

INTERVENSI DARING : MENGELOLA SUMBER DAYA INTERNAL DAN EKSTERNAL MAHASISWA UNTUK BERADAPTASI SELAMA PANDEMI COVID-19

Clarissa Angelica Tjen¹, Catherine Nastasya¹, Nicholas Vincent¹, Shera Angelica¹, Yohana
Ratrin Hestyanti¹

¹Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

e-mail : clariss.201807000045@student.atmajaya.ac.id

Abstrak Pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan dalam berbagai aspek, termasuk akademik, keluarga, penggunaan gadget, dan hubungan antar siswa. Perubahan tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami dampak negatif dalam kehidupan kuliahnya karena sulitnya beradaptasi di kelas. Intervensi bertujuan agar siswa memiliki strategi pengelolaan sumber daya dalam konteks akademik, terutama dalam motivasi belajar, manajemen waktu, dan memiliki dukungan sosial yang mendukung untuk dapat beradaptasi terhadap perubahan. Intervensi menggunakan metode asynchronous dan synchronous untuk kegiatan. Jumlah peserta yang mengikuti intervensi adalah 12 orang. Secara keseluruhan, proses intervensi sosial berjalan lancar dan memenuhi beberapa indikator keberhasilan. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta merasa puas dengan pelaksanaan intervensi sosial yang telah dilakukan. Dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik, hasil menunjukkan bahwa motivasi internal dan kepuasan hidup peserta meningkat secara signifikan ($p < .05$), sedangkan motivasi eksternal dan dukungan sosial yang dirasakan tidak meningkat secara signifikan. Terlepas dari keberhasilan intervensi, ada juga keterbatasan. Peneliti telah menemukan variabel lain yang mempengaruhi hasil intervensi. Salah satunya adalah durasi intervensi sosial yang hanya berlangsung selama dua minggu, yang mengakibatkan peserta tidak mampu membentuk hubungan sosial yang mendalam secara optimal. Selain itu, ada variabel asing yang mempengaruhi hasil, yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti.

Kata Kunci: Intervensi, Adaptasi, Motivasi

1. Pendahuluan

Pada akhir tahun 2019, muncul suatu penyakit yang serupa dengan penyakit Pneumonia di Wuhan, China yang kemudian dikenal sebagai virus Corona atau COVID-19 (Huang et. al., 2020). Pada tahun 2020, World Health Organization (2020) menyatakan COVID-19 adalah pandemi yang telah menyebar dengan cepat dari orang ke orang dan berdampak fatal bagi kesehatan manusia. COVID-19 juga mulai menyebar ke Indonesia, sehingga pemerintah Indonesia beraksi untuk mencegah penyebaran virus dan menetapkan sebuah kebijakan yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Penetapan kebijakan PSBB ini menyebabkan gejolak bagi banyak golongan di masyarakat, salah satunya adalah golongan mahasiswa. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) menyebutkan bahwa kegiatan pembelajaran langsung harus diberhentikan dan dilaksanakan kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Lembaga universitas di Indonesia pun melaksanakan kebijakan PJJ untuk menyesuaikan ketetapan pemerintah tersebut, salah satu universitas swasta yang sejak awal menyelenggarakan PJJ bagi mahasiswanya adalah Unika Atma Jaya. Dalam laman situs Unika Atma Jaya (2020) telah diinformasikan bahwa pendidikan di perguruan tinggi Unika Atma Jaya tetap berjalan dan mendorong partisipasi dari setiap mahasiswa untuk terus menekuni pembelajaran. Putsanra (2020) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi dengan adanya kebijakan PSBB dapat berdampak secara langsung kepada mahasiswa antara lain dalam aspek akademik, aktivitas sosial, hingga adanya beban ekonomi. Dalam Sina (2020), beban keuangan bertambah yang harus ditanggung mahasiswa, di mana hal ini juga berhubungan dengan kebijakan sistem ekonomi dan ketenagakerjaan yang berdampak langsung terhadap sumber pencaharian dalam keluarga.

Perubahan yang terjadi ini bersifat mendadak dan mendesak, sehingga dapat menyebabkan *culture shock* karena timbul paksaan untuk menyesuaikan pengalaman psikologis dan fisiologis individu dengan kondisi baru (Kim, 2017). Dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya dibutuhkan proses menyeimbangkan tuntutan atau kebutuhan lingkungan yang berlebihan disesuaikan dengan situasi individu, atau yang disebut sebagai adaptasi (Helmi, 1999). Jika mahasiswa kurang memiliki kemampuan beradaptasi guna memenuhi atau menghindari tuntutan yang ada, maka mahasiswa berpotensi mengalami berbagai dampak negatif yang terjadi karena perubahan tersebut (Siregar & Kustanti, 2018, dalam Simanjuntak & Fitriana, 2020). Terdapat beberapa hal yang menjadi potensi masalah atau dampak negatif pada mahasiswa. Dari 127 jurnal yang telah direviu oleh Argaheni (2020), diinformasikan bahwa pelaksanaan pembelajaran daring atau kebijakan PJJ sebagian besar berdampak negatif pada mahasiswa, di mana mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif, kurang produktif, dan sering mengalami penumpukan informasi dari pembelajaran daring yang dirasakan kurang bermanfaat, serta mengalami stres. Hasil pembelajaran atau keberhasilan mahasiswa sangat penting untuk diperhatikan karena mahasiswa adalah generasi penerus.

Selain dampak negatif yang telah disebutkan di atas, muncul juga tantangan lainnya bagi mahasiswa yaitu terkait pertemanan. Penelitian yang dilakukan oleh Christianto, Kristiani, Franztius, Santoso, Winsen, dan Ardani (2020) pada 246 mahasiswa di perguruan tinggi swasta di Jakarta menemukan bahwa hal-hal yang menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa, pada urutan pertama adalah perkuliahan daring, dan pada urutan kedua adalah relasi pertemanan. Mahasiswa cemas terhadap pertemanan mereka akan menjadi renggang, komunikasi menjadi terhambat, dan tidak dapat keluar untuk bermain bersama teman karena pembatasan sehingga hanya bisa di rumah saja. Padahal, Swenson, Nordstrom, dan Hiester (2008) menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman dalam perkuliahan memberi dampak positif untuk kelancaran dan keberhasilan perkuliahan. Jika pertemanan yang dialami sekarang tidak dapat memberi dukungan seperti yang dibutuhkan, maka mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam menjalankan perkuliahannya di masa pandemi ini.

Pembelajaran yang dilakukan secara daring, serta adanya pembatasan secara sosial yang berdampak pada perubahan dalam relasi dan pola pertemanan, pada akhirnya menyebabkan perubahan aktivitas seperti peningkatan penggunaan gawai pada mahasiswa (Batara, Doda, & Wungow, 2021). Aditya (2021) juga telah melakukan reviu terhadap 15 jurnal penulisan yang meneliti mengenai dampak dan kerentanan pembelajaran jarak jauh pada kondisi kesehatan mental siswa dan mahasiswa. Hasil reviu menunjukkan bahwa terdapat peningkatan durasi penggunaan gawai selama masa pandemi COVID-19 yang akhirnya mengganggu waktu tidur mereka.

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Sahin (2017) juga menemukan bahwa kecanduan media sosial secara signifikan berkorelasi negatif dengan tingkat kepuasan hidup. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental individu. Ketika individu meluangkan banyak waktunya untuk terhubung dengan media sosial, ia menjadi kurang bersosialisasi secara nyata dengan orang lain. Individu juga menjadi tidak ingin beristirahat agar ia dapat melanjutkan penggunaan media sosialnya, sehingga waktu istirahatnya menjadi tidak konsisten (Islam & Sikder, 2020). Mempertimbangkan sejumlah hal yang telah disampaikan di atas, dapat dipahami bahwa dampak dari pandemi COVID-19 pada mahasiswa cukup beragam, khususnya dampak pada diri individu dan hubungan mahasiswa dengan teman-teman maupun lingkungan sekitarnya.

Dalam upaya untuk memahami lebih dalam keadaan mahasiswa, sejumlah tim dosen bersama dua mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya melakukan survei kepada 279 mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya pada jenjang S1 yang telah menjalani pembelajaran secara daring dalam kurun 1 tahun lebih sejak bulan Maret 2020. Berdasarkan data tersebut, ditemukan adanya dampak-dampak negatif yang terjadi dalam kalangan mahasiswa, misalnya penurunan kepuasan hidup yang signifikan sejak awal pandemi Maret 2020 hingga Maret 2021 (*repeated measure t test*, $t = -3,543$; $p < 0.001$), perasaan kesepian pada 42% responden (119 dari 279 responden), merasa bahwa hidup sudah menjadi tidak sehat dialami oleh 64% responden (178 dari 279 responden), hingga kesulitan memahami materi pembelajaran terjadi pada 75% responden (209 dari 279 responden). Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, data menunjukkan responden mengalami dampak-dampak negatif akibat dari berbagai perubahan dan kondisi yang terjadi selama pandemi. Hal ini mengindikasikan adanya kondisi di mana mahasiswa masih belum mampu beradaptasi dengan kondisi pembelajaran daring dan berbagai perubahan lainnya akibat pandemi. Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut, pada mahasiswa ditemukan adanya 3 masalah utama yang dapat mengarah pada semakin sulitnya beradaptasi dalam situasi pandemi, yaitu menurunnya motivasi untuk berkuliah, waktu istirahat mahasiswa yang tidak menentu, dan tidak adanya sumber dukungan dari teman maupun keluarga ketika mahasiswa menghadapi masalah. Mempertimbangkan berbagai kondisi yang dialami oleh mahasiswa, penulis merancang program intervensi untuk mengatasi 3 masalah utama yang dialami mahasiswa tersebut. Diharapkan intervensi yang dilakukan dapat membekali kebutuhan mahasiswa dalam beradaptasi selama pandemi COVID-19 guna menjalani perkuliahan kedepannya. Tentunya, intervensi juga diharapkan dapat mengurangi dampak negatif yang terjadi di kalangan mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

2. Metode

Berdasarkan masalah yang telah ditemukan, maka penulis melakukan intervensi yang bertujuan agar mahasiswa memiliki strategi adaptif untuk menjalani perkuliahan di masa pandemi, dengan mengelola sumber internal dan eksternal yang mereka miliki. Kegiatan intervensi ini kami beri nama “The Luminous Project” yang dilakukan dengan mempertimbangkan semua siklus intervensi psikososial. Kami menggabungkan strategi perubahan individu dan lingkungan yang bertujuan untuk mencegah atau menanggulangi masalah di antara kelompok populasi dalam kelompok partisipan yang telah ditentukan (Quah, 2017). Target partisipan adalah mahasiswa Unika Atma Jaya angkatan 2018-2020 yang terdampak pandemi COVID-19 dan menjalani pembelajaran kuliah secara daring. Target kelompok ini juga disesuaikan dengan responden survei penjangkauan dan usia mahasiswa yang berada pada rentang 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018) atau disebut juga golongan dewasa muda (Santrock, 2017). Aktivitas dalam intervensi dilakukan secara *synchronous* dengan pertemuan daring dan *asynchronous* menggunakan *booklet* berbentuk fisik. Penulis

menempatkan diri sebagai pendamping dan pengingat kepada setiap partisipan untuk mengerjakan setiap aktivitas dalam *booklet*, serta menjadi pemimpin diskusi dalam kegiatan yang dilaksanakan secara *synchronous*. Rangkaian aktivitas dilakukan agar peserta memiliki strategi adaptif sehingga meningkatkan kepuasan hidup yang mencakup perilaku untuk mengatur sumber yang ada, yaitu internal dan eksternal. Pada sumber internal, terdapat motivasi dalam perkuliahan, waktu istirahat yang lebih teratur atau *time management*, dan mendapatkan dukungan dari orang terdekat. Untuk mengukur peningkatan strategi adaptif partisipan, menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* menggunakan tiga alat ukur, yaitu *Academic Motivation Scale*, *Perceived Social Support scale* pada dimensi teman dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dengan uji signifikansi yaitu *repeated measure t-test* jika $n \geq 30$, atau *wilcoxon signed rank test* jika $n \leq 30$. Selain itu, untuk mengukur pengaturan waktu, penulis membuat kuesioner yang dapat melihat jam tidur peserta, serta waktu penggunaan gawai.

Intervensi dilaksanakan selama dua minggu yaitu 19 Juni - 3 Juli 2021, dengan detail tahapannya adalah sebagai berikut :

1. Pertemuan *synchronous* pertama dilaksanakan pada 19 Juni 2021 selama 120 menit. Penulis melaksanakan pertemuan *synchronous* pertama dengan tahapan sebagai berikut:
 - a. Penulis dan seluruh peserta dipertemukan melalui *Zoom Meetings* dan melakukan perkenalan
 - b. Setelah perkenalan selesai dilakukan, penulis mengajak peserta untuk melakukan *energizer* atau *ice breaking* dalam bentuk permainan untuk mencairkan suasana dan membangun *rapport*.
 - c. Kegiatan dilanjutkan dengan menuliskan harapan dan kekhawatiran peserta dalam mengikuti program intervensi sosial. Setelah menuliskan harapan dan kekhawatiran, program intervensi sosial dilanjutkan dengan penjelasan mengenai rangkaian kegiatan intervensi, cara pengerjaan *booklet*, *timeline* kegiatan intervensi, dan *reinforcement* berupa *reward* bagi yang dapat menyelesaikan.
 - d. Pertemuan *synchronous* pertama ditutup dengan pemberian apresiasi kepada peserta yang sudah memberanikan diri untuk berpartisipasi dalam program intervensi sosial yang dilaksanakan
2. Kegiatan *asynchronous* pertama dilaksanakan setelah pertemuan pertama. Pada kegiatan *asynchronous* pertama, peserta dipersilahkan untuk mengerjakan *booklet* pada bagian *Mirror, Mirror on the Book* sebagai sarana untuk peserta merefleksikan kembali tujuan dari perkuliahannya dan menetapkan tujuan baru yang lebih relevan dengan kebutuhannya pada saat itu. Peserta diberikan waktu dari tanggal 19 - 20 Juni 2021 untuk mengisi bagian tersebut.
3. Setelah mengisi bagian *Mirror, Mirror on the Book*, kegiatan *asynchronous* pertama dilanjutkan dengan kegiatan *asynchronous* kedua, yaitu dengan mengisi *booklet* pada bagian *Trick & Track* yang ditujukan agar peserta dapat membangun kebiasaan baru yang positif sehingga dapat membantu peserta mengatur waktunya dengan efisien. Peserta diberikan waktu dari 21 - 25 Juni 2021 untuk mengisi bagian tersebut.
4. Pertemuan *synchronous* kedua dilaksanakan pada 26 Juni 2021. Pelaksanaan pertemuan *synchronous* kedua dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:
 - a. Pertemuan *synchronous* kedua dibuka dengan sapaan dan *energizer* untuk mencairkan suasana dan membangun hubungan di antara penulis, peserta, dan juga sesama peserta. Kegiatan
 - b. Peserta mendiskusikan refleksi perkuliahan yang telah dilakukan melalui *booklet*
 - c. Peserta menceritakan pengalaman melakukan aktivitas *Trick & Track*
 - d. Peserta menceritakan pengalamannya dalam berkomunikasi melalui *social forum*
 - e. Peserta menyampaikan hal yang didapatkan (*insight*) selama menjalani program intervensi selama 1 minggu pertama
5. Setelah pertemuan *synchronous* kedua, kegiatan *asynchronous* ketiga dilakukan dengan melanjutkan mengisi *booklet* pada bagian *Trick & Track* dan *Reach Out* dari tanggal 28 - 29

Juni 2021. *Reach Out* adalah kegiatan yang bertujuan agar setiap partisipan dapat menghubungi kembali sumber dukungan mereka yaitu teman terdekat, serta melakukan percakapan, sehingga harapannya peserta mendapatkan dukungan dari orang terdekat.

6. Pada 3 Juli 2021, pertemuan *synchronous* ketiga dilaksanakan dengan tahapan:
 - a. Peserta membagikan pengalaman mengikuti kegiatan selama dua minggu
 - b. Peserta menyampaikan hal yang didapatkan (*insight*) selama menjalani program intervensi selama 2 minggu pertama
 - c. Peneliti memberi apresiasi bagi peserta dan sesama peserta dapat saling memberi semangat dalam rangka sudah menyelesaikan kegiatan intervensi.
 - d. Peneliti mengumumkan *reward* bagi seluruh peserta dan peserta teraktif.
7. Selama rentang waktu 2 minggu, peserta masuk ke dalam sebuah *social forum*, menggunakan aplikasi media sosial Line *Open Chat*. Dalam aplikasi tersebut, peserta dan peneliti menggunakan nama anonim (nama samaran), sehingga seluruh peserta tidak merasa malu atau ragu untuk bercerita maupun berdiskusi. Tujuan dari kegiatan adalah peserta mendapatkan dukungan sosial antar peserta intervensi, serta menjadi wadah agar peserta dapat menceritakan keluh kesah yang dialami.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Pelaksanaan

a. *Synchronous*

a.1. Pertemuan 1

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2021. Pertemuan pertama dilaksanakan dengan tujuan untuk membangun *rapport* penulis dengan peserta dan antar peserta, memberi penjelasan keseluruhan intervensi, memastikan komitmen peserta dalam menjalani intervensi, dan penjelasan teknis lainnya. Secara detail, terdapat perkenalan, permainan *energizer* dan mengajak para peserta untuk menyampaikan harapan dan ketakutan dalam mengikuti kegiatan intervensi. Berikutnya, penulis menjelaskan rangkaian kegiatan intervensi, cara pengerjaan *booklet*, *timeline* kegiatan intervensi, dan *reinforcement* berupa *reward* bagi yang dapat menyelesaikan. Terakhir, penulis memberikan apresiasi bagi peserta serta memberi kesempatan bagi sesama peserta untuk saling memberikan semangat dalam rangka memulai kegiatan intervensi.



Gambar 1. Pertemuan Satu Sinkronus
(sumber pribadi)

a.2. Pertemuan 2

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2021. Pertemuan kedua dilaksanakan dengan tujuan untuk, meningkatkan *rapport* penulis dengan peserta dan antar peserta, <http://dx.doi.org/10.53834/mdn.v7i2.3547>

mendiskusikan proses intervensi setiap peserta agar dapat menjadi pembelajaran antar peserta, melakukan *monitoring* terhadap proses melakukan intervensi, serta melakukan evaluasi singkat terkait instruksi dan pelaksanaan intervensi selama 1 minggu pertama. Secara detail, selama pelaksanaan pertemuan kedua, peserta bermain bersama dengan peserta lainnya. Setelah itu, peserta diminta mendiskusikan refleksi perkuliahan yang telah dilakukan melalui *booklet*, seperti pengalaman maupun hambatan melakukan aktivitas *Trick & Track*. Selain itu, peserta juga menceritakan pengalamannya dalam berkomunikasi melalui *social forum*. Setelah itu, peserta diminta untuk menyampaikan hal yang didapatkan (*insight*) selama menjalani program intervensi selama 1 minggu pertama.



Gambar 2. Pertemuan Dua Sinkronus
(sumber pribadi)

a.3. Pertemuan 3

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2021. Pertemuan ketiga dilaksanakan dengan tujuan memberikan apresiasi karena telah menyelesaikan seluruh rangkaian intervensi serta menjadi sarana untuk belajar bersama dari *sharing* pengalaman yang dilakukan peserta lainnya.

Secara detail, selama pelaksanaan pertemuan ketiga, peserta membagikan pengalaman mengikuti kegiatan intervensi dalam rentang waktu 2 minggu, seperti pembelajaran yang didapatkan, hambatan, maupun saran dan masukan bagi penulis. Terakhir, penulis memberikan apresiasi bagi seluruh peserta yang telah mengikuti intervensi.



Gambar 3. Pertemuan Tiga Sinkronus
(sumber pribadi)

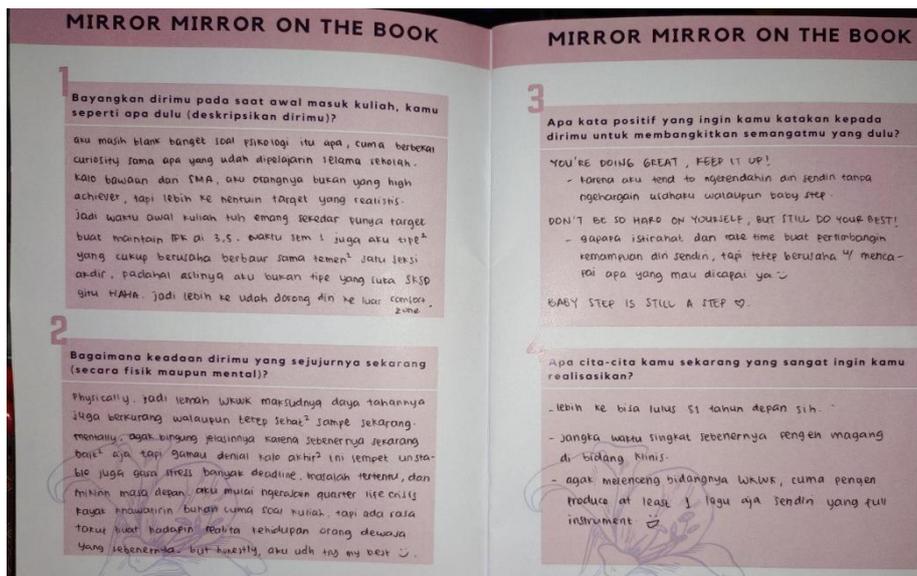
a. Asynchronous

Kegiatan *asynchronous* dilakukan pada beberapa aktivitas dan tujuan yang berbeda dalam satu buku fisik (*booklet*) yang dikirimkan kepada setiap partisipan.

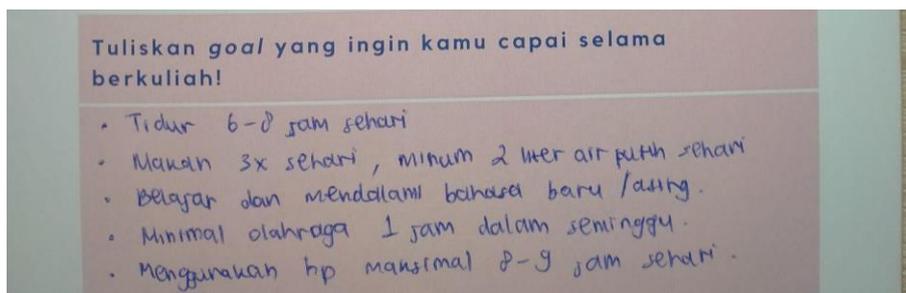
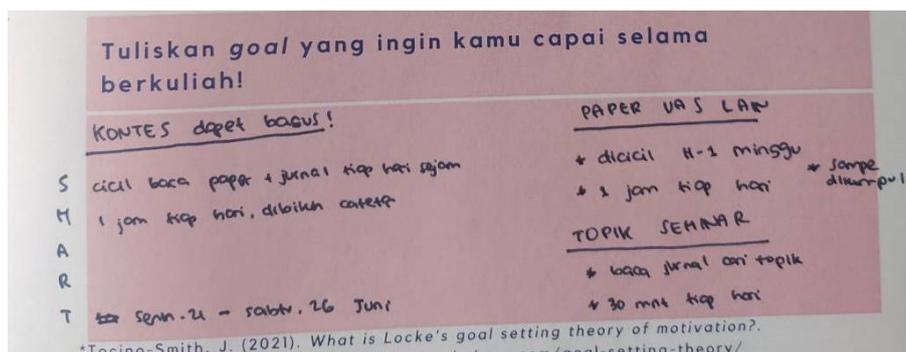
b.1. Motivasi

Untuk mengatasi masalah demotivasi, penulis merancang sebuah kegiatan yang menasar guna meningkatkan motivasi internal partisipan, sehingga kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Peserta melakukan refleksi sehingga memiliki kesadaran atas hal yang sedang dialami, khususnya mengenai keadaan dirinya di masa lalu, saat ini dan masa depan.
2. Peserta diminta untuk membaca dan mempelajari mengenai teori SMART *Goal*.
3. Peserta membuat target atau *goal* pribadi untuk dicapai dalam konteks perkuliahannya.



Gambar 4. Refleksi Partisipan (sumber pribadi)



Gambar 5, 6. SMART *Goal Setting* Partisipan

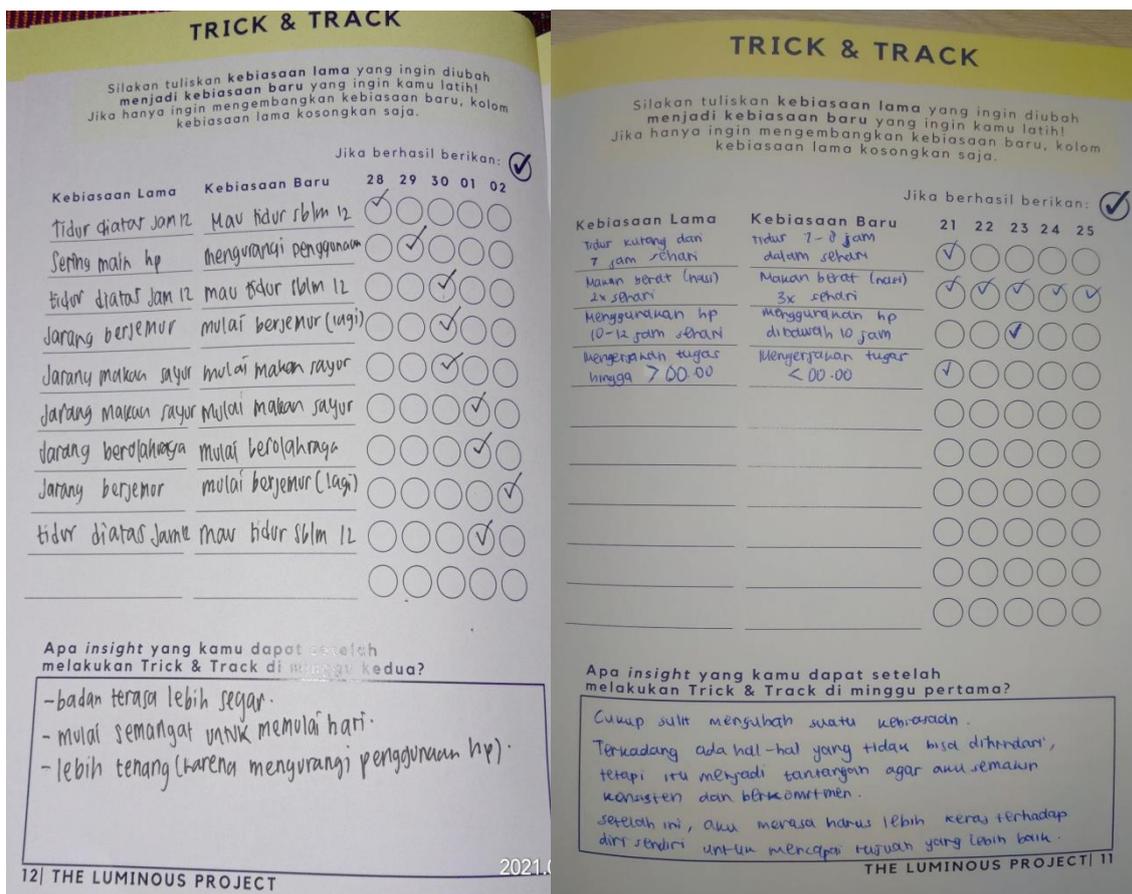
(sumber pribadi)

Pada aktivitas dengan tujuan meningkatkan motivasi, peserta diminta untuk merefleksikan diri guna meningkatkan kesadaran akan kondisi dirinya, lalu menentukan tujuan berdasarkan pedoman SMART *goal*. Penulis menyadari bahwa aktivitas yang sudah dilakukan oleh peserta lebih menysasar kepada motivasi internal, karena berdasarkan analisis refleksi, peserta menunjukkan apabila terdapat tujuan yang jelas, maka individu akan berusaha untuk mencapai tujuan tersebut. Peningkatan tersebut juga ditunjukkan melalui perubahan yang signifikan dalam hasil uji signifikan skala motivasi dimensi internal (Tabel 1).

b.2 Pengaturan Waktu

Untuk mengatasi masalah sulitnya mengatur waktu sehingga menimbulkan masalah kekurangan waktu istirahat, penulis merancang sebuah kegiatan yang menysasar untuk pembentukan kebiasaan baru yang dapat berguna untuk pengaturan waktu yang lebih efisien. Tahapan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Peserta diminta untuk mempelajari mengenai kebiasaan buruk yang biasa dialami oleh individu.
2. Peserta diminta untuk merancang kebiasaan baru, dan memantaunya setiap hari selama 2 minggu berturut-turut.
3. Peserta diminta untuk menuliskan *insight* dari pemantauan kebiasaan baru yang dibentuk.



Gambar 7, 8. Pemantauan Kebiasaan Partisipan
(sumber pribadi)



Gambar 9. Informasi Kebiasaan Buruk (*booklet*)
(sumber pribadi)

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* bahwa 5 dari 12 peserta mengalami penurunan penggunaan gawai sebanyak 2 hingga 3 jam per hari. Selain itu, 5 dari 12 peserta mengalami peningkatan jam tidur menjadi 7-8 jam/hari, dimana hal tersebut merupakan jam tidur ideal bagi orang dewasa. Lalu, seluruh peserta dari program intervensi memiliki jam tidur baru yang lebih cepat, sebagai contoh, pada hasil *pre-test* menunjukkan bahwa peserta pada umumnya tidur menjelang tengah malam, seperti pada jam 24.00, 01.00 dan 02.00. Akan tetapi, hasil *post-test* menunjukkan terdapat peningkatan jam tidur yang lebih cepat, seperti pukul 23.00 dan 24.00. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat usaha dari peserta untuk membuat waktu tidur menjadi lebih teratur dan cukup. Dengan pengaturan waktu, peserta diminta untuk membuat kebiasaan baru mengenai pengaturan waktu, seperti pengurangan durasi penggunaan gawai, agar peserta dapat memiliki waktu istirahat yang lebih teratur. Berdasarkan hasil analisis refleksi peserta, aktivitas yang sudah dilakukan memang belum sepenuhnya membuat peserta memiliki waktu istirahat yang teratur. Namun peserta sudah mampu membuat perencanaan agar waktu istirahat lebih teratur dan menurunkan durasi penggunaan gawai sedikit demi sedikit berdasarkan target yang ditentukan.

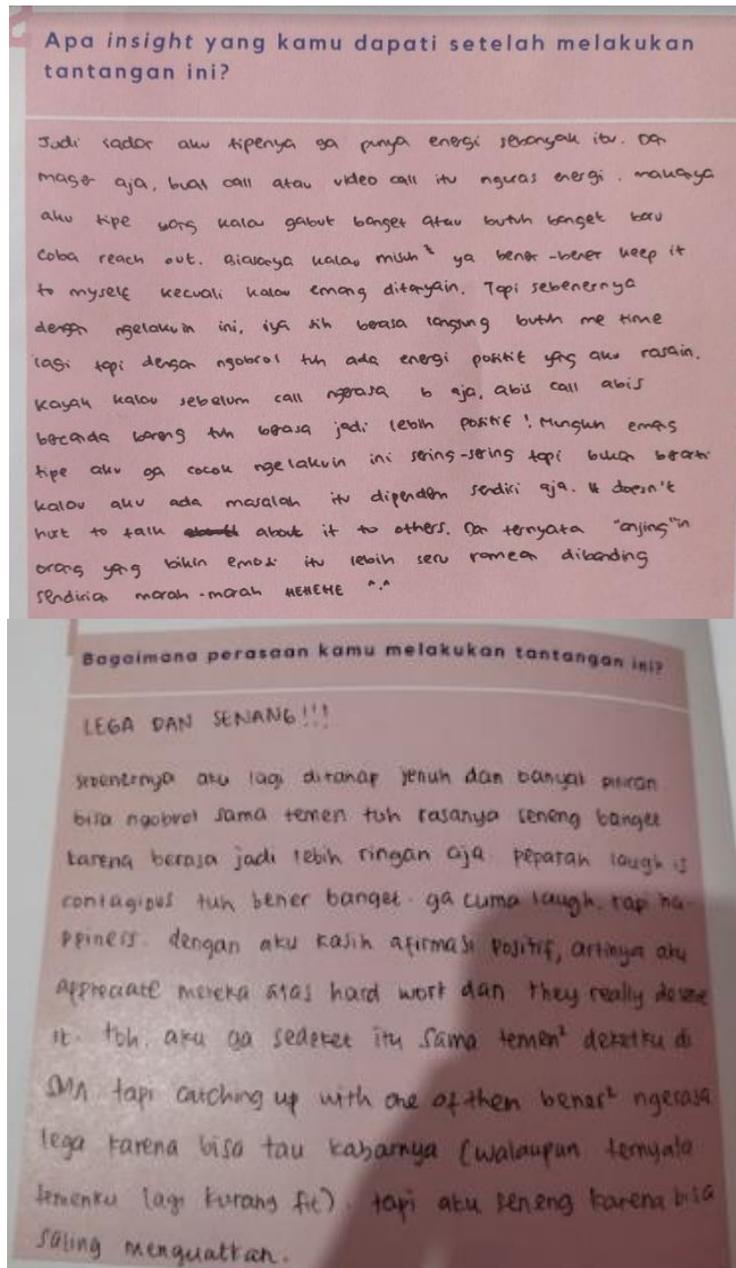
b.3 Social Support

Untuk mengatasi masalah kurangnya sumber dukungan dari orang terdekat (teman) kalau sedang ada masalah, penulis merancang sebuah kegiatan yang menyasar untuk peserta dapat mencari dukungan sosial, sehingga terdapat dua kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

b.3.1 Reach Out

Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong peserta menggapai orang lain terlebih dahulu guna mendapatkan dukungan sosial dan mendorong peserta untuk merefleksikan kembali kehidupan pertemanannya setelah menyelesaikan kegiatan ini. Tahapan dari kegiatan ini adalah:

1. Peserta memilih salah satu tantangan-tantangan yang diberikan yaitu:
 - a. Chat satu orang teman sekolahmu dan tanyakan kabarnya!
 - b. Berikan afirmasi positif kepada satu orang teman sekelompokmu!
 - c. Ajak satu orang teman kamu untuk call bersama selama 20 menit!
 - d. Ajak satu orang teman terdekatmu untuk video call bersama selama 10 menit!
2. Peserta dapat merefleksikan pengalamannya melakukan tantangan



Gambar 10,11. Refleksi Kegiatan *Reach Out*
(sumber pribadi)

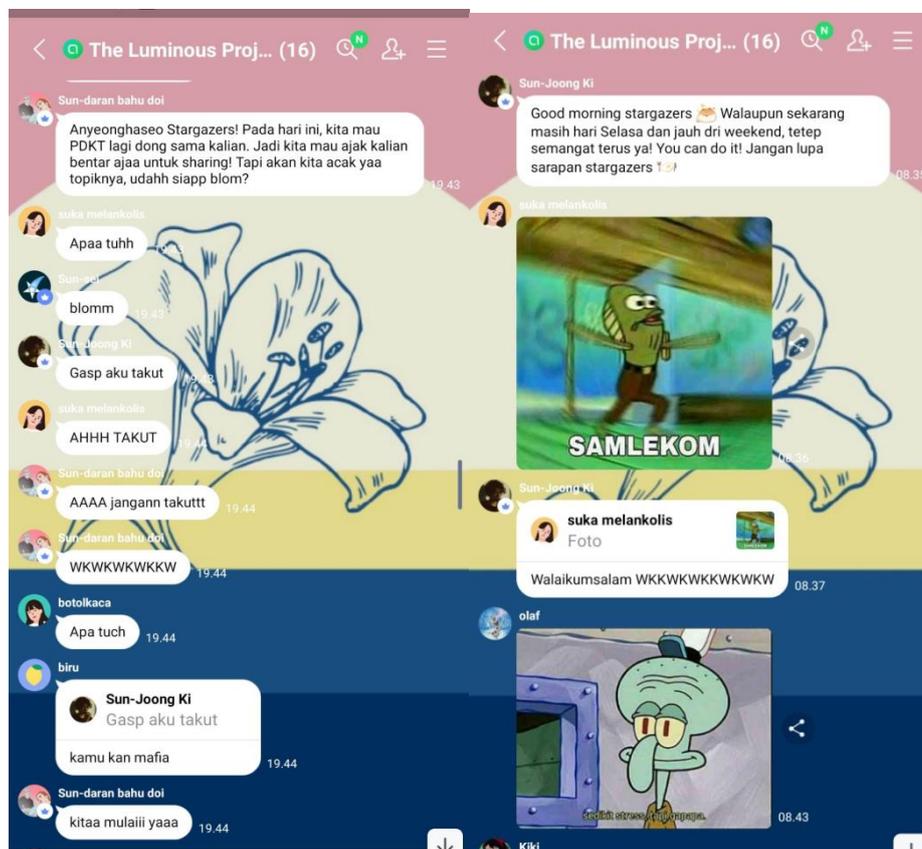
Untuk mendapatkan dukungan sosial, maka peserta diminta untuk melakukan tantangan, yaitu menghubungi temannya terlebih dahulu untuk membangun hubungan atau koneksi. Berdasarkan <http://dx.doi.org/10.53834/mdn.v8i1.4233>

analisis refleksi menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan dapat menjawab masalah sehingga dengan hubungan yang telah terputus menjadi terjalin kembali, dan ditunjukkan dengan peningkatan *mean pre-test* dan *post-test* (Tabel 2). Dengan terjalinnya hubungan pertemanan kembali, peserta mendapatkan dukungan dari temannya yang akhirnya mereka menjadi lebih terbuka terhadap temannya dan tidak merasa kesepian.

b.3.2 Social Forum

Kegiatan ini bertujuan memberikan peserta untuk memiliki teman berdiskusi dan sesama peserta dapat saling memberikan dukungan. Tahapan dari kegiatan ini adalah:

- 1, Peserta mengakses forum daring melalui aplikasi LINE dengan fitur *Open Chat*, sehingga identitas peserta dalam forum tidak terlihat.
2. Melalui fitur ini, dapat dibuka beberapa topik pembicaraan seperti melakukan permainan daring, saling bercakap-cakap dengan tujuan untuk saling berbagi keluh kesah atau pengalaman, dan memberi semangat satu sama lain.



Gambar 12,13. Percakapan dalam *social forum*
(sumber pribadi)

Selain itu, intervensi yang dilakukan secara berkelompok juga dapat berperan sebagai verbal persuasion dimana peserta intervensi saling mendukung satu dengan yang lain, sehingga meningkatkan kepercayaan diri peserta yang dapat mengarah kepada peningkatan motivasi dan penerimaan akan dukungan sosial (Glanz, Rimer & Viswanath, 2008).

4. Hasil statistik

Hasil intervensi dapat dilihat melalui nilai yang didapatkan melalui perbedaan mean *pre-test* dan *post-test* serta tercapainya indikator keberhasilan pada setiap aktivitas yang dilakukan. Partisipan dalam penulisan intervensi berjumlah 12 (dua belas) partisipan, sehingga penulis melakukan uji signifikan non parametrik menggunakan *wilcoxon signed rank test*. Di bawah ini adalah hasil perhitungan dari ke-3 alat ukur.

Tabel 1. Hasil Perhitungan *Academic Motivation Scale*

	Motivasi Internal	Motivasi Eksternal
Mean Pre-test	4,393	4,972
Mean Post-test	4,798	5,278
critical value / <i>p</i> value	13	13
t-score wilcoxon	10,5	14

Tabel 2. Hasil perhitungan *Perceived Social Support*

	<i>Perceived Social Support</i>
Mean Pre-test	5,667
Mean Post-test	6,041
critical value / <i>p</i> value	13
t-score wilcoxon	14,5

Tabel 3. Hasil perhitungan *SWLS (kepuasan hidup)*

	SWLS
Mean Pre-test	2,850
Mean Post-test	3,216
critical value / <i>p</i> value	13
t-score wilcoxon	5

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *wilcoxon signed rank test*; dengan batas kritikal 95%, *two-tailed*, didapatkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* alat ukur *academic motivation scale* pada dimensi motivasi internal dan alat ukur SWLS (kepuasan hidup) mengalami peningkatan signifikan. Penulis juga menemukan bahwa meskipun terdapat peningkatan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* pada alat ukur *academic motivation scale* pada dimensi eksternal dan alat ukur *perceived social support*, namun perubahan atau peningkatan yang terjadi tidak menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan.

Dengan adanya sejumlah hasil yang tidak signifikan pada beberapa aspek, penulis menyadari bahwa hal ini dipengaruhi oleh sejumlah keterbatasan program, antara lain durasi pelaksanaan intervensi yang hanya berlangsung selama 2 minggu. Berdasarkan hasil *monitoring* dan evaluasi terlihat bahwa peserta masih perlu waktu untuk kembali terbiasa berinteraksi dengan orang lain, khususnya dengan sesama anggota intervensi. Selain itu, perubahan perilaku yang disasar berbentuk sebuah kebiasaan, seperti waktu tidur atau durasi penggunaan gawai. Untuk mengubah kebiasaan, maka dibutuhkan waktu yang lebih lama dari dua minggu dan disertai pengulangan secara rutin.

Selain itu, ditemukan adanya *extraneous variable*, yaitu seluruh variabel diluar dari variabel independen yang juga dapat mempengaruhi hasil uji statistik penulis (Creswell, 2012). Dengan keadaan pandemi ini, terdapat variabel yang tidak dapat dikontrol dan peserta juga dapat mengalami kejadian yang tidak disangka oleh penulis. Salah satunya adalah kabar keluarga dari seorang peserta yang terinfeksi COVID-19 pada rentang tanggal pengisian post-test. Di samping itu, terdapat kemungkinan bahwa ada halangan lainnya yang menyebabkan peserta tidak dapat mengikuti kegiatan secara *synchronous* maupun *asynchronous*. Secara singkat, dapat dikatakan bahwa seluruh rangkaian intervensi baik itu dalam kegiatan *synchronous* dan *asynchronous* saling melengkapi untuk mengatasi masalah mahasiswa untuk beradaptasi selama pandemi COVID-19. Tentunya, peserta mendapat manfaat dari seluruh kegiatan yang telah dirancang dalam mengatasi masalah demotivasi dalam perkuliahan, waktu istirahat yang tidak teratur, dan tidak adanya sumber dukungan dari orang terdekat (teman) ketika sedang mengalami masalah. Maka dari itu, kontribusi dari program intervensi sosial yang sudah dilaksanakan ini telah berhasil mengatasi masalah yang ada, walaupun dalam skala yang masih terbilang kecil, namun dapat direkomendasikan untuk ditingkatkan pada kelompok yang lebih besar dan dalam durasi waktu yang lebih panjang.

Secara keseluruhan, berdasarkan Li, Wang, Cai, Sun, dan Liu, (2021), jika individu mampu beradaptasi dengan mencoba mengatur sumber internal maupun eksternal dalam diri, maka hal tersebut dapat berdampak positif kepada kepuasan hidup individu (Tabel 3). Sesuai dengan hasil uji signifikansi, bahwa kepuasan hidup individu mengalami peningkatan. Hal ini didapatkan melalui adanya peningkatan motivasi secara signifikan serta peningkatan *mean pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan bahwa individu dapat mulai untuk mengatur sumber daya yang mereka miliki.

5. Hasil dan Luaran yang Dicapai

Hasil dan luaran yang diharapkan adalah peserta khususnya mahasiswa target memiliki kemampuan untuk beradaptasi menggunakan sumber internal dan eksternal yang mereka miliki. Sumber internal terdiri dari motivasi dan kemampuan untuk mengatur waktu. Sedangkan, sumber eksternal terdiri dari dukungan sosial dari orang-orang terdekat, salah satunya adalah teman. Harapannya, peserta memiliki pengetahuan dan kesadaran bahwa untuk beradaptasi, individu memerlukan kemampuan untuk mengelola sumber yang mereka miliki. Setelah adanya kesadaran, peserta diharapkan mampu mempraktekkan melalui perilaku-perilaku adaptif yang dilakukan dalam aktivitas *booklet*.

Berdasarkan hasil *monitoring*, evaluasi dan refleksi para peserta, didapatkan bahwa dengan melakukan refleksi, setiap peserta dapat menyadari keadaan yang sedang dialami. Setelah itu, dengan memiliki tujuan berdasarkan pedoman SMART *goal*, maka dapat membangun motivasi internal peserta untuk melakukan aktivitas. Selain itu, dengan adanya pemantauan (*tracking*) kebiasaan baru, dapat membantu peserta untuk mengatur jadwalnya secara lebih efektif sehingga memiliki waktu istirahat lebih baik. Yang terakhir, peserta ditantang untuk menghubungi teman sehingga mendapatkan dukungan sosial.

Untuk itu dapat disimpulkan bahwa hasil dan luaran yang dicapai adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengetahui informasi mengenai strategi adaptif menggunakan sumber internal dan eksternal.
2. Peserta memiliki kemampuan menetapkan tujuan sehingga dapat memicu motivasi internal.
3. Peserta memiliki waktu istirahat yang cukup melalui kebiasaan-kebiasaan baru yang dibentuk.
4. Peserta mendapatkan dukungan sosial melalui teman-teman terdekatnya.

6. Kesimpulan

1. Secara keseluruhan, proyek intervensi “The Luminous Project” telah berjalan dengan baik dan mendapatkan antusiasme dari para peserta melalui hasil refleksi dan evaluasi para peserta.
2. Pada sumber internal yaitu motivasi internal dan kepuasan hidup telah meningkat secara signifikan, sedangkan sumber lainnya seperti pengaturan waktu dan dukungan sosial hanya mengalami peningkatan *mean pre-test* dan *post-test*, sehingga mampu menjawab sebagian dari permasalahan penelitian.

7. Saran

1. Pada intervensi selanjutnya, perlu memperhatikan perbandingan jumlah gender. Pada intervensi yang telah dilakukan, perbandingan laki-laki dan perempuan adalah 1:11, sehingga memberikan pengaruh terhadap perbedaan topik obrolan dan diskusi dalam *social forum*. Sehingga akan lebih baik jika gender memiliki perbandingan yang sama, atau hanya pada satu gender tertentu saja.
2. Pada program intervensi, aktivitas untuk menyasar masalah motivasi hanya menggunakan aktivitas refleksi dan menetapkan tujuan. Aktivitas dirasa hanya dapat diaplikasikan untuk meningkatkan motivasi internal. Akan lebih baik jika pada program selanjutnya memperhatikan lebih dalam mengenai motivasi eksternal, sehingga dapat membantu mencapai tujuan utama yang diharapkan, yaitu termotivasi dalam perkuliahan.
3. Program intervensi yang telah dilakukan memberikan hasil yang tidak keseluruhan signifikan pada setiap aspek *pre-test* dan *post-test*, namun mengalami peningkatan rata-rata. Untuk memaksimalkan peningkatan, akan lebih baik jika program intervensi diperpanjang sehingga lebih dari 2 minggu. Hal tersebut dilakukan agar peserta memiliki waktu yang lebih lama untuk berproses, terlebih untuk membentuk sebuah perilaku baru membutuhkan waktu yang cukup lama dan konsisten sehingga memberikan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

8. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan:

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) dan Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya yang telah mendanai program ini, sebagai bagian dari integrasi perkuliahan dengan pengabdian masyarakat.
2. Tim peneliti dosen Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya (Dr. Angela Suryani, M.Si.; Dr. Weny Pandia, M.Psi., Psi; Penny Handayani, M.Psi., Psi.; Wieka Dyah, M.Psi., Prof. Irwanto, Ph.D., Psi.; Elsa Soladea; Darren Sebastian) yang telah melakukan penelitian bersama Dr. Yohana Ratin Hestyanti, Psi. dalam kegiatan penelitian terhadap mahasiswa di 20 Perguruan Tinggi yang tergabung dalam Asosiasi Perguruan Tinggi Katolik (APTİK) di Indonesia.
3. Dr. Astrid Gisela Herabadi, S.Psi., selaku Pembimbing Mata Kuliah Media dan Persuasi yang terlibat memberikan masukan dan bimbingan dalam proyek MK Intervensi Sosial ini.
4. Para partisipan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

8. Daftar Pustaka

Aditya, R. R. (2021). Impact and vulnerability of distance learning on the mental health conditions of students. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 1, 8-11. doi: 10.21776/ub.jppbr.2021.002.01.3

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.

Batara, G. O., Doda, D. V., & Wungow, H. I. (2021). Keluhan Muskuloskeletal Akibat Penggunaan Gawai pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19. *JURNAL BIOMEDIK: JBM*, 13(2), 152-160.

Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Selaras*, 3(1), 67-82.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behaviour and Health Education: Theory, Research, and Practice*. San Fransisco: Jossey-Bass Wiley.

Helmi, A. F. (1999). Beberapa teori psikologi lingkungan. *Buletin Psikologi*, 7(2), 7-19.

Huang, C., et al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 1-10. doi:10.1016/s0140-6736(20)30183-5

Hulukati, W. & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*. 2(1), 73-114.

Islam, T., & Sikder, P. W. (2020). Social media addiction & its effect on mental health among the private university students in Bangladesh: A questionnaire based survey. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(4), 281–294. doi:10.6007/IJARBS/v10-i4/7129

KBBI Daring (n.d.). Adaptasi. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Diambil dari <https://kbbi.web.id/adaptasi>

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Kemendikbud. Diambil dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>

Kim, Y. Y. (2017). Cross-cultural adaptation. In *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Diambil dari <https://oxfordre.com/communication/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-21>

Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and individual differences*, 170(110457).

Quah, S. (2016). *International encyclopedia of public health*. Academic Press.

Putsanra, D. V. (2020). Isi peraturan PSBB Jakarta 14 September dan aktivitas yang dibatasi. Tirtoid. Diambil dari <https://tirtoid/isi-peraturan-psbb-jakarta-14-september-dan-aktivitas-yang-dibatasi-f4mC>

Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university student. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(4), 120-125.

Santrock, J. W. (2017). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: The McGraw Hill Companies.

Simanjuntak, D., & Fitriana, R. (2020). Culture shock, adaptation, and self-concept of tourism human resources in welcoming in the new normal era. *Society*, 8(2), 403-418. doi: 10.33019/society.v8i2.200

Sina, P. G. (2020). Ekonomi Rumah Tangga Di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises* (SMEs), 12(2), 239-254.

Swenson, L.M., Nordstrom, A., & Hiester, M. (2008). The role of peer relationships in adjustment to college. *Journal of College Student Development*, 49(6), 551-567.

Unika Atma Jaya (2020). Pendidikan tetap harus berjalan. [Atmajaya.ac.id](https://m.atmajaya.ac.id/web/Konten.aspx?gid=highlight&cid=Pendidikan-Tetap-Harus-Berjalan). Diambil dari <https://m.atmajaya.ac.id/web/Konten.aspx?gid=highlight&cid=Pendidikan-Tetap-Harus-Berjalan>

World Health Organization (2020). Coronavirus disease (COVID-19) outbreak webpage. Diambil dari <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeee1b9125cd>