


Agar Kuliah Online Menyenangkan

Details

Written by Pravetya Syahira dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo

Category: [Vol. 7 No. 3 Februari 2021 \(/index.php/arsip-artikel\)](#)

 Published: 15 February 2021

ISSN 2477-1686

Vol. 7 No. 3 Februari 2021

Agar Kuliah *Online* Menyenangkan

Oleh

Pravetya Syahira dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo

Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Apakah kuliah *online* membuat jenuh? Kuliah *online* ini tentu saja merupakan hal baru bagi para mahasiswa. Sudah dari bulan Maret 2020 mahasiswa tidak bisa pergi ke kampus untuk melakukan kuliah tatap muka karena adanya COVID-19. Dilansir dari *suara.com* (Fundrika, 2020), Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim menyatakan bahwa tahun akademik saat ini mahasiswa masih belum bisa pergi ke kampus untuk kuliah tatap muka, kuliah masih dilakukan dengan *online*. Akibatnya kuliah *online* terus berlangsung sampai tahun 2021. Hal ini dilakukan untuk mencegah penyebaran virus COVID-19.

Apakah mahasiswa lebih menyukai kuliah di rumah dari pada kuliah dengan tatap muka langsung? Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kemendikbud yang dilansir dari Liputan6.com (Hurtabarat, 2020), 90 persen mahasiswa lebih menyukai kuliah tatap muka langsung dibandingkan dengan kuliah *online*. Berdasarkan hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kusnayat,dkk (2020) di kampus Telkom University dan UIN SGD Bandung menunjukkan bahwa sekitar 60.5 % mahasiswa siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan *online* tetapi sekitar 59.5 % keberatan atas tugas yang diberikan dosen yang berakibat tingkat stress

mahasiswa sekitar 60 %. Dan sebanyak 92 % mahasiswa memilih dan lebih suka kuliah dengan tatap muka di kelas daripada kuliah *online*. Ternyata lebih banyak mahasiswa yang memilih untuk kuliah dengan tatap muka di kampus dibandingkan dengan kuliah *online*.

Materi pembelajaran cenderung lebih sulit untuk diserap karena selain karena permasalahan teknis, seperti *signal*, kuota, dan teknologi yang terbatas, mahasiswa tidak bisa selalu bertemu langsung dengan dosen sehingga komunikasi menjadi terhambat. Selain itu, mahasiswa yang biasa belajar bersama teman-temannya, memiliki tugas kelompok, sekarang tidak bisa lagi bertemu langsung dengan teman-temannya dan hanya dapat berkomunikasi melalui media sosial, aplikasi *messenger* atau *video call*. Hal ini dapat dikatakan bahwa selama masa kuliah *online*, mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan cara belajar yang berbeda, dan dituntut untuk belajar secara mandiri.

Tentu saja belajar secara mandiri ini tidak mudah untuk dilakukan, apalagi jika belum terbiasa. Tetapi, jangan menyerah! Berikut 9 cara agar kuliah di rumah terasa efektif dan menyenangkan!

Atur jadwal

Penting sekali untuk mengatur jadwal kelas *online*, dan catat tanggal tugas-tugas yang harus diselesaikan agar tidak keteteran. Kamu bisa mengatur jadwal menggunakan berbagai macam aplikasi di *handphone* atau catat di kertas atau buku. Manfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas dari jauh-jauh hari supaya tugas tidak menumpuk nantinya.

Gunakan pakaian yang rapih dan nyaman

Salah satu keuntungan dari kuliah di rumah adalah dapat menggunakan pakaian yang senyaman mungkin. Tetapi, sebagai mahasiswa tetap harus berpakaian yang rapih dan sopan untuk menghargai dosen ketika sedang *video conference*.

Cari ruangan yang nyaman untuk belajar

Jangan sambil bersantai di sofa atau bahkan di kasur. Pilih ruangan yang memiliki cahaya yang cukup, tempat duduk dan meja yang nyaman, supaya belajar akan lebih fokus, tidak membosankan dan materi akan lebih mudah untuk diserap. Pilih ruangan yang sepi supaya tidak terganggu ketika sedang belajar.

Baca materi di hari sebelum perkuliahan dimulai

Sebelum perkuliahan dimulai, Kamu bisa mencari tahu informasi mengenai materi yang akan disampaikan melalui buku, *ebook*, dan internet. Manfaatkanlah internet dengan baik agar dapat menambah ilmu. Sumber belajar dari buku atau internet dapat memberi pengaruh yang baik pada prestasi belajar, semakin banyak dan lengkap sumber belajar, maka akan semakin mudah bagi para mahasiswa untuk menyiapkan diri dalam proses pembelajaran yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi belajar mahasiswa (Riyani, Yani, 2012). Materi yang nanti disampaikan akan lebih mudah diserap karena kamu sudah belajar mengenai materi tersebut sebelumnya. Ketika sudah mempersiapkan diri sebelum perkuliahan dengan membaca melalui sumber informasi yang ada, kamu telah memperluas skema, sehingga, informasi yang ditangkap juga lebih luas. Skema adalah informasi mengenai konsep, pengetahuan, atau kejadian yang sudah ada di kepala kita (Santrock, 2018). Oleh karena itu, apabila kamu sudah memiliki skema yang cukup luas di kepala mengenai materi yang akan disampaikan, maka tidak akan sulit untuk memahami materi tersebut ketika disampaikan oleh dosen.

Hindari multitasking!

Multitasking adalah mengerjakan lebih dari satu pekerjaan. Kelas yang dilakukan secara *online* menggunakan laptop atau *handphone* cenderung membuat mahasiswa lebih mudah untuk melakukan *multitasking*, apalagi dengan kondisi dosen tidak bisa melihat dengan jelas apa yang sedang dilakukan oleh mahasiswanya, misalnya, mahasiswa bisa mendengarkan materi yang

disampaikan oleh dosen sambil mengerjakan tugas yang berbeda, atau sambil membalas *chat*, dan menelusuri sesuatu yang tidak berhubungan dengan materi di internet. *Multitasking* dapat membuat pekerjaan lebih cepat selesai, tetapi apakah *multitasking* ini lebih banyak keuntungannya daripada kerugiannya? *Multitasking* membutuhkan konsentrasi pada aktivitas yang lebih dari satu, di waktu yang bersamaan. Hal ini disebut dengan *divided attention* (Santrock, 2018). Menurut Santrock (2018), *divided attention* tidak efektif karena dapat mengganggu konsentrasi kita. Oleh karena itu, lebih baik hindari *multitasking*, supaya bisa lebih fokus pada satu aktivitas dan hasilnya juga akan lebih maksimal.

Minimalisir distraksi yang ada

Apabila ketika sedang belajar, atau kelas *online*, tidak bisa berhenti membuka *handphone*, maka letakkan *handphone* tersebut dengan terbalik supaya tidak terlihat layar notifikasi, atau lebih baik jauhkan *handphone*. Pilih ruangan yang sepi, tidak banyak orang dan tidak banyak *noise*, dan hindari mengerjakan tugas atau belajar di depan televisi. Distraksi yang ada di ruangan dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar, oleh karena itu penting sekali untuk menjauhkan diri dari distraksi.

Berusaha untuk bertahan fokus di waktu yang panjang

Sebagai mahasiswa, tugas dan ujian yang harus dikerjakan tentu lebih kompleks dan tidak mudah. Oleh karena itu perlu sekali bagi mahasiswa untuk mampu berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama, contohnya membaca buku berjam-jam, mengerjakan tugas berjam-jam. Kemampuan untuk mempertahankan perhatian selama jangka waktu tertentu disebut dengan *sustained attention* (Santrock, 2018). Apabila mahasiswa belajar di ruangan yang nyaman, tidak banyak distraksi, maka mahasiswa akan lebih cenderung untuk dapat mempertahankan fokus di waktu yang lebih panjang.

Aktiflah untuk bertanya pada dosen maupun teman

Interaksi antara mahasiswa dengan mahasiswa lainnya, atau dengan dosen merupakan salah satu pengaruh meningkatnya prestasi pada mahasiswa (Riyani, Yani., 2012). Meskipun tidak bisa bertemu dengan langsung, manfaatkan teknologi untuk berkomunikasi. Dengan bertanya mengenai materi, kita dapat memperluas informasi mengenai materi tersebut. Keluasan proses informasi disebut dengan elaborasi (Santrock, 2018). Semakin luas informasi yang dimiliki, maka akan semakin mudah informasi tersebut untuk diingat.

Selain itu, Tellakat, Byod dan Pennebaker (2019) sebagaimana dikutip dalam Soerjoatmodjo (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berhasil dalam pembelajar dalam jaringan adalah mereka yang mempelajari tak hanya materi utama tetapi juga materi tambahan serta masuk dalam *learning management system* tak hanya pada saat kuliah saja. Keaktifan seperti inilah yang perlu dilakukan oleh mahasiswa untuk memperluas informasi yang dimiliki.

Hindari sistem kebut semalam!

Belajar dalam sehari sebelum ujian tidak akan efektif, lebih baik belajar dari jauh-jauh hari karena otak kita tidak bisa diberi informasi yang terlalu banyak pada waktu yang singkat. Atensi atau perhatian kita akan terganggu apabila kita menyerap terlalu banyak informasi, belajar pun akan menjadi tidak efektif (Santrock, 2018).

Apabila cara-cara tersebut dilakukan, materi akan dapat tersampaikan dengan lebih mudah. Meskipun kuliah *online* adalah hal yang baru dan tidak mudah untuk dijalani, mahasiswa harus bisa beradaptasi di situasi seperti ini supaya tetap bisa berprestasi. Ketahuilah kemampuanmu, jangan terlalu mengerjakan tugas dengan berlebihan. Apabila sudah lelah, jangan lupa untuk istirahat yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan. Istirahat yang cukup dapat mempermudah fokus dan konsentrasi dalam belajar, hasilnya pun akan lebih maksimal. Kunci dari kesuksesan kuliah di rumah adalah fokus pada saat pembelajaran, dan perluas informasi melalui bertanya, dan membaca dari sumber internet yang terpercaya dan dari buku.

Referensi

- Fundrika, B. A., & Sari, R. R. N. (2020). Tahun akademik baru, mahasiswa masih kuliah *online*. *Suara.com*. Diakses pada tanggal 9 November 2020 melalui <https://www.suara.com/news/2020/06/16/150500/tahun-akademik-baru-mahasiswa-masih-kuliah-online?page=1> (<https://www.suara.com/news/2020/06/16/150500/tahun-akademik-baru-mahasiswa-masih-kuliah-online?page=1>).
- Hifzul Muiz, M., & Sumarni, N. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah *online* di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165. Jurnal yang diakses pada tanggal 9 November 2020 melalui <http://ejurnal.umri.ac.id/index.php/eduteach/article/view/1987/1212> (<http://ejurnal.umri.ac.id/index.php/eduteach/article/view/1987/1212>).
- Hurtabarat, D. (2020). Kemendikbud: 90 persen mahasiswa ingin Kkuliah tatap muka. *Liputan6.com*. Diakses pada tanggal 9 November 2020 melalui <https://www.liputan6.com/news/read/4300711/kemendikbud-90-persen-mahasiswa-ingin-kuliah-tatap-muka> (<https://www.liputan6.com/news/read/4300711/kemendikbud-90-persen-mahasiswa-ingin-kuliah-tatap-muka>).
- Riyani, Y. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa (studi pada mahasiswa Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Pontianak). Diakses pada tanggal 10 November 2020 melalui <http://www.repository.polnep.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/354/03-YANI%20R.pdf?sequence=1> (<http://www.repository.polnep.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/354/03-YANI%20R.pdf?sequence=1>).
- Santrock, J. (2018). *Educational psychology 6th edition*. New York: Mc-Graw-Hill
- Soerjoatmodjo, G. W. L. (2020). Mendadak online. *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN)*. Vol. 6. No. 6. Maret 2020. Diakses dari [https://buletin.k- \(https://buletin.k-/\)pin.org/index.php/arsip-artikel/575-mendadak-online](https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/575-mendadak-online)

