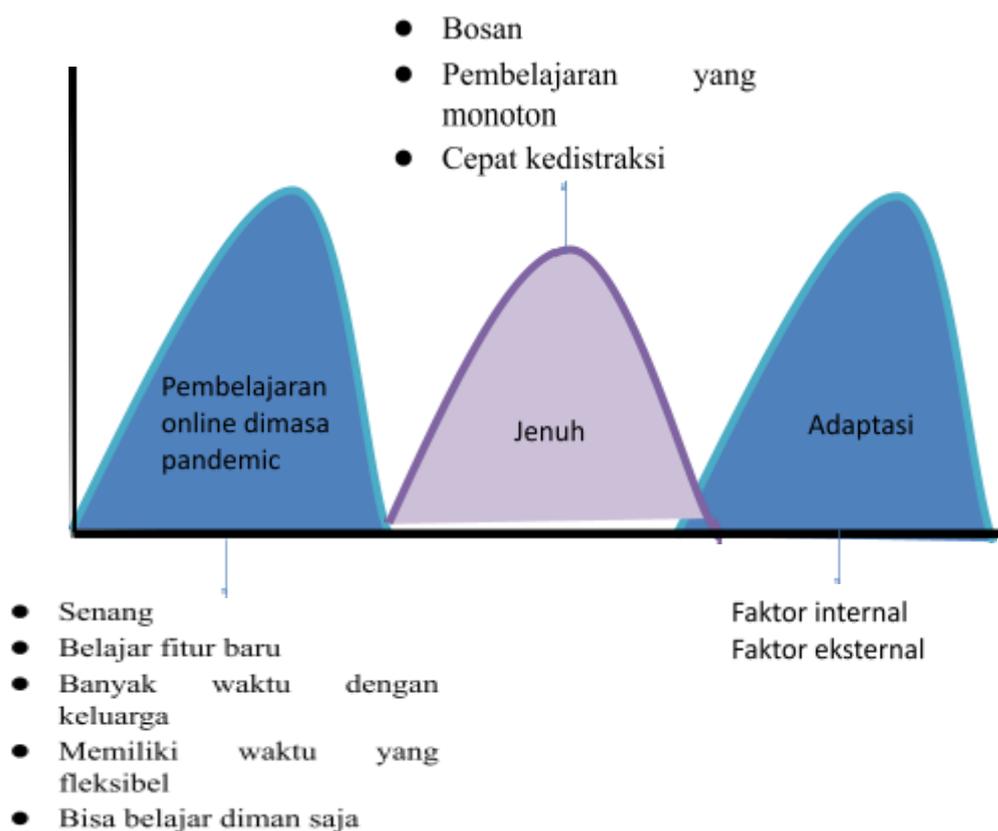
Adapun faktor eksternal yang berpengaruh pada proses adaptasi partisipan yaitu keluarga yang memberikan kepercayaan dan fasilitas pada partisipan, memiliki keluarga, teman dan pasangan yang menjadi *support system*, Hal ini yang menjadi faktor pendukung partisipan selama beradaptasi.

“...faktor eksternal itu tadi se kek temen yang support aku, terus kebetulan kepanitiaan itu kaya koordinator mappingnya itu kek supporting gitu loh, jadi dee kek mendukung kaya memberikan dispensasi kalau emang aku lagi nggak bisa....”

(Wawancara Lili, 14 Oktober 2021)

Adaptasi yang dilakukan partisipan agar menurunkan tekanan yang dirasakan akibat perubahan-perubahan yang rasakan yaitu dengan melakukan mencari suasana baru yang kondusif selama belajar *online*, sering membaca materi lagi jika ada materi yang dibingungkan karena pada saat itu tidak konsentrasi diakibatkan sinyal yang tidak mendukung, dan berusaha mengatur waktu dalam mengerjakan tugas dan menggunakan laptop. Kemudian, untuk mengatasi kesulitan-kesulitan lainnya. Menangani perubahan suasana hati dikarenakan stress, *mood* yang naik turun partisipan juga memiliki proses yang hampir sama yaitu agar perubahan suasana hati tidak pengaruh dengan kegiatan sehari-harinya, partisipan melakukan kegiatan seperti bermain musik, bersih-bersih rumah dengan keluarga, *me time*, dan sering bercerita untuk mendapatkan solusi, agar menghilangkan stres dan bosan karena kegiatan yang selalu monoton. Hal tersebut membuat partisipan menjadi lebih terbiasa dengan perubahan yang telah terjadi dan dapat mengurangi terjadinya penurunan suasana hati serta adanya stres. Adaptasi yang dilakukan oleh partisipan sesuai dengan teori yang telah ditentukan yaitu teori adaptasi menurut Soekanto (dalam Herdiana, 2020), adaptasi yang dilakukan oleh partisipan bertujuan untuk mengatasipermasalahan dan menyesuaikan terhadap norma baru di era pandemi ini.

SIMPULAN



Pada gambar kurva diatas telah menjelaskan bahwa telah disimpulkan dari hasil wawancara dan observasi kepada mahasiswi Universitas Surabaya angkatan 19 yang mengalami perubahan dan cara adaptasi seperti apa yang dilakukan pada masa *online learning* di masa pandemi. Pada awal-awal *online learning* diawal pandemi partisipan mengalami tantangan dalam perubahan yang dialami. Partisipan mengalami berbagai tantangan dan pengalaman baru dengan adanya *online learning*. pengalaman baru yang

dirasakan oleh partisipan yaitu belajar fitur-fitur baru, bisa bertemu kembali dengan teman meskipun online, bisa memiliki waktu yang efisien dalam melakukan *online learning*. tetapi setelah melakukan *online learning* yang cukup lama membuat partisipan merasakan jenuh dengan pembelajaran secara *online* karena pembelajaran yang bersifat monoton, membosankan, dan membosankan.

Tantangan yang dialami pada saat *online learning*, partisipan merasakan kurangnya berkonsentrasi dengan adanya distraksi di tempat ia melakukan pembelajaran *online*. karena beberapa partisipan rumahnya tidak cocok dijadikan tempat ia belajar karena keadaan rumah yang cukup ramai dengan orang, distraksi dari hp yang berbunyi dan keterusan untuk membuka hp, dan pada saat melakukan *online learning* di kamar membuat mengantuk karena belajar di kasur. Banyaknya tugas dan *deadline* yang berdekatan juga membuat partisipan merasakan stress dengan akademik yang dijalannya. Tetapi beberapa partisipan memulai untuk beradaptasi agar tetap bisa mengikuti perubahan yang ada.

Adaptasi yang dilakukan oleh partisipan dilakukan dapat disimpulkan bahwa 5 partisipan ini memiliki perbedaan dalam adaptasi akademik yang dilalui. beberapa adaptasi dilakukan dengan mengandalkan diri sendiri yaitu Perilaku mudah beradaptasi ini tentunya diawali dengan mindset yang tidak berusaha denial serta menikmati setiap proses yang ada, juga mindset realistis dimana tidak ada untungnya jika terus berusaha denial terhadap proses adaptasi akhir. Adaptasi yang dilakukan dengan selalu berfikir positif dan menjalankan dengan rasa bersyukur. adaptasi yang dilakukan karena dipengaruhi oleh faktor internal pada dirinya yaitu memiliki keahlian dalam mengontrol emosi, keahlian dalam mengatur diri sendiri, kondisi fisik, dan motivasi diri. Adapun juga beberapa partisipan yang melakukan adaptasi dengan dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu ia dapat beradaptasi karena mendapatkan *support system* dari keluarga teman, dan orang terdekat atau orang yang dipercayainya, dan lingkungan yang selalu mendukung dengan menyediakan fasilitas yang dibutuhkan.

PUSTAKA ACUAN

- Ainoutdinova, I. N., Khuziakhmetov, A. N. & Tregubova, T. M. (2017). Advantages and disadvantages of distance education for university students in Russia. *Modern Journal of Language Teaching Methods*, 7(9/2), 72–86.
- Appana, S. (2008). A Review of Benefits and Limitations of Online Learning in the Context of the Student, the Instructor and the Tenured Faculty. *International Journal on E-Learning*, 7(1), 5-22. Waynesville, NC USA: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Retrieved November 29, 2020 from <https://www.learntechlib.org/primary/p/22909/>
- Bao, W. (2020). COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 113–115. <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>
- Dyrbye, L., Cumyn, A., Day, H., & Heflin, M. (2009). A qualitative study of physicians' experiences with online learning in a master's degree program: Benefits, challenges, and proposed solutions. *Medical Teacher*, 31(2). <https://doi.org/10.1080/01421590802366129>
- Herdiana, D. (2020). Penanggulangan COVID-19 Tingkat Lokal Melalui Kebijakan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di Provinsi Jawa Barat. *Journal of Governance Innovation*, 2(2), 131-156.
- Hidayat, D., & Noeraida. (2020). Pengalaman komunikasi siswa melakukan kelas online selama pandemi covid – 19. *JIKE Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 3(1), 172–182. <https://doi.org/10.32534/jike.v3i2.1017>
- Kusmaharti, D. (2020). Efektivitas online learning terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika mahasiswa. *Journal of Medives: Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, 4(2), 311-318.

- Loreni, L., & Jannah, S. R. (2021). Tingkat adaptasi mahasiswa baru terhadap pembelajaran akademik secara daring. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(3).
- Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2012). Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and uncertainty. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 22, 58–81. <https://doi.10.1017/jgc.2012.8>
- Miles, M. B., & Huberman, M. (1994). *Qualitative Data Analysis Second Edition*. SAGE Publications.
- Mirkholikova, D. K. (2020). Advantages and disadvantages of distance learning. *Наука и образование сегодня*, 7(54), 70-72.
- Rebecca J. Collie, Andrew J. Holliman & Andrew J. Martin (2016): Adaptability, engagement and academic achievement at university, *Educational Psychology*, DOI: 10.1080/01443410.2016.1231296
- Rohmah, N. (2021). Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 1(2), 78–90.
- Sadeghi, R., Sedaghat, M. M., & Sha Ahmadi, F. (2014). Comparison of the effect of lecture and blended teaching methods on students' learning and satisfaction. *Journal of advances in medical education & professionalism*, 2(4), 146–150.

- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 1410–9794. Retrieved from <https://ejournal.uin-suka.ac.id/index.php/kajianilmiah>
- Spurlock-Johnson JI, Zhang W, Allen-Haynes L. (2004). Can E-learning replace the Traditional Classroom? Education Special Interest Group for AITP Association of Information Technology Professionals. (EDSIG), 1-6.
- Tangkudung, J. P. (2014). Proses adaptasi menurut jenis kelamin dalam menunjang studimahasiswa fisip universitas sam ratulangi. *Acta Diurna Komunikasi*, 3(4).
- UN. 2020. United Nations. Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond. UN 2-5. <http://bitly.ws/akji>
- Veitch, R. & Arkkelin, D., 1995. *Environmental Psychology: An Interdisciplinary Perspective*. New Jersey: Prentices Hall.