

Ersis Warmansyah Abbas
Neka Erlyani
Penyunting

MENULIS DI KALA BADAI COVID-19



Diterbitkan Atas Kerjasama
Program Studi Pendidikan IPS ULM
Dengan Program Studi Psikologi ULM

Menulis di Kala Badai Covid-19

Copyright@2020, Ersis Warmansyah Abbas
Hak Cipta dilindungi undang-undang

Penyunting : Ersis Warmansyah Abbas
Setting/Layout : Ersis Warmansyah Abbas
Desain Sampul : Ersis Warmansyah Abbas
Pemeriksa Aksara : Risna Warnidah
Cetakan Pertama : Juni 2020

Diterbitkan oleh:
Program Studi Pendidikan IPS
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin

ISBN : 978-623-93872-5-9



ERSIS WARMANSYAH ABBAS
NEKA ERLYANI
Penyunting

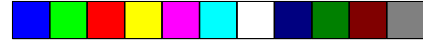
MENULIS
DI KALA BADAI
COVID-19

Sampul Dalam

V

Sanksi Pelanggaran Pasal 72:
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1997
tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu bulan dan/atau dengan paling sedikit Rp1.000.000.00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau dengan paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



SAMBUTAN

Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

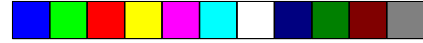
PUJI syukur ke hadirat Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua buku *Menulis di Kala Badai Covid-19* diterbitkan. Buku ini merupakan karya mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM yang gagasan awalnya terpicu diskusi-diskusi mahasiswa tentang wabah *coronavirus disease* (Covid-19) yang berdampak terhadap kehidupan, terutama perkuliahan mahasiswa. Diskusi-diskusi ditindaklanjuti dengan mengadakan *web seminar* (webinar) 13 Juni 2020.

Nara sumber webinar tersebut, Prof. Dr. Drs. Ersis Warmansyah Abbas, BA, M.Pd., melajukan peserta menuliskan pengalaman berkuliah semasa Covid-19. Gagasan tersebut disambut mahasiswa dengan semangat membuncah. Mahasiswa menuliskan pikiran dan perasaan sebagai sarana koping positif di tengah situasi pandemik Covid-19 di tempat tinggal masing-masing. Tulisan tersebut didiskusikan dan diedit dan jadilah buku karya mahasiswa. Proses menulis buku dalam 15 hari. Surprise.

Sambutan

vii





Semogalah buku mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM terus berlanjut dengan karya-karya berikutnya. Menilik sajian tulisan-tulisan mahasiswa, bagaimanapun sederhana dan ditulis "apa adanya", tidak dapat tidak, bukanlah harapan kosong. Terlihat kepercayaan menuangkan ide menjadi tulisan.

Sekian sambutan saya, semoga dengan terbitnya buku ini, akan bermanfaat adanya. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Banjarbaru, 27 Juni 2020

Neka Erlyani, S.Psi, M.Psi.



DAFTAR ISI

SAMBUTAN	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
Menulis Memanage Trauma Covid-19	
Menghindari Psikosomatis	3
BAB II MENULIS DI KALA PANDEMI COVID-19	11
2.1 Kuliah Daring, Yes ... Kuliah Konvensional, OK	
<i>Aurelia Jesica A.</i>	13
2.2 "Penyakit Mager"	
<i>Christine Elisabeth Margareta Sinambela</i>	17
2.3 Kuliah Online dan Karantina Mandiri	
<i>Danu Dwi W.</i>	21
2.4 Konflik Psikis Kuliah Daring	
<i>Eka Puspita Dewi</i>	31
2.5 Menggairahkan Belajar di Tahun Berbahaya	
<i>Fresyudo</i>	35
2.6 Menjinakkan Tekanan Psikis Kuliah Online	
<i>Jeniffer Joi Tanaputra</i>	39
2.7 Meja Kesehatan Mental Era Pandemi Covid-19	
<i>Khaerullah Fadhli Arasy Hasan</i>	43
2.8 Kuliah Online Menantang Kreativitas Pembelajaran	
<i>Laili Aulia Rahman</i>	49
2.9 Resiliensi Menjinakkan Guncangan Covid-19	
<i>M. Farid Hermawan</i>	55
2.10 <i>Psychology Well-being</i> Untuk Menghadapi Covid-19	
<i>Muhammad Permana Asqar</i>	59

2.11 Kuliah Online Merindukan Kuliah Tatap Muka <i>Natasha Sabatini</i>	63
2.12 Menyahabati Covid-19 Di Desa Kelahiran <i>Nining Fajaryanti</i>	67
2.13 Lika-Liku Mahasiswa Dilandaan Covid-19 <i>Noor I'annah</i>	73
2.14 Kuliah Masa Pandemi Menakar Kemampuan Beradaptasi <i>Nurul Pratiwi</i>	79
2.15 Guncangan Pembelajaran Online <i>Pavita Assiva</i>	87
2.16 Menyeret Kewajiban Beradaptasi <i>Rahmiyati</i>	91
2.17 Pandemi Covid-19: Mari Menjinakkan Prokrastinasi <i>Rifkah Hasmi Munajat</i>	95
2.18 Kilas Balik Kuliah Daring Masa Pandemi Covid-19 <i>Riska Novianti</i>	99
2.19 Menikmati Kuliah Online Membaca Surat Cinta <i>Siti Aisyah A</i>	103
2.20 Menghadapi Covid-19 Dalam Kebersyukuran <i>Stevanny Putri Nathalia</i>	119
BAB III MENULIS MUDAH	
Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis <i>Ersis Warmansyah Abbas</i>	125
PENYUNTING	127
<i>Ersis Warmansyah Abbas</i>	129
<i>Neka Erlyani</i>	139

BAB I

PENDAHULUAN

Pendahuluan

1

Menulis Memanage Trauma Covid-19 Menghindari Psikosomatis

MENULIS. "Menulis kapan saja, dimana saja, dan ketika sedang melakukan apa saja. Kalimat bermuatan motivasi keistiqamahan menulis menarasikan apungan *Ersis Writing Theory* (EWT) sebagai menulis di otak. Ketika menggunakan pancaindra (mata, telinga, hidung, lidah dan perasa tubuh), apalagi mengaktifkan pikiran, sesungguhnya kita sedang menulis. Menulis? Ya, menulis di otak.

Pada setiap helaan nafas kita menulis di otak melalui pancaindra dan pikiran. Bahkan, di luar kesadaran, manakala bermimpi, kita menulis di otak. Buktinya? Sampeyan (bisa) mengingat mimpi, menceritakan dan menuliskannya. Tepatnya, tidak berkesadaran saja menulis, apalagi ketika sadar. Syaratnya?

Buat kita cukup syarat. Kita mempunyai otak. Masih berfungsi. Otak dalam pengertian jaringan sel saraf (neuron) yang mana setiap orang dikaruniai Sang Mahapencipta setriliun neuron. Seratus milyar neuron aktif dan 900 miliar neuron siap sedia. Setiap neuron mampu berkoneksi sepuluh (10) ribu, pertanda otak luar biasa, berkemampuan *unlimited*. Silakan membaca buku-buku tentang otak dan pikiran.

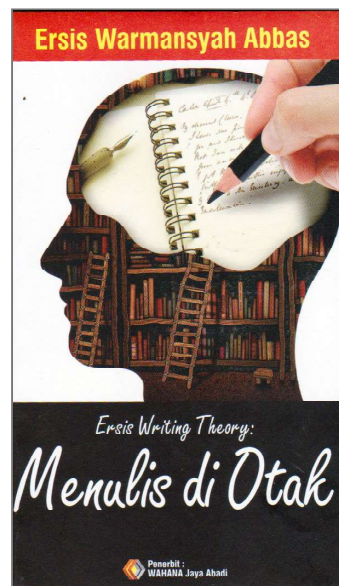
Ya, menulis meraup informasi melalui pancaindra atau mengaktifkan otak dengan berpikir, merelasikan pengetahuan di otak, sesungguhnya bukan saja menumpuk pengetahuan di otak, tetapi sekaligus membangun *mindset*. Saya kemukakan contoh sederhana. Ingat-ingat keluarga dan lingkungan kehidupan.

Manusia dilahirkan dalam bingkai *tabularasa* dan kemudian lingkungan sosial "membentuknya", dalam hal ini pola pikir atau *mindset* yang menabalkan, raupan informasi penting. Bila Sampeyan terlahir dari keluarga pengeluh, besar kemungkinan menjadi pengeluh. Bisa sebaliknya? Bisa. Silakan baca di buku-buku psikologi.

Ungkapan populer Rene Descartes, *cogito ergo sum* (Aku berpikir maka aku ada) sungguh mengagungkan pikiran. Bila tidak berpikir, apalagi tidak mempunyai pikiran, seseorang sudah tamat. Berpikir merupakan inti manusia sekaligus identitas.

Pikiran atau kemampuan berpikir, apalagi pola pikir, ditentukan raupan informasi. Seseorang yang tiada henti membelajarkan diri maka dapatan informasinya akan menentukan raupan dan kadar raupan informasi selanjutnya. Raupan informasi berproses menjadi pengetahuan yang disimpan di memori. Inputan informasi olahan di otak merupakan proses menulis di otak untuk ditulis di otak.

EWT: Menulis di Otak
Penerbit: Wahana Jaya Abadi Bandung, 2015



Begitulah lakuan menulis di otak. Apa yang tertulis di otak "diolah" menjadi tulisan yang prosesnya kita sebut menulis dan hasilnya tulisan. Dalam kerangka EWT, menuliskan apa yang telah tertulis atau dituliskan di otak. Dengan demikian, kita mendapat dua pemaknaan menulis. Pertama, menulis di otak dalam artian menginput informasi, dan atau, mengolahnya, dan menyimpannya di memori. Kedua, menulis dalam artian konvensional menggunakan *keyboard* sehingga tulisan tertampak di layar komputer atau laptop.

Pada hal paling dasar, sebagaimana ditulis terdahulu, kita dihibahkan oleh Sang Mahapencipta otak dengan setriliun neuron berkapasitas tidak terbatas. Albert Einstein yang disebut-sebut sebagai manusia genius, konon baru menggunakan 3% kemampuan otaknya. Itu Einstein, Si Manusia Genius. Sampeyan? Entahlah. Ada ungkapan setiap orang dilahirkan cerdas : *born to be a genius*.



Jangan sampai otak menjadi *The Sleeping Giant* di tubuh kita. Bila perangkat (jaringan) otak tidak digunakan, tidak diaktifkan, maka rumah pengetahuan akan terlelap. Otak itu ibarat sumur, semakin sering ditimba, airnya semakin jernih dan semakin banyak. Mereka fasih menulis akan semakin hebat bila istiqamah menulis. Tulisan gambaran pikiran, gambaran diri. Tulisan adalah kita.

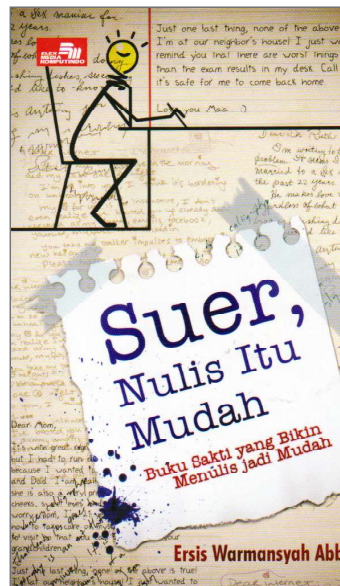
EWT: Menulis Menuliskan Diri.
Penerbit: Wahana Jaya Abadi Bandung, 2015.

Artinya, seseorang hanya bisa menuliskan dirinya alias menuliskan pikirannya, dan atau, perasaan yang dinarasikan dalam ungkapan. Kalau begitu tidak mungkin menuliskan pikiran orang lain? Secara konseptual bisa didebatkan, yang pasti secara praktikal bisa. Misalnya, seseorang diminta “menceritakan” pikiran dan perasaan lalu dituliskan. Sekalipun begitu, tetap saja menceritakan dirinya.

Karena itu, psikolog atau mereka yang membaca teks-teks psikologi, dengan mudah dapat menyimpulkan dengan akurasi tinggi, seseorang itu bohong atau tidak. Melebih-lebihkan atau mereduksi. Persis sebagaimana editor dengan amat mudah menyimpulkan: Tulisan Si Anu jiplakan. Tulisan Si Anu dusta. Tulisan Si Ane menggambarkan kesinisan dari dirinya yang sinis. Tulisan Si Ano berkebalikan dengan apa yang dituliskannya. Sangat mudah. Editor berpengalaman mendapat hiburan manakala didustai he he.

Seseorang atau penulis, mustahil bisa mendustai dirinya, apalagi mendustai Sang Pencipta, dan akan sia-sia mendustai psikolog atau editor (senior). Psikolog akan membongkar. Mahasiswa *mawaluhi* dosen? Ngak lah. Susah, dan buat apa? Hmm agar menulis mudah, ya jujurlah menulis. Kejujuran menjadi garansi menulis mudah. Sangat mudah. Sumpah, menulis itu sangat mudah.

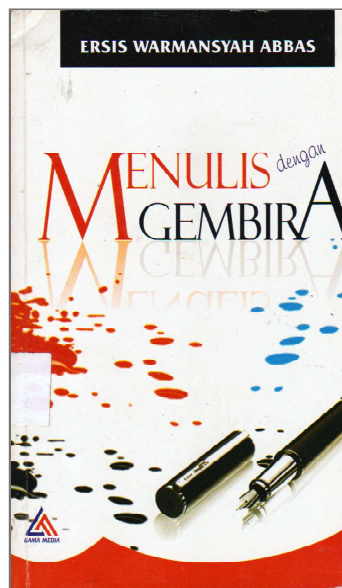
Suer, Menulis Itu Mudah
Penerbit: Elex Media Komputindo, Jakarta, 2012



Dosen-dosen senior, apabila didustai mahasiswa, biasanya tersenyum dan geleng-geleng kepala. Wong Si Dosen pastilah pernah menjadi mahasiswa dan puluhan tahun mengulahi sekaligus mengamati tingkah pola mahasiswa. Tetapi, kalau berbakat dusta, ada saja mahasiswa yang menjajal. *Aya aya wae.*

Koneksitasnya, menulis menuliskan diri. Agar menulis mudah, menulis sebagaimana adanya, apa adanya, tanpa ada dusta. Kita akan berkesusahan bila mengada-ada dalam menulis. Apa adanya dalam pengertian tanpa filter?

Tentu tidak. Sebagai editor, sebisa mungkin, saya akan mengganti kalimat atau membuang kata dan kalimat, misalnya bila tidak senonoh. Filter tulisan kewajiban penulis, tetapi biasanya editor akan memperbaiki manakala ada kesalahan fatal. Memperbaiki yang salah memperbaiki yang perlu diperbaiki.



Prinsip tersebut memanah psikologis, terutama penulis pemula, tidak usah takut menulis sebab akan diperbaiki editor. Kalau luput? Ya, tanggung jawab tetap pada penulis. Karena itulah, menulis jangan dijadikan beban. Manakala dijadikan beban praktiknya akan berkesusahan. Menulis aktivitas menyenangkan dan menulislah dengan gembira. Sip.

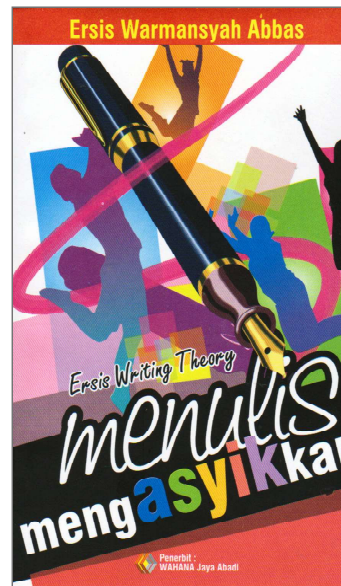
Menulis dengan Gembira
Penerbit: Gama Media, Yogya, 2008

Pesan sandangannya, bahwa menuliskan pikiran, menuliskan apa yang ada di pikiran berbasis kejujuran ---sekali lagi bukan bermuatan dusta--- memudahkan menuliskan pikiran. Bagaimana kalau pikiran bermuatan *gimana gitu ya? No, problems*. Kalau sudah menjadi tulisan akan ketahuan kualitasnya, baik-buruknya. Bagus. Perbaiki. Ya, perbaiki tulisan, dan lanjutkan memperbaiki diri.

Perhatikan tulisan atau cuitan orang tertentu di media sosial yang mengadu-domba atau memaki-maki. Kemampuan mengadu-domba dan memaki-makinya semakin lama semakin bagus. Kenapa? Talenta, konsep, teknik, strategi, teori dan keterampilan adu domba dan kehebatan memaki-makinya semakin sempurna. Tepatnya, tulisan merupakan jalan hebat untuk memperbaiki diri. Karena itu, jadikan menulis sarana untuk membangun *mindset* dan kepribadian. Menulis bukan sekadar menulis.

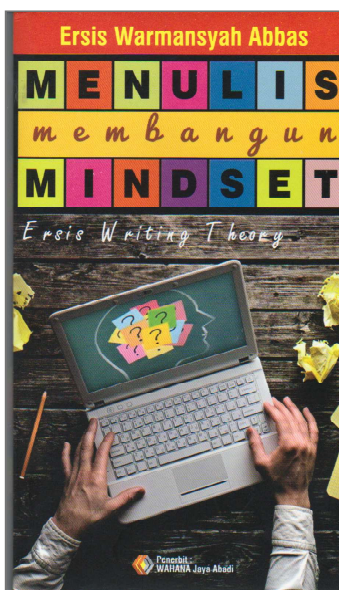
Menulis menatap diri. Menulis memperbaiki diri yang karena itu menjadi mengasyikkan. Apabila menulis menjadi beban, ingat beban itu di pikiran. Karena itu, bangun kebiasaan menulis agar pikiran tenang perasaan nyaman bak *falling in love*. Dunia bak milik sendiri, mengasyikkan. Bila menulis dijadikan hal mengasyikkan tentu akan sangat mudah. Yap menulis mengasyikkan.

Menulis Menuliskan Diri
Penerbit: Wahana Jaya Abadi Bandung, 2015



Pada mata kuliah Filsafat Umum di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, ULM, saya utarakan, menulis merupakan katarsis. Ya, katarsis agar pikiran dan perasaan nyaman. Cara agar pikiran dan perasaan tidak terbebani. Halnya menjadi berkebalikan bila mendapat tugas menulis mahasiswa stres. Seolah-olah menulis lebih menakutkan dibanding wabah Covid-19.

Apalagi mahasiswa psikologi, calon psikolog, yang tugasnya meminta orang bermasalah dengan pikiran dan perasaannya, secara psikologis bermasalah, agar klien mengungkapkan masalah dan mengeluarkan unek-unek, bukankah meminta mengungkapkan apa yang tertulis di memori dan tertoreh di perasaan klien? Pasti lebih baik ditulis. Jutaan novel atau buku inspiratif bisa ditulis psikolog (hebat). Bacalah buku-buku Sarlito Wirawan Sarwono. Psikolog mumpuni dengan kemampuan menulis canggih, sungguh paduan hebat.



Ya, menulis membangun *mindset*. Membangun tidak serta-merta sebab memerlukan berbagai hal, *step by step*. Istilahnya, makanan harian pembelajar psikologi. Tentu tidak lucu pembelajar psikologi buruk menulis, letoy menulis, *lemes* menulis, plus misalnya dengan segudang alasan. Hmm saya yakin, pembelajar psikologi hebat menulis. Buktinya buku ini. Ya, ngak?

EWT: Menulis Membangun Mindset
Penerbit: Wahana Jaya Abadi Bandung, 2015

Begitulah. Pada intinya menulis melakukan. Membaca teori menulis, OK. Seminar atau webinar menulis, OK. Diskusi menulis, OK. Hanya saja, kalau menulis tidak dilakoni, kapan tulisannya menjadi? Menulis hal konkret, melakukan. Bukan berdiskusi, tidak menilai, atau ngerumpi. Sekali lagi, menulis melakukan.

Karena itu, saya sangat gembira dengan tantangan yang saya pasarkan kepada mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, ULM yang dijawab dengan menulis yang menghasilkan tulisan. Jelas. Pasti. Sangat bagus sebagai langkah awal.

Semogalah hal konkret seperti ini, hal-hal yang nyata hasilnya, dilanjutkan HIMA Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, ULM.

Selamat menulis selamat membaca tulisan bersama.

Bagaimana menurut Sampeyan?

BAB II

MENULIS DI KALA
PANDEMI COVID-19

2.1 Kuliah Daring, Yes Kuliah Konvensional, OK

Aurelia Jesica A.

SEINGAT saya, satu diantara genre tulisan menurut Prof. Ersis Warmansyah Abbas (EWA) ketika memaparkan materi Webinar *Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis*, 13 Juni 2020, bergaya curahan hati alias curhat. Menggunakan *term* psikologi, EWA mengemukakan bahwa menulis merupakan katarsis. Setelah menulis terasa plong. Pikiran tidak membeban dan perasaan nyaman. Tulisan berikut merupakan curhat saya mengenai kuliah online (daring) semester genap 2020.

Ketika menulis tulisan ini, sudah dua minggu lebih Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, ULM melaksanakan ujian akhir semester (UAS) secara online (daring) dan nilai mahasiswa sudah divalidasi dosen melalui SIMARI. Sebagai mahasiswa yang biasa-biasa saja, nilai saya memuaskan dalam arti tidak terlalu jelek. Saya lulus semua mata kuliah yang diprogramkan sekalipun ada beberapa mata kuliah yang akan diulang. Mengambil mata kuliah tertentu dan lulus, tentu berbeda dengan kelulusan memuaskan atau tidak. Untuk itulah direncanakan mengambil ulang beberapa mata kuliah.

Aurelia Jesica A.

Perkuliahan awal tahun 2020 berbeda dengan sebelumnya. Pandemi Covid-19 menjadikan kuliah dilaksanakan secara online dan nampaknya akan berlanjut semester berikut. Model perkuliahan yang sebenarnya sudah dilakukan sebelumnya sekalipun bukan sepenuhnya. Kuliah memanfaatkan teknologi informasi. Suka?

Kuliah daring akibat pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) pada awalnya menyenangkan, sebab kita tidak perlu capek-capek bangun pukul 06.15 untuk bersiap kuliah. Bangun 30 atau 15 menit sebelum kuliah, tidak perlu mandi, tidak perlu pakai kemeja, sembari rebahan kuliah tidak menjadi masalah. Dan, yang paling menyenangkan, bisa lebih fokus kepada materi kuliah karena tidak di ruang kelas yang berisi 100-200 orang. Itu pada awalnya.

Namun, seperti yang kita (saya dan teman-teman) tahu, setelah semester berlanjut semakin banyak laporan atau makalah yang akan dibuat sebagai pengganti nilai UAS. Untuk semester inipun terdapat sekitar 4 laporan yang harus saya buat, dan ketidaknyamanan muncul, bahkan sangat membeban.

Bisa jadi ketidaknyamanan yang membeban pikiran dan perasaan berasal dari diri sendiri karena terlalu santai. Tugas-tugas perkuliahan tidak dilakukan begitu tugas diberikan. Akibatnya, pengerjaan laporan tersebut terburu-buru. Ya, bisa dikatakan santai, bisa pula karena keguncangan psikologis akibat berita, apalagi korban Covid-19 yang menakutkan, yang kesemua itu menjadikan pikiran dan perasaan kacau balau. Sebagai orang muda, inilah pengalaman pertama diteror pandemi. Jangankan kami, para orang tua juga tidak luput dari pandemi menyakitkan tersebut. Dari Wuhan coronavirus mengirim teror ke penjuru dunia.

Mengerjakan tugas berarti mencari solusi atau menyelesaikan masalah secara akademik yang berarti berbasis teori (psikologi). Mencari dasar teori untuk setiap tugas dan laporan bermuatan kesulitan tersendiri. Teori-teori tersebut biasanya terdapat di buku-buku referensi. Buku referensi adanya di perpustakaan, sebab mahasiswa tidak mungkin membeli semua buku referensi. Di internetkan tersedia? Ya. Tetapi, bukan berarti hal mudah.

Dasar-dasar teori dan teori yang diwajibkan dosen terdapat di buku referensi yang selama ini mudah didapat di perpustakaan kampus. Hal tersebut sangat menyulitkan karena kampus ditutup dan buku pribadi sangat minim. Satu-satunya cara mencari di internet.

Berselancar di Mbah Google mendapatkan beberapa referensi, tetapi tidak cukup untuk mendukung pengerjaan tugas dan laporan. Sekalipun didapat bukunya, maaf bukan *ngeles lho ya*, begitu adanya, buku yang berkaitan dengan tugas dan laporan, kebanyakan berbahasa Inggris. Sekalipun bekal bahasa Inggris sejak SMP dan SMA lumayan untuk mengerti isinya, tetapi sulit untuk memahami yang dikoneksikan dengan pokok masalah tugas dan laporan.

Tentu saja hal tersebut merupakan ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah. Nah, sekarang mari beralih pada kelas online. Seperti yang saya tulis sebelumnya, pada awalnya kuliah online menyenangkan, namun menjadi sebaliknya kalau kehidupan keseharian didominasi perkuliahan dan tugas-tugas ala online. Pasti tidak menyenangkan. Bayangkan. Sehari-hari terus-menerus menatap layar laptop tanpa istirahat. Tentu tidak baik untuk fisik, terutama mata, apalagi dampak psikologisnya. Jemu. Siang kuliah, malam mengerjakan laporan. Menatap layar laptop lagi. Duh ...

Berikutnya, kuliah online tentu memerlukan sinyal dan kuota internet. Tidak semua mahasiswa mempunyai fasilitas bagus untuk mendukung perkuliahan. Bisa jadi, sinyal internet OK, tetapi kuota tidak mendukung alias habis. Sesuatu yang tidak terjadi pada kuliah reguler. Di kampus tersedia WIFI gratis. Bayangkan kalau sinyal lemot dan kuota habis. Membeli? Tidak semua mahasiswa beruntung lho.

Karena itu, wajar curhatan beberapa teman yang mengeluhkan perihal kuota dan sinyal lemot ketika mengikuti kuliah online. Akibatnya, mengganggu perkuliahan.

Setelah UAS berakhir, tidak dapat tidak, saya tidak dapat mengenyahkan dari pikiran, kuliah konvensional alias kuliah reguler, lebih baik dibanding kuliah online. Setidaknya, kombinasi kuliah reguler dan online akan sangat bagus. Pandemi Covid-19 mengajarkan banyak hal kepada kita, dalam arti kita harus mencari hal-hal baru, mencari terobosan dalam mengatasi banyak hal.

Selamat datang *new normal* dan semoga pandemi Covid-19 berlalu. Salam semangat.

Aurelia Jesica A.

2.2 "Penyakit Mager"

Christine Elisabeth Margareta Sinambela

MAGER adalah singkatan dari malas gerak. Singkatan yang nampaknya menjadi *trending* dalam percakapan anak muda, tepatnya para mahasiswa masa kini. Mahasiswa yang harus mengubah banyak segi-segi kehidupan, terutama menyangkut perkuliahan, karena pandemi Covid-17. Dalam kegaulannya, mahasiswa menciptakan berbagai istilah atau singkatan seperti mager. Mager? Apa itu.

"Duh, Tugas melulu. Nanti dulu deh. Lagi mager *nih cuy*." Atau "Mager banget *deh* kemana-mana, sebab gaya gravitasi sangat kuat di kasurku." Mager terkadang diistilahkan juga dengan PW alias *posisi wenak*. Artinya kurang lebih sama. Apa hubungan mager dengan Kulon atawa kuliah *online* atau kuliah daring?

Kalau tidak percaya, bertanyalah kepada mahasiswa dari Sabang sampai Merauke, bagaimana perasaan mereka mengikuti kuliah secara *online*? Senang. Pasti *uenak*. Kok begitu? Ya, Iyalah. Kami, mahasiswa adalah manusia biasa. Kami suka dengan yang namanya rehat. Kami senang betul saat tahu kami akan kulon. Sangat suka. Tidak heran kami menyambut dengan riang-gembira.

Christine Elisabeth MS

“Yes, aku itu mager banget ke kampus. Seneng deh bisa kuliah sambari rebahan”. Pendek cerita kami menikmati, sangat menikmati. Sesuatu yang tidak dirasakan kakak angkatan yang telah menyelesaikan kuliah mereka. Hanya saja, setelah berminggu-minggu berlalu, kami tidak bisa harus mengatakan: Bosan dengan kulon. Bosan. Sungguh membosankan. Berbalik arah? Yes.

Setelah kampus mengeluarkan pemberitahuan kulon diperpanjang, diperpanjang, dan terus diperpanjang lagi. Duar! Grup teman kuliah ramai membahas surat edaran tersebut. “Haduh, kapan selesainya? Aku kangen kalian. Aku kangen menimba ilmu secara langsung nih”. Hahaha. Tawa dalam hati saya menyadari bahwa kulon hanya kesenangan di awal ternyata.

Jelas sudah. Teori yang menasbihkan manusia makhluk sosial benar adanya. Manusia dibekali sifat bawaan berintegrasi. Sua sosial itu ternyata begitu pentingnya. Di kalangan mahasiswa ada tambahan penyerta yaitu soal kuota.

Kuota semakin hari semakin terkuras. Bayangkan dalam sehari minimal ada satu atau dua mata kuliah yang bakal menelan kuota 300-500 MB. Santai saja bagi yang memasang *wifi* di rumah. Lah, bagaimana dengan yang tidak berlangganan? Apalagi, kampus memberi bantuan kuota setelah UAS. *For what?* Untuk liburan semester? Duh, Tidak adakah kucuran dana pemerintah untuk mengatasi dampak Covid-19 bidang pendidikan? Lalu, apa kabar dengan tugas?

Pada awalnya dosen kerap memberi tugas dengan *deadline* singkat. Sehingga banyak yang mengadu di media. Kami menyadari, dosen juga bertimbun kewajibannya. Hanya saja, kami di muara. Tumpuan tugas yang tidak pernah bermuara he he.

Untunglah ketika kami mendiskusikan, tepatnya mengeluh kepada dosen, tugas selanjutnya disiasati dosen dengan lebih pengertian, memperpanjang waktu pengumpulan. Kendati demikian, tetap sulit bagi kami mencari bahan referensi dan berdiskusi. Untuk tugas kelompok sendiri susah-susah gampang mengatasinya. Kalau sedang beruntung bisa dapat teman yang mudah bekerja sama. Kalau tidak, ya semoga Tuhan memberkatimu.

Tetap kuat dan sabar jika sekelompok dengan orang yang seperti itu. Jenis ini biasanya jarang aktif dan memberi respon saat sedang berdiskusi mengenai tugas. Anehnya, tiba saat ditanyakan NIM dan nama lengkap baru aktif. Haduh, ada-ada saja penyakit temanku. Artinya keringanan tugas dosen menjadi penyelamat, tidak sebagaimana kuota yang harus diatasi tanpa kompromi.

Jadi, liburan atau rehat hanya impian saja? Ya, betul. Semua seperti biasanya, bedanya kini di rumah. Suasana rumah yang belum terbiasa menyebabkan konflik antar anggota keluarga. Keluarga kadang berisik dan tidak paham bahwa kuliah online sedang berlangsung. Ditambah kita harus *standby* di grup agar mengetahui info terkini. Akibatnya menjadi was-was dan banyak menghabiskan waktu bersama HP. Hal yang menyebabkan keluarga terkadang salah paham.

“Kamu ini, kuliah di rumah saja. Jangan berleha-leha saja. Bantu orang tua. Jangan main HP terus. Hayya, padahal sedang fokus mencari info tentang tugas, jadwal kuliah, menunggu waktu presensi dan sebagainya. Wajar saja bila mahasiswa tertekan dengan keadaan seperti ini. Hal yang tidak wajar adalah membiarkan perasaan tersebut berlarut-larut. Inti pembelajaran era Covid-19 ya di situ. Jangan mengeluh, tetapi pikirkan dan lakukan hal-hal positif.

Semua manusia pasti memiliki masalah, tetapi kita harus tetap percaya bahwa Tuhan tidak akan mencobai hambanya lebih dari kemampuannya. Jadikan hal tersebut sebagai pegangan dan yakini bahwa Tuhan tidak tidur. Tuhan selalu bersama kita. Tuhan pasti membantu kita.

Untuk itu, mari kita ikhlas dengan keadaan. Mari kita berdamai dengan keadaan. Keadaan jangan dipandang dan dipersepsikan dari segi hal yang merugikan, tetapi pahami secara keseluruhan dan mari mencermati dengan positif sehingga memunculkan sikap positif. Jangan sekali-kali berhenti melangkah karena yakinlah semua ini sementara.

Hidup Mahasiswa! Hidup Rakyat Indonesia!

Christine Elisabeth MS

2.3 Kuliah Online dan Karantina Mandiri

Danu Dwi W

SEBAGAI pembelajar dari Kota Rantau, saya merantau ke Kota Banjarbaru untuk kuliah pada Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat (ULM). Beralih status dari pelajar menjadi mahasiswa, merantau pula, tentu memerlukan perubahan persepsi, perilaku, hingga pola pikir. Perlu satu semester untuk dapat menyesuaikan diri.

Tidak lagi makan bersama orang tua, memasak hingga mencuci pakaian dan tugas MABA (mahasiswa baru) dalam arti memulai kemandirian. Saya berusaha tidak fokus pada kesulitannya. Sebaliknya, membelajarkan diri sebagai "pemula". Saya menyadari sedang berproses alias beradaptasi. Semakin hari semakin berdamai dengan keadaan baru yang berbeda dengan sebelumnya.

Kini, saya menjalani semester VII menggapai capaian kandidat sarjana psikologi, calon psikolog. Proses beradaptasi tiga tahun lebih dalam beraktivitas, *ngampus*, *nugas* bersama teman-teman, observasi, wawancara, konsul bimbingan tugas akhir semester dan sebagainya. Kuliah menyenangkan dan menantang.

Danu Dwi W

Tetapi, semua itu menjadi kenangan. Sekarang berganti menjadi daring (online). Pandemi Covid-19 berdampak terhadap fisik, psikis dan ranah sosial. Coronavirus yang datang tanpa diundang, tiba-tiba merebak menjadikan kehidupan dalam kerumitan. Segala segi kehidupan "disapanya". Jutaan orang terpapar dan puluhan ribu di Indonesia diteranya. Tidak berbilang yang meninggal. Runyam.

Khusus di bidang pendidikan, Pemerintah RI sejak pertengahan bulan Maret 2020, menetapkan perkuliahan melalui daring. Kebijakan *Work from Home* (WFH) menjadikan mahasiswa melakukan interaksi pembelajaran secara daring. Tidak ayal, sebagai mahasiswa yang mendekati semester akhir, kami dirundung tugas; mereview jurnal internasional hingga laporan praktikum lapangan, tugas individual hingga tugas klasikal. Biasanya kami lakukan di perpustakaan berpendingin, *free Wifi* dengan kantin di pojok. Sungguh nyaman. Apalagi di halaman gedung Prodi Psikologi tersedia *free wifi*. Layaknya manusia, sebagaimana hirarki Abraham Maslow, bersama teman-teman kami beraktivitas. Tetapi, semua berubah. Tanpa diduga.

Pagi itu langit cerah, garis sinar matahari menembus kaca jendela dan terbias setelah gorden hijau tersingkap. Firasat menyapa, minggu ini akan bercuaca baik, karena malam sebelum pagi hawa terasa dingin tanpa hujan turun. Saya mengajak para sohib, *Bored Squad*, agar berkumpul dikontrakan untuk memasak bareng dan makan bersama sembari membahas tugas kuliah. Riang gembira, bercengkrama dan duduk berdekatan tanpa pembatasan.

Tetapi, kini semua itu berubah 180 derajat. Semua orang terjerembab kecemasan. Terjadi *panic buying*. Orang secara berlebihan membeli, terutama makanan dan alat kesehatan.

Persoalan bertambah runyam, sebab bukan lagi masalah siapa yang positif Covid-19, tetapi mengkhawatirkan keselamatan dan kebutuhan mereka. *Egocentrisme*, sifat bawaan manusia, nyata. Bersamaan dengan kepanikan masyarakat, pemerintah mengeluarkan berbagai jurus dan taktik. Pusat keramaian ditutup, kegiatan *outdoor* menjadi *indoor* dengan gaungan "Di Rumah Aja".

Tentu saja, perguruan tinggi dilandanya. Aktivitas kampus, belajar mengajar, penelitian dan diskusi menjadi lebih *private*. Awalnya mahasiswa merespon suka cita. Sempat terpikir: Tahun ini sahur dan berbuka dengan keluarga selama tiga puluh hari. Ramadhan sebelumnya, pulang kampung H-5 Ramadhan.

Hmmm melalui media sosial, mahasiswa mengupdate status saat menuju kampung. Begitu juga saya. Tetapi, berbeda dengan teman-teman yang bukan dari Kalimantan Selatan. Misalnya teman-teman dari Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, dan sebagainya. Rata-rata mereka bertahan dua minggu di kost memastikan dirinya sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan.

Begitulah. Seminggu di kampung bukan berarti tanpa tugas kuliah, bahkan sebaliknya. Sebab, (mungkin) ada dosen yang senang memberi tugas. Termasuk, meminta laporan dengan lampiran hasil praktikum tes psikologi, laporan asesmen kecerdasan diri. Tidak ada masalah dengan tugas tersebut. Menjadi masalah ketika menyadari lembar tes intelegensi tertinggal di kost. Saya harus ke Banjarbaru, dua setengah jam dari ujung Kota Rantau.

Semula berencana menginap sehari di Banjarbaru, sekaligus membersihkan kamar kontrakan, dan sebagainya. Rencana tetaplah rencana. Sehari berubah menjadi empat belas hari. Kenapa?

Begini ceritanya. Seperti biasa, sesampai di kost saya melakukan sebagaimana biasanya. Masuk melalui pintu sembari memasukan sepeda motor. Yang agak ganjil, ada sepasang sepatu yang belum pernah saya lihat. Mungkin sepatu anak ibu kos, pikirku. Di rumah tempat saya kos terdapat dua kamar, satu kamar untuk saya dan kamar lainnya terkadang dihuni Bapak Kos atau anak laki-lakinya yang beranjak dewasa. Jadi, saya mengemas barang bawaan dan masuk ke kamar. Membersihkan kamar dan istirahat.

Saya datang ketika adzan Zuhur. Tidak lama suara pintu samping terbuka. Saya ke luar kamar dan menyapa Bu Kos. Ternyata, beliau tidak sendiri sebagaimana biasanya. Bu Kos bersama seorang polisi dan seorang tenaga kesehatan dari Puskesmas terdekat. Bu Kos kaget dengan kedatangan saya.

Tidak berselang menit seseorang ke luar dari kamar sebelah. Ternyata, dia anak perempuan Bu Kos yang kuliah di Surabaya. Loh kok sudah pulang? Pertanyaan tersebut tidak saya utarakan, sebab pertanyaan dalam hati. Menurut Bu Kos, sebelum saya ke Rantau, anaknya pertengahan April akan pulang kampung. Bulan Maret saja belum usai. Aneh.

Semua orang berkumpul di ruang tengah. Saya dan anak perempuan Bu Kos di depan pintu kamar. Petugas berbaju putih melakukan pendataan sambil memainkan gadgetnya. Polisi menjelaskan kepada Bu Kos bahwa anaknya harus menjalani karantina mandiri di kamar itu, di rumah itu, di kontrakan yang saya sewa per tahun. Bisa jadi Bu Kos bermaksud menyembunyikan kedatangan anaknya dari wilayah terpapar Covid-19, namun petugas bandara menginfokan kepada tenaga kesehatan dan petugas keamanan.

Anak Bu Kos berstatus ODP (orang dalam pemantauan). Saya yang bukan datang dari daerah terpapar, harus pula menjalani karantina, sebab telah memegang banyak benda yang disentuh anak Bu Kos seperti gagang pintu kamar mandi dan sebagainya. Saya memutuskan melakukan karantina mandiri.

Saya melakukan karantina mandiri tanpa berstatus sebagai ODP. Nampaknya, Bu Kos kurang nyaman dengan saya dan memberi penjelasan bahwa anaknya dipastikan menjaga jarak dan tetap di kamar selama empat belas hari. Saya berpura-pura tenang, sekalipun panik. Cemas dan takut. Akibatnya, tugas kuliah terabaikan.

Saya menghubungi orang tua menjelaskan apa yang terjadi dan meminta izin untuk karantina mandiri. Tidak berapa lama, kakak semata wayang di HST melakukan *video call*. Saya menjelaskan kenapa ke Banjarbaru. Semua orang panik. Saya sampaikan, saya belum tentu tertular atau anak Bu Kos terpapar Covid-19.

Dalam pada itu saya sibuk mencari informasi tentang segala sesuatu mengenai Covid-19 dan hal terkaitnya. Saya berusaha menenangkan diri dan berdoa agar tidak ada gejala yang muncul dalam beberapa hari ke depan. Sekalipun demikian, di pikiran muncul bayangan menakutkan manakala saya positif terkena Covid-19.

Ya, *over thinking*. Berpikir negatif. Hal yang sering ditemui ketika konseling sebaya, dan ternyata saya mengalaminya. Bercerita kepada sesama teman (*Bored Squad*) cukup membantu, penjelasan demi penjelasan, wejangan dan berakhir dengan celoteh mengenang masa sebelum pandemi. *Bored squad* adalah *support system* sangat kuat. Pasti sudah, mengurangi rasa takut karena kurang informasi mengenai Covid-19. Begitu adanya.

Menyambut malam pada hari pertama, saya ke luar kamar untuk mencuci piring setelah melahap pesanan ojek online. Bunyi decitan pintu kamar seberang terdengar dan anak Bu Kos ke luar kamar. Kami bertegur sapa dan berbicara basa-basi mengenai perkuliahan. Dia akan magang di perusahaan besar dan saya akan KKN. Percakapan itu diakhiri saat dia ke toilet dan saya ke kamar.

Menganalisis pertemuan dan percakapan dengan anak Bu Kos, dideskripsikan, dia tidak menunjukkan gejala seperti yang tertera pada situs berita resmi perkembangan Covid-19. Saya menjadi lebih tenang. Setelah mengerjakan tugas kuliah tidur. Besok bangun pagi untuk mengecek dan mengumpulkan tugas pukul Sembilan Nol Nol.

Menahan diri tidak pulang kampung merupakan cara saya agar tidak menjadi *carier* Covid-19. Saya bertahan dua minggu di Banjarbaru dengan beragam ceritanya. Para relawan sejak pandemi memasuki wilayah Banjarbaru dan melakukan aksinya. Setiap pagi, menggunakan mobil dan bantuan toa, menyusuri jalanan kompleks menggaungkan himbauan untuk menggunakan masker dan mencuci tangan. Usaha sangat bagus untuk mengingatkan masyarakat.

Pembelajaran Daring

Oh ya. Belajar melalui media daring dimulai 16 Maret 2020. Tanpa harus ke kampus. Mulanya berjalan lancar karena presentasi materi per kelompok dan jaringan internet sangat lancar. Namun, kemudian berbanding terbalik setelah kembali ke kampung, pasca karantina mandiri di kost. Kembali ke kampung pastilah kebahagiaan, akan tetapi sedih tidak terhindarkan. Kenikmatan berkumpul dengan keluarga tidak didukung lancarnya jaringan internet sehingga perkuliahan terganggu.

Pasti sudah menjadi ancaman perkuliahan daring yang menggunakan *Zoom* dan *Google Meet*. Bukan soal jaringan saja yang mengendala, keperluan kuota menjadikan pengeluaran membengkak. Belum lagi kalau hujan, padahal musin hujan, jaringan sangat buruk.

Hal tersebut tentu juga dialami teman-teman yang pulang kampung. Lantas, apakah kuliah dan tugas berkurang? Oh, no. Bahkan sebaliknya, justru ada yang lebih rumit. Maksudnya?

Kalau dipikir-pikir, saya termasuk perfeksionis, sekalipun belum memastikan kadarnya. Banyak orang menyatakan bahwa sifat saya selalu ingin terlihat sempurna dengan standar tinggi. Namun, tidak bagi saya. Sifat perfek menjadikan saya “tersiksa” apalagi saat dimulainya pembelajaran daring. Jaringan lambat menghambat untuk mendapatkan informasi yang kadang tersendat, terputus-putus sehingga koneksi ke luar dari aplikasi. Tentu saja membuat jengkel. Selanjutnya bingung dan membingungkan.

Tentu saja, pembelajaran tidak bisa diulang. Jalan ke luarnya, saling bertanya dengan teman. Namun, saya sering tidak puas karena kami terbatas pemahamannya. Penjelasan dosen kurang jelas, diskusi sesama mahasiswa tidak jelas, yang bingunglah.

Begitulah. Pada akhir bulan April saya merasakan arti stres. Tumpukan tugas semakin menggunung. *Deadline* pengumpulan berdekatan, tidak eloknya, respon anggota kelompok lambat. Akibatnya, kinerja buruk karena dilakukan asal-asalan. Entah karena keperfekan saya, yang pasti, pada hampir semua kelompok yang saya sebagai anggota begitulah. Masalahnya, posisi kami berjauhan. Berkomunikasi melalui *gadget* atau *online*. Ketika tidak direspon dan *chat* tidak dibalas, ya sudah *ai*.

Akibatnya, tekanan dalam diri semakin menjadi-jadi. Kalau sebelum pandemi, berkumpul di suatu tempat, sekalipun sudah larut malam, berdiskusi dan komunikasi tetap dilakukan. Tugas selesai. Kini, mengadu kepada dosen adakalanya dijawab: “Soal kelompok mengerjakan bersama atau tidak, yang penting tugas dikumpul”.

Ada pula dosen yang mengatakan: “Kalau begitu tandai anggota kelompok yang tidak mengerjakan tugas”. Poinnya, tugas sejatinya harus dikerjakan bersama. Kalau dikerjakan secara individual namanya bukan tugas kelompok, tetapi tugas mandiri he he.

Secara psikologis, harap maklum anak muda berdarah muda, ada rasa yang hendak meledak, bukan bom atom, tetapi entah bagaimana menjelaskannya. Reaksi tubuh menjadi lebih panas, kepala rada sakit seperti ada yang menekan, tangan gemetar, perasaan tidak karu-karuan dan kehilangan konsentrasi mengetahui batas akhir pengumpulan tugas tinggal beberapa jam.

Hmm, bukan tugas biasa lho. Tidak hanya sekadar menuliskan hasil wawancara secara *online* dan diterjemahkan menjadi transkrip verbatim, namun yang menjadi ciri khas ilmu psikologi pada banyak matakuliah semester akhir dengan hadirnya bab Rancangan Intervensi. Untuk itu diperlukan meninjau berbagai literatur; buku, jurnal ilmiah internasional terindeks scopus dan tulisan ilmiah lainnya.

Rancangan Intervensi merupakan kekuatan dalam ilmu psikologi dengan berbagai metode yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan psikologis; berhubungan dengan perasaan, persepsi, pola pikir (kognisi), relasi inter dan intra personal sehingga permasalahan perilaku akibat manifestasi pikiran yang bermasalah.

Untuk menyusunnya diperlukan langkah-langkah yang tidak sederhana, tetapi rumit, perlu acuan yang matang dan baik, memikirkan teknik yang tepat berdasarkan teori-teori yang kadang sulit di cari. Intinya perlu proses waktu yang tidak sedikit dalam menyusunnya, apalagi pemula seperti saya dengan sifat perfeksionis berlebihan sehingga selalu ingin sesuai dengan standar yang saya tetapkan namun sukar untuk dicapai.

Saya pusing, capek dan bodoh sendiri. Semua jadi campur aduk, perasaan kesal, marah, sedih, senang dan lainnya menjadi satu. Terkadang diselipi dengan menangis, bukan karena senang atau bahagia, tapi lebih pada perasaan entah itu karena kecapaian atau saking kesalnya pada diri sendiri atau pada kelompok yang tidak kooperatif.

Banyak hal yang berubah pada sistem perkuliahan selama pandemi Covid-19, tidak hanya dalam pengerjaan dan pengumpulan tugas, namun bimbingan atau konsultasi dengan dosen. Komunikasi hanya melalui media daring terkhusus WAG (*Whatss App Group*). Mungkin kami kurang bisa memahami, namun kadang ada dosen yang lambat merespon. Tentu kurang sopan kalau kami melakukan *spam* atau menelpon langsung. Sehingga kami hanya bisa menunggu respon jawaban. Tentu, dosen tidak kalah sibuk dari kami. Kami memaklumi hal yang membeban dosen. Hanya saja, secara psikologis kami tidak setangguh dosen.

Apa daya, yang dapat dilakukan. Taat arahan dari sistem yang telah ditentukan. Pola pikir berubah, tentu saja. Perilaku apalagi. Intinya saya harus mencoba beradaptasi dengan situasi pandemi. Belajar melalui media online adalah solusi.

Berdamai dengan diri, menerima dan mengerjakan tugas dengan lapang dada sembari berserah diri, menenangkan pikiran dan perasaan. Semogalah pandemi segera enyah.

Saya rindu untuk bisa berkumpul bersama teman lagi ...

Saya rindu bicara dan duduk berhadapan dengan teman lagi...

Saya rindu masa sebelum pandemi ...

Lalu kapan semua ini berlalu? Tanggal menunjuk pertengahan bulan Juni. *New Normal*, istilah *pasca PSBB*, diterapkan di banyak wilayah. Benar, ada sedikit kelonggaran, tetapi nyatanya perilaku masyarakatnya masih sama, tidak mengindahkan protokol kesehatan. Berkumpul tidak menggunakan masker dan duduk berdempetan di warung atau berkerumun di pasar. Mencemaskan.

Sungguh, saya masih tidak berani berkumpul seperti amang-amang, setiap malam bermain karambol. Berusaha waspada, tetapi bukan ketakutan berlebihan. Harapan tetap ditegarkan. Semogalah keadaan kembali normal dan pandemi Covid-19 bukan lagi ancaman. Cukup menjadi kenangan menyakitkan.

Bulan Juli segera datang. Saya dan teman angkatan 2017 akan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Tidak seperti yang biasanya, pelaksanaannya yang tidak sama. Belum jelas apa dan bagaimana. Pada 19 Juni diadakan pembekalan. Apa boleh buat, kalimat *insight* yang saya suka belakangan, KKN adalah kewajiban. Semogalah berjalan baik.

"Haram Manyarah Waja Sampai Kaputing".

Rantau, 14 Juni 2020

Danu Dwi W

2.4 Konflik Psikis Kuliah Daring

Eka Puspita Dewi

SEJAK awal sampai pertengahan tahun 2020, sejatinya kita mendapat pelajaran hebat, manusia bukanlah makhluk terkuat. Kita berkuat menangan wabah coronavirus atau Covid-19 yang mula merebak di Wuhan, Cina, penghujung 2019, ke penjuru dunia. Tidak dapat tidak, di pikiran muncul pertanyaan lanjutan: Apakah bumi sedang rehat? Bumi letih karena ulah manusia, istirahat untuk bernafas? Apapun itu, wabah menakutkan haruslah dimaknai sebagai pembelajaran.

Sejak Pemerintah Republik Indonesia menyatakan Indonesia terpapar Covid-19, hari-hari kita dimuatani aneka kesulitan yang mengantar ke pertanyaan: Sanggupkah kita bertahan? Apalagi di tengah wabah Covid-19, bencana alam seperti banjir melanda dimana-mana. Di beberapa daerah, DBD menyerang tidak kalah mematikan dibanding Covid-19 yang meneror setiap helaan nafas.

Artinya, siap atau tidak siap, sanggup atau tidak sanggup, takut atau ketakutan, bisa dikendalikan atau tidak, kita akan berjuang untuk tetap hidup. Hidup bukan sekadar hidup, tetapi hidup bermakna. Dengan demikian, aktivitas kehidupan harus didayung.

Eka Puspita Dewi

Bersamaan wabah Covid-19, musim pancaroba dan DBD, tidak hanya menyerang secara fisik, tetapi juga psikis. Kita dituntut untuk melaksanakan pekerjaan dan aktivitas akademik di rumah. Sebagai mahasiswa, jujur saja, melaksanakan aktivitas akademik dalam kondisi seperti ini menjadikan beban psikis semakin berat. Sekalipun demikian, hal tersebut harus diatasi. Semangat.

Sebelum perkuliahan sistem daring (online), seperti mahasiswa lainnya, saya menganggap kuliah daring menyenangkan. Tidak perlu bangun pagi dan mempersiapkan segala sesuatu untuk ke kampus. Cukup menatap layar laptop sambil rebahan, mengisi daftar hadir dan mengikuti perkuliahan. Sungguh sangat menyenangkan. Ringkas. Tidak ribet. Dilakukan sesuai kehendak masing-masing. Terbayang hal-hal yang menyenangkan saja.

Sungguh. Setelah menjalani perkuliahan satu semester, hal yang dianggap menyenangkan ternyata hanya di awal kuliah. Setelah itu keluhan demi keluhan tidak terhindarkan. Betapa tidak. Mahasiswa dihadapkan dengan sistem perkuliahan banyak tugas. Ibarat kata, tugas, tugas, dan tugas lagi. Tugas menumpuk namun minim dukungan fasilitas. Beban psikologis semakin membebani.

Tuntutan tugas akademik yang adakalanya dirasakan berat oleh mahasiswa, adakalanya di luar kemampuan mahasiswa, alih-alih membantu menjaga kesehatan mental, tetapi sebaliknya, meningkatnya stres mahasiswa selama "karantina" di rumah. Sepertinya bagi mahasiswa persepsi untuk menjaga diri karena dunia sedang sakit tidak cukup untuk mengatasi kekhawatiran di tengah pandemi seperti sekarang. Sekalipun demikian, pada ketika seperti inilah ujian ketahanan mental mahasiswa mendapat cobaan.

Tugas yang terus bertambah dengan *deadline* yang hampir sama dalam pengumpulan tugas seringkali menjadi keluhan sesama mahasiswa yang terus terkumandangkan. Kondisi yang menjadi tekanan psikis cukup berat selama karantina di rumah.

Semakin sulit saya berharap dengan kondisi sekarang untuk mendapatkan sedikit *coping stress*, sebentar saja untuk melepas kewajiban sebagai mahasiswa. Manakala dikeluhkan hanya akan menambah tekanan, setidaknya kesadaran sebagai mahasiswa merupakan penopang kuat untuk menyadari bahwa tugas adalah kewajiban akademik.

Saya tetap berusaha percaya. Setiap kejadian, baik sekadar singgah ataupun menetap, lebih mudah dilewati jika kita menikmatinya. Bukankah kita disuguhi pembelajaran dalam pernyataan bahwa pilihan untuk bertahan dan menerima keadaan adalah pula membangun persepsi positif. Saya membangun kepercayaan, semua kejadian ada masanya. Pasti ada titik, keadaan berlalu dan pandemi Covid-19 akan usai, bumi kembali sehat, dan semuanya akan menjadi cerita pembelajaran yang akan diceritakan kembali turun-temurun. Kisah sedih bermuatan pembelajaran.

Awal tahun yang begitu banyak mengundang tangis. Sekarang telah setengah tahun berjalan, dan kita masih tetap dipaksa untuk bertahan. Hingga saat nanti tiba, saya menunggu keadaan ini hanya menjadi sebuah cerita dan tidak untuk terulang lagi. Sedangkan untuk kenangan sebagai mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring selama pandemi dengan berbagai keluhan di sosial media, mungkin akan menjadi hal yang menyenangkan saat diceritakan berulang setelah selesai menjadi mahasiswa.

Tahun yang terasa begitu berat. Hampir setiap waktu kesedihan terdengar dari setiap mulut, perasaan putus asa yang menghampiri, hingga terpikir bagaimana hebatnya kita yang bertahan dan kuat untuk tetap hidup dan menjadi manusia pejuang.

Jika keadaan sekarang merupakan kejutan yang mendorong rasa takut hingga kesedihan, bagaimana jika kita mengharapkan kejutan lain? Kejutan yang mengundang air mata, tetapi tetap membuat orang bersyukur. Ya, hal-hal dan kejadian positif mengejutkan yang memberikan perubahan besar bagi dunia. Tidak lagi, wabah virus yang memaksakan memisahkan manusia secara sosial.

Kerinduan saya, dan semua orang, semogalah kondisi yang cenderung mendorong ke jurang keputusan ini enyah. Kita semua rindu kehidupan normal tanpa adanya kekhawatiran. Semoga terwujud sehingga tidak berakhir mengecewakan. Sakit. Segera wabah ini berlalu. Rindu bertemu untuk bersua kembali dalam kondisi normal sebagaimana sediakala adalah jeritan nurani.

Salam semangat.

Eka Puspita Dewi

2.5 Menggairahkan Belajar di Tahun Berbahaya

Fresyudo

TANPA diduga, bahkan terbayangkan sekalipun pun tidak, tahun 2020 menjadi tahun yang berat bagi manusia. Bermula dari Wuhan Cina akhir tahun 2019, yang awalnya bersifat lokal, pada awal tahun 2020 terjadi *outbreak* Covid-19 yang mengguncang dunia. Begitu Covid-19 menjadi pandemi, yang diserang bukan saja orang per orang, tetapi segala segi kehidupan manusia.

Ya, manusia harus menata ulang tata kehidupannya di bidang ekonomi, politik, pergaulan antar bangsa, dan sebagainya. Virus tidak kasat mata tersebut secara nyata senyatanya memaksa manusia menata ulang tata kehidupannya melalui instrumen apa yang kini lagi populer, *new normal*. Coronavirus yang luar biasa.

Sebagai manusia yang selama ini menjalani kehidupan dengan status sebagai mahasiswa, terjadi perubahan mendadak pembelajaran, mau tidak mau, mengikuti proses pendidikan dengan cara baru. Tidak ada lagi kuliah di ruang kuliah atau meluluhkan waktu di laboratorium, mendatangi warga masyarakat atau mencari informasi personal. Semua dikunci dalam anjuran memaksa: *Di Rumah Aja*.

Fresyudo

Kebijakan pemerintah dalam aturan yang diterapkan, ditabalkan Surat Edaran Rektor ULM, memastikan perkuliahan tatap muka alias di ruang kuliah atau di aula, setidaknya untuk sementara ditiadakan. Kini masanya pembelajaran online atau daring. Dengan demikian, pembelajaran tetap berlangsung, modelnya saja yang baru. Di ULM berlaku untuk semua pembelajaran.

Selama kuliah online di ULM telah berlalu satu semester banyak hal yang saya lakukan dan alami. Saya harus mempersiapkan banyak hal sebelum kuliah online. Ya, mempersiapkan kuota untuk kelancaran jaringan internet sebesar 2 GB. Kuota menjadi kata populer di kalangan mahasiswa. Kalau semasa kuliah normal, di kampus tinggal membuka laptop, koneksi tidak masalah dan tidak membeban. *Di Rumah Aja*, berarti mempersiapkan kuota. Saya beruntung, ada teman yang mempunyai kuota, tetapi jaringan atau koneksi internet di kampungnya lemot. Ada saja tantangan kuliah online.

Sebelum kuliah berlangsung, mandi merupakan keharusan agar badan dan muka terlihat bersih. Ada memang yang berpendapat, tampil apa adanya. Tidak harus mandi atau segala macam. Itu soal pilihan. Kuliah online ditayangkan langsung dan direkam. Kembali ke soal kuota, kenapa dan mengapa dipersiapkan serius?

Tujuannya jelas dan pasti. Agar kuliah online dapat diikuti sebagaimana mestinya. Kalau tidak, bagaimana kalau dalam proses perkuliahan kuota habis? Pasti tidak bisa mengikuti perkuliahan sampai selesai yang tentu akan berakibat dengan rantai kenegatifan seterusnya. Misalnya, tidak mengikuti kuliah dengan baik dan benar berakibat tidak memahami materi, dan kalau begitu, ujungnya nilai jelek. Ya, rugi. Jadi, persiapan menentukan hasil.

Kemudian untuk persiapan seperti mandi karena sebagian besar pembelajaran online diharuskan *open camera* agar kelihatan siapa yang benar-benar memperhatikan kuliah online. Sehingga, saya harus menjaga image agar tidak dinilai menjadi pribadi yang tidak peduli akan diri sendiri.

Namun, selama menjalani kuliah online, saya mengalami berbagai permasalahan khususnya guncangan psikologis, khususnya kecemasan. Kecemasan mengenai bagaimana kuliah online yang mengharuskan *open camera*. Mengapa saya cemas?

Seperti yang diketahui, selama proses pembelajaran online gangguan *buffering* dari jaringan internet datang tanpa diundang. Sangat mengganggu, sebab ketika bersemangat berdiskusi dan tampil percaya diri, eit setelah usai, menurut rekan kelompok, suara saya tidak terdengar dan tampang saya tidak muncul. Amboy. Waktu terbuang sia-sia dan pikiran buyar.

Tidak hanya itu. Kuliah online bukan hanya bertumpu metode ceramah, bukan ceramah *doang*. Perhatikan! Kalau kuliah bermetode ceramah di aula, jika ada yang dalam kondisi kurang baik, tidak sehat, mereka bisa mensolusii kuliah sambil tidur, tidur-tiduran. Yang penting, bersungguh-sungguh mendengarkan dan memperhatikan.

Dalam menjalani kuliah, baik kuliah regular atau kuliah online, memperhatikan adalah kuncinya. Juga, menghargai dosen yang menyiapkan perkuliahan. Yakinlah, membuat materi perkuliahan bukanlah hal mudah. Akan tetapi, saya mempunyai pengalaman menantang. Kurang enak badan. Lemas. Penyebabnya, susah mencari makanan. Sehari sebelumnya, kurang fit dan pikiran *down*. Saya tiduran sembari kuliah.

Saya sadar, kurang sopan. Tetapi, tidak mau ketinggalan materi kuliah. Yang lain, suatu ketika, terjadi penggantian jadwal satu mata kuliah. Akibatnya, kewalahan dalam *budgeting of time*. Jadwal kuliah berdempet dengan jadwal untuk mewawancarai subjek. Saya bingung. Lalu, apa yang harus dilakukan? Mengikuti kuliah dan membicarakan dengan subjek agar perasaan tidak enak teratasi.

Pada lain ketika, laptop saya terestart sendiri. Penyebabnya karena lama tidak update. Saya menggunakan smartphone. Ternyata, tidak bisa karena smartphone bermasalah. Padahal, kelompok presentasi. Sungguh merasa tidak nyaman.

Terlepas dari berbagai kendala, kuliah online cukup baik. Kuliah online bukanlah sesuatu yang tidak bisa diikuti. Salut dengan dosen yang tidak menghujani dengan tugas melulu. Kuliah online tentunya bukan dimaksudkan menjadikan mahasiswa tertekan dikarenakan tugas, tugas, dan tugas. Terlebih, bagi mahasiswa perantauan. Sebab, selain mengikuti kuliah, juga memikirkan kondisi ekonomi agar bertahan hidup.

Namun demikian, gangguan psikologis yang dialami sebatas kecemasan sehari dua hari. Kaget dan cemas iya, tetapi tidak melumpuhkan niat dan tekad untuk belajar. Semangat.

Saya menutup tulisan ini dengan simpulan, jika kita memiliki motivasi kuat untuk kuliah maka tidak ada masalah yang tidak dapat diatasi. Yaps, ingat tujuan kuliah.

Fresyudo

2.6 Menjinakkan Tekanan Psikis Kuliah Online

Jeniffer Joi Tanaputra

APA tugas seorang mahasiswa? Belajar dan belajar untuk mendapatkan gelar sarjana. Yah, ada beberapa orang mengatakan tugas mahasiswa mencari pengalaman melalui organisasi dan kegiatan magang untuk dunia kerja. Apa pula yang berpendapat, tugas mahasiswa membangun dan menggaungkan perubahan, menjadi agen perubahan. Banyak pendapat berdasarkan pemahaman masing-masing.

Rutinitas mahasiswa merupakan gambaran aktivitas dan tujuan mereka. Hari-hari diisi aktivitas kuliah, menyantap buku berlama-lama, memandang dan menyimak ujaran dosen atau saling pandang dengan teman sebelah bangku atau praktek. Atau, ke perpustakaan mengerjakan tugas kelompok. Dan, bersyukur bila ada pembatalan kuliah sehingga bisa nongkrong di kantin atau sekadar menumpang tidur di perpustakaan.

Nah, masa pandemi Covid-19 saat ini menjadikan rutinitas tersebut digantikan dengan menatap layar laptop dan media elektronik lainnya. Mengurus *softcopy* file tugas dan praktikum serta tak terhitung laporan mandiri sebagai tugas kuliah.

Jeniffer Joi Tanaputra

Ya, kuliah online tanpa bertatap muka, tanpa melihat suasana perpustakaan, tanpa pergi-pulang ke kampus, tanpa ada kasus yang tertidur di kelas atau bercengkerama di kantin. Begitulah. Saling tidak tahu kondisi masing-masing. Semua menjadi asing. Sepi. Kebiasaan baru yang menyenangkan di awalnya, tetapi begitu membosankan dalam perjalanannya. Beberapa mahasiswa dari berbagai daerah di tanah air yang saya tanya melalui media sosial mempunyai jawaban hampir sama: "Mahasiswa begitu tertekan".

Pada kondisi normal, dalam 24 jam mahasiswa beraktivitas dan belajar dengan bertatap muka sehari sekitar 8 jam dan kini diganti dengan menatap layar laptop. Sekalipun durasinya, terhitung 3 sampai 4 jam yang adakalanya bisa dilakukan sambil bersantai, tingkat stres lebih meningkat. Kok begitu?

Bagaimana tidak. Berbeda dengan kuliah regular, kuliah online sangat berpengaruh pada kondisi belajar dimana penerimaan dan pemahaman materi adakalanya tidak tuntas. Suasana kuliah berasa "kosong" bila dibandingkan kuliah regular. Setidaknya, merupakan hal baru yang memerlukan penyesuaian. Karena itu, tidak terhindarkan dampak negatif, sekalipun hal positifnya tidak kalah hebat.

Ya, sebagai mahasiswa, satu semester saya menjalani kuliah dengan menatap layar alias kuliah online. Saat ini, kuliah online telah usai, kini masanya libur, tetapi tentu semester baru di depan akan dihadapi. Karena itu, kebingungan atau banyak hal yang meragukan pada semester pertama tahun 2020, sesungguhnya merupakan pembelajaran. Pertanyaan: Apa kami pahami? Apa benar yang kami lakukan? Apakah rutinitas di depan layar laptop bermanfaat? Semuanya sekadar perubahan?

Kalau dipikir-pikir, kondisi tidak nyaman ini menjadikan kami kehilangan motivasi. Sebelum pandemi dan kuliah online, begitu banyak rancangan kegiatan dan aktivitas terencana untuk menyambut semester baru kelak, tetapi semua buyar. Rancangan kegiatan banyak yang ditunda demi menjaga keamanan mahasiswa.

Akibatnya, stres. Sepi. Adakalanya, terpaksa melamun. Sulit berkonsentrasi. Secara psikologis, mahasiswa merasa terkekang. Belum lagi biaya internet yang perlu disiapkan menjadikan finansial terganggu. Ada juga beban pikiran, bagaimana kondisi kos? Apa kabar buku referensi yang tertinggal? Bagi mahasiswa perantau, kebingungan bisa berlipat-lipat yang menjadikan beban fisik dan psikis.

Tidak terhindarkan, adakalanya muncul rasa begitu marah, begitu banyak pertanyaan, tetapi tanpa jawaban memuaskan. Ada emosi yang bergumul memberontak untuk diluapkan. Jadi, bagaimana keadaan kami? Mudah melampiaskan? Mencari pelampiasan? Menyalahkan keadaan? Mencari pembenaran dari luapan emosi? Baik? Tidak? Negatif? Tentu saja. Tahu bagaimana merubah? Secara dipikir, iya. Tetapi secara dilakukan, berat.

Suatu ketika saya mengalami hal menjelang ujian akhir. Jujur saja, sebagaimana kebanyakan, tipikal saya belajar di hari mendekati ujian, terkenal dengan sistem kebut satu malam. Saya ingat betul dari awal proses belajar online hari pertama, hal pertama dilakukan presensi, memasang *headphone* ke telinga, mematikan kamera dan suara, lalu diam. Lalu, tidak mendengarkan apa-apa. Terlelap.

Sigap ketika perintah presensi akhir kuliah. Salah? Iya. Tetapi, saya OK-OK saja. Cara tersebut merupakan pelampiasan dan melarikan diri dari emosi mengikuti kuliah online.

Pada akhirnya, akibat hal tersebut, hasil ujian tidak maksimal. Ketika menghadapi kenyataan, baru muncul penyesalan dan penyesalan. Hidup terus berjalan, tiap rintangan (termasuk musibah) seharusnya dihadapi dengan kepala dingin, realistis.

Jelas sudah, respon saya terhadap perubahan metode kuliah dikarenakan berubahnya mekanisme kuliah. Melampiaskan ketidaksetujuan tidak cerdas, berakibat penyesalan. Saya tertekan, teman-teman tertekan. Kami semua tertekan. Semua mengalami hal sama, tetapi begitulah kenyataan.

Pada akhirnya, meskipun dengan gejala menggebu-gebu, pergumulan akibat pembelajaran online sebaiknya diterima, dan disyukuri. Sebab, kita mendapatkan cara belajar baru, menyesuaikan dengan kondisi obyektif, disukai atau tidak. Menyalahkan, melampiaskan, dan membiarkan emosi negatif berakibat kerugian, melelahkan dan berujung sia-sia.

Pembelajaran pokoknya, mengendalikan diri, menjinakkan emosi. Berusaha maksimal mengelola perasaan negatif, mengalihkan segala aspek negatif dengan menjalani hobi yang dapat dilakukan dan mencoba mengubah pola pikir, dari terkekang menjadi menjaga satu sama lain untuk tetap aman. Laksanakan.

Meskipun klise, tetapi itulah cara ampuh. Berusaha menerima keadaan, membiarkan diri mengikuti arus dan akhirnya lebih tenang, ada jalan untuk melihat ke depan. Yah, semua karena seperti kata pepatah “musibah tidak ada yang tahu.”

Jeniffer Joy Tanaputra

2.7 Menjaga Kesehatan Mental Era Pandemi Covid-19

Khaerullah Fadhli Arasy Hasan

CORONAVIRUS disease (*Covid-19*) mengubah berbagai hal di dunia secara mendadak. Sejak dilaporkan muncul di Wuhan akhir 2019, merambat ke berbagai belahan dunia sehingga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 11 Maret 2020, mempublikasikan sebagai pandemi global. Publikasi WHO mendapat respon pemangku kekuasaan di dunia. Banyak negara menanggapi dengan serius dan mulai mempersiapkan berbagai kebijakan dan protokol kesehatan guna menghadapi wabah tersebut. Misalnya, Jepang dan Jerman langsung menutup akses dari dan menuju China. Sebaliknya, beberapa negara merespon biasa-biasa saja. Setidaknya, terlihat *santuy*.

Namun, berbagai respon tidak bertahan lama. Covid-19 mengganas. Pemerintahan di dunia dipaksa menyusun dan melaksanakan kebijakan untuk menekan penyebarannya. Negara kuat secara ekonomi melakukan *lockdown* seperti Prancis, Belgia dan Inggris. Sedangkan negara lain membuat kebijakan sesuai pemahaman dan kemampuan. Pemerintah Republik Indonesia menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Tentu saja Pemerintah Indonesia telah melakukan kajian dan memperhitungkan, PSBB adalah kebijakan paling sesuai dengan kondisi obyektif Indonesia. PSBB dimaksudkan untuk meminimalisir penyebaran virus sekaligus memastikan ekonomi Indonesia tidak mengalami stagnan. Bagaimanapun, PSBB tentu bukan menyelesaikan menuntaskan masalah, sebab berbagai sektor akan terpengaruh. Contohnya pendidikan.

PSBB memaksa dunia pendidikan beradaptasi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia memastikan proses belajar mengajar tetap terlaksana meskipun tanpa tatap muka. Praktiknya melalui pembelajaran *video conference*. Tentu saja, berbagai hambatan seperti aksesibilitas terhadap internet, stabilitas dan kecepatan internet yang tidak merata, biaya kuota dan lain sebagainya, sebagian besar institusi pendidikan dapat melaksanakannya.

Pertanyaannya: Apakah proses belajar mengajar tersebut menyelesaikan dan memenuhi kebutuhan? Jawabannya, tidak. Proses belajar dan mengajar model online, apa boleh buat, membebani mahasiswa dari segi biaya dan mental. Berpotensi di tengah kondisi pandemi, mahasiswa tidak bisa memenuhi kebutuhan psikologisnya, kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*).

Menurut Erich Fromm (1947), manusia dikategorikan memiliki lima macam kebutuhan, diantaranya kebutuhan akan keterhubungan dan *narsisme*. Manusia sejatinya memiliki ketergantungan terhadap manusia atau suatu hal lain. Sama halnya seperti kebutuhan fisiologis, manakala kebutuhan psikologis tidak terpenuhi tentunya berdampak negatif. Gagal memenuhi kebutuhan keterhubungan menyebabkan kesepian (*loneliness*).

Dalam kasus ekstrem dapat mengalami *narsisme*. Individu *narsisme* tidak dapat mengalami realitas, baik secara fisik atau realitas manusia, namun ia dibentuk dan ditentukan oleh proses-proses yang ada dalam dirinya. Ia tidak dapat memberi reaksi dengan dunia luar, atau jika melakukannya, bukanlah dalam pernyataan tentang realitasnya, tetapi dalam proses pemikiran dan perasaannya (Sutikna, 2008).

Oleh karena itu, penting memastikan proses belajar mengajar tanpa memberikan beban mental yang berlebihan kepada mahasiswa akibat tugas dan akibat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis. Dengan kata lain, setiap pihak mengupayakan proses belajar dan mengajar berjalan beriringan dengan kesehatan mental mahasiswa. Hal-hal yang bisa dilakukan oleh *stakeholder* antara lain :

1. Pengajar (Dosen)

Agar tujuan belajar dapat tercapai dan kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga, diperlukan metode pengajaran yang adaptif dan kreatif. Misalnya, diskusi video conference antar dan khusus mahasiswa menjadikan mahasiswa berinteraksi secara sosial walau tidak secara langsung. Mahasiswa mendiskusikan suatu topik mata kuliah atau memecahkan permasalahan. Hasilnya dikumpulkan. Metode pembelajaran tersebut diharapkan menjadi katarsis bagi mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Pembelajaran masa Covid-19 hendaknya menjadikan mahasiswa dapat mengeksplorasi bakat dan minatnya. Universitas Harvard dan Oxford membuka *course online* gratis. Mahasiswa berkesempatan mempelajari apapun yang diminati dan menikmati pengalaman pendidikan bertaraf internasional sekaligus persiapan untuk menghadapi persaingan dan globalisasi.

2. Orang Tua

Tidak dapat dipungkiri peran orang tua dari dalam membantu optimalisasi performa mahasiswa dalam pendidikan, apalagi ketika belajar di rumah. Paling utama, dukungan moral sehingga proses berlangsung dengan baik. Tanpa dukungan semangat, fasilitas, dan situasi kondusif tentu akan berakibat kurang baik bagi pembelajaran mahasiswa. *Support system* sangat diperlukan mahasiswa.

3. Pemangku Kebijakan

Para pemangku kebijakan, terutama pemerintah dan perguruan tinggi, hendaklah memberikan akses internet memadai. Akses internet merupakan modal dalam proses belajar dan mengajar via daring. Pemangku kebijakan hendaknya mengalihkan dana yang dialokasikan untuk kegiatan lain yang tidak efektif dilakukan masa pandemi ini menjadi bantuan akses internet. Tentu saja bantuan tersebut sebagai kewajiban pemangku kebijakan, menunjukkan perhatian dan dukungan langsung dan nyata kepada mahasiswa.

Hal berikutnya, memberi keringanan uang kuliah (UKT/SPP), kalaulah tidak mungkin menggratiskan, mengingat fasilitas kampus yang digunakan mahasiswa selama pandemi. Setidaknya, ada efisiensi dana dan kemudian dimanfaatkan untuk membantu mahasiswa.

4. Mahasiswa

Paparan faktor di atas bukan hal utama, sebab segala sesuatu terpulung kepada individu mahasiswa. Mahasiswa berkewajiban melakukan dan menyelesaikan tanggung jawabnya dan tidak abai menjaga kesehatan mentalnya, misalnya dengan membuat target dan jadwal belajar. Lalu, aplikasikan.

Banyaknya waktu luang yang tersedia saat proses belajar di rumah kerap kali membuat mahasiswa lengah sehingga tugas menjadi menumpuk dan ujian tidak dikerjakan dengan maksimal. Oleh karena itu, penting sekali untuk membuat target dan jadwal untuk diri mahasiswa masing-masing. Misalnya, fokus belajar atau menyelesaikan tugas pada malam hari dari pukul 08.00-11.00 dengan pembagian waktu 10 menit istirahat setiap 30 menit belajar. Pada sisa waktu yang ada mahasiswa bebas untuk melakukan apapun yang dia sukai selama jadwal dan target belajar tercapai. Penting juga bagi pelajar untuk memberikan *reward* kepada dirinya sendiri setiap mencapai tujuan dan memberikan *punishment* jika target tidak tercapai. *Reward* sederhana seperti membeli *ice cream* atau membeli makanan enak dan *punishment* seperti tidak boleh bermain HP selama 2 jam akan membantu pelajar untuk disiplin terhadap jadwal yang sudah dibuat.

Memahami Penyebab Prokrastinasi dan Mengatasinya

Salah satu masalah yang paling sering terjadi dikalangan mahasiswa adalah prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan. Umumnya, ada dua penyebab prokrastinasi yaitu terlalu menggampangkan tugas atau tidak memahami tugas. Kalau masalahnya adalah jenis yang pertama maka cara mengatasinya adalah dengan cara “melakukan perilaku pendahulunya”. Kita ambil contoh saat kita hendak lari pagi. Maka perilaku pendahulunya yaitu mengenakan celana dan baju training, memasang sepatu, dan berjalan keluar pagar rumah. Kemudian setelah itu apa yang kita niatkan sebelumnya “lari pagi” otomatis akan terjadi. Begitu pula saat kita hendak mengerjakan tugas. Ketika kita hendak mengerjakan tugas maka lakukanlah “perilaku pendahulunya”. Mulailah dengan memenuhi kebutuhan fisiologis, makan dan mandi.

Mahasiswa harus akrab dengan buku atau *laptop* perihal apa yang dipelajari, bukan untuk *games online* misalnya. Kalau mahasiswa merencanakan pembelajaran dengan *budgetting of time* yang baik, pembelajaran tentu akan terpolakan. Mahasiswa tidak akan terjebak masalah semisal: “mengetahui bahwa kita belum mengetahui sehingga mencari cara agar mengetahui”. Sebelum menyelesaikan ketidaktahuan tersebut, kita harus tahu apa yang kita tidak tahu, di bagian mana yang tidak tahu. Singkatnya, mahasiswa membuat rumusan “ketidaktahuan”. Semakin banyak semakin baik. Setelah itu, barulah kita mencari cara agar mengetahuinya.

Caranya bisa dengan bertanya kepada orang yang lebih mengerti atau berusaha belajar otodidak. Setelah yakin bahwa kita sudah mengetahui, minimal cara mengerjakan tugas tersebut, barulah mengerjakan tugas tersebut. Begitu idealnya.

Kesimpulannya, di era pandemi saat ini, tugas utama mahasiswa adalah *survive*, secara fisik dan mental. Tidak kalah penting, beraktivitas seperti biasa dengan penyesuaian-penyesuaian. Tidak mudah memang, tetapi kita harus yakin dan melakukannya. Insya Allah, wabah Covid-19 berlalu.

Khaerullah Fadhli A. H

2.8 Kuliah Online Menantang Kreativitas Pembelajaran

Laili Aulia Rahmah

SEJAK 16 Maret 2020, perkuliahan dilakukan secara *online*. Awalnya direncanakan dua minggu, namun ternyata diperpanjang satu semester. Bahkan, belum dipastikan, apakah semester baru 2020 perkuliahan *offline* atau *online*. Ketika kampus mengumumkan sistem kuliah *online*, banyak mahasiswa rantau pulang kampung. Namun, ada yang bertahan di kos karena kuliah *online* hanya dua minggu. Biaya transportasi bagi yang kampungnya jauh tentu tidak sedikit.

Berita kurang baiknya, mahasiswa perantauan yang tidak pulang, terjebak di kos. Kuliah *online* diperpanjang sampai waktu yang tidak ditentukan. Pulang kampung? PSBB diterapkan, lalu-lintas manusia ketat. Pandemi Covid-19 sungguh menyiksa.

Awalnya, kebanyakan mahasiswa mengira, kuliah *online* lebih mengasyikkan dibanding kuliah tatap muka (*offline*). Tidak perlu mandi, memakai kemeja, dan berbagai persiapan lainnya, lalu ke kampus. Kuliah *online* sembari rebahan di kasur atau makan, OK-OK saja. Jika kesiangan, tidak perlu panik. Ambil *handphone*, buka aplikasi perkuliahan, jadilah. Santai. Sungguh nikmat.

Laili Aulia Rahmah

Halnya berbeda bila dosennya disiplin. Mahasiswa harus mengaktifkan kamera laptop atau HP. Sekalipun begitu, ada saja mahasiswa malas dengan mengkalinya dengan alasan: gangguan jaringan. Hayya, memangnya dosen bisa diakali? Tidak diragukan lagi, jujur pasti lebih baik.

Hmmm, ada juga mahasiswa yang tidak menyukai kuliah online (daring). “Lah kuliah tatap muka saja adalanya sukar dimengerti, apalagi daring”. Keluhan tersebut terlihat di status mahasiswa. Saya setuju. Namun, setelah kuliah daring, ternyata tidak sesulit yang dipikirkan. Materi kuliah bisa dipahami. Sekalipun, hanya beberapa mata kuliah. Tergantung dosennya. Ada dosen yang sangat serius memberi kuliah daring, tipe yang disukai mahasiswa. Tetapi, ada pula dosen yang hanya memberikan tugas.

Konon, filosofinya, mahasiswa harus bisa makan sendiri, tidak perlu disuapi seperti siswa SMP atau SMA. Benar juga. Saya mohon maaf bila tulisan ini kurang tepat. Begitulah pandangan mahasiswa. Tetapi, daripada berburuk sangka, fokus ke mahasiswa kuliah daring saja. Pengalaman pribadi.

Kuliah daring menjadikan mahasiswa mengeluh. Terlalu banyak tugas dibandingkan kuliah tatap muka. Hampir setiap hari ada tugas. Setelah kuliah daring, dosen memberi tugas. Bila dosen berhalangan mengajar, presensi kuliah dengan tugas. Merepotkan bila *deadline* tugas mepet. Mahasiswa bingung bagaimana mengerjakan.

Tugas, tugas, dan tugas. Manapula, tetap praktikum daring. Konseling daring. Memudahkan karena via *video call*, tetapi bukan tuna kendala. Karena tidak langsung, subjek tidak bersedia *video call*, dan dilakukan dengan *voice call*.

Akibatnya, tidak bisa melihat ekspresi subjek saat bercerita, bagaimana perasaannya, dan sebagainya. Konseling kurang efektif karena tidak melihat subjek melakukan tugas atau tidak. Akan tetapi, setidaknya, mendapat pengalaman, dan mencari subjek lebih mudah dibanding konseling tatap muka.

Selain itu, kendala kuota merupakan persoalan tidak kalah serunya. Kuliah daring menguras kuota. Plus, karena kuliah di rumah, banyak yang tidak mendapatkan uang transportasi dan jajan. Bertambah berat, bila uang untuk membeli kuota tidak ada. Ada memang angin segar kampus akan memberi kuota, ternyata sampai kuliah semester 4 berakhir, kuotanya belum diterima.

Nah, tidak semua mahasiswa mempunyai laptop atau HP bagus. Kuliah daring tergantung benda tersebut. Bila bermasalah, kuliah pasti terkendala. Belum lagi masalah jaringan buruk. Bila jaringan buruk, mahasiswa pasti dirugikan. Bukan hanya karena tidak mendapat ilmu, presensi bisa dicoret karena dianggap tidak kuliah. Ada selorahan mahasiswa : “*Nilai semester ini tergantung dengan kualitas jaringan*”.

Pada semester lalu, mahasiswa menyangkan uang kuliahnya. Membayar uang kuliah mahal, tetapi tidak menikmati fasilitas kampus. Kuliah daring, tetapi kuotanya kuota mahasiswa. Lebih menyulitkan bagi mahasiswa yang pekerjaan orangtuanya terdampak Covid-19. Serba repot dan memilukan.

Ya, Covid-19 menyebabkan berbagai *event* ditunda atau dibatalkan. Event yang bisa dilaksanakan secara daring dilaksanakan, yang tidak memungkinkan dimundurkan ke bulan Agustus atau September. Pada bulan Maret 2020 seharusnya saya menari pada acara *Dies Natalis* Psikologi. Dimundurkan ke bulan September.

Kondisi obyektif tersebut tentu berdampak terhadap psikologis mahasiswa. Tidak dapat tidak, imunitas tubuh dijaga. Eit, boro-boro menjaga imunitas, stres dikarenakan tugas menumpuk. Berpadu dengan kekhawatiran terkena wabah Covid-19, maka lengkaplah penderitaan. Halnya akan semakin parah bagi mahasiswa yang terjebak di kos. Jauh dari keluarga.

Jujur, saya diterpa stres. Tugas-tugas menumpuk, selalu di depan laptop menyebabkan mata perih, badan pegal, lebih sensitif, gampang marah dan tersinggung. Selain itu, tidak bisa jalan-jalan untuk melepas stres. Biasanya, ketika stres menghadapi tugas mengajak teman *refreshing* atau menyelesaikan tugas barengan. Mengerjakan tugas bersama-sama menyenangkan. Akan tetapi, Covid-19 membuyarkan semuanya. Keterlaluhan Si Covid-19.

Pada semester empat ini, kami mendapat tugas melakukan konseling. Tugas sangat menarik karena kita akan mendengar kisah orang lain dan membantunya. Jika klien terbantu, ada rasa puas, merasa kemanfaatan ilmu psikologi. Namun, *self quarantine* ditambah dengan tugas-tugas menggunung, menyebabkan stres. Saya berpikir: "Masalah klien terselesaikan, masalah sendiri tidak? Jangan-jangan yang membutuhkan butuh konseling diri sendiri". Pastinya, stres harus dikelola agar jangan berlarut-larut.

Tentu saja, sebagai mahasiswa psikologi harus profesional. Konseling dengan klien dilakukan dan tugas-tugas kuliah diselesaikan. Soal stres dan rasa ingin menangis, bukan hal utama. Ada teman kondisi fisiknya terganggu. Merasa mual, ingin muntah dan kepala sakit. Jangan-jangan *psikosomatis* akibat stres atau cemas berlebihan. Covid-19 menjadikan banyak orang rentan *psikosomatis*.

Ada mahasiswa sangat rentan mengalami *psikosomatis*. Tidak semua keluarga 'baik-baik saja' to. Beberapa diantaranya dari keluarga yang *broken home*. Entah orangtua bercerai, atau orangtua yang suka berkelahi. Jika kondisi keluarga sedemikian, biasanya anaknya sering ke luar rumah karena tidak nyaman di rumah. Akan tetapi, di tengah pandemi seperti ini, mereka tidak bisa ke luar rumah. Mereka merasa 'terjebak' di rumah. Ditambah kuliah daring makin lengkaplah penderitaan. *Stressful*.

Untuk itu, dalam kondisi yang rentan seperti sekarang, ada beberapa hal yang seharusnya kita lakukan. Tugas kuliah, ya diselesaikan. Namanya juga kuliah, pasti banyak tugas. Kalau tidak mau dibebani tugas, ya tidak usah kuliah. Kalau merasa capek mengerjakan tugas, ya istirahat saja. Jangan memaksakan diri bila tubuh kepayahan.

Oleh karena itu, manajemen waktu penting. Jangan mengerjakan tugas mendekati *deadline* pengumpulan, tetapi dicicil. Kita wajib menjaga kesehatan. Makan makanan sehat, berolahraga dirumah, rajin mencuci tangan, jangan ke luar rumah apabila tidak terlalu penting, mengenakan masker, serta hindari kerumunan.

Selain itu, kelola stres dengan baik. Terima perasaan stres tersebut. Stres wajar dialami makhluk hidup. Apabila merasakan gejala sakit fisik padahal gaya hidup sehat, segera koreksi, mungkin karena *overthinking* sehingga stres. Jika menyadari banyak pikiran, bisa jadi menulis menjadi pilihan.

Ya, menuliskan apa yang kita pikirkan. Setelah ditulis, kita telaah. Apakah hal tersebut penting? Apakah pikiran kita tersebut logis? Jika jawabannya tidak, ya tinggal dibuang.

Jika kita mengalami stres, satu diantara obat terbaik, curhat. Entah curhat dengan Sang Mahakuasa atau kepada makhluk-Nya. Jangan lupa ya, apabila stres sudah dirasa sangat berat, segera ke psikolog untuk mendapatkan bantuan.

Akhir kata, jangan terlalu memiliki pandangan negatif terhadap stres, stres wajar dialami siapapun. Mengalami stres, berarti kita sedang berproses. Jika berhasil melewatinya, diri *ter-upgrade* menjadi lebih maju. Jika gagal, kita akan merasa jatuh. Jatuh sebentar tidak apa, tetapi jangan lupa bangkit.

Menghadapi wabah Covid-19 wajar manakala was-was. Tetapi, jangan takut berlebihan. Jangan pula menggampangkan. Jaga kesehatan fisik jaga kesehatan mental. Semoga kita semua selalu sehat baik fisik maupun mental.

Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Laili Aulia Rahmah

2.9 Resiliensi Menjinakan Guncangan Covid-19

M. Farid Hermawan

SAYA tidak bisa melupakan perbincangan dengan ibu tentang apa yang terjadi di Indonesia belakangan ini. Ibu bertanya: "Kalau di rumah saja sehari-hari apakah bagus akibatnya untuk kesehatan?" Saya kaget mendengar pertanyaan ibu dan agak segan menjawabnya. Saya bukan mahasiswa kedokteran, bukan mahasiswa kesehatan masyarakat tidak pula mahasiswa keperawatan. Saya mahasiswa psikologi. Saya takut kalau dijawab takut jawaban saya bukanlah jawaban yang valid.

Tetapi, saya tidak ingin mengecewakan ibu. Saya tidak menjawab, tetapi berusaha memberikan pengertian, bukan dalam kajian ilmu kesehatan, tetapi berkaitan dengan kesehatan mental sesuai dengan ilmu yang saya pelajari.

Pembelajaran psikologi berkaitan dengan kesehatan mental. Kalau seseorang berdiam diri di rumah dalam jangka waktu yang lama, tanpa ada sosialisasi dan interaksi dengan dunia luar, tidak baik bagi kesehatan mental. Menyitir Aristoteles, manusia itu makhluk sosial, *zoon politicon*. Sebagai makhluk sosial manusia memerlukan interaksi satu sama lain. Bersilaturahim.

M. Farid Hermawan

Kalau tidak atau kurang bersosialisasi, bukan tidak mungkin berakibat atau cenderung mengalami stres, depresi, atau cemas. Ibu mengangguk-angguk. Hanya saja, Beliau bertanya lagi: "Dalam situasi tidak baik begini, apa yang seharusnya dilakukan agar kesehatan mental terjaga, Rid?" Ringkas saya jawab: "Kita harus bersikap resilien." Ibu melanjutkan: "Bersikap resilien bagaimana? Apa pentingnya kita bersikap resilien di tengah kondisi Indonesia saat ini?" Perbincangan semakin seru. Resilien itu penting. Sangat penting.

Mewabahnya virus corona di Indonesia belum menunjukkan tanda-tanda membaik. Tidak sedikit orang panik, cemas dan ketakutan. Perasaan tersebut juga dialami mahasiswa yang mau tidak mau harus merubah gaya kuliah yang biasanya tatap muka menjadi tatap layar laptop atau smartphone. Dipaksa serba online. Tugas, UTS, UAS, sidang skripsi, sampai KKN berevolusi menjadi online. Ketika ditanya apakah hal tersebut menyenangkan? Ternyata banyak mahasiswa yang mengatakan oke-oke saja. Dan, lebih banyak lagi yang mengatakan tidak menyenangkan alias merepotkan.

Keadaan tidak menyenangkan tersebut memberikan tekanan yang tidak terlihat, namun pastilah dirasakan mahasiswa. Juga, dirasakan masyarakat Indonesia. Ada kebingungan dan pertanyaan terkait bagaimana sikap yang diperlukan guna menghadapi situasi saat ini selain dengan mencuci tangan, menjaga jarak, tidak ke luar rumah, dan menjaga imunitas tubuh.

Perlu kita diketahui, selain menjalankan anjuran untuk menjaga kesehatan tubuh, tidak kalah penting kita menjaga kesehatan mental agar semua menjadi lebih baik. Dengan cara apa dan bagaimana? Jawabannya dengan resiliensi.

Di tengah situasi yang tidak menyenangkan dan penuh tantangan, bersikap resilien penting untuk diterapkan. Resiliensi adalah kemampuan untuk mempertahankan stabilitas mental ketika menghadapi masalah yang cenderung menimbulkan stres. Menerapkan sikap resiliensi berarti bersikap tenang, adaptif dan stabil ketika menghadapi masalah, tantangan, serta perubahan yang terjadi dalam kehidupan.

Tantangan dan masalah yang dihadapi Indonesia sejak mewabahnya Covid-19 membuat kondisi psikologis masyarakat Indonesia terganggu. Ada yang merasa tidak betah dan stres karena terlalu lama di rumah, *Di Rumah Aja*. Ada yang khawatir jika Covid-19 semakin meluas, bisa menyerangnya, rasa cemas karena keluarga yang petugas kesehatan rentan tertular sebagai garda terdepan melawan Covid-19.

Seseorang yang memiliki resiliensi baik dapat mengatasi berbagai masalah yang menerpanya. Pada dasarnya, manusia pasti bertemu dengan hal sulit dan tidak menyenangkan dalam hidupnya. Lewat kondisi tersebut manusia sebenarnya bisa belajar dan berubah. Begitu menurut Al Siebert di bukunya *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*.

Sikap resiliensi yang penting untuk dilakukan adalah tetap menjaga kesehatan, baik tubuh atau mental saat di situasi tertekan, bangkit dari keterpurukan, serta mengubah kebiasaan yang dianggap tidak sesuai untuk mengatasi masalah. Dengan bersikap resilien atau bahasa sederhananya adaptif, manusia seharusnya bisa ke luar dari berbagai masalah serta keadaan tidak menyenangkan melalui proses adaptasi tersebut.

Sikap resilien atau adaptif penting untuk diterapkan selain untuk menjaga kewarasan. Hitung-hitung sebagai kontribusi melawan dan mengurangi penyebaran Covid-19. Lalu bagaimana memunculkan perilaku resilien?

Menurut Edith Henderson Grotberg ada tiga faktor yang memunculkan resiliensi: *I have, I am dan I can*. *I have* berkaitan dengan hubungan yang dilandasi kepercayaan penuh. *I am* berkaitan dengan empati dan kepedulian kepada orang lain. *I can* berkaitan dengan komunikasi, menjalin hubungan yang saling percaya, mengelola perasaan (menjaga kondisi psikologis agar tetap tenang dan optimis), dan usaha untuk memecahkan masalah.

Jika ketiga faktor tersebut diterapkan oleh individu, komunitas atau masyarakat saat sedang dilanda permasalahan, maka masalah dapat diidentifikasi, dicarikan solusi, dan diselesaikan dengan baik. Maka dari itu, pemerintah sebagai pemangku kebijakan tertinggi perlu menerapkan sikap resilien secara serempak. Adaptif dengan keadaan, mencari solusi secara bersama-sama, tetap optimis, dan patuh terhadap anjuran yang disarankan para ahli. Jika tidak demikian, mau sampai kapan kita berdiam di rumah? Sampai kapan tidak nongkrong? Sampai kapan acara pernikahan dilarang? Sampai kapan tidak bisa melihat wajah kekasih?

Tepatnya, masalah kehidupan harus diatasi, diselesaikan. Sikap resiliensi merupakan pilihan. Salam.

M. Farid Hermawan

2.10 *Psychology Well-being* Untuk Menghadapi Covid-19 Muhammad Permana Asqar

BULAN Januari 2020, dunia dibuat gempar dengan temuan penyakit baru bernama Covid-19 disebabkan virus corona jenis baru. Penyakit yang pertama kali ditemukan pada bulan Desember 2019 di kota Wuhan, Tiongkok. Berita Covid-19 mendominasi media massa global dan mengirim peringatan sekaligus kekhawatiran kepada masyarakat dunia. WHO, badan kesehatan dunia, mengencarkan kampanye keberhati-hatian. Covid-19 berbahaya dan menyebar dengan cepat yang bila terlambat ditangani mematikan dengan cepat.

Pemerintah dan masyarakat Indonesia tersentak. Sekalipun ada juga kesan santai menanggapi, bahkan di media sosial, netizen menjadikannya sebagai lelucon. Berbagai meme menggambarkan hal tersebut. Ada tokoh membuat pernyataan berkesan santuy. Semuanya berubah begitu pemerintah mengumumkan terkonfirmasi kasus Covid-19 pada bulan Maret 2020. Berbagai fenomena sosial muncul, mulai dari *panic buying* hingga pemanfaatan peluang usaha oleh mereka yang berlomba-lomba menumpuk masker dan barang penting lainnya. Pandemi Covid-19 mengubah banyak hal mendadak.

2.11 Kuliah Online Merindukan Kuliah Tatap Muka

Natasha Sabatini

MAHASISWA adalah makhluk dengan beragam sifat dan kelakuan. Pertama, mahasiswa yang benar-benar belajar dengan gigih, mengerjakan tugas dengan baik, aktif tanya jawab, menyeimbangkan kehidupan sosial dan organisasi dengan perkuliahan. Kedua, mahasiswa kehilangan motivasi hidup dan menjalani hidupnya secara *average*, yang berarti melakukannya dengan biasa saja. Alhasil nilainya pas-pasan, berstatus setengah aktif, tidak mengikuti organisasi dan lebih banyak melakukan hal gabut.

Tahun 2020 merupakan tahun yang sangat merugikan bagi umat manusia, dan mahasiswa termasuk yang kena imbasnya. Pada awal tahun 2020, mahasiswa yang lemah dan terjebak dalam mode liburan yang belum rela ditinggalkannya, akhirnya berdoa kepada Yang Maha Esa: “Semoga tahun ini banyak liburnya. Amin.”

Sang Pencipta mengabulkan doa mereka yang mengharapkan lebih banyak libur. Wabah Covid-19 merupakan media yang mendapat mandat bukan saja meliburkan, tetapi membatasi aktivitas manusia. Bahkan, jutaan orang terpapar dan puluhan ribu meninggal.

Virus yang berasal dari Wuhan, Cina dan akhirnya meluas hingga ke seluruh penjuru dunia, menyerang pernapasan. Dunia menjadi kacau balau, institusi pendidikan dan segala macam bentuk pekerjaan diberhentikan dan dialihkan ke mode *Work from Home* (WFH) dan *Study from Home* (SFH).

Ya, libur yang selalu ditunggu-tunggu kaum pelajar betul-betul menyata dalam tayangan berlebihan dari apa yang diharapkan. Akan tetapi, sebagai liburan terpaksa, takut atauantisipasi agar penyebaran Covid-19 tidak kian merebak, mahasiswa "menikmati libur di rumah" dengan tambahan, was-was. Pemerintah menganjurkan untuk tetap di rumah dan melakukan isolasi diri.

Tentu saja, dua jenis mahasiswa yang telah disebutkan sebelumnya, terpecah lagi menjadi beragam-ragam. Mulai dari ekstrovert, introvert, ambivert, ambisius, pemalas, dan jenis pembagian sifat individu lainnya menurut Psikologi. Mahasiswa yang lebih suka menghabiskan waktu sendirian tentunya akan merasa senang karena mereka tidak perlu pergi kesana kemari untuk melakukan interaksi sosial. Berbanding terbalik dengan mahasiswa ekstrovert yang merasa terkekang karena harus mengisolasi diri di rumah tanpa adanya interaksi sosial dengan dunia luar.

Hingga sekarang, korban wabah tidak semakin berkurang dan isolasi diri secara mandiri tetap harus dilakukan. Meskipun perkuliahan ditiadakan, kegiatan belajar mengajar dilakukan secara online. Karena itu, mahasiswa melontarkan berbagai pendapat mengenai Covid-19 yang mempengaruhi kinerja belajar dan mental selama kuliah online (Kulon). Ada yang mengatakan, mudah mendapat nilai bagus selama kuliah online. Entahlah.

Mahasiswa yang lain berpendapat berbeda, nilainya tidak mengalami perubahan signifikan dan materi kuliah online lebih sulit dipahami daripada kuliah tatap muka. Lalu, ada mahasiswa yang benar-benar tidak merasakan dampak apapun, menganggap bahwa kuliah online hal yang biasa.

Faktanya, sebagian besar mahasiswa merasa bahwa mereka menjadi lebih malas dan tidak fokus mengikuti kuliah maupun mengerjakan tugas. Aktivitas teralihkan untuk melakukan hal lain, seperti tidur, makan, video game, dan sebagainya. Selain mempengaruhi dan mengubah kondisi psikologis (kesehatan mental), kuliah online memberatkan mahasiswa dengan koneksi internet yang buruk di daerah masing-masing. Akibatnya, kualitas video presentasi dosen terlihat tidak nyaman karena koneksi internet berubah.

Pada akhirnya, perkuliahan dengan metode tatap muka dirindukan mahasiswa, atau sebenarnya mereka lebih merindukan interaksi sosial dengan sesama? Bisa jadi. Bagaimanapun, selama wabah belum berhenti, manusia harus mengganti sistem kehidupan dengan metode yang baru. Wabah Covid-19 mengharuskan mahasiswa mampu melihat dari perspektif berbeda dalam melanjutkan edukasi secara online.

Ada sisi lain yang dapat dilihat dari tahun 2020 yang sedang sakit, manusia merefleksikan diri dengan cara sendiri mengatasi masalahnya. Misalnya, masalah yang sulit untuk diatasi adalah jatah kuota internet serta koneksi internet yang buruk sewaktu-waktu dan mengganggu perkuliahan. Diatasi dengan belajar mandiri melalui file dari dosen, kecuali apabila musim ujian datang, mahasiswa harus siap dengan koneksi internet yang bagus.

Mengakhiri tulisan ini, semoga dosen memberikan keringanan dengan memberikan ujian susulan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan koneksi internet. Selain itu, mahasiswa diberikan tantangan untuk dapat menyeimbangkan kehidupan perkuliahan dan kehidupan pribadinya.

Intinya, mahasiswa harus menjadi pribadi yang mempunyai banyak akal dalam menjalani hidup dan pendidikannya yang sedang dilanda pandemi Covid-19.

Natasha Sabatini

2.12 Menyahabati Covid-19 Di Desa Kelahiran

Nining Fajaryanti

MAHASISWA merupakan satu diantara aset terbesar bangsa dan negara yang menentukan kemajuan dan kehebatan Indonesia di masa depan. Mahasiswa adalah anak-anak bangsa yang sedang mempersiapkan dirinya, untuk dirinya dan bangsanya, pada bidang keilmuan tertentu yang menjadikan dirinya menyandang profesi sesuai bidang keilmuannya alias profesional.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, di dalam struktur pendidikan di Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain. Mahasiswa belajar menggunakan fasilitas-fasilitas yang telah disediakan kampus, dan karena itu, sesuai visi dan misi kampus, mahasiswa dipersiapkan untuk melakukan perubahan ke arah lebih baik.

Akhir-akhir ini negara kita dilanda pandemi sangat luar biasa sebagaimana dialami negara-negara lain, pandemi Covid-19. Pandemi, yang entah merupakan cobaan, takdir, atau akibat kelalaian manusia, yang harus dihadapi. Bersedih saja tidak cukup.

Nining Fajaryanti

Pandemi Covid-19 mengakibatkan terjadinya perubahan-perubahan yang harus dilakukan, paling minimal mematuhi aturan-aturan pemerintah. Pandemi Covid-19 bukan saja menjadi permasalahan global, tetapi dalam tulisan ini, mengakibatkan mahasiswa harus berjuang lebih hebat. Menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan, di antaranya sistem pembelajaran, pembelajaran online. Sistem perkuliahan serba online: kuliah, tugas, dan ujian dilakukan secara online.

Hal tersebut membutuhkan perjuangan ekstra, khususnya bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari kota, sebab perkuliahan bukan lagi di kampus, tetapi di rumah masing-masing. Tanpa jaringan internet memadai, mustahil menempuh kuliah dengan maksimal. Perkuliahan selama ini di ruang kuliah, kini di layar laptop.

Sebenarnya, mahasiswa pulang kampung di masa pandemi Covid-19, tidak semuanya bagus. Sebab, bila tinggal di kota (kost) keterjaminan internet lebih menjanjikan. Saat ini keberlangsungan perkuliahan, sedikit banyaknya, ditentukan jaringan internet. Di kost jaringan internet tentu lebih baik dibanding di kampung. Bahkan, di beberapa wilayah, walaupun tersedia internet, koneksinya jelek sehingga mengganggu perkuliahan.

Hanya saja, orang tua lebih senang anaknya pulang dan belajar di rumah. Tentu saja hal tersebut akan menjadikan "perasaan keluarga" lebih aman dengan berkumpul, dan bisa jadi pula, menghemat pengeluaran. Tetapi, pada dasarnya orang tua meminta anaknya pulang kampung karena khawatir anaknya terpapar Covid-19. Apalagi, momennya berdekatan dengan bulan Ramadhan dan kemudian Idul Fitri akan menjelang. Momen keluarga berkumpul.

Kembali ke problem mahasiswa, perubahan sistem pembelajaran yang serba online mengakibatkan keluhan-keluhan mahasiswa. Keluhan tersebut menjadi perbincangan hangat sekaligus sebagai ajang curhatan dengan teman-teman. Kepada orang tua, sejak awal sudah saya menjelaskan bahwa kuliah seperti biasanya, namun medianya berganti dan menjadi serba online. Bukan libur.

Kuliah *Di Rumah Aja* berbasis online mengakibatkan tetangga bertanya, entah menggoda atau iseng : “Kok masih di rumah, tidak kuliah kah?” Lalu: “Kapan ke Banjar.” Mendapatkan pertanyaan-pertanyaan ”tidak nyambung” tersebut mengakibatkan saya malas ke luar rumah. Sebab, sudah pernah dijelaskan bahwa perkuliahan dialihkan menjadi kuliah online. Tepatnya, kuliah di dan dari rumah. Hebatnya, penanya tetap mengulangi pertanyaannya. Ya, sudah, disenyumin saja. Kondisi sudah ruwet begini diperuwet lagi.

Sebenarnya saya kecewa dengan kondisi perkuliahan model online, tetapi ya disyukuri saja. Mau bagaimana lagi? Apalagi, ada informasi pembagian kuota untuk mahasiswa. Hanya saja, praktiknya, sampai saat ini pembagiannya tidak merata. Entah apa sebabnya. Alhamdulillah, sejak awal perkuliahan online sampai berakhirnya UAS saya mengikuti dengan baik.

Sebagai mahasiswa psikologi membuat lebih tenang dan berusaha untuk menenangkan orang-orang di sekitar dengan tetap memberikan anjuran bahwa penting untuk mematuhi aturan-aturan pemerintah. Selama pandemi Covid-19, pemerintah desa saya sangat tanggap meskipun banyak masyarakat yang tidak siap menerima kebijakan-kebijakan yang diterapkan. Akan tetapi, secara umum penolakan masyarakat dapat diatasi.

Semenjak PSBB yang di terapkan di Indonesia, desa saya menerapkan *lockdown* dengan menutup beberapa akses masuk desa dan hanya membuka satu pintu untuk masuk dan keluar desa. Siapa saja yang melewati pintu tersebut diwajibkan memakai masker dan mencuci tangan sebelum melewatinya. Warga selain warga desa dilarang masuk. Apabila bermaksud menemui sanak-saudara hanya dibolehkan di gerbang pintu. Semua tempat-tempat yang menimbulkan keramaian ditutup. Penjagaan pintu dilakukan secara bergantian oleh setiap RT dengan mentaati peraturan, maksimal dijaga delapan (8) orang petugas, diberlakukan shif-shifan.

Banyak cerita-cerita dari teman-teman mengenai keluhan-keluhan pandemi diantaranya jaringan internet di desa kami. Jaringan Telkomsel sangat bersahabat, tetapi harganya tidak bersahabat. Akibatnya, mahasiswa menggunakan jaringan lain meskipun koneksi lambat. Syukurlah dosen menerima keluhan kami karena jaringan tersebut. Terimakasih desa tercinta yang menjaga dan memfasilitasi kami sehingga bisa berkumpul dengan keluarga sekaligus kuliah.

Saudara saya tiga orang yang dengan adanya pandemi bukan menjadikan kami berkumpul setiap hari. Padahal, sebelumnya juga sulit berkumpul. Kakak pertama bekerja sebagai perawat di rumah sakit umum daerah kami yang menyebabkan pergi-pulang dari rumah ke rumah sakit terhambat, apalagi status beliau sebagai pahlawan garda terdepan dan yang berkontak langsung dengan pasien. Kakak kedua bekerja di perusahaan sebagai pekerja lapangan yang berakibat susah untuk pulang. Perusahaan tempat bekerja tidak mengizinkan karyawan dan jika tidak mengikuti diisolasi. Kakak ketiga bekerja sebagai mantri hewan di POS-IB, puskesmas khusus hewan.

Beliau tidak kalah sibuk karena harus selalu siap sedia mendatangi peternak-peternak yang memerlukan bantuan. Dapat dikatakan, seharian di luar rumah mendatangi peternak dari desa ke desa lainnya untuk perawatan ternak. Kondisi tersebut menyebabkan saya bosan. Lalu bagaimana?

Cara menghilangkan kebosanan saya lakukan dengan bercocok tanam di samping rumah dengan menanam sayur. Awalnya orang tua berpendapat bahwa tidak akan terjadi apa-apa, namun kakak-kakak menjelaskan pandemi mengharuskan kami menjaga diri dengan mengikuti protokol kesehatan. Alhamdulillah, Ibu dan Bapak selalu waspada bila ke luar rumah dengan memakai masker, bila pulang berganti pakaian, rumah disemprot disinfektan. Bahkan, saya mau ke luar rumah untuk bertemu teman-teman tidak dibolehkan he he.

Sebenarnya hal yang sampai saat ini membuat saya bingung adalah kebijakan Pemerintah Desa yang kurang dipahami sebagian warga sehingga terjadi salah paham. Desa kami memiliki pasar dan pasarnya dibuka setiap hari Minggu dari sore sampai malam. Pada masa *Lockdown* pasar ditutup dengan pemberitahuan dari Pemerintah Desa, eit para penjual atau pedagang bersikeras agar pasar tetap dibuka. Pemerintah Desa tetap tidak mengizinkan.

Pasar desa dua minggu terakhir dibuka kembali dengan memperhatikan protokol kesehatan. Namun, permasalahan datang lagi dari para pedagang yang berasal dari luar desa. Mereka tidak mau berjualan lagi di pasar desa kami, dan hanya beberapa pedagang yang mau berjualan. Akibatnya, masyarakat menyalahkan pemerintah desa. Ya, biasalah namanya ibu-ibu. Eit, bahkan teman-teman satu angkatan ikut juga menyalahkan Pemerintah Desa. Berabe.

Saya memilih diam dan berusaha menjelaskan mengapa Pemerintah Desa menerapkan kebijakan tersebut, terutama kepada keluarga dan teman-teman. Pastilah tujuannya baik untuk meminimalisir penularan Covid-19.

OK, sekian kisah saya didera pandemi Covid-19. Tetap semangat. Jaga kehatan. Selamat datang *new normal*.

Nining Fajaryanti

2.13 Lika-Liku Mahasiswi Dilandaan Covid-19

Noor I' anah

DRAMA. Tidak jarang kita mendengar bahwa dunia adalah panggung sandiwara. Yah, saya, anda dan tidak terkecuali makhluk hidup di alam semesta ini berbagi peran di dalamnya. Mengundang pemikiran terkait hal yang sering terabaikan, biasanya hal kecil adalah jawabannya. Berbicara terkait hal kecil, diantara pelakon panggung sandiwara ini, diantaranya adalah virus.

Bukankah makhluk kecil tersebut tiada artinya. Hei, apa maksud pemikiran tersebut? Memangnya siapa kamu dengan lancangnya berpemikiran demikian. Dalam agama yang saya yakini, suatu kedudukan di mata Tuhan, bukan tentang ukuran, besar atau kecil, tetapi taqwa. Saya berkeyakinan sifat meremehkan perkara yang tidak boleh kita pelihara. Kurang lebihnya demikian.

Bagaikan sebuah drama, begitulah pula kisah Covid-19 di masa perkuliahan saya dan teman-teman tiga bulan terakhir. Ya drama, ada yang senang dan ada yang tidak. Senang karena akhirnya skill rebahan dapat dikembangkan dengan maksimal. Tidak senang karena tugas menumpuk. Ataupun berbagai alasan lainnya.

Noor I' anah

Drama ini berawal pertengahan bulan Maret, di masa angkatan saya *hectic* dengan berbagai tugas lapangan, mulai dari observasi hingga pengambilan data studi terkait. Senin itu, 16 Maret 2020, kami masih ke lapangan meski di pulau Jawa mulai menghangat isu Covid-19 dan libur di dunia pendidikan. Ketika itu kami harus mengobservasi tiga ABK. Bagai sebuah drama, selang beberapa menit ketika kami kembali ke kampus keluar surat edaran Rektor ULM tentang kuliah online. Waw, ketika itu, ada yang kesenangan ada pula yang kebingungan. Saya keduanya, bimbang karena akan menghadapi kuliah online sedangkan di kampung jaringan internet kurang mendukung. Pada sisi lain, saya seakan mendapat kesempatan dari Tuhan untuk *recovery*. Yaa, saya sakit seminggu terakhir.

Menarik sedikit ke belakang tentang kisah sakit saya juga menjadi bagian dari drama Covid-19. Bukan tentang sakitnya yang ingin saya garis bawahi, tetapi sikap tenaga medis di masa kegalauan tersebut Covid-19. Dua kali ke dokter yang berbeda, namun diajukan pertanyaan-pertanyaan yang sama, yakni tentang riwayat bepergian dan interaksi sosial. Di akhir baru mereka terlihat lega dan mengatakan bahwa bisa jadi itu penyakit thypus.

Ya, sebelumnya baru saja diumumkan dua orang Indonesia positif Covid-19. Ya baru dua orang dan berdomisili di pulau Jawa. Di Kalimantan belum terdeteksi seorangpun. Lucu memang, hampir saja saya menjadi bahan pembicaraan dunia medis.

Kembali ke drama perkuliahan, karena surat edaran rektor terkait kuliah daring sekitar dua pekan, maka kala itu kebanyakan dosen lebih memilih kuliah melalui grup WA dengan mengirim PPT atau diberi tugas. Semua kami mengira hal sesaat.

Sekalipun demikian tugas semakin beranak-pinak belum lagi sikap prokstinasi yang sudah lazim pada mahasiswa didukung dengan kembali ke rumah (pulang kampung). Zona nyaman memang. Ternyata drama ini menciptakan konflik baru lagi setelah edaran rektor selanjutnya terkait perpanjangan masa kuliah daring. Belum lagi evaluasi perkuliahan lengkap dengan drama sosial media dan mahasiswa bergelimang tumpukan tugas melengkapai kesalahan lebih memilih mengembangkan *skill* rebahan. Saya dibuat semakin gemas dengan rekan yang berdrama sosial media seakan keletihan akan banyaknya tugas kelompok padahal dia adalah tim SR (*silent reader*) yang hanya membaca diskusi di grup, ikut-ikutan setuju, atau yang paling memprihatinkan sekadar menumpang nama.

Drama ini dihiasi pula dengan beberapa penyejuk hati. Ya, penyejuk hati. Penyejuk hati yang dimaksudkan bukanlah dosen yang mengajak mahasiswa untuk menonton oppa-oppa Korea sebelum perkuliahan ataupun memperdengarkan sholawat sebelum perkuliahan. Penyejuk hati berefek positif alias menyenangkan mahasiswa, jawabannya adalah pembatalan tugas dengan berbagai alasan, mulai dari kendala daring hingga kasihan karena mendapat pengaduan bahwa kami sedang mempunyai tugas banyak. Drama yang melahirkan pertanyaan: Apakah keringanan memang murni keringanan atau justru sebuah fatamorgana, bak oasis di tengah gurun sahara? Entahlah.

Baik, jika sebelumnya kita melihat drama di kampus mari sekarang kita simak drama di rumah. Sisi satu ini tidak bisa langsung dikesampingkan, meski tidak semua mahasiswa pulang kampung, namun kebanyakan pulang kampung, entah karena keinginan sendiri atau dipaksa pulang.

Drama mahasiswa dan Covid-19 tidak berakhir ketika pulang ke rumah, justru semakin kompleks. Mayoritas orang tua memahami anaknya libur tanpa tugas apapun, karena begitulah yang sekilas mereka dapatkan informasi dari media, khususnya televisi. Sekolah dan kuliah diliburkan. Kalimat itu cukup lama hidup di masyarakat hingga beralih menjadi belajar di rumah dan sejenisnya.

Sekolah diliburkan dan belajar di rumah, dua frasa yang memang permainan diksi, namun di balik permainan diksi tersebut sukses membuat seorang anak di mata orang tuanya seperti anak yang kurang berbakti, apabila orang tuanya berpikiran kurang terbuka. Mereka menganggap anaknya hanya memainkan *smartphone* ataupun laptop. Padahal, anaknya sedang berjuang mengikuti kuliah online dengan penyampaian dosen yang harus dimengerti.

Ya, perjuangan mengerti. Bagaimana tidak, tidak sedikit yang mengeluhkan bahwa kuliah online menjadikan materi semakin sulit dipahami. Bagi mahasiswa sosial dan humaniora lebih dibutuhkan interaksi dan praktik dibanding penjabaran materi panjang lebar.

Kuliah online menjadi ajang mahasiswa malas, curang, hingga banyak pemikiran lainnya. Pemikiran tersebut tidak sepenuhnya keliru. Dalam ilmu sosial kita mengenal *individual differences*. Mari kita hargai fakta, namun bukan berarti menjadi dasar untuk menggeneralisasikan sesuatu. Tidak sedikit dosen yang kecewa dengan sikap mahasiswa yang demikian hingga menerapkan berbagai aturan, mulai dari pengisian daftar hadir dalam banyak sesi hingga kewajiban mengaktifkan kamera. Padahal cara demikian tidak sepenuhnya efektif, karena juga memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, seperti meningkatnya resiko kecemasan, stres hingga kesulitan fokus.

Halnya semakin mendenda tersebut kuliah adakalanya menjadikan jaringan tercekak karena harus mengaktifkan kamera. Belum lagi drama di rumah yang berisik dengan berbagai jenis suara hingga orang tua yang menuduh anaknya tidak kenal kondisi.

Satu setengah bulan lalu pelajar dan mahasiswa digemparkan informasi bahwa belajar di rumah akan diperpanjang sampai tahun 2021 dan berita tersebut menjadi resmi setelah Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim, menyampaikannya melalui live youtube bahwa semester selanjutnya tetap dilaksanakan sesuai jadwal secara daring kecuali praktikum dan sejenisnya.

Lengkap sudah drama ini, materi kuliah sulit dipahami, metode kuliah yang semakin ke sini semakin menjenuhkan (sebatas menonton laptop/*smartphone*), janji-janji kampus mulai dari subsidi kuota hingga penurunan UKT yang bagaikan misteri segitiga bermuda, terkenal namun tidak ada bukti validnya.

Hingga ada yang bertanya kepada saya, “Bolehkah saya lelah dengan keadaan ini?”. Saya jawab “Boleh, kamu boleh lelah, tetapi bukan untuk menyerah”. Bukankah Allah SWT begitu jelas menyampaikan dalam firman-Nya bahwa: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah ayat 5-6)”.

Lalu saya bertanya balik: “Apakah firman Allah ada yang keliru?”. Dia jawab: “Tidak”. Saya hanya tersenyum setelah itu. Yang terpikirkan oleh saya ketika itu adalah bahwa apa yang baru saja saya alami merupakan teguran dari Allah agar lebih bermuhasabah diri. Ketika kita berpikiran positif maka sikap dan sifat positiflah yang akan terbentuk pada diri kita, begitu pula sebaliknya.

Yaps, apa yang kita pikirkan saat ini, itulah yang akan kita alami hari esok. Bukan berarti saat ini saya tidak perlu memikirkan tentang Covid-19, tetapi yang benar adalah saat ini harusnya saya memikirkan apa yang bisa saya efektifkan dan manfaatkan di masa Covid-19 agar diri tetap menjadi baik dan semakin baik.

Baik. Nikmatilah drama ini, tetapi jangan lupa untuk mengambil hikmahnya dan jadikan hikmah itu sebaik-baik pembelajaran yang bisa kita dapat seperti dalam firman Allah SWT dalam QS. Ali Imran ayat 191: "... Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka".

Noor l'annah

2.14 Kuliah Masa Pandemi

Menakar Kemampuan Beradaptasi

Nurul Pratiwi

TIDAK terasa kita sudah hidup sampai tahun 2020. Tetapi, ada yang terasa berbeda di tahun ini. Bukan hanya di Indonesia, tetapi di seluruh dunia. Dunia diresahkan oleh *coronavirus* kemudian populer menjadi *Coronavirus disease* alias Covid-19. Virus yang mirip *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) ini, berakibat serius jika tidak ditangani dengan baik. Sangat berbahaya. Mematikan.

Covid-19, berawal dan mewabah di Wuhan, Provinsi Hubei China. Berdasarkan data WHO, 5 Juni 2020, virus ini telah menjangkiti lebih dari 6 juta orang di berbagai belahan dunia dan mengakibatkan kematian lebih dari 300 ribu orang. Indonesia menjadi negara yang tidak luput dari Covid-19.

Akibatnya, penduduk dibatasi gerak-geriknya, dihimbau agar di rumah saja. Mereka yang bekerja di kantor, sekarang bekerja dari dan di rumah. Yang biasanya berjuang mencari nafkah di bawah terik matahari, kini menjadi pengangguran. Berlakunya pelarangan mudik, menjadikan banyak orang terlunta-lunta karena tidak mempunyai bekal cukup untuk hidup dan tidak bisa kembali ke kampung.

Tidak hanya itu, mahasiswa tidak lagi bersua dengan teman-teman dan kuliah. Kegiatan belajar-mengajar dilakukan dari rumah, dengan bantuan berbagai media berbasis online dan kegiatan yang menimbulkan keramaian dilakukan secara online (daring).

Perkuliah daring menggunakan berbagai media online seperti E-Learning, WhatsApp, Zoom, Google Classroom dan Google Meet. Semua perguruan tinggi di Kalimantan Selatan berusaha untuk mengikuti peraturan pemerintah. Mahasiswa perantauan memilih pulang ke rumah orang tua sekalipun ada sebagian yang bertahan dan tidak pulang ke kampung.

Bagi sebagian mahasiswa, perkuliahan daring merupakan hal biasa, tetapi ada mahasiswa yang merasakan sebagai hal asing. Harap maklum, sebelumnya tidak pernah menggunakannya sehingga perlu beradaptasi. Bagi yang mampu beradaptasi akan merasa biasa-biasa saja. Bagi mereka yang tidak mampu beradaptasi muncul dampak yang negatif berakibat berbagai keluhan.

Dalam kajian psikologi, adaptasi merupakan suatu pergeseran kuantitatif dalam memberikan penilaian atau respon afeksi sepanjang stimulus yang menerpa individu secara terus-menerus. Tingkatan adaptasi tidak hanya berbeda antara satu manusia dengan manusia lain sebagai fungsi dari pengalaman, tetapi dapat terjadi karena perbedaan tingkatan stimulasi dari suatu waktu ke waktu.

Dengan demikian dalam tingkatan adaptasi akan terjadi pergeseran ambang toleransi seseorang terhadap stimulus yang muncul. Stimulasi rendah maupun tinggi memiliki dampak negatif bagi perilaku.

Dengan adanya perbedaan tingkat adaptasi pada setiap individu inilah yang dapat menyebabkan beberapa mahasiswa merasa stres, tertekan atau bahkan merasa terbebani karena tidak mampu menyesuaikan diri. Di Kalimantan Selatan penggunaan sistem berbasis daring ada yang merasa agak asing.

Bagi peserta didik, dan kalau mengacu kepada K13 yang lebih mengutamakan aspek afektif (sikap) peserta didik, sistem ini hanyalah bagian sekunder dari pembelajaran karena lebih mengutamakan aspek kognitif dari pada afektif. Beberapa mahasiswa merasa bahwa pembelajaran daring kurang efektif, karena pada sesi perkuliahan, fokus dan perhatian mahasiswa terkadang tidak kepada materi yang disampaikan. Ada yang mengerjakan hal-hal lainnya, bahkan ketiduran. Perkuliahan kurang menarik dan membosankan yang berakibat pembelajaran tidak maksimal. Hal tersebut tentunya berdampak terhadap prestasi mahasiswa.

Di sisi lain, bagi mahasiswa yang mampu beradaptasi hal tersebut dapat dimanfaatkan untuk lebih mengembangkan diri. Terutama dalam bidang teknologi, dimana kita diharuskan menggunakan berbagai platform daring untuk menunjang aktivitas perkuliahan yang membuat potensi otak lebih berkembang dan juga dapat menyesuaikan untuk Revolusi Industri 5.0 mendatang.

Selain itu, seseorang yang dapat beradaptasi terhadap perubahan yang ada dilingkungannya sangat minim dalam merasakan perasaan yang negatif. Mereka cenderung akan merasakan dan berperilaku lebih positif, lebih santai dan tentunya akan tetap merasa bahagia.

Dengan adanya kuliah dari rumah ini dapat membuat kita lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga, dimana bagi mahasiswa perantauan hal tersebut merupakan suatu hal yang cukup sulit untuk dilakukan. Memang dengan diberlakukannya belajar dari rumah cukup mampu untuk mengatasi permasalahan di tengah pandemi seperti ini. Tetapi di setiap peristiwa yang terjadi pasti terdapat dua sisi, yakni negatif dan juga positif.

Hal tersebut selalu berjalan seiringan. Pembelajaran secara online dapat dilaksanakan secara fleksibel, yang mana tidak terikat oleh waktu dan tempat dengan suasana yang lebih santai tidak terlalu formal seperti saat berada pada saat di kampus atau lembaga pendidikan biasanya. Namun, kekurangan dari pembelajaran daring kita kurang tahu apakah para peserta didik benar-benar menyimak dan memahaminya. Juga, apakah target pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai.

Bagi saya, kuliah daring berdampak dari kedua sisi, baik negatif maupun positif. Positifnya selama perkuliahan daring saya merasa bahwa pengumpulan tugas-tugas yang telah diberikan dapat dilakukan secara daring dan hal tersebut dapat menghemat penggunaan kertas terutama saat ada revisi dari dosen-dosen terkait. Selain itu, saya dapat menghabiskan banyak waktu di rumah bersama dengan keluarga yang cukup jarang saya temui karena biasanya saya berada cukup jauh dari rumah.

Akan halnya himbauan pemerintah untuk di rumah saja, tidak membuat down, karena memang saya bukanlah tipe-tipe orang yang suka berjalan-jalan. Sekalipun demikian, kuliah daring tidaklah hanya berdampak positif, dampak negatifnya cukup membeban.

Kuliah secara virtual terkadang membuat kurang bersemangat. Yang biasanya sehabis kuliah berkumpul bersama teman-teman, sekarang hal tersebut tidak mungkin lagi dilakukan. Yang tidak kalah merisaukan, penyampaian materi dirasakan kurang menarik atau bahkan membosankan. Karena itu, terkadang tidak menyimak dengan benar atau sambil melakukan aktivitas yang lain dan membiarkan kelas terus berlangsung hingga perkuliahan selesai.

Selain itu, perkuliahan secara daring terasa kurang efektif dikarenakan pada semester 6 banyak mata kuliah yang memerlukan praktikum atau pengambilan data secara langsung ke lapangan. Meskipun hal tersebut dilakukan secara daring, data yang didapatkan tidaklah sesuai dengan apa yang diharapkan.

Lagi pula, seharusnya saya mengikuti KKN pada bulan Juli hingga Agustus 2020, apa boleh buat, terpaksa mengikuti KKN secara daring. Dipastikan pengalaman yang didapat tidaklah sekaya KKN yang langsung ke lapangan.

Disamping itu, dengan segala kegiatan yang dilakukan secara daring, tidak dipungkiri adakalanya membebani. Saya harus membeli kuota untuk menunjang aktivitas kuliah daring dan aktivitas lainnya, termasuk seminar-seminar yang diikuti. Memang sebelumnya telah digadag-gadag bahwa kuota akan digantikan pihak kampus, namun sampai sekarang belum terealisasikan. Saya dan teman-teman belum menerima subsidi kuota.

Meskipun subsidi kuota tidak banyak, tetapi pastilah sangat membantu. Lebih penting, pemberian kuota dimaknai sebagai bentuk perhatian. Itu jauh lebih penting dari kuotanya. Wajar mahasiswa memilih provider yang murah tersebut sebab perhitungan dana.

Oh ya, sebagai anggota masyarakat yang hidup di suatu wilayah tentu harus mematuhi peraturan yang berlaku. Pembuatan peraturan dilakukan pemerintah untuk kebaikan bersama untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Kunci pemutusan rantai penyebaran Covid-19 dengan mematuhi protokol kesehatan

Protokol kesehatan memang membatasi segala aktivitas dan dapat menimbulkan berbagai emosi negatif pada setiap orang karena tidak tersalurkan dengan benar dan karena itu harus dimanage. Untuk itulah, guna mengatasi perasaan negatif yang ditimbulkannya, seperti stres atau rasa bosan, saya melakukan hal yang disukai dalam aktivitas di rumah. Menjaga diri dan mematuhi aturan pemerintah dengan membaca novel atau menonton film.

Selain itu, rasa kekhawatiran juga pasti kita alami dalam keadaan yang seperti ini. Pada saat rasa khawatir, saya biasanya mencari teman untuk berbagi, tepatnya curhat, mengenai hal yang dikhawatirkan. Meskipun dalam masa pandemi tidak bisa secara langsung berdiskusi atau bersosialisasi, hal tersebut masih bisa dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media daring.

Meskipun tetap di rumah saja, silaturahmi jangan sampai terputus, hubungan antar sesama harus tetap dijalin dan terjaga. Kalau dalam kondisi normal kita jarang atau bahkan tidak pernah bersua dengan alasan sibuk kuliah dan mengerjakan tugas, sekarang ketika memiliki waktu lebih dari cukup, mari melakukannya melalui media sosial. Dengan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, daripada melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat, ada baiknya menjalin silaturahmi secara virtual. Bukankah kesibukan kita yang menyedot waktu kini telah berkurang gunakan untuk menjalin silaturahmi.

Karena itu saya sangat bersyukur masih bisa terkoneksi dengan teman-teman di kala pandemi ini. *Thanks to my friends* yang sudah bersedia menjadi teman berdiskusi atau berkeluh-kesah. Selain itu, dengan di rumah saja kita dapat memaksimalkan waktu selain untuk bekerja tetapi juga untuk '*me time*' dan '*family time*'. Biar pun di rumah saja, kita juga harus tetap produktif.

Kerinduan akan berinteraksi dengan teman-teman ataupun dengan orang lain tanpa adanya *social* dan *physical distancing* pasti ada dalam diri individu. Rindu akan gurauan teman-teman pada saat perkuliahan ataupun obrolan alakadarnya saat berkumpul pada akhir perkuliahan sebelum pulang ke rumah maupun kost masing-masing. Atau bahkan rindu akan masakan yang biasanya di jual oleh ibu-ibu kantin di kampus.

Hal ini tentunya bukanlah hal yang tepat untuk dilakukan pada saat sekarang. Namun kita dapat mensiasatinya dengan memanfaatkan segala hal yang dapat menunjangnya, seperti dengan berinteraksi secara online atau jika merindukan tentang suatu masakan kita bisa membuatnya sendiri di rumah. Yaa meskipun masakannya belum tentu sesuai dengan yang biasa di jual oleh ibu-ibu kantin, setidaknya hal tersebut dapat sedikit mengobati rasa kerinduan kita.

Pandemi Covid-19 memang bukan peristiwa yang dapat diantisipasi sejak jauh hari, sebab terjadi mendadak. Karena itu, janganlah hanya memandang sisi negatifnya, tetapi lihat juga sisi positifnya. Sisi negatifnya sebagai pembelajaran tanpa memaknai sebagai kesulitan. Sebagai manusia, kita melakukan introspeksi, kenapa wabah ini sampai terjadi dan tabah dengan berusaha sekuat mungkin mengatasi. Tidak ada kejadian yang sia-sia.

Bersyukurlah. Kita telah di beri kehidupan sampai sekarang.
Semoga pandemi ini segera berlalu sehingga aktivitas kita dapat seperti
semula. Aamiin.

Nurul Pratiwi

2.15 Guncangan Pembelajaran Online

Pavita Assiva

KISAH bermula wabah penyakit mematikan ini akhir tahun 2019 di Kota Wuhan, ibukota provinsi Hubei. Wabah yang bermula di kota kawasan tengah Cina tersebut menjadikan manusia sebagai sesuatu yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Coronavirus disease atau Covid-19 konon berasal dari kelelawar yang tertularkan kepada manusia pada awalnya seolah monopoli Wuhan. Ketika merebak di Wuhan perhatian warga bumi fokus kepada apa yang terjadi di Wuhan.

Penduduk Wuhan dengan segala aktivitasnya sebagai ibu kota provinsi Hubei, berpenduduk 11,08 juta jiwa. Kota industri, kota perlintasan, kota pendidikan, atau apapun sebutannya mendadak bak kota hantu. Ada yang berusaha ke luar Wuhan, tetapi lebih banyak yang terperangkap. TV di seantero dunia menayangkan situasi kota Wuhan menghadapi virus yang tidak tampak tersebut.

Pemerintah Wuhan mengunci (*lockdown*) dan penduduk mengurung diri di rumah agar penularan terkendali. Kesan mengerikan mengirimkan takut. Warga dunia mengirim simpati. Bisa jadi, ada yang berpendapat wabah akan berkebutat di Wuhan (saja). Kenyataannya?

Pavita Assiva

Ada yang bersimpati terhadap apa yang dialami Cina, tetapi tidak menjadikan sebagai ancaman membahayakan negaranya. Hal tersebut terlihat, misalnya, turis masih berlalu lalang, transportasi udara terbang sebagaimana biasanya. Mana pula, kerumunan atau berbagai aktivitas manusia normal-normal saja. Wuhan itu di Cina, terlalu jauh untuk merebak ke penjuru dunia.

Awal Januari 2020 penduduk di banyak negara mulai panik. Sekalipun ada yang santuy, berbagai negara mengambil langkah antisipasi. Sebab, dari Wuhan, Covid-19 "menyapa" bagian lain Cina. Korea, Jepang, dan sampai ke negara-negara di Eropa. Intinya mempersiapkan segala sesuatu untuk menghadapi Covid-19.

Saya tidak menilai, apalagi memasukkan Indonesia ke dalam negara abai atau waspada, terserah masing-masing mengklasifikasikan. Yang pasti, wabah virus tersebut bukan sekadar teror, tetapi kalau tidak ditangani bisa membunuh suatu bangsa. Bulan Maret 2020 Indonesia mengumumkan kasus pertama dengan penderita dua orang terjangkit Covid-19 di Jakarta. Kisah mendapatkan kepastian.

Sejak itu, kasus demi kasus terungkap dalam artian korban bertambah. Memprihatinkan, tidak sedikit warga bangsa menganggap remeh, menganggap tidak semenakutkan dan tidak seberbahaya yang dibayangkan. Mobilitas masyarakat berlangsung, transportasi normal-normal saja. Pada akhir Maret 2020, seorang warga Bumi Lambung Mangkurat dinyatakan positif Covid-19.

Bumi Lambung Mangkurat bergidik. Proses pendidikan dialihkan dengan belajar di rumah, bahkan rumah ibadah ditutup guna mengurangi penyebaran. Namun, masih ada yang tidak hirau. Pergerakan warga masih lincah berakibat penularan melonjak.

Penambahan jumlah orang yang terinfeksi Covid-19 mengakibatkan proses pembelajaran tatap muka dan penutupan rumah ibadah terjadi semakin lama. Perpanjangan keputusan untuk belajar di rumah rupanya tidak serta merta menjadi kebahagiaan mahasiswa karena mereka menganggap akan terjadi libur panjang. Di luar ekspektasi terdapat kekacauan yang mengancam, mahasiswa dituntut untuk memahami materi yang dijelaskan lewat jejaring sosial. Banyak mahasiswa mengeluhkan tidak bisanya kuliah tatap muka menjadi alasan mereka sukar untuk memahami pelajaran.

“Aduh *ai* aku *kada* paham materinya.” Ujar mahasiswa setelah selesai mengikuti pembelajaran daring yang dilakukan dosennya. “*Handak betakun lawan dosennya apa yang kada dipahami, aku ja kada paham mana yang aku kada paham*” keluhnya lagi dengan tambahan keluhan yang menjadi-jadi. Atau mungkin hal yang lebih parah pernah diucapkan seperti : “Stres aku ih, handak kawin aja”.

Dari kalimat-kalimat yang diucapkan mahasiswa dapat dilihat jika Covid-19 tidak saja menyerang fisik penderitanya, lebih jauh dari itu, orang yang bahkan tidak terinfeksi penyakit tersebut ikut merasakan sakitnya mental. Artinya, Covid-19 tidak hanya berdampak kepada kesehatan tubuh, namun juga berdampak terhadap kesehatan mental baik penderitanya atau bahkan yang tidak menderita penyakit tersebut. Guncangan mental semakin parah akibat proses pembelajaran di rumah ketika menjelang Ujian Akhir Semester (UAS).

Ketidakpahaman pada materi membawa dampak lebih jauh ketika ujian tiba, banyak mahasiswa yang takut. “*Takutan kada kawa menjawab*”. Ada pula yang berkata : “*Aku pasrah ja sudah lawan IPK semester ini*”. Penyerahan ala mahasiswa.

Terlepas masih ada warga masyarakat yang bandel, Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan dan Pemerintah Kabupaten dan Pemerintah Kota menerapkan PSBB yang mengharuskan masyarakat *Di Rumah Aja, Stay at Home, Work from Home*. Sebagai mahasiswa saya merasakan langsung dampaknya.

Sebagaimana diutarakan WHO, kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Guna mengurangi penyebaran corona, Di Rumah Aja selain berguna untuk meminimalisir penyebaran Covid-19. *Di Rumah Aja*, bisa jadi bagus untuk penyakit fisik, tetapi belum tentu untuk penyakit non-fisik. Karena itu, mari pandai-pandai memanage kondisi agar kita selamat.

Semogalah keadaan kembali normal dan kita kembali dapat kuliah sebagaimana biasanya, atau mempraktikkan *new normal* demi meminimalisir guncangan psikologis.

Salam perjuangan.

Pavita Assiva

2.16 Menyeret Kewajiban Beradaptasi

Rahmiyati

KEJADIAN hari itu, lengket di pikiran. Tidak bisa dilupakan. Saya mempersiapkan sidang proposal skripsi. Mempersiapkan berbagai hal terkaitnya dan kemudian ke kampus menempuh perjalanan sekitar 13 menit, dari rumah ke kampus untuk persiapan uji referensi. Tidak lupa membawa berbagai literatur dan *hardcopy* skripsi. Istilah *Urang Banjar: Marasa maka tahu*. Ya, siapa yang tidak *schok*. Persiapan sebagai usaha dan upaya tiada henti menyiapkan proposal skripsi, tersedak dengan keputusan: Uji referensi ditunda.

Menjelang sore, kurang dari 24 jam menuju sidang proposal, Surat Edaran Rektor ULM mengenai peniadaan kuliah *offline*, termasuk ujian dan segala halnya, diganti dengan online (*daring*) bergema seantero Whatsapp Group (WAG). Cemas tidak terkuasai. “Tidak apa kuliah online, sidang tetap jalan”, begitu komen di WAG teman.

Mahasiswa mendapat jadwal sidang proposal 17 Maret 2020, SE Rektor ULM menggema 16 Maret 2020. Baju putih sudah dibeli pekan lalu, konsumsi sudah *deal*, untungnya makan utama belum dipesan, sebab baru survei harga. Pokoknya siap disidang.

Rahmiyati

Koordinator yang menjadi penanggungjawab tentu paling kalang-kabut. Rit, di penghujung hari, saat perpisahan dengan matahari, kampus memutuskan: Perkuliahan dilakukan secara daring. Sidang proposal? Ya, *podo wae*. Dilakukan secara daring. Hmm, baju putih bisalah dipakai dilain ketika. *Snack* yang dipesan? Alhamdulillah. Berkat kemurahan hati penjual dapat dibatalkan. Pengeluaran untuk skripsi dapat dihemat yang berarti biaya penelitian mendapat tambahan.

Pada malam hari menjelang sidang, ternyata tidak bisa sepenuhnya berkuat dengan naskah proposal dan literatur pendukung. Ya, malam berubah menjadi latihan persiapan sidang daring. Dosen, staf admin, dan mahasiswa yang akan disidang besok melakukan simulasi menggunakan aplikasi *video conference* berupa *Zoom Apps*. Aplikasi yang belum familiar bagi semua yang terlibat.

Persiapan sidang baru bisa fokus dini hari dan pagi hari. Sungguh pembelajaran luar biasa, persiapan sidang jangan diandalkan hanya menjelang H-1. Ya, diperlukan persiapan matang guna mempertahankan proposal di depan Dewan Penguji, kalau bisa, sebelum pengajuan judul skripsi kepada dosen pembimbing. Setiap hari perlu diisi dengan memperkuat argumen ilmiah sehingga kokoh ketika mempertanggungjawabkan pada saat sidang.

Selain itu, Covid-19, mengajarkan hal lain. Persiapan tidak bisa hanya mengandalkan rencana manusia. Sekejap Tuhan bisa mengubah dunia dan manusia harus tunduk dengan apa yang terjadi. Tidak menggerutu apalagi menyangkal. Bagaimana bisa menyangkal jika memahami bumi milik-Nya. Bisa jadi, Tuhan ingin memperlihatkan kuasa-Nya. Betapa Dia ingin mengajarkan bahwa bukan lingkungan yang salah, tetapi manusia yang harus sigap beradaptasi.

Maka ketika manusia yang hanya bisa fokus pada keheningan, ketenangan, kesendirian, lalu kemudian berada di kampung halaman, di tengah keluarga, sambil menggarap skripsi, sudah dipastikan menjadi tantangan baginya. Tidak bisa sepenuhnya berhadapan dengan laptop karena jika sudah bersama orang tua, maka panggilan “*birul walidain*” akan terus menjadi alarm hati. Bukan, bukan menjadi sebuah beban. Namun, justru sebaliknya, ia menginginkan dapat memaksimalkan produktivitas, menyempurnakan bakti.

Boleh jadi Tuhan menjadikan agar mahasiswa menggunakan waktu yang lebih lama kebersamaan orang tua, memetik banyak kisah hikmah dari perjalanan hidup mereka untuk bekal dirinya. Boleh jadi pula, setelah itu akan dipinang, entah oleh siapa. Yang pasti, Tuhan yang akan lebih dahulu mempinang. Tidak perlu risau.

Hal tersebut sudah ada takarannya, sudah tertulis di *lauluh mahfudz* jauh sebelum pandemi Covid-19. Apapun itu, kewajiban utama adalah berbakti kepada orang tua dan menuntaskan skripsi menjadi prioritas. Tuhan menghadirkan kondisi secara bersamaan dengan cinta-Nya. Tuhan pasti sudah mempersiapkan perangkat terbaik agar manusia dapat menjalaninya. Tuhan sudah berjanji bahwa tidak ada ujian yang melebihi batas kemampuan yang diuji.

Karena itu, beradaptasi dan berdamai dengan kondisi merupakan pilihan terbaik. Mengatur waktu agar keduanya dapat berjalan beriringan. Melakukan revisi kembali target yang sudah disusun di awal tahun. Ada standar yang harus diseimbangkan, ada ego yang harus diturunkan. Jika ada teman yang sudah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu, maka itulah rezeki dia. Tidak perlu risau hanya karena perlu menunggu lebih lama hasil dari *reviewer*.

Menunggu dalam bulan Ramadhan tentu bukanlah kutukan, sebaliknya perlu disyukuri, sebab merupakan peluang lempang lebih optimal dalam beribadah. Lagi pula, kesempatan baik untuk membaca literatur pendukung. Pelajarannya, tidak boleh terlena, menyalahkan keadaan, apalagi menyalahkan orang lain. Adaptasi.

Kenali kemampuan diri dengan baik agar proses penyesuaian berjalan efektif dan efisien. Lakukan apa yang bisa dilakukan dengan cara terbaik. Banyak hal bermanfaat yang masih bisa diperbuat. Karena Tuhan mencintai proses, maka laluilah setiap prosesnya dengan kasih sayang, kelapangan hati, kesungguhan, hingga totalitas.

Semoga Tuhan berkahi hasilnya. Aamiin.

Rahmiyati

2.17 Pandemi Covid-19: Mari Menjinakkan Prokrastinasi

Rifka Hasmi Munajat

BULAN Februari 2020, dunia digemparkan oleh wabah yang begitu cepat penularannya, menakutkan, dan mematikan. Awal mula munculnya virus yang dinamakan Covid-19 di pasar hewan Wuhan, China. Namun, tentang asal usul atau kapan persisnya virus ini berkembang, termasuk apakah virus alami atau buatan sampai sekarang menjadi polemik tidak berkesudahan. Tidak ada yang mampu memastikan berakhirnya.

Kasak-kusuk untuk mengatasi makhluk kecil tersebut melanda dunia. Berbagai teori dikumandangkan dan cara mengatasi, bagaimanapun posisi dan pengawasan WHO, masalahnya belum usai.

Akan tetapi, berdasarkan data yang ditulis dari Studi Harvard Medical School menunjukkan, SARS-COV-2 kemungkinan menyebar di China sejak Agustus 2019. Artinya wabah ini sudah menyebar beberapa bulan sebelum diduga pecah di Wuhan. Harvard Medical School mempublikasikan hasil risetnya pada Selasa, 09 Juni 2020. Riset menunjukkan adanya peningkatan kunjungan ke rumah sakit Wuhan, kota di bagian tengah China, dimana SARS-COV-2 berasal. (Kompas.com)

Adapun muncul pertama kali di Indonesia, pada tanggal 14 Februari 2020, pasien terinfeksi virus corona berdansa dengan WNA Jepang. Pasien berusia 31 tahun ini memang bekerja sebagai guru dansa dan WNA asal Jepang juga merupakan teman dekatnya. Selang dua hari, yakni 16 Februari 2020 pasien terkena sakit batuk. Setelah ini, kasus penyebaran virus corona berkembang cepat, dan menyebar di seluruh provinsi di Indonesia. Hingga dini hari, terkonfirmasi ada 34.316 kasus pasien positif, 12.129 dinyatakan sembuh, dan 1.959 meninggal dunia.

Sebut saja Provinsi Jawa Timur, yang kini menjadi zona hitam. Tercatat pasien positif Covid-19 di Surabaya ada 6.533 kasus, 1.584 dinyatakan sembuh, dan 514 meninggal dunia. Apabila diperinci, Jawa Timur, mencatatkan kasus positif Covid-19 tertinggi nasional secara harian, yakni mencapai 273 orang. Angka ini menyalip rekor DKI Jakarta yang sehari sebelumnya mencatatkan kenaikan positif sebanyak 232 kasus baru. Hal ini disebabkan penggunaan masker masih sering diabaikan dan tidak digunakan masyarakat. Ada juga yang menggunakan, tapi tidak sesuai.

Pandemi Covid-19 telah berhasil merubah segala aktivitas manusia di seluruh dunia. Bekerja, kuliah, sekolah, semuanya berubah menjadi WFH atau *Work From Home*. Perubahan aktivitas ini, tentu membawa dampak yang sangat signifikan bagi setiap individu. Termasuk diantaranya ialah mahasiswa. Semenjak pertengahan Maret, telah diberlakukan sistem kuliah jarak jauh atau online. Perkuliahan secara daring ini, tentu memiliki sisi positif dan negatifnya. Ketika awal-awal masa-masa kuliah online, sebagian mahasiswa merasa sangat enjoy dengan kondisi dan keadaan mereka.

Karena kuliah bisa dilakukan sambil rebahan, makan cemilan, atau duduk santai dengan posisi yang nyaman. Akan tetapi, perasaan tersebut hanyalah bisa bertahan selama 2-3 minggu saja. Setelah itu, mulailah muncul berbagai macam keluhan, seperti tidak bisa kumpul-kumpul dengan teman karena penerapan PSBB, tidak bisa berjalan-jalan keluyuran, nge-Mall.

Tentu masalah-masalah tersebut kemudian muncul akibat adanya culture shock dalam diri individu akibat perubahan yang begitu drastis. Keterbatasan dalam beraktivitas ini menimbulkan perasaan terkekang atau dikekang dengan aturan yang telah dibuat oleh pemerintah, yang sebenarnya juga untuk kebaikan bersama, dan penekanan angka penyebaran virus Corona.

Untuk membentuk suatu aktivitas yang disana kita belum terbiasa dengan cukup baik, tentu akan menjadi sulit pada awalnya. Inilah masa-masa yang disebut sebagai pembentukan habits baru. Dalam pembentukannya, tentu individu akan memiliki berbagai macam problem, salah satunya ialah prokrastinasi, atau penundaan. Dalam ilmu Psikologi, prokrastinasi berarti tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah sehingga tugas penting itu pun tertunda.

Psikolog sering menyebut perilaku ini sebagai mekanisme untuk mencakup kecemasan yang berhubungan dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apapun. Schraw, Pinard, Wadkins dan Olafson menetapkan tiga kriteria agar suatu perilaku dapat dikelompokkan sebagai prokrastinasi, harus kontraproduktif, kurang perlu, dan menunda-nunda.

Prokrastinasi dapat mengakibatkan stres, rasa bersalah, krisis, kehilangan produktivitas pribadi, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Prokrastinasi kronis, bisa jadi tanda-tanda gangguan psikologis terpendam. Dalam masa pandemi, kemunculan prokrastinasi bisa diakibatkan oleh rasa cemas yang tidak bisa dikontrol dengan baik. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan rutinitas harian yang terbiasa berada diberbagai tempat, dan sekarang dipaksa untuk berada di dalam rumah saja.

Prokrastinasi berasal dari dua kata dalam bahasa latin, yakni pro yang berarti forward atau maju, dan crastinus yang berarti belonging to tomorrow atau milik hari esok, sehingga maknanya adalah forward to tomorrow, yang artinya lakukan besok.

Adapun dalam hal perbaikan, mengenai prokrastinasi, tergantung pada regulasi si empunya diri, bagaimana caranya menyusun agenda dengan baik dan benar tanpa penundaan. Tentu, ini ada kaitannya dengan bagaimana caranya berdamai dengan situasi dan kondisi sekarang, dan menerimanya dengan baik.

Rifka Hasmi Munajat

2.18 Kilas Balik Kuliah Daring Masa Pandemi Covid-19

Riska Novianti

MEREBAKNYA pandemi *coronavirus disease* (Covid-19) memaksa lembaga pendidikan melakukan perubahan dalam sistem pembelajaran. Tidak terkecuali di lingkungan Universitas Lambung Mangkurat (ULM) yang mengeluarkan Surat Edaran Rektor ULM tentang penerapan kuliah online (daring) sebagai upaya cegah penyebaran Covid-19, 16 Maret 2020. Keputusan yang membuat civitas akademika ULM tersentak. Kampus ditutup dan kuliah *Di Rumah Aja*.

Perubahan mendadak tersebut tentu mempengaruhi, bahkan mengguncang ketahanan psikologis, terutama mahasiswa. Keputusan kampus yang diambil guna keselamatan bersama. Sesuatu yang harus dan wajib dilakukan sebagai upaya penyelamatan, bukan saja warga kampus, tetapi juga keluarga dan masyarakat pada umumnya.

Seketika, rutinitas saya sebagai mahasiswa harus berubah. Tidak ada lagi perkuliahan tatap muka, praktikum, turun lapangan, ataupun rapat organisasi. Setiap mahasiswa harus berada di rumah, sepanjang hari. Rasa bosan kerap terjadi apalagi ditambah tugas yang terus-menerus diberikan dosen. Apa boleh buat. Laksanakan.

Riska Novianti

Sekalipun semangat kuliah tidak surut, apalagi mati, situasi tidak berpihak ini dapat menjadi stressor yang berpotensi menjadi sumber stres bagi setiap orang. Saya tidak terlepas dari dendaan tidak nyaman tersebut. Pada awalnya, kuliah daring memang menyenangkan karena tidak terikat dengan tempat atau waktu. Kuliah tidak lagi dalam kondisi formal yang adakalanya membatasi banyak hal.

Akan tetapi, seiring berjalannya proses perkuliahan, sebagian mahasiswa justru mengalami kesulitan dalam proses belajar. Kesulitan silih berhimpitan mulai dari kuliah berpilin padu dengan tugas, yang karena mata kuliah dan dosennya banyak dan beragam, menjadikan mahasiswa keteter mengikutinya. Disadari, bukan mahasiswa saja yang repot, tetapi dosen tentu lebih repot menyiapkan dan menyajikan materi plus menangani mahasiswa yang adakalanya tidak tertib. Mahasiswa yang mempunyai segudang alasan.

Mahasiswa yang memilih pulang kampung seperti saya, bukan berarti tidak dibalut masalah dalam menjalani kuliah daring, bisa jadi lebih berat. Jaringan internet yang kurang memadai menjadi kendala utama dalam kuliah daring. Akibatnya, pembelajaran jadi tidak optimal. Bagaimana mau fokus dan happy kalau kestabilan jaringan internet lemot. Sungguh sangat mengganggu.

Dipastikan, gara-gara jaringan internet akan berpengaruh terhadap nilai akhir. Jangankan nilai akhir, kesulitan-kesulitan mengerjakan tugas yang berhimpitan, waktu terbatas, referensi pendukung terkendala pencariannya, tugas kelompok, dan sebagainya menjadi susah. Akan lebih bagus tentunya kuliah daring didukung ketersediaan jaringan memadai dan hal tersebut menjadi tanggung jawab pihak berwenang. Mahasiswa sebatas pengguna.

Kondisi obyektif tersebut menjadi awal atau pemicu terjadinya atau meningkatkan resiko stres di kalangan mahasiswa. Bagaimana tidak, hampir setiap beraktivitas mahasiswa didenda rasa cemas yang datang tanpa diundang. Begitu ketika kuliah daring akan di mulai, ketika akan mengerjakan tugas dan sebagainya.

Selain itu, dalam pembelajaran online banyak menggunakan *platform video conference* yang memakan banyak kuota internet atau paket data. Terlebih lagi, media belajar online yang sering digunakan mahasiswa bermasalah karena dianggap menggunakan data pengguna tanpa izin menimbulkan ketakutan tersendiri. Permasalahan atau kendala kuliah daring setiap mahasiswa tidaklah sama. Tetapi, setidaknya dari pengalaman saya kuliah daring tersebut dapat mewakili satu keresahan mahasiswa.

Pada akhirnya, saya mulai terbiasa dengan rutinitas belajar daring setelah dua bulan berlangsungnya kuliah dari rumah. Permasalahan yang saya keluhkan sebelumnya masih tetap ada. Bedanya, saya tidak lagi merasa hal ini menjadi situasi yang menekan (*stressful*). Selama masa pandemi, banyak sekali kelas-kelas daring, webinar, atau workshop yang dapat di akses secara gratis. Saya seperti menemukan aktivitas baru yang menyenangkan bagi saya.

Ketika menulis ini, saya memahami satu hal. Ketika kita menghadapi hal baru, tidak mudah beradaptasi dengan cepat. Banyak ketakutan dan kecemasan dalam menghadapinya. Selain mahasiswa, dosen ataupun civitas akademika juga menghadapi hal yang sama. Beradaptasi dengan sistem yang baru, memikul tanggung jawab selagi berada di rumah.

Menyadari bahwa semua orang sedang melewati masa-masa sulit dan berharap pandemi segera berakhir, dan menjalani kuliah daring, marilah menjaga kesehatan fisik dan mengelola stres dengan melakukan kegiatan positif atau hobi yang menyenangkan. Memberi dan mendapatkan dukungan dari teman-teman menimbulkan energi positif sehingga menguatkan kita menghadapi pandemi ini.

Salam.

Riska Novianti

2.19 Menikmati Kuliah Online Membaca Surat Cinta Siti Aisyah A

TULISAN ini merupakan narasi penulis mengikuti kuliah online era Covid-19 di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat pada Semester 4 (genap) 2020.

Menuliskan pengalaman selama *Work From Home* (WFH), banyak hal yang awalnya tidak dilakukan menjadi habit atau kebiasaan baru. Libur kuliah, tidak bisa kemana-mana, hanya di rumah saja, tidak membuat bersedih. Syukur Alhamdulillah terus terucap karena masih diberi hidup oleh Allah SWT. Hidup dan kehidupan limpahan karunia nikmat yang tidak bisa dibeli dengan apapun.

Kenikmatan waktu dan bisa berbahagia, berkumpul dengan keluarga, lebih mendekatkan diri dengan Sang Pencipta, membaca Surat Cinta Allah SWT, Al-Qur'an Al-Kareem, sungguh nyaman dan menyenangkan. Surat cinta tiadaandingannya. Hati bergetar dengan hanya melihat tulisannya dan air mata tidak tertahankan ketika membacanya. Lisan terus berucap melangitkan do'a agar wabah Covid-19, wabil khusus di Indonesia, lenyap atas pertolongan-Nya. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Siti Aisyah A.

Menjadi mahasiswa, anak, dan kakak bagi adik-adiknya, tentu menjadi hal yang membahagiakan ketika di rumah saja. Mengikuti protokol yang dianjurkan pemerintah untuk di rumah saja, tidak serta merta bermalas-malasan dalam mengemban amanah menjadi seorang pembelajar. Kuliah, rapat dan organisasi dilakukan secara online. Seiring perkembangan zaman teknologi semakin canggih dan memudahkan penggunaannya untuk bertemu secara virtual yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Dengan mengandalkan gadget dan kuota kita bisa mengunduh materi pembelajaran atau mengikuti kelas-kelas online.

Selama pandemi Covid-19 Universitas Lambung Mangkurat meliburkan mahasiswanya ke kampus untuk kuliah dan melakukan perkuliahan di rumah saja dengan menggunakan aplikasi online. Pembelajaran secara daring dianggap menjadi solusi terbaik dalam kegiatan proses belajar mengajar di tengah pandemi Covid-19. Kuliah secara online menimbulkan pro dan kontra bagi para mahasiswa. Memaksimalkan dalam belajar dan menyiapkan keperluan penunjang kuliah online sangat diperlukan untuk menghindari hambatan dan kendala selama pembelajaran berlangsung.

Berbicara mengenai proses belajar online, sebagai mahasiswa saya merasakan hal positif dan negatifnya selama mengikuti perkuliahan di rumah saja. Hal ini berkaitan dengan perubahan sisi kebiasaan yang telah saya jalani sebelum WHO memberikan peringatan ke pemerintah global akan bahayanya virus corona. Jadwal matakuliah yang sudah ditetapkan, ketika kuliah di rumah saja para koki dan dosen pengampu berunding untuk menyesuaikan perkuliahan online. Hal tersebut penting sehingga pembagian waktu tidak menimbulkan akibat kurang baik.

Kuliah secara daring melalui aplikasi Google Meet, Zoom, dan WhatsApp group dilakukan sambung-menyambung. Media daring yang telah disebutkan tadi, tidak selalu berjalan mulus ketika perkuliahan online berlangsung. Ada sisi kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Setiap dosen memiliki caranya tersendiri dalam proses mengajar. Ada yang senang dengan ceramah tatap muka dengan para mahasiswanya, ada yang hanya mengirimkan PPT materi perkuliahan lalu kemudian diadakan sesi tanya jawab dan ada yang lebih suka dengan hanya pemberian tugas mandiri atau kelompok.

Pada semester ini saya diamanahkan menjadi koordinator matakuliah Psikologi Klinis. Jarkom kuliah, rekap absen secara online membuat saya, dan mungkin kotu yang lain, juga merasakan tekanan psikologis dalam menghadapi kemungkinan adanya kesalahan teknis selama menjadi koordinator mata kuliah. Ada kekhawatiran menjadi jembatan antara dosen dan mahasiswa. Kenapa?

Tanggung jawab kotu lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa biasa. Pada minggu-minggu tugas akhir, saya mendapatkan pertanyaan teman-teman melalui pesan pribadi. Padahal dalam menyimak penyampaian tugas akhir oleh dosen, kita sama-sama mendengarkan, dan dosenpun memberikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang kurang dipahami. Namun, nyatanya ada beberapa mahasiswa yang tidak mengerti dan lebih memilih bertanya ke kotu dibanding ke dosen pembimbingnya sendiri.

Menurut saya hal itu sama saja dengan menganggap kotu harus lebih mengerti apa yang diterangkan oleh dosen pengampu. Kepercayaan tersebut bagus sebagai penghargaan. Tetapi, secara psikis kami juga tertekan dengan banyaknya tugas kuliah.

Revisian, hingga ada anggota kelompok yang kurang kooperatif dalam pengerjaan tugas, yang akhirnya membuat saya hampir semalaman tidak tidur. Kesabaran diuji, apalagi nilai tugas akhir menjadi nilai UAS. Ingin rasanya semua tugas dikerjakan masing-masing, agar tanggung jawab diserahkan secara individual. Tetapi, sesuai apa yang saya yakini, tidak mengapa lelah asalkan lillah. Sakit di dunia tidak mengapa, nanti Allah lah yang akan menilainya walaupun tidak berwujud angka seperti dosen menilai mahasiswanya.

Pengalaman yang saya alami disemester genap ini terbilang unik, beragam sikap muncul karena sistem pembelajarannya berbeda dengan biasanya sehingga dapat mengguncang psikologis mahasiswa. Kita dituntut terbiasa menggunakan internet, bergantung kepada gadget. Segala aktivitas dialihkan secara virtual. Namun apabila kita bandingkan secara aktivitas offline itu lebih menyenangkan. Selama pandemi kuliah diliburkan dan uang jajan pun ikut diliburkan oleh orang tua.

Padahal bagi saya dan mungkin beberapa mahasiswa yang tidak mempunyai WIFI di rumahnya, kesulitan untuk membeli kuota. Ketika mendengar edaran dari kampus, bahwa akan ada subsidi kuota untuk mahasiswa, saya merasa senang karena mengurangi beban saya dalam membeli kuota setiap minggunya. Orang tua saya tahu karena edaran tersebut tersebar dan dimuat surat kabar.

Surat K rektorat ULM tentang bantuan kedaruratan pelaksanaan kegiatan akademik dan non-akademik di masa pandemi Covid-19, kemudian pengisian nomer HP hingga semester genap berakhir, mahasiswa dari Fakultas Kedokteran ada yang belum mendapat subsidi tersebut. Ketimpangan yang terkadang memicu kecemburuan yang mengakibatkan kuliah daring menjadi terhambat.

UKT harus turun! Masa pandemi berbeda dengan masa normal sebelumnya. Awalnya kita beraktivitas kuliah di kampus, sedangkan dimasa pandemi ini kita di rumah saja. Kita tidak menggunakan fasilitas kampus dalam proses belajar. Seharusnya uang gedung atau lainnya mungkin bisa dipotong. Mahasiswa Psikologi FK ULM tidak semuanya dari kalangan berupaya, tidak semua orang tuanya PNS.

Saya seorang anak pedagang. Ketika wabah menghantui, hingga protokol pemerintah untuk mengurangi aktivitas di luar dan tidak berkerumun, membuat pedagang pasar sepi pembeli jadi penghasilan berkurang. Hal tersebut tentu berakibat terhadap ekonomi keluarga, Setidaknya, saya enggan meminta uang karena orang tua dilanda kesusahan. Pendapatannya anjlok.

Harapan saya, sebagai mahasiswa yang telah menyampaikan keluhan dan ikut mengisi kuesioner pendapat mengenai pembelajaran online di masa pandemi, semoga menjadi perhatian pihak berwenang. Khususnya apa yang telah dijanjikan kepada seluruh mahasiswa untuk mendapat subsidi kuota dipenuhi secara adil dan merata.

Selanjutnya, UKT bisa diturunkan atau dengan cara pengembalian sebagian UKT. Sebenarnya saya tidak mengetahui betul UKT itu alokasi dananya kemana saja. Apabila UKT tetap tidak ada perubahan baik itu bagi mahasiswa yang mengajukan surat permohonan ke dekan fakultas atau yang tidak, pihak kampus bisa menjelaskan alasan kepada seluruh mahasiswanya dan menjabarkan alokasi UKT itu kemana saja.

Untuk mahasiswa seperjuangan di bumi Lambung Mangkurat, kita harus bersabar seraya berdo'a kepada Allah SWT agar selalu dimudahkan, diberikan sehat, dan terhindar dari mara bahaya.

Sisi positif yang saya rasakan sebagai mahasiswa ialah banyak seminar-seminar atau *sharing session* secara gratis. Kita bisa menyibukkan diri dengan memanen ilmu sebanyak-banyaknya. Jangan selalu memandang ke arah negatif, tetap berpikir positif bahwa badai pasti akan berlalu. Nikmati berkumpul bersama keluarga, tukar pikiran dan bersenda gurau. Karena belum tentu ketika kembali normal akan bisa seperti itu.

Siti Aisyah A.

2.20 Menghadapi Covid-9 Dalam Kebersyukuran

Stevanny Putri Nathalia

SANGAT membekas diingatan. 16 Maret 2020. Hari itu, hari pertama kami mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran ULM, kuliah online dan beraktivitas di rumah. Pada mulanya, biasa-biasa saja. Sampai seminggu kemudian, masih berasa biasa-biasa saja. Setelah itu, bosan mulai menghantui. Tugas kuliah semakin menumpuk dan membayangkan ujian tengah semester (UTS) dan ujian akhir semester (UTS) menjelang. Kesibukan akan alang-kepalang.

Sekalipun demikian, bukan berarti mengeluh. Kuliah dan mengerjakan tugas kewajiban mahasiswa. Tetapi, 22 Maret 2020, saya pulang ke Palangka Raya yang direncanakan 5 hari. Tetapi, wabah Covid-19 semakin mengkhawatirkan sehingga tidak memungkinkan kuliah seperti biasa dan kembali ke Banjarbaru. Surat Edaran Rektor ULM, diperbaharui terkait perpanjangan kebijakan *Stay at Home*.

Hmmm, seminggu pertama di Palangka Raya, terasa berat. Setiap hari tiada henti-hentinya memelototi laptop, kuliah online atau mengerjakan tugas. Berminggu-minggu kondisi sedemikian dihadapi. Sampai, rasanya tidak sanggup lagi.

Stevanny Putri Nathalia

Ya, beberapa kali saya menangis sembari mengerjakan tugas kuliah. Hati terdenda melihat Ibu dan kakak-kakak setiap hari ke luar rumah demi memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Mengkhawatirkan mereka terdampak Covid-19. Di Palangkaraya korban Covid-19 bertambah setiap hari.

Sebulan melewati kondisi sangat berat tersebut, rasanya tidak sanggup lagi. Ekonomi semakin membeban. Pekerjaan ibu dan kakak-kakak tidak lancar. Beberapa kali kami terpaksa meminta nasi bungkus yang dibagikan di pinggir jalan. Manapula, setiap 3 hari, bagaimanapun caranya harus mempunyai uang minimal Rp.50.000,00 untuk membeli token. Puji Tuhan, sampai sejauh ini terpenuhi.

Banyak hal yang saya pikirkan disertai perasaan tidak tega dengan ibu ke luar rumah demi kami, terutama saya yang hanya bisa makan, membeli paket internet untuk keperluan kuliah, keperluan rumah, dan sebagainya. Tidak dapat tidak, saya menyalahkan diri karena tidak bisa membantu ibu untuk mendapatkan uang demi memenuhi kebutuhan keluarga kami. Adakalanya, untuk membantu membersihkan rumah saja, saya hampir tidak mempunyai waktu. Kuliah, kuliah, kuliah dan tugas, tugas, tugas, dan tugas lagi.

Perasaan semakin menyayat-nyayat melihat ibu dengan tulus ikhlas mendukung saya menjalani perkuliahan online. Ibu dalam ketulusan tiada tara, menyediakan makan dan cemilan untuk begadang. Padahal, saya tahu pasti, tidak mudah bagi Ibu mendapatkan uang. Bahkan, saya tidak dapat memastikan, di luar sana, apakah Ibu makan atau tidak. Saya menyelami kasih sayang Ibu ketika menatap saat saya bangun "menghadap" laptop tanpa membantu apa-apa. Ibu oh Ibu. Darah yang mengalir jiwa.

Sekadar menenangkan pikiran dan perasaan, dengan teman kami saling curhat. Mengeluh pasti. Bahkan, pada titik tertentu, mengutarakan malas kuliah online dan mengerjakan tugas kuliah. Sebenarnya, tidak membangun optimisme, tetapi bagaimana lagi. Mengatakan atau mendiskusikan sesuatu yang berlawanan dengan yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan tentu tidak benar. Setidaknya sekedar mengungkapkan keluh-kesah agar pikiran dan perasaan plong. Tentu, teman-teman merasakan hal sama. Ada yang kelihatannya adem-ayem saja, seperti tidak mempunyai beban, bisa jadi karena malu atau tidak ingin masalahnya diketahui orang. Entahlah.

Ya, seringkali saya bercerita tanpa detailnya karena tahu setiap orang mempunyai masalah dan beban. Kalau diceritakan detail, jangan-jangan menambah beban teman. Sampai, pada titik tidak bercerita berpanjang-panjang, karena ingin mendengarkan keluh-kesah mereka. Nah, kondisi agak membaik setelah bercurhatria dan kami mampu tertawa, menghibur diri menghibur bersama.

Hmm masa yang ditakuti datang. Tibalah saatnya UAS. Seperti diprediksi, menghadapi UAS bukan berarti bebas tugas-tugas kuliah lho ya. Tugas kuliah yang harus dikerjakan tidak berkurang kalaulah tidak tepat dikatakan semakin menumpuk. Itu belum seberapa. Sebab, ada hal pendukung yang mendenda. Maksudnya?

Harap maklum Kawan. Saya berkuliah dari Palangka Raya sedangkan buku-buku di Banjarbaru. Ketika pulang ke Palangka Raya direncanakan hanya 5 hari, kini menghadapi UAS. Tentu saja saya cemas. Sebab, bisa berdampak buruk terhadap perolehan nilai kuliah. Saya merasa bersalah kepada ibu. Ibu berjuang setiap hari di tengah pandemi sementara prestasi kuliah jeblok. Mengerikan.

Puji Tuhan. Kecemasan yang terpupuk di masa pandemi Covid-19, ternyata berbalik dari ketakutan. Nilai akhir UAS, justru lebih baik dari nilai semester sebelumnya. Bagi saya, sangat tinggi. Ibu bersyukur atas pencapaian tersebut sebab Ibu tidak menuntut secara berlebihan prestasi kuliah saya. Ibu hanya menginginkan, diantara anak-anaknya ada yang menjadi sarjana. Ibu mempunyai 6 anak dan harapan tersisa kepada saya sebagai sarjana Psikologi ULM.

Sekalipun demikian, setelah nilai ke luar bukan berarti tidak ada masalah. Masalah ekonomi rupa-rupanya tidak mau hengkang dari keluarga kami. Ibu dan juga saya, terpaksa merelakan anting emas dijual untuk membayar agar bertahan hidup. Hmm beberapa minggu kemudian, kami menghadapi token listrik. Sungguh, saat itu kami tidak memiliki uang sepeserpun. Hidup tanpa listrik dan tanpa ada solusi. Saya tidak bisa berbuat apa-apa. Ibu dari pagi sampai malam berusaha mencari uang untuk membeli token listrik.

Saya hanya bisa menunggu ibu di depan rumah karena benar-benar gelap gulita. Handphone dan laptop tidak bisa diaktifkan karena kehabisan daya. Beruntung sempat membersihkan rumah dari sebelum gelap menguasai "keadaan", kami orang tidak berdaya. Senja menjadi malam dan gelap semakin "menggelpakan". Saya hanya bisa merenung dalam kegelapan sampai ibu datang. Saya berdoa untuk Ibu dan keadaan kami. Saya dalam pusaran merenung dalam tatapan kosong dan terlintaslah peristiwa 4 tahun ketika menghadapi ujian nasional (UN) untuk kelulusan SMP.

Ya, ketika kami memulai menggunakan token listrik. Sebelumnya menggunakan listrik regular, dan tagihan bulanan PLN menjadi tunggakan. PLN melakukan pemutusan. Apa boleh buat.

Akibatnya, 10 hari kami lewati tanpa listrik. Pagi dan sore kami menumpang mandi dan mengisi daya handphone masing-masing di rumah kakak. Hal tersebut tentu saja berakibat buruk bagi aktivitas belajar. Tetapi, belajar tidak bisa ditunda-tunda. Itu kewajiban.

Sungguh 10 hari yang berat bagi saya dan keluarga. Bayangkan. Tidak didapat solusi untuk ke luar dari kebijakan pemutusan listrik oleh PLN sementara UN harus dihadapi. Plus, kebutuhan kehidupan sehari-hari tidak dapat ditunda-tunda.

Ya, wabah Covid-19 membawa kembali ke masa 4 tahun lalu. Tangis tidak terbendung harus menjalani keadaan memilukan dan menerima tanpa bisa melakukan apa-apa membantu Ibu. Puji Tuhan. Ibu pulang dan mendapat pertolongan dari orang yang sangat baik. Kami akhirnya bisa merasakan manfaat aliran listrik.

Pengalaman pahit tersebut menjadikan susah tidur. Pikiran memikirkan bagaimana jadinya kalau urusan listrik terus mendenda dan tidak berakhir? Terbayang, bagaimana susahnya penduduk di daerah terpencil yang belum dapat merasakan aliran listrik? Waduh. Masalah sendiri saja belum usai yang terpikirkan penduduk di daerah terpencil. Perasaan senasib adakalanya membuahkan ide.

Apapun itu. Pengalaman tanpa listrik 10 hari 4 tahun lalu dan kini kehabisan token dan bergelap-gulita, sungguh berat. Bayangkan kalau kita di posisi orang-orang yang tidak seberuntung kita tanpa adanya aliran listrik PLN. Kehidupan ini nampaknya adalah murni perjuangan. Tanpa perjuangan akan ditelan kehidupan itu sendiri. Karena itu tidak ada habis-habisnya bersyukur adalah sikap yang tepat. Hidup dan kehidupan jangan dihiasi, apalagi dihujamkan dalam keluhan. Mari bersyukur dan mensyukuri hidup dan kehidupan dengan berjuang.

Meskipun sampai tulisan ini ditulis saya dan keluarga masih belum terbebas dari berbagai belenggu kehidupan, berjuang mengatasi masalah adalah pilihan tegar yang dipupuk. Bukan untuk sekadar bertahan hidup, tetapi berusaha dalam bersyukur untuk berkehidupan lebih baik. Kehidupan adalah medan perjuangan.

Semoga dengan segala hal yang terjadi selama pandemik menjadikan saya, keluarga, teman-teman dan pembaca sekalian semakin bersyukur atas apa yang kita dapat dan dengan tegar terus berusaha. Tuhan pasti menyertai setiap langkah kita.

Tetaplah tegar dan percaya bahwa kita tidaklah sendirian dalam menghadapi berbagai dampak pandemik Covid-19.

Palangka Raya, 13 Juni 2020

Stevanny Putri Nathalia.

BAB III
MENULIS MUDAH

Menulis di Era Covid-19:
Memanage Trauma Psikologis
Menghindari Psikosomatis

Oleh
Ersis Warmansyah Abbas

Makalah

Pelatihan Menulis
Mahasiswa Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Lambung Mangkurat
13 Juni 2020, 08.00-10.00 WIB
Banjarbaru
2020

3.1 Menulis So Sangat Mudah

MENULIS sangat mudah. So sangat mudah. Buang *mindset* menulis itu susah dan menyusahkan. Kenapa? Pada setiap helaan nafas Sampeyan menulis. Ah, yang benar? Setiap saat melalui pancaindra Sampeyan melihat, mendengar, mencium, merasakan, dan meraba. Nah dikemanakan informasi yang didapat dari pancaindra? Ya, ditulislah. Ditulis dimana? Ditulis di otak.

Semua orang yang menggunakan pancaindranya adalah penulis. Inputan informasi raupan pancaindra manakala "digodok" di otak, terjadilah proses menulis. Syukur kalau menjadi "konsep tulisan" yang akan dengan mudah disalin menjadi tulisan.

Tulisan di otak yang disimpan di memori dan diolah, manakala "dituangkan", jadilah tulisan. Menulis berarti menginput informasi (menulis di otak), memproses informasi (menulis di otak), dan menyalinnya menjadi tulisan (umum diistilahkan menulis).

Selama Sampeyan mempunyai informasi yang menjadi pengetahuan di otak, dipastikan mudah ditulis. Kalau otak kosong? Jangan bermimpi untuk menulis, apalagi menjadi penulis.

Okay. Selamat menulis.

3.2 Menulis Itu Susah Atau Mudah?

ADA saja pertanyaan sedemikian ditanyakan kepada saya pada berbagai kesempatan, yang bisa jadi, berasal dari mereka yang belum membaca buku-buku saya tentang menulis atau belum pernah mengikuti seminar atau sharing menulis bersama saya. Di ruang seminar adakalanya saya jawab dengan ringkas, ada pula yang berpanjang-panjang, bermuatan sebel atau guyon. Tergantung situasi dan kondisi saat seminar atau sharing menulis.

Saya meyakini pertanyaan tersebut berpangkal dari *mindset* yang mengekang, menulis itu susah dan menyusahkan. Sebagai penulis 25 (dua puluh lima) buku tentang menulis dalam kandungan memotivasi, dan karena itu buku yang Sampeyan baca ini buku ke-26 (dua puluh enam) dari sekitar 100 (seratus) buku yang saya terbitkan, tentu merupakan tantangan agar saya lebih giat mengkampanyekan bahwa: Menulis itu mudah dan memudahkan. Mudah?

Yes. Mudah manakala *mindset* dibangun bahwa menulis itu mudah dan memudahkan. Bagi mereka yang mematenkan di pikiran bahwa menulis itu susah dan menyusahkan wajar berkesusahan menulis dalam arti membuat karya tulis. Padahal, menulis manakala dilakukan, bukan didiskusikan lho, hasilnya pastilah tulisan.

Dalam kerangka *Ersis Writing Theory* (EWT), seseorang hanya bisa menuliskan apa yang ada di pikirannya atau apa yang telah dituliskannya di otak. Manakala di otak tidak terdapat simpanan informasi atau tidak ada yang ditulis di otak melalui rupa penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan (rasa) atau perabaan, atau boleh pula, hasil olahan otak, mustahil seseorang bisa menulis. Tulisan merupakan salinan pengetahuan di otak. Tidak berpengetahuan tidak ada tulisan. Pertanyaannya, adakah orang yang berpengetahuan tetapi tidak lancar menulis? Halnya kita bahas pada lain paparan.

Sebagai pembaca tulisan saya, saya pastikan Sampeyan mempunyai informasi yang lebih dari cukup untuk sekadar ditulis. Sampeyan mempunyai informasi hasil inputan mata, telinga, hidung, lidah, alat peraba atau hasil membaca atau renungan. Dipastikan banyak informasi. Pasti itu.



  UNIVERSITI
KERANGSAAN
MALAYSIA
*The National University
of Malaysia*

Ersis Writing Theory:

Tulis apa yang ada di pikiran, bukan memikirkan apa yang akan ditulis

Sharing Menulis MENULIS ITU MUDAH

UKM, Bangi, 29 September 2017

EWT menduniakan semangat menulis
(Foto: Koleksi EWA)

Informasi simpanan di otak (memori), dan atau, simpanan memori yang diolah ulang, apakah karena adanya informasi baru atau merelasikan dengan keperluan tertentu, misalnya untuk membuat makalah, itulah yang ditulis. Tulisan adalah hasil olahan pikiran.

Sederhananya begini. Bila Sampeyan sarjana tentulah pernah meneliti atau menulis skripsi. Untuk itu Sampeyan melakukan penelitian (perpustakaan atau lapangan) dalam rangka mencari informasi. Nah, berdasarkan informasi yang didapat melalui metode tertentu dan analisis tertentu maka sampeyan menulis sebagaimana tujuan penelitian. Jadilah, skripsi. Setelah diuji Sampeyan sah menjadi sarjana.

Ada yang bertanya, menulis skripsi, bahkan tesis atau disertasi bisa, kenapa susah menulis yang lain? Dipastikan, Sampeyan tidak sempurna (belajar) menulis. Skripsi, Tesis, dan Disertasi berhasil ditulis dan diuji secara ilmiah dikarenakan ada pembimbing. Bukan karya sampeyan tok. Ketika menulis mandiri, *letoy*. Pasti ada yang salah.

Diantaranya, tidak melatih kemahiran menulis. Jangankan telah melakukan penelitian ilmiah, bila rekreasi atau menjalankan tugas, bisa menjadi tulisan. Silakan dibaca tulisan-tulisan saya. Bahkan, hasil perbincangan *ngalor-ngidul* menjadi tulisan dan menjadi bagian buku. Pemasti bahwa menulis itu mudah. Ingat ya manakala dilakukan. Bukan, didiskusikan atau dinilai. Itu hal lain.

Karena itu bila yakin dan meyakini berpengetahuan, tidak usah ragu atawa bimbang, yakinilah menulis mudah. Minimal, pasti bisa. Caranya? Ya, dengan menulis. Tidak ada cara lain selain menulis manakala menginginkan tulisan. Menulis, menulis, dan terus menulis. Pernah melihat orang piawai mengendarai sepeda motor? Pasti dia piawai bukan sekadar belajar teori saja, tetapi dari melakukan.

Bahkan, ada yang tidak belajar teori, tetapi melakukan, dan dari melakukan keterampilannya semakin hari semakin menjadi. Sebaliknya, ada yang gila mendiskusikan menulis begini-begitu, mengikuti berbagai pelatihan menulis, sibuk berkonsultasi dengan para penulis yang hasilnya nol koma nol. Kenapa? Menulis itu melakukan. Bukan berdiskusi atau menilai tulisan orang.

Dus, berbasis pengetahuan dan dengan melakukan menulis terus-menerus maka sampailah seseorang pada taraf menulis mudah. Sampeyan tidak akan pernah mahir mengendarai sepeda motor kalau sekadar untuk mencoba saja takut. Menulis adalah keberanian.

Selamat membangun menulis mudah.

Bagaimana menurut Sampeyan?

3.3 Menuliskan Pikiran Bukan Memikirkan yang Akan Ditulis

LONTARAN ala *Ersis Writing Theory* (EWT) : "Tulishlah apa yang ada di pikiran bukan memikirkan apa yang akan ditulis" pada awalnya dipertanyakan. Sebab, kebiasaan banyak orang yang menjadi belenggu, sehingga menyulitkan menulis, justeru memikirkan apa yang akan ditulis. Misalnya akan menulis ini, akan menulis ana, akan menulis anu, dan seterusnya. Nah, waktu dan energi tersedot akan menulis ini, ana, atau anu tersebut. Kalau kembangan bangun pikiran akan, akan, dan akan, lalu kapan menulisnya?

Ya, apabila Sampeyan terpenjara jeratan akan, akan, dan akan dipastikan, yang diperoleh atau hasilnya, ya akan alias nol koma nol. Tidak akan pernah dihasilkan tulisan, sebab akan menulis bukan berarti menulis. Kalau memikirkan yang akan ditulis melulu, kapan menulisnya, dan kapan akan dihasilkan tulisan?

Kalau demikian, perspektif tentang menulis harus direvolusi. Menulis melakukan. Artinya, menulis bukan wacana apalagi parade pameran kehebatan mengumbar kata-kata melalui mulut. Menulis melakukan, menuliskan apa yang ditulis hasilnya tulisan. Kenapa ada tulisan? Karena ada yang menulis, ada yang ditulis. Bukan, ya bukan hebat berteori menulis itu-itu, tetapi tulisan *uyuh*.

Saya pernah mencandai mantan mahasiswa yang menjadi guru ketika mengeluhkan siswanya kalah lomba menulis. "Saya mau membaca tulisan atau makalah Sampeyan sebagai pembimbing". Mana bisa diperlihatkannya kalau dia tidak pernah menulis. Seorang dosen pernah terdiam ketika dengan menggebu-gebu menyatakan keprihatinan perihal mahasiswanya tidak pernah memenangkan lomba. Untung saja lembaga tempat dia bekerja tidak peduli bahwa pembimbing menulis tidak perlu bukti karya.

Godaan saya: "Sampeyan pernah memenangkan lomba?" Pasti tidak dijawabnya. Sampeyan bayangkan dosen yang membimbing mahasiswa menulis, menulis skripsi misalnya, padahal karya tulisnya yang terbukti hanya skripsi, tesis, dan disertasi yang bisa jadi selesai dan bagus karena campur tangan pembimbing. Karena itu, Sampeyan sebaiknya membuktikan kemampuan menulis mandiri.



Menulis hanya bisa dilakukan bila pengetahuan di otak memadai
(Foto: <https://www.sabigaju.com>)

Candaan sedemikian tentu ditujukan kepada teman yang ditarget untuk dimotivasi menulis. Pengalaman menunjukkan, setelah *digawi* semangat menulisnya bergelora dan beragam tulisan dihasilkan. Mereka yang tidak berniat menulis, ya kembali ke kepatenan akan, akan, dan akan. Apa penyebab utamanya?

Nah, hal tersebut yang disuntikan. Menulis hanya bisa dilakukan bila pengetahuan di otak memadai. Ibarat tong, kalau kosong, begitu pepatah, nyaring bunyinya. Bahasa kasarnya, otaknya kosong atau bermuatan pengetahuan sekadarnya. Kalau demikian, orang yang tidak menulis otaknya kosong? Ah, bukan begitu simpulannya. Bisa saja pengetahuan seseorang hebat, tetapi tidak melatih kemampuan menulis, maka tidak akan dihasilkan tulisan. Hal tersebut dibahas dan ditulis secara khusus pada lain kesempatan.

Kembali ke jargon menulis apa yang ada di pikiran "mewajibkan" di pikiran tersedia seperangkat pengetahuan untuk hal yang akan ditulis. Karena itu, tuntutananya selalu menginput informasi atau pengetahuan melalui pancaindra, dan atau, meramu pengetahuan di rumah pikiran yang bisa jadi menghasilkan pengetahuan baru atau lazim disebut ide atau gagasan. Nah, apa-apa yang ada di pikiran ditulis. Semakin banyak pengetahuan di rumah otak semakin mudah menuliskannya.

Sampeyan bandingkan, ketika merespon sesuatu, informasi di pikiran tidak cukup, nah bagaimana akan menuliskan sesuatu yang tidak cukup dan manalah mungkin dihasilkan tulisan? Setidaknya, menulis akan tersendat-sendat. Ada orang yang menulis melihat referensi ini, menulis sekalimat, melihat rujukan. Kenapa sih kok tidak rujukan atau referensi disimpan lebih dahulu di otak?

Pesan motivasionalnya adalah, perbanyak pengetahuan di otak setiap helaan nafas. Memang, tidak semua hal harus dipelajari dan dijadikan pengetahuan, tetapi setidaknya apa yang disenangi, apa yang menjadi perhatian atau katakanlah apa yang menjadi kewajiban profesi. Sangat elok, manakala hal-hal tersebut ditulis.

Sebagai dosen yang telah mendosen 36 tahun sering ditikam cemoooh diri: "Ah loe, sudah 36 tahun mendosen masak sih bercerita melulu. Wakilkan pengetahuan yang dikuliahkan melalui buku kenapa sih?" Artinya, membelajarkan dengan contoh. Contoh apa?

Ya, tulisan. Ya, artikel. Ya, buku. Hasil menulis, Bro.

Selamat menulis, bukan mengumbar kehebatan dengan kata-kata bahwa Sampeyan hebat menulis. Karya tulis bukti pengetahuan di otak. Wakilkan yang Sampeyan anggap sebagai kehebatan melalui tulisan.

Bagaimana menurut Sampeyan?

3.4 Menulis Bukan Membebek Tidak Pula Obralan

SEJAK WA Group (WAG) marak, penawaran menjadi anggota grup, yang lebih agresif langsung memasukkan saya sebagai anggota grup, menjadikan saya anggota puluhan WAG. Maaf, kebanyakan tidak dibaca. Paling menyebalkan anggota WAG yang memposting secara bersamaan di lima WAG *forwad* tulisan orang lain. Sebel?

Ya, iyalah. Saya memposisikan diri sebagai pemotivasi menulis yang pastilah berkehendak teman-teman memposting karya tulisnya, bukan karya orang. Sekalipun demikian, saya tidak berhak memaksa untuk menulis dan hanya memposting tulisannya. Soal sebal-menyebal tersebut hal wajar dan sesaat. Pertanyaannya, apakah Si Kawan tidak sadar, seseorang membaca *forwad* yang kadang tulisan tidak bermakna membuat sebel saking banyaknya? Emangnya teman-teman Sampeyan bodoh semua?

Lebih baik posting tulisan Sampeyan yang bergagas baru semacam pemikiran inovatif, apalagi kalau penemuan baru, bukan mendiskusikan postingan usang kutipan tulisan orang. Bukankah mubazir? Pikiran, tenaga, dan dana untuk membayar kuota terbang begitu saja. Kita ini, konon, di era RI 4,0 atau S 5.0, masak masih menuhankan pikiran orang lain. Kurangilah membebek.

Akibat buruknya selanjutnya anggota WAG dengan semangat menggebu-gebu saling berargumen, bahkan ada yang menghina. Bisa jadi, yang melontar gagasan terbahak-bahak. Bisa jadi lho ya, terbahak-bahak dengan bergagas berikutnya dan menelorkan karya, yang oleh kawan-kawan dibahas dengan teramat serius.

Artinya, yang mempunyai gagasan terus menumpuk karya sementara anggota WAG sibuk saling sanggah, saling cemeeh, saling menyakiti sesama teman. Si Penggagas, bertemu saja belum pernah. Bak melihat pemandangan dari jauh. Menyedihkan.

Alangkah baiknya, dialihkan waktu dan keterampilan untuk menulis dua alinea sehari, dan dalam setahun setara dengan buku. Bandingkan, saling berkomentar sepanjang hari berhalaman-halaman, eit usai bertengkar datang gagasan baru. Bertengkar lagi.



Sejujurnya, adakalanya saya menyimak serius, ingat ya adakalanya, dan sejatinya merasa bangga, baik pikiran maupun dukungan teoritis, adakalanya pula pengalaman orisinil lapangan, sangat hebat. Sayangnya, kok digunakan untuk mendiskusikan gagasan orang lain. Setelah itu ditimpa gagasan berikutnya. Gagasan pediskusi?

Sebagai pemotivasi tidak terhindarkan kehendak, kawan-kawan hebat tersebut, memberikan waktunya cukup 5% dari kesibukan berdiskusi. Berdiskusi itu penting, tetapi bukan segalanya. Lebih hebat, karya tulisan kita yang didiskusikan. Sebab, karya tulis toh dari gagasan. Gagasan hebat tentu bukan obralan.

Inti yang ingin dilontarkan adalah, berdiskusi hal positif, termasuk mendiskusikan gagasan orang. Akan tetapi, akan lebih hebat mendiskusikan gagasan atau karya kita sesama kita dalam katup kontributif. Manakala yang digagas atas masukan teman-teman menjadi kuat dan bermakna, bukankah hal hebat?

Terkadang ada pikiran nakal mencuat: jangan-jangan ini akibat lanjut dari pembelajaran yang menghafal pendapat atau teori ini-itu, termasuk teori menulis. Jago mendiskusikan, tetapi tidak untuk melakukan. Dalam tulis menulis indikasinya mudah dipindai, ya tulisan. Hmm Sampeyan menilai tulisan orang, menjadi juri lomba ini-itu, membimbing menulis, kalau tulisan Sampeyan payah, apa hebat?

Dalam EWT bahkan digaungkan lebih radikal. Bila berkehendak merakit tulisan, kalau perlu jangan berguru, kalau gurunya tidak terbukti mempunyai karya tulis, atau sekadarnya. Lalu? Ya, belajar dengan melakukan. Penjual goreng pisang di pinggir jalan yang goreng pisangnya *ueanaaaaak tenan*, adakalanya tidak belajar secara teoritik, tetapi dengan melakukan.

Sekalipun demikian, tetap saja lebih baik mempelajari teori, melakukan, dan atau belajar dari mereka yang kompeten. Pada tahap percaya diri: Suatu kali saya diminta menilai novel. Karena belum menulis novel, saya menolak. Lalu, menulis novel dalam sebulan disela-sela kesibukan. Setelah novel terbit, saya mau menerima job sebagai penilai novel.

Ya, memotivasi menulis itu lebih afdol dengan contoh. Mari saling mendukung dalam menulis. Salam menulis

Bagaimana menurut Sampeyan?

3.5 Menulis Membangun Kebiasaan Menghindari Alasan

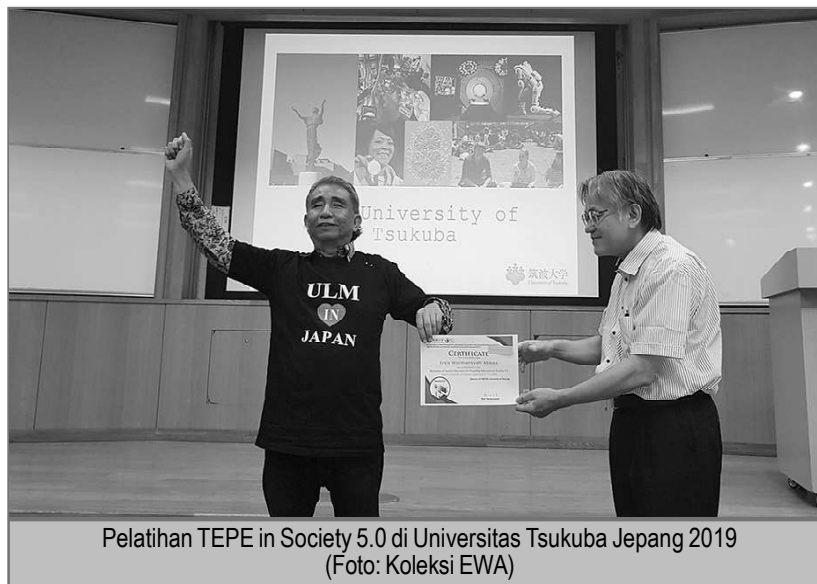
MENDAPAT pertanyaan tentang bagaimana membangun kebiasaan menulis bukanlah hal baru dalam sharing menulis, dan atau, saya memberi jawaban menasehati kepada mereka yang berkeinginan menulis dengan pernyataan tegas: "Jangan pernah beralasan untuk tidak menulis. Apalagi, membangun kebiasaan beralasan".

Begini saudara-saudari sebangsa dan setanah air. Sudah puluhan tahun saya membangun kebiasaan, setelah bangun pagi atau dini hari dan menunaikan kewajiban subuh, membaca atau menulis. Kedua aktivitas tersebut dilakukan bergiliran atau bergantian sesuai kebutuhan. Kecuali, kalau kelelahan atau terlambat tidur karena sesuatu. Saya berusaha agar membaca dan menulis tidak luput. Menjadi semacam reflektif. Bila diabaikan diri terperingati.

Kalau dipikir-pikir, menjelang tidur sembari rebahan biasanya saya memantapkan pengalaman seharian sembari memilah dan memilih pengalaman apa saja yang ditulis secara permanen di otak. Kalau suasana memungkinkan, menuliskannya di otak dalam bentuk konsep. Hal sedemikian kiranya memudahkan ketika menuliskannya. Formulasi sedemikian dalam kerangka EWT dinotasikan sebagai: "Menulis menyalin pikiran". Sungguh memudahkan menulis.

Ya, iyalah. Wong sudah ditulis di otak. Menulis hanya menyalin apa yang sudah ditulis di otak. Kata siapa aktivitas sedemikian susah. Berbeda halnya manakala Sampeyan berkehendak menulis sesuatu, ketika menulis mencari rujukan ini-itu, bertanya ke sana ke mari, atau memastikan dengan melihat kamus. Kalau demikian kapan menulisnya? Saya malahan tidak mau mengedit tulisan sebelum selesai, sebab mengganggu proses penulisan.

Kebiasaan tersebut dibangun dengan serius. Itulah fungsi konsistensi membaca dan menulis. Setiap kita sudah pahami apa yang menarik buat kita, apa yang pantas ditulis sesuai kemampuan dan kapasitas yang karena itu kita harus selalu menumpuk informasi tentangnya. Pengalaman saya lebih seru lagi, manakala ada hal baru, misalnya ketika disapa konsep Society 5.0 semakin menjadi-jadi mencari informasi tentang Society 5.0.



Alhamdulillah, ketika banyak orang mendiskusikannya saya menulis di media sosial, media cetak, atau sebagai paper yang dipresentasikan pada seminar. Sebenarnya saya kagum dengan mereka yang berdiskusi secara radiks di berbagai media dengan dukungan data, analisis, dan prediksi hebat. Saya hanya mampu menulis sesuai kapasitas dan kemampuan. Tidak hebat memang, tetapi menjadi tulisan dan menjadi bagian buku. Terdokumentasikan.

Membangun kebiasaan menulis dengan tidak menyediakan, apalagi memfasilitasi, alasan untuk tidak menulis pada tingkat terpepet, ketika diminta makalah untuk ditampilkan besok pagi pada malam hari sebelumnya, pernah disanggupi. Saya sering pula diminta beberapa teman untuk menuliskan sesuatu, bahkan pernah, dua jam sebelum halnya dipidatoka. Pokoknya, tidak memfasilitasi alasan.

Karena itu, kalau ada mahasiswa yang membuat kesepakatan, misalnya tanggal 7 Juni 2020 makalah diserahkan, tetapi pada tanggal tersebut tidak diserahkan, adakalanya diwassalamkan tugasnya. Itu pulalah sebabnya, mahasiswa yang terlambat masuk ke ruang kuliah yang saya ampu, tidak dibolehkan ikut perkuliahan. Kejam amat, tu Pak. Tidak juga, kalau peraturan kuliah pukul 07.00 dilaksanakan pukul 07.00 masyak sih yang melaksanakan ketentuan yang salah, yang kejam? Ah, yang benar saja.

Hal yang saya bangun adalah tidak beralasan. Artinya, setiap orang harus mampu memanage waktu, tenaga, kemampuan, dan sebagainya sehingga tidak dijadikan alasan untuk tidak taat aturan. Masyarakat yang membangun kelalaian adalah yang tidak taat asas dengan segudang alasan. Tidak jarang ditemukan orang yang sangat piawai membangun alasan. Membangun alasan?

Yes. Anak-anak muda di kantor kalau misalnya LCD ngadat pertama kali atau AC tidak dingin, saya maafkan. Tetapi, tidak untuk kedua kali. Saya tidak memerlukan alasan ini itu. Yang dibutuhkan LCD OK ruangan dingin dikarenakan AC OK. Lalu apa hubungannya dengan menulis? Ada deh.

Tidak ada alasan untuk tidak menulis jika Sampeyan menginginkan karya tulis yang tidak berkeputusan, terus-menerus menulis dan mempublikasikan tulisan. Tidak ada alasan sibuk. Sibuk ya sibuk saja, tetapi menulis jangan diabaikan. Capek ya capek saja, itu manusiawi, menulis tetap dilakukan. Hanya saja, tentu tidak cerdas gara-gara menulis berakibat sakit atau *kauyuhan*.

Salam menulis.

Bagaimana menurut Sampeyan?

3.6 Menulis Kebaikan Bukan Untuk Keburukan

MENULIS hal-hal baik, menulis yang bermanfaat, menulis perihal kebaikan, bukan untuk diri sendiri, tetapi untuk pembaca. Sebaliknya, menulis menebar keburukan, dipastikan untuk diri sendiri dan untuk orang-orang yang rugi dan merugi dalam arti pembaca yang mau digiring untuk menikmati kerugian. Menikmati kerugian? Yes.

Perhatikan beberapa teman yang, manakala menulis, memburukan seseorang atau kelompok yang bukan kelompoknya. Apa saja yang dilakukan selain dirinya dan kelompoknya, salah dan buruk. Kebaikan dan vonis tentang hal baik adalah tulisannya. Alias, pikirannya. Pikiran dan perbuatan orang lain dan selain kelompoknya, salah melulu.

Suatu kali, seorang teman mendiskusikan hal tersebut, yang karena teman akrab saya katakan: "Sampeyan korban tulisan". Saya sampai kepada nasehat keras tersebut karena dia membawa-bawa keberagamaan: "Bukankah sesama Muslim itu bersaudara? Lah, hobinya menyalahkan, memburukkan teman seagama". Saya kunci: "Seburuk apa pun saudaramu, jangan kau memburukkan, kalaulah tidak mungkin menyadarkan, memperbaikinya. Doakan. Itu lebih baik". Apa untungnya memusuhi saudara seimanmu?

Begini saja. Ini logika dasar. Katakankah Si A berkelakuan buruk. Sampeyan tahu kelakuannya tidak senonoh, tidak baik. Buruk. Ya, buruk. Semua orang, ini misal lho ya, tahu kelakuannya buruk. Bolehlah beralasan membicarakan keburukan seseorang untuk pembelajaran, agar tidak ditiru, dan Sampeyan menuliskannya. Coba tanya diri Sampeyan, siapa yang puas bila Sampeyan menulis tentang keburukan? Hayo!

Sampeyan. Di diri seseorang, bukan hal baik saja yang bersemayam, hal-hal buruk juga. Persoalannya, yang mana yang akan dikembangkan? Bila mengembangkan, apalagi menuliskan hal-hal buruk, sesungguhnya Sampeyan mengembangkan kemampuan hal-hal buruk. Begitu ada sedikit hal buruk, langsung ditangkap. Pokoknya, senang, bangga, dan bahagia bila "menusuk" orang lain dengan kata-kata bengis tiada tara. Kata-kata buruk.



Perlu disadari, bila perilaku seseorang atau kelompok tertentu buruk, apalagi kalau buruk seburuknya buruk, buat apa ditambah-tambahi. Wong sudah jelas buruk kok menghabiskan energi untuk menuliskan dan menyebarkan keburukan. Lalu, bagaimana dong? Masyak sih keburukan terbiarkan begitu saja?

Menurut ajaran agama: Bila melihat hal batil, tegurlah dengan tangan, tegurlah dengan kata (tulisan), atau dengan hati (doakan) agar tidak demikian. Berbalik dengan sikap, sesuatu yang buruk diperburuk dengan menuliskan seburuk buruknya buruk, ya jadi lebih buruklah. Kalau untuk mahasiswa dinasehati: "OK, kita tidak menafikan adanya hal-hal buruk. Di diri saya juga ada, tidak steril. Kalian tirulah hal-hal baik, jangan menyimak hal buruknya. Maafkan saya". Lalu. Tidak usah membaca hal-hal buruk dalam artian untuk memburukkan yang telah buruk. Tapi, kan hal buruk tersebut realitas?

Ya, iyalah. Sebagai mahasiswa kenapa harus mengembangkan kemampuan untuk perihal buruk. Banyak hal baik yang dapat dipelajari. Adakalanya dicandai: "Sekalipun tidak semua tulisan saya baik, ada juga buruknya he he he ... kalian suka kan membacanya? Mendapat inspirasi bukan? Kalau pun sebal, dipicu untuk menuliskannya ada hasilnya, tulisan. Hayo kalau kalian menulis hal-hal baik, ada tulisan perihal hal-hal positif, siapa yang untung?

Gunakan kemampuan, dalam konteks tulisan ini, menulis hal-hal baik. Memang, pilihan apa yang akan ditulis merupakan refleksi jiwa. Jika pikiran, perasaan, dan jiwanya bening, mustahil bersemangat menulis hal-hal buruk dan memburukkan. Bagian dari *Ersis Writing Theory* menulis hal-hal baik untuk kebaikan. Kalau Sampeyan memilih yang lain, ya silakan. Hak masing-masing.

Namanya juga kampanye menulis, menulis hal-hal baik. Bila ada yang kurang berkenan atau tersinggung, mohon maaf ya. Silakan saja menulis sesuai dengan pikiran, perasaan, atau maksud masing-masing. Saya tidak berhak mengomandoi apa yang akan Sampeyan tulis. Bebas-bebas saja.

Tulisan-tulisan dalam frame akbar EWT: Mari menulis, menulis apa saja. Tetapi, lebih baik memilih perihal yang baik-baik, menulis tentang kebaikan. Segitu aja. Salam menulis. Menulis kebaikan.

Bagaimana menurut Sampeyan?

ERSIS WARMANSYAH ABBAS



Ersis Warmansyah Abbas dosen pada Pendidikan Sejarah dan Pendidikan IPS FKIP ULM Banjarmasin. Lahir di Muaralabuh, Solok Selatan, 7 Juni 1956. Doktor Pendidikan IPS UPI Bandung (2013), Magister Pengembangan Kurikulum IKIP Bandung (1995), Sarjana Pendidikan Sejarah IKIP Yogyakarta (1980), Sarjana Muda Pendidikan Sejarah IKIP Padang (1978). Tamatan PGAN 6 Tahun Padang, PGAN 4 Tahun Muaralabuh dan SDN 1 Muaralabuh. Pernah kuliah di FK

Filsafat UGM (1982), dan alumnus Pendidikan (Kursus) Teori, Metodologi dan Aplikasi Antropologi UGM (1993).

Artikel akademiknya dimuat beberapa jurnal, dan atau, dipresentasikan pada berbagai seminar, baik di dalam maupun di luar negeri. Seminar atau konferensi luar negeri misalnya pada 5th *UPSI-UPI Conference on Education*, Selangor Malaysia (2012), 20th *International Scientific Conference on Economic and Social Development*, Prague Prague, 27-28 April 2017, *International Conference and Global Forum on Multidisciplinary Research towards Social Value Creation (ICMRES)*, 29-30 Oktober 2018, Melbourne, Australia, 33rd *IBIMA conference will be held in Granada*, Spain 10-11 April, 2019, *ADVED 2019- 5th International Conference on Advances in Education and Social Sciences*, 21-23 October 2019- Istanbul, Turkey, dan 35rd *IBIMA conference will be held in Seville*, Spain, 2020. Mengikuti berbagai pelatihan seperti *Workshop of Teacher Educators for Preparing Education in Society 5.0. held in University of Tsukuba*, Japan, July 2nd-5th, 2019.

Ratusan tulisannya dimuat berbagai media cetak, antara lain HU *Kompas*, *Sinar Harapan*, *Suara Pembaharuan*, *Kedaulatan Rakyat*, *Berita Nasional*, *Jayakarta*, *Pelita*, *Bandung Pos*, *Haluan*, *Radar Banjarmasin*, *Dinamika Berita*, *Banjarmasin Pos*, *Bandjarbaroe Post*, *Sinar Kalimantan* dan media cetak lainnya.

Ersis mendirikan dan mengembangkan Gerakan Persahabatan Menulis (GPM) berbasis dunia maya yang cabang daratnya berkembang di kota-kota Indonesia dengan pelibat di Singapura, Taiwan, Hongkong, Mesir, dan berbagai negara lainnya. GPM telah menerbitkan puluhan buku dan untuk itulah EWA sering bepergian ke berbagai kota untuk *sharing* menulis atau pelatihan menulis. **Tulis apa yang ada di pikiran bukan memikirkan apa yang akan ditulis.** Tulis apa yang hendak ditulis, pasti jadi tulisan.

Ersis Warmansyah Abbas menerbitkan beragam buku dengan berbagai tema baik sebagai penulis atau penyunting, atau penulis dan penyunting bersama:

ARTIKEL

Abbas, Ersis Warmansyah; Syaharuddin; Mutiani; Putra, Muhammad Adhitya Hidayat; Jumriani; Handy, Muhammad Rezky Noor. (2020). The Life of Islamic Boarding School Students as a Model of Reinforcing the Eroded Nationalism. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, Vol. 24, Issue 10, 2020 ISSN: 1475-7192 Received: 18 Mar 2020 | Revised: 09 Apr 2020 | Accepted: 20 May 2020 2949.

Sukawati T. G. R.; Riana I. G.; Rajiani I.; Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). "Managing Corporate Sustainability by Revitalizing Balinese Cultural Identity. *Polish Journal of Management Studies*, Volume 21, 2020. Received January 16, 2020; Revised March 13, 2020; Accepted March 25, 2020. DOI: DOI: 10.17512/pjms.2020.21.1.28.

I Gede Riana; I Nengah Aristana; I Gede Rihayana; N L P Wiagustini; Ersis Warmansyah Abbas. (2020). High Performance Work System in Moderating Entrepreneurial Leadership, Employee Creativity, and Knowledge Sharing. *Polish Journal of Management Studies*, Volume 21, 2020. Received January 26, 2020; Revised May 17, 2020; Accepted May 28, 2020. DOI: 10.17512/pjms.2020.21.1.24.

- Mutiani Mutiani, Ersis Warmansyah, Syaharuddin Syaharuddin, Heri Susanto. (2020). Membangun Komunitas Belajar Melalui Lesson Study Model Transcript Based Learning Analysis (TBLA) dalam Pembelajaran Sejarah. Naskah diterima: 26 Februari 2020, Naskah direvisi: 20 April 2020, Naskah disetujui: 30 April 2020. HISTORIA: Jurnal Pendidik dan Peneliti Sejarah, 3 (2). 2020. 113-122, DOI: <https://doi.org/10.17509/historia.v3i2.23440>
- Syahrudin, Mutiani, Ersis Warmansyah Abbas, Jumriani, Muhammad Adhitya Hidayat Putra, Muhammad Rezky Noor Handy. (2020). Mutual Cooperation Values Enhancement during the Commemoration of the Late Eminent Ulema of South Kalimantan. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, Vol. 24, Issue 04, 2020 ISSN: 1475-7192. Received: 03 Dec 2019 | Revised: 21 Jan 2020 | Accepted: 18 Feb 2020.
- Jumadi; Nasrullah; Syahrudin; Mutiani; Jumriani; Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). Competency of Critical Literation ff Students Living In the Bank of River Area in Banjarmasin City. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, Vol. 24, Issue 08, 2020 ISSN: 1475-7192 Received: 18 Apr 2020 | Revised: 09 May 2020 | Accepted: 02 Jun 2020 15239.
- Abbas, Ersis Warmansyah. 2020. *Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis*. Makalah Pelatihan Menulis Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat 13 Juni 2020 08.00-10.00 WIB. Program Studi Pendidikan IPS FKIP ULM Banjarmasin.
- Abbas, Ersis Warmansyah. 2020. *Menulis Kenangan Menulis Buku Bersama*. Makalah Sharing Menulis IKatan Keluarga Sejarah 8 Juni 2020, 09.00-11.00 Witeng. Program Studi Pendidikan IPS FKIP ULM Banjarmasin.
- Abbas, Ersis Warmansyah. 2020. *Menulis Artikel Jurnal*. Makalah Diskusi Menulis Artikel ILmiah 6 Juni 2020, 09.00-11.00 Witeng. Program Studi Pengetahuan Sosial FKIP ULM Banjarmasin.
- Abbas, Ersis Warmansyah. 2020. *Menulis di Otak dan Menuliskan Tulisan di Otak*. Makalah Pelatihan Menulis Mahasiswa Pembelajaran Era Covid-19: Pembelajaran Daring 29 Mei dan 5 Juni 2020, 09.00-11.00 Witeng. Program Studi Pengetahuan Sosial FKIP ULM Banjarmasin. <http://eprints.ulm.ac.id/9145>.

- Abbas, Ersis Warmansyah; Handy, Muhammad Rezky Noor; Saleh, Rizky M.; Hadi, Noorya Tasya Febrylia Witari. (2020). Ecotourism of Martapura River Banjarmasin as a Learning Resources on Social Studies. *The Innovation of Social Studies Journal*. Vol 1, No 2 (2020). <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/iis/article/view/2024/1713>.
- Lestari, Julia Armiyanti; Abbas, Warmansyah Abbas; Mutiani, Mutiani (2020). Production Activities of Kampung Purun Banjarbaru as a Learning Resource on Social Studies. *The Innovation of Social Studies Journal*. Vol 1, No 2 (2020). <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/iis/article/view/2091>.
- Noerkhalishah, Noerkhalishah; Abbas, Ersis Warmansyah; Permatasari, Melly Agustina. (2020). Utilization of Tourism Education Packages in Amanah Borneo Park as a Learning Resources on Social Studies. *The Innovation of Social Studies Journal*. Vol 1, No 2 (2020). <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/iis/article/view/2093>.
- Wahyuningsih, Sri; Abbas, Ersis Warmansyah; Mutiani, Mutiani. (2020). Implementation of Leadership Value of Rudy Resnawan as a Learning Resources on Social Studies. *The Innovation of Social Studies Journal*. Vol 1, No 2 (2020). <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/iis/article/view/2094>.
- Winarinda Ainun Janah, Ersis Warmansyah Abbas, Mutiani, Mutiani. (2020). Contribution of Leadership Value of Nadjmi Adhani as a Learning Resources on Social Studies. *The Innovation of Social Studies Journal*. Vol 1, No 2 (2020). <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/iis/article/view/2096>.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). *Menulis di Otak dan Menuliskan Tulisan di Otak*. Banjarmasin: Pendidikan IPS FKIP ULM.
- Abbas, Warmansyah Abbas; Sutarto Hadi; Rajjani, Ismi. (2020). Organizational Commitment of Public Sector Employers: Loyalty and Neglect as an Alternative Model of Response to Organizational Cultures. *Proceedings of IBIMA 2020: 35th International Business Information Management Association Conference: 1-2 April 2020, Seville, Spain*.

- Anis, Mohamad Zaenal Arifin; Putro, Herry Porda Nugroho; Abbas, Ersis Warmansyah; Subiyakto, Bambang; Rajjani, Ismi. (2020). Through Historical Thinking Learning Model (MPBH). *Proceedings of IBIMA 2020: 35th International Business Information Management Association Conference: 1-2 April 2020, Seville, Spain.*
- Kumalawati, Rosalina; Murlawan, Karnanto H.; Yulianti, Astinana; Rajjani, Ismi; Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). Disaster Community to Support Mitigation Wetland Fire in the Future. *Proceedings of IBIMA 2020: 35th International Business Information Management Association Conference: 1-2 April 2020, Seville, Spain.*
- Mansur, Hamsi; Warni, Herita; Rajjani, Ismi; Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). Teacher Competence in Implementing Technology, Pedagogic, Content, and Knowledge (TPACK) in Learning of Industrial Revolution 4.0. *Proceedings of IBIMA 2020: 35th International Business Information Management Association Conference: 1-2 April 2020, Seville, Spain.*
- Mansur, Hamsi; Warni, Herita; Rajjani, Ismi; Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). Government Engagement in Addressing the Potential of Trade in Indonesia. *Proceedings of IBIMA 2020: 35th International Business Information Management Association Conference: 1-2 April 2020, Seville, Spain.*
- Syahrudin; Bambang, Subiyakto; Abbas, Ersis Warmansyah; Rajjani, Ismi. (2020). Commemoration Day in the Living Memory of Famous Ulama as a Model of Encouraging Solidarity. *Proceedings of IBIMA 2020: 35th International Business Information Management Association Conference: 1-2 April 2020, Seville, Spain.*
- Warni, Herita; Rajjani, Ismi; Mansur, Hamsi; Arifin, Ramadhana; Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). Between Hope and Reality: Curriculum 13 (K-13) Implementation in Teachers' Ability to Develop Learning in the Era 4.0. *Proceedings of IBIMA 2020: 35th International Business Information Management Association Conference: 1-2 April 2020, Seville, Spain.*
- Abbas, Ersis Warmansyah; Hadi, Sutarto; & Rajjani, Ismi. (2019). "Guru Sekumpul" as the Prophetic Model of Entrepreneurship Education from Islamic Perspective. *Proceedings of ADVED 2019- 5th International Conference on Advances in Education and Social Sciences 21-23 October 2019- Istanbul, Turkey.*

- Rajiani, Ismi; Abbas, Ersis Warmansyah. (2019). The Value in Banjarese Culture through the Thought of a Prominent Ulema as a Model of Developing Entrepreneurship Based Religion. *Proceedings of IBIMA 2020: 33th International Business Information Management Association Conference*: 10-11 April 2019, Granada, Spain.
- Sarbaini; Jumadi; Abbas, Ersis Warmansyah; Rjiani, Ismi. (2019). Managing E-learning in Public Universities by Investigating the Role of Culture. *Polish Journal of Management Studies* 2019; 20 (1): 394-404.
- Syahrudin; Ismi, Rajiani; Abbas, Ersis Warmansyah; Subiyakto, Bambang. (2019). Strengthening The Social Solidarity Values Through The Commemoration of Leading Ulama. *Proceedings of ADVED 2019-5th International Conference on Advances in Education and Social Sciences, 21-23 October 2019- Istanbul, Turkey*.
- Baèik, R., Fedorko, R., Abbas, E. W., Rigelský, M., Ivanková, V., & Obšatníková, K. (2019). The impact of selected quality management attributes on the profitability of top hotels in the Visegrad Group countries. *Polish Journal of Management Studies*, 19.
- Nasih, M.; Abbas, E. W., & Syahrudin, S. (2019). Nilai-Nilai Haul Guru Sekumpul Sebagai Sumber Belajar IPS. *Jurnal Socius*, 8(2).
- Harlie, Muhammad, Hairul; Rajiani, Ismi; Abbas, Ersis Warmansyah. Managing information systems by integrating information systems success model and the unified theory of acceptance and usage of technology. *Polish Journal of Management Studies*. 2019 | Vol. 20, No. 1 | 192—201.
- Norhayati, N.; Abbas, E. W., & Putra, M. A. H. (2019). Social Interaction Pattern Jelai Riverbanks South Basirih. *The Innovation of Social Studies Journal*, 1(1), 12-20.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Winarso, H. P.; Meilina, N. (2019). Religious Activities at Sultan Suriansyah Mosque, Banjarmasin. *The Innovation of Social Studies Journal*, 1(1), 55-64.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Hadi, Sutarto; dan Rajiani, Ismi. (2018). The Prospectif Innovator in Public University by Scrutinizing Particular Personality Traits. *Polish Journal of Management Studies*, 18.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). The Prospective Innovator in Public University by Scrutinizing Particular Personality Traits. *Polish Journal of Management Studies*, Vol. 18, No. 1, page 9-19. Faculty of Management, Czestochowa University of Technology.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). Pembelajaran Sejarah Berbasis Sejarah Lokal di Madrasah Aliyah Negeri 3 Banjarmasin. *Prosiding Penguatan Pendidikan IPS di Tengah Isu-Isu Global*, page. 335-356. Banjarmasin: Pendidikan IPS FKIP ULM.
- Rahmah, E., & Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). Pembelajaran Sejarah Berbasis Sejarah Lokal di Sekolah Menengah Atas (Studi di MAN 3 Banjarmasin). *Prabayaksa: Jurnal Pendidikan Sejarah*; Volume 1, No. 1; Maret 2018; p-ISSN 2354-7332
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). Social Life of Santri in the Bank of Martapura River as the Learning Sources of Social Science Studies. *Proceedings of International Conference and Global Forum on Multidisciplinary Research towards Social Value Creation*, page. 10. Bandung: Yayasan Sinergi Riset dan Edukasi.
- Abbas, Ersis Warmansyah, Mutiani, DS Nugraha. (2018). Social Values in Zainal Ilmi Biography as Learning Source of Social Studies. *Proceedings of International Seminar Social Studies and History Education*, page. 474-490. Bandung: SPs Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Pendidikan Indonesia.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). Building 21st Century Skills Based on Local Wisdom for Social Studies. *Proceedings of International Seminar Social Studies and History Education*. Bandung: SPs Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Pendidikan Indonesia.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). "Penguatan Pendidikan IPS Di Tengah Isu-Isu Global." Dalam Prosiding Seminar 2018. Program Studi Pendidikan IPS FKIP ULM Banjarmasin dan Perkumpulan Program Studi Pendidikan IPS Indonesia (APRISI).

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). Kehidupan Sungai Masyarakat Kuin Kota Banjarmasin. *Prosiding Penguatan Pendidikan IPS di Tengah Isu-Isu Global*, h. 357-360. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan IPS FKIP ULM Banjarmasin dan Perkumplan Program Studi Pendidikan IPS Indonesia (APRISI).
- Abbas, Ersis Warmansyah; Rajiani, Ismi. (2017). *A New Creative Model of Da'wah as a Medium of Economic Development in Indonesia*. Proceedings of 20th International Scientific Conference on Economic and Social Development, Vol. 20, p. 1849-7535. Prague: Varazdin Development and Entrepreneurship Agency in cooperation with City of Prague University North Croatia and Faculty of Management University of Warsaw Poland. Prague Prague, 27-28 April 2017.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2017). P.M. Noor's Dedication as Resource for Teaching and Learning of Social Studies. *Prosiding Konvensyen Kebangsaan Sekolah Kluster Kecermelangan*, p. 276-285. Malaysia: Bahagian Pengurusan Sekolah Berasrama Penuh dan Sekolah Kecemerlangan Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2017). *Prophetic Education of Guru Sekumpul for Social Studies Education*. Proceedings of the 1st International Conference on Social Sciences Education, Vol. 147, page. 102-105. Banjarmasin: Jurusan Pendidikan IPS FKIP ULM.
- Abbas, E. W. (2017). Prophetic Education of Guru Sekumpul for Social Studies Education. In *1st International Conference on Social Sciences Education-" Multicultural Transformation in Education, Social Sciences and Wetland Environment" (ICSSE 2017)* , Vol. 147, page. 102-105. Atlantis Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2016). *Membangun Nasionalisme melalui Pembelajaran Sejarah: Kajian Materi Muatan (Sejarah) Lokal "Musyawaraatutthalibin" di Kalimantan Selatan*. Prosiding Seminar Nasional dan Kongres APPS, h. 354-365. Medan: Jurusan Pendidikan Sejarah FIS UNIMED.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2016). Upaya Praksis Pembelajaran untuk Penanaman Jiwa Nasionalisme Pada Setiap Warga Negara Indonesia. *Proceedings of International Seminar: Building Education Based on Nasionalism Values*, page. 277-286. Banjarmasin: FKIP ULM.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015) *Metode Guru Sekumpul Sebagai Inovasi Pembelajaran IPS Berbasis Budaya Lokal*. In: KONASPIPSI III "Tantangan IPS/IIS Dalam Dinamika Sosial Budaya", 11-12 Agustus 2015, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Pendidikan Indonesia.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). Etnopedagogi: Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal. *The Proceedings of International Seminar on Ethnopedagogy*, p. 163-176. Bandung: FKIP_Unlam Press Bekerjasama dengan Penerbit Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. 2015. *Metode Guru Sekumpul Sebagai Inovasi Pembelajaran IPS Berbasis Budaya Lokal*. Prosiding KONASPIPSI III, h. 92-104. Bandung: FPIPS Universitas Pendidikan Indonesia.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). Nilai-Nilai Kebangsaan Proklamasi 17 Mei 1949 dalam Pembelajaran Sejarah. 2015. *Proceedings International Conference of Contributing History for Social Science and Humanities*, p. 199-212. Malang: Fakultas Ilmu Sosial UM.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2014). Berpikir Historis dan Pendekatan Saitifik dalam Pembelajaran Sejarah. *Prosiding Seminar Nasional Pembelajaran Sejarah di Tengah Perubahan*, h. 78-84. Malang: Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Malang.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2014). Biografi Profetik Guru Sekumpul: Transformasi Nilai-Nilai Budaya Banjar dalam Pendidikan Karakter. *Proceedings of International Seminar on Character Education*, p. 363-380. Bandung: FKIP_Unlam Press Bekerjasama dengan Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2013). Pembaharuan Pendidikan IPS dengan Mengadopsi Ajaran dan Metode Guru Sekumpul. *Prosiding Seminar Nasional Implementasi Kurikulum 2013 dan Aktualisasi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*: Banjarmasin: Himpunan Sarjana Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial Indonesia Bekerjasama dengan Jurusan Pendidikan IPS FKIP ULM.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2013). Masyarakat dan Kebudayaan Banjar Sebagai Sumber Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial; Transformasi Nilai-nilai Budaya Banjar Melalui Ajaran dan Metode Guru Sekumpul. *Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung*.
- Abbas, Ersis Warmansyah, & Al Muchtar, S. (2013). Transformasi Nilai Nilai Budaya Banjar Melalui Ajaran dan Metode Guru Sekumpul. *Integritas*, 422.
- Abbas, E. W. (2013). Kurikulum 2013: Mengembalikan PIPS Ke-Hittahnya. *Mewacanakan Pendidikan IPS*, 21.
- Abbas, Ersis Warmansyah. 2012. *Inovasi Pembelajaran ELEWA: E-Learning Ersis Warmansyah Abbas*. Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pembelajaran Sebagai Upaya Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran IPS, h. 125-138. Bandung: Program Studi Pendidikan IPS FPIPS UPI.
- Abbas, Ersis Warmansyah. Transformasi Nilai-Nilai Budaya Banjar Melalui Ajaran dan Metode Guru Sekumpul. *Integritas: Jurnal Penelitian Pendidikan Karakter*, Vol. 1, No. 2. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (1913). Nilai-Nilai Budaya Banjar Sebagai Sumber Pembelajaran IPS (Transformasi Nilai-Nilai Budaya Banjar Melalui Ajaran dan Metode Guru Sekumpul).
- Abbas, Ersis Warmansyah., & Rajjani, Ismi. Social Life of Santri in the Bank of Martapur River as the Learning Sources of Social Science Studies.

BUKU

- Abbas, Ersis Warmansyah; Rajjani, Ismi. (2020). *High Impack Publishing: Collaboration and Small Group Mentoring*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). *Menulis Artikel Jurnal Internasional*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah dan Neka Erlyani. (2020). *Menulis Di Kala Badai Covid-19*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). *Ersis Writing Theory: Cara Mudah Menulis*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). *Menulis Mudah Ala Ersis Writing Theory*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2020). *Pidato Pengukuhan Lima Guru Besar ULM*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat. <http://eprints.ulm.ac.id/9599/>.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Micky Hidayat. (2020). *Meratus Nyanyian Rindu Anak Banua*. Cetakan II Juni 2020. Serang: Kandaka Public Initiative.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2019). Subiyakto, Bambang; Abbas, Ersis Warmansyah; Anis, Mohamad Zaenal Arifin; Noor, Yusliani; Syaharuddin; Mansyur; Wajidi; Sirpan. *Pangeran Hidayatullah: Perjuangan Mangkubumi Kesultanan Banjarmasin*. Banjarmasin. Balitbangda Provinsi Kalimantan Selatan.
- Zulkifli; Ansori, Hidayah; Matnuh, Harpani; Winarti, Atiek; Kusasi, Zakiah Agus; Mansyur, Hamsi; Abbas, Ersis Warmansyah; Muth'im, Abdul; Novitawati; Hamid, Abdul (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2019). Subiyakto, Bambang; Abbas, Ersis Warmansyah (editor). Syaharuddin; Mutiani. (Penulis). *Strategy Pembelajaran IPS; Konsep dan Aplikasi*. Banjarmasin: Pendidikan IPS FKIP ULM.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Micky Hidayat. (2019). *Meratus Nyanyian Rindu Anak Banua*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan IPS Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2019). *Pendidikan Profetik Guru Sekumpul*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). *Menulis Ala Ersis Writing Theory*. 2018. Bandung: Wahana Jaya Abadi.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). *Penguatan Pendidikan IPS di Tengah Isu-Isu Global*. Ketua Penyunting. 2018. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2018). Pengantar: Antragama EWA Abbas dan Raya Jagadita. *A.n. atas nama*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah Abbas. (2018). Prolog: Iberamsyah Barbary. *Riung Negeri Banjar*. Jakarta: Kosakatakita.
- Abbas, Ersis Warmansyah Abbas; dalam Asrizal Nur (Editor). (2018). Marhaban Ya Ramadhan. Antologi Puisi 101 Penyair Nusantara. Depok: Perkumpulan Rumah Seni Asnur.
- Abbas, Ersis Warmansyah Abbas. (2018). Penulis Antologi Puisi Kebangsaan dalam Asrizal Nur dan Sugat Ibnu Ali: *Celoteh di Bawah Bendera*. Depok: Perkumpulan Rumah Seni Asnur.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2017). *Mahkamah Tak Berbias*. Kumpulan Cerita Pendek. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah, dalam Kemala & Ilya Kablam. (2017). *Seminar Internasional Sastera Melayu Islam. Antologi Puisi & Kerja Kerja*. Numera. Kuala Lumpur: Sastera Enterprose.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2016). *Ethnopedagogy*. Penyunting. Bandung: Wahana Jaya Abadi, dan FKIP-Unlam Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2016). *Pendidikan Sejarah, Patriotisme & Karakter Bangsa: Malaysia-Indonesia*. Penyunting. Bandung: Wahana Jaya Abadi, dan FKIP-Unlam Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2016). *Building Education Based on Nationalism Values*. Book I. Penyunting. Bandung: Wahana Jaya Abadi, dan FKIP-Unlam Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2016). *Building Education Based on Nationalism Values*. Book II. Penyunting. Bandung: Wahana Jaya Abadi, dan FKIP-Unlam Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2016). *Mengatasi Kesulitan Menulis*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Guru Sekumpul: Bacaan Pengantar*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Menulis di Otak*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Menulis Menuliskan Diri*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Menulis Mengasyikkan*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Menulis Membangun Midset*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Menulis Menjinakkan Kegagalan*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Menulis Menghancurkan Belenggu*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Menulis Enjoy Enjoy Sajalah*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). Penulis bersama. *Analisis Konteks Pengetahuan Tradisional dan Ekspresi Budaya Tradisional Berbasis Muatan Lokal di Kalimantan Selatan*. In: "Direktorat Kepercayaan Terhadap Tuhan YME dan Tradisi Direktorat Jenderal Kebudayaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia". "Direktorat Kepercayaan Terhadap Tuhan YME dan Tradisi Direktorat Jenderal Kebudayaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia".
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2015). *Pendidikan IPS Berbasis Kearifan Lokal*. Penyunting. Bandung: Wahana Jaya Abadi, dan FKIP-Unlam Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2014). *Pendidikan Karakter*. Penyunting. Bandung: Niaga Sarana Mandiri dan FKIP-Unlam Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2014). *Building Nation Character Through Education*. Penyunting. Bandung: Wahana Jaya Abadi dan FKIP-Unlam Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2013). *Mewacanakan Pendidikan IPS*. Penyunting. Bandung: Wahana Jaya Abadi, dan FKIP-Unlam Press.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2013). *Sabar, Ikhlas, dan Bersyukur: Melejitkan Potensi Diri*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2013). *Menulis Mudah Memudahkan Menulis*. Bandung: Wahana Jaya
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2013). *Indonesia Menulis: Perjalanan Spiritual*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Suer, Menulis Itu Mudah*. Jakarta: Elex Media Komputindo, KK Gramedia.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Percaya Ngak Percaya, Menulis Itu Mudah*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Mudah Menulis Memudahkan Menerbitkan Buku*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Menulis Menyenangkan*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Deru Awang-Awang*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Senyawa Kata Kita*. Antologi Puisi Bersama. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Astagfirullah*. Antologi Cerpen Bersama. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Bogor Kasohor*. Antologi Puisi Bersama. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2012). *Cinta Pertama: Kisah-Kisah Cinta Berhikmah*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2011) *'Jatuh Cinta' Menulis*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2011). *Indonesia Menulis*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2011). *Menjaring Cakrawala*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2011). *Zikir Rindu*. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2011). *Masa Kecil Yang Tak Terlupakan*. Bersama, Prolog. Malang: Bintang Sejahtera.

- Abbas, Ersis Warmansyah; dalam Rampan, Korrie Layun. (2011). *Kalimantan dalam Prosa Indonesia*. Samarinda: Panitia Dialog Borneo-Kalimantan XI dengan Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Timur.
- Abbas, Ersis Warmansyah dalam Hamid, Hadi Abdul. (2011). "Katarsis" Bercinta di Hati Tuhan. *Endorcement Halaman* 101. Yogyakarta: Indie Book Corner.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2010). *ASAP*. Novel. Bandung: Wahana Jaya Abadi.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2010). *PDAM Bandarmasih: Primadona Kota Air*. Bandung: Rekayasa Sains.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2010). *Sejarah Kotabaru*. Bandung: Rekayasa Sains.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2010). *Rudy Resnawan: Untukmu Banjarbaru*. Bandung: Rekayasa Sains.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2009). *Menulis Tanpa Berguru*. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2009) *Menulis Membangun Peradaban*. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2008). *Menulis dengan Gembira*. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2008). *Menulis Berbunga-Bunga*. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2008). *Virus Menulis Zikir Menulis*. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2008). *Menulis Mudah: Dari Babu Sampai Pak Dosen*. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2007). *Menulis Sangat Mudah*. Yogyakarta: Mata Khatulistiwa.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2007). *Menulis Mari Menulis*. Yogyakarta: Mata Khatulistiwa.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2006). *Surat Buat Kekasih*, Antologi Puisi. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2006). *Garunum*. Antologi Puisi Bersama. Yogyakarta: Gama Media.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (2006). *Taman Banjarbaru*. Antologi Puisi Bersama. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2006). Palimbaian dalam Hamami Adaby. *Kaduluran*. Antologi Puisi. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2006). *Kolaborasi Nusantara*. Antologi Puisi Bersama. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2006). *Tajuk Bunga*. Antologi Puisi Bersama. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2006). Pengantar Penyunting Kumpulan Cerpen Jamal T. Suryanata: *Bulan di Pucuk Cemara*. Yogyakarta: Gama Media
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2005). *Menggugat Kepedulian Pendidikan Kalimantan Selatan*. Banjarbaru: LPKPK.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2005). *Nyaman Memahami ESQ*. Yogyakarta: Gama Media.
- Abbas, Ersis Warmansyah dan Sutarto Hadi. (2004). *Menguak Atmosfir Akademik*. Penyunting bersama Sutarto Hadi. Banjarmasin: FKIP Unlam.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Adaby, Hamami; Indradi, Arsyad; Resnawan, Rudy; Pahuluan, Dewa. (2005). *Garunum. Antuligi Puisi Basa Banjar*. Banjarbaru: LPKPK.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2003). *Buku Kenangan Purna Tugas M.P. Lambut*. (Editor Bersama). Banjarmasin: FKIP Unlam.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2002). *Banjarbaru*. Banjarbaru: Pemko Banjarbaru dan LPKPK.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2002). *Data Dasar Banjarbaru: Banjarbaru Menuju Metropolitan*. Banjarbaru Pemko Banjarbaru dan LPKPK.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2000). *Perjuangan Rakyat Kabupaten Banjar dalam Revolusi Fisik 1945-1949*. Martapura: Pemkab Banjar dan LPKPK.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2000). *Tanah Laut: Sejarah dan Potensi*. Pelaihari: Pemkab Tanah Laut dan LPKPK.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (1998). *Pembangunan Kalimantan*. Penyunting tulisan Ismet Ahmad. Banjarmasin: EWA Book Company.

- Abbas, Ersis Warmansyah. (1988). *Pemuda dan Kepahlawanan*. Bandung: Materpamur Agency.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (1997). *Memahami Sejarah*. Banjarmasin: EWA Book Company.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (1996). *Bab-Bab Antropologi*. Penyunting tulisan Fudiat Suryadikara. Banjarmasin: EWA Book Company.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (1994). Hubungan Antara Penampilan Kerja Guru Dengan Prestasi Belajar Siswa Bidang Studi PMP di SMA Negeri Kotamadya Banjarmasin. *Tesis*. Bandung: PPs IKIP Bandung.

PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

- Abbas, Ersis Warmansyah; Putra, Muhammad Adhitya Hidayat; Handy, Muhammad Rezky Noor. (2019). *Pemanfaatan Ekowisata Sungai Martapura Kota Banjarmasin Sebagai Sumber Belajar IPS*. Penelitian. FKIP Program Studi Pendidikan IPS Universitas Lambung Mangkurat.
- Mutiani; Abbas, Ersis Warmansyah; Syaharuddin; Heri Susanto. (2019). *Penerapan Transcript Based Lesson Analyses (TBLA) Sebagai Upaya Peningkatan Pembelajaran Sejarah Di SMA Negeri 7 Banjarmasin*. Banjarmasin: Laporan Penelitian.
- Syaharuddin, Ersis Warmansyah Abbas, Bambang Subiyakto, Mutiani Mutiani. 2019. *Penyuluhan dan Pencegahan Bahaya Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja di Kelurahan Basirih Selatan Kota Banjarmasin*. Pengabdian Kepada Masyarakat. Program Studi Pendidikan IPS, FKIP Ulam Banjarmasin.
- Abbas, Ersis Warmansyah. 2018. *Pemantapan Pemahaman Wajib Belajar 12 Tahun Melalui Pendampingan Pendidikan di Sekolah Bawang Banjarmasin*.
- Syaharuddin, Abbas, Ersis Warmansyah; Subiyakto, Bambang, Winarso, Heru Puji; Permatasari, Melly; Agustina; Olfah, Rasydah; Rusli (2018) *Motivasi Belajar Anak Jalanan (Studi Kasus pada Anak Jalanan yang Bersekolah di SD Mawar 2 Banjarmasin)*.

- Abbas, Ersis Warmasyah., Subiyakto, B., Mutiani, M., Jamaluddin, J., & Syahrin, M. A. (2017). *Kehidupan Sosial Santri Di Bantaran Sungai Kota Martapura Sebagai Sumber Belajar IPS*. Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2016). *Nilai-Nilai Pendidikan Biografi Prof. Kustan Basri Sebagai Sumber Pembelajaran Pendidikan IPS*. Program Studi Pendidikan IPS, FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Syaharuddin. (2015). *Pendekatan Sainifik Dalam Implementasi Kurikulum 2013 (Studi pada SD Negeri Indrasari Martapura Kabupaten Banjar*. Penelitian. Program Studi Pendidikan Sejarah, FKIP Unlam Banjarmasin.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Susanto, Heri. (2015). *Penyuluhan Implementasi Kurikulum 2013 di SMPN 8 Martapura Kabupaten Banjar*. Pengabdian Kepada Masyarakat. Program Studi Pendidikan Sejarah, FKIP Unlam Banjarmasin.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Syaharuddin; Mahmudah; Permatasari, M. A.; Mutiani; Saidinor, Budiati, Ayu; Hasanaini. (2015). *Workshop Pengembangan Strategi Pembelajaran IPS SMP/MTS Pada Kurikulum 2013 di Kota Banjarbaru*. Pengabdian Kepada Masyarakat. Program Studi Pendidikan IPS, FKIP Unlam Banjarmasin.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Permatasari, M. A.; Mutiani; Saidinor, S; Budiyantri, A; Hassanaini, H. (2015). *Implementasi Model Kooperatif dalam Pembelajaran IPS untuk meningkatkan Pengetahuan Kesadaran Lingkungan Peserta Didik (Studi pada SMP Negeri 6 Banjarmasin)*. Program Studi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Permatasari, M. A.; Abbas, Ersis Warmansyah; Syaharuddin; Mahmudah; Mutiani; Ramadhana, H.F.; Al-Jupri, Syarifah Alpiyah; Hasmah, Nur. (2015). *Pengembangan Materi Ajar IPS SMP/MTS Kurikulum 2013 Pada Guru IPS Se-Kabupaten Banjar*. Pengabdian Kepada Masyarakat. Program Studi Pendidikan IPS, FKIP Unlam Banjarmasin.
- Permatasari, M. A.; Abbas, Ersis Warmansyah; Mutiani; Saidinor, S; Ramadhana, H. F.; Al Jupri, Syarifah Alpiyah; Hasmah, Nur. (2015). *Deskripsi Implementasi Kurikulum 2013 Pada Mata pelajaran IPS di SMP Negeri I Banjarmasin*. Penelitian. Program Studi Pendidikan IPS, FKIP Unlam Banjarmasin.

- Abbas, Ersis Warmansyah; Subiyakto, Bambang; Syaharuddin; Isharyuana, Yudha, Warnidah, Risna. (2013). *Biografi Propetik Guru Sekumpul (Tranformasi Nilai-Nilai Budaya Banjar dalam Pendidikan Karakter)*. Banjarbaru: Lembaga Pengkajian Kebudayaan dan Pembangunan Kalimantan.
- Subroto, Wisnu; Hairiyadi; Anis, M.Z.A.; Subiyakto, Bambang; Abbas, Ersis Warmansyah; Abbas, Rochgiyanti; Noor, Yusliani; Syaharuddin. (2009). *Pelatihan Penulisan Sejarah Lisan*. Pengabdian Kepada Masyarakat. Banjarmasin: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah. (2009). *Masa Pendudukan Jepang di Kotabaru*. Penelitian. Banjarmasin: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
- Subiyakto, Bambang., Abbas, Ersis Warmansyah; Anis, Mohammad Zainal Arifin; Hairiyadi; Putro, Hery Porda Nugroho; Noor, Yusliani; Effendi, Rusdi; Subroto, Wisnu. (2008). *Mengenal Tata Lingkungan Air Kota Banjarmasin dari Perspektif Historis*. Pengabdian Kepada Masyarakat. FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Subiyakto, Bambang. (2008). *Banjarbaru Sebagai Kota Empat Dimensi: Pendidikan, Perindustrian, Permukiman dan Pemerintahan*. Banjarmasin: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
- Abbas, Ersis Warmansyah; Subiyakto, Bambang; Syaharuddin. (2005). *Kesiapan Sekolah Tingkat Dasar dan Menengah dalam Menghadapi Peraturan Daerah (Perda Khatam Al-Qur'an di Kabupaten Banjar)*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkura.
- Soenarto; Abbas, Ersis Warmansyah; Widayati, Sri, Effendi, Rusdi; Noor, Yusliani. (1995). *Penyuluhan Sejarah Lokal Kalimantan Selatan untuk Guru-guru Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kurau Kabupaten Tanah Laut Kalimantan Selatan*. Banjarmasin: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas (OPF) Universitas Lambung Mangkurat.
- Soenarto; Abbas, Ersis Warmansyah; Widayati, Sri, Effendi, Rusdi; Noor, Yusliani. (1995). *Penyuluhan Pemanfaatan Lingkungan Sebagai Media Belajar-Mengajar Bidang Studi Ilmu Pengetahuan Sosial Bagi Guru-Guru Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kurau Kabupaten Tanah Laut Kalimantan Selatan*. Banjarmasin: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas (OPF) Universitas Lambung Mangkurat.

- Widayati, Sri; Abbas, Ersis Warmansyah. (1993). *Sistem Teknologi Masyarakat Bugis Kotabaru*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
- Suryadikara, Fudiat; Abbas, Ersis Warmansyah; Subiyakto, Bambang. (1993). *Studi Tentang Sejarah Kotabaru Kalimantan Selatan*. Banjarmasin: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas (OPF) Universitas Lambung Mangkurat. Pusat Penelitian Universitas Lambung Mangkurat.
- Widayati, Sri; Abbas, Ersis Warmansyah. (1992). *Studi Historis Tentang Etnik Tamban di Kecamatan Tamban Barito Kuala Kalimantan Selatan*. Banjarmasin: Pusat Penelitian Universitas Lambung Mangkurat.
- Widayati, Sri; Abbas, Ersis Warmansyah. (1992). *Studi Tentang Sejarah dan Kebudayaan Masyarakat Desa Purwosari Baru Kecamatan Tamban Kabupaten Barito Kuala Kalimantan Selatan*. Banjarmasin: Pusat Penelitian Universitas Lambung Mangkurat.
- Soenarto; Abbas, Koroh, Alex A.; Taufik, M; Widayati, Sri; Disilia, Mahrani; ; Ersis Warmansyah;. (1991). *Penyuluhan Sejarah Lokal Kalimantan Selatan Untuk Guru-Guru Sekolah Dasar Se-Kecamatan Tamban Barito Kuala Kalimantan Selatan*. Banjarmasin: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas (OPF) Universitas Lambung Mangkurat.
- Widayati, Sri; Abbas, Ersis Warmansyah; Subiyakto, Bambang. (1990). *Peranan Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjari dalam Islamisasi di Kerajaan Banjar*. Banjarmasin: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

NEKA ERLYANI



Neka Erlyani lahir di Tapin Rantau 26 Desember 1983. Menempuh pendidikan S1 Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta tahun 2002-2006 dan melanjutkan pendidikan S2 Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya tahun 2006-2008.

Saat ini aktif sebagai dosen tetap di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM Banjarbaru, Ketua Program Studi psikologi FK ULM, tim ahli Unit Konsultasi dan Pelayanan Psikologi Prodi Psikologi FK ULM serta sekretaris Unit Kerjasama dan HUMAS FK ULM. Ia juga aktif di organisasi eksternal sebagai wakil ketua 1 Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Kalsel, tim ahli FORKOMDA PMP3A Banjarbaru, Sie Keanggotaan Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI) wilayah Indonesia Timur.

Menulis buku ajar Psikologi Industri Organisasi, Psikologi Umum Sebagai Pengantar, Manajemen Bencana Bidang Kesehatan, Promosi Kesehatan, Media *SMOF VITURING (smoking effect video and picture learning)* Untuk Peningkatan Pemahaman Bahaya Merokok Pada Remaja, dan *Information and counseling programme* sebagai upaya edukasi anti pornografi pada remaja.

Sambutan

MENULIS DI KALA BADAI COVID-19

Buku ini merupakan karya mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang gagasan awalnya terpicu diskusi-diskusi mahasiswa tentang wabah coronavirus disease (covid-19) yang berdampak terhadap kehidupan, terutama perkuliahan mahasiswa. Diskusi-diskusi ditindaklanjuti dengan mengadakan web seminar (webinar) 13 Juni 2020.

Narasumber webinar tersebut, melajukan peserta menuliskan pengalaman berkuliah semasa Covid-19. Gagasan tersebut disambut mahasiswa semangat membunyah. Mahasiswa menuliskan pikiran dan perasaan sebagai sarana koping positif di tengah situasi pandemik Covid-19 di tempat tinggal masing-masing. Tulisan tersebut didiskusikan dan diedit dan jadilah buku karya mahasiswa.



**Diterbitkan Atas Kerjasama
Program Studi Pendidikan IPS ULM
Dengan Program Studi Psikologi ULM**

