

Kiat Pembelajaran Daring Di Era Covid-19 Sebagai Upaya Penerapan Psikologi Pendidikan Pada Proses Belajar Siswa SMP

Marina Dwi Mayangsari *¹, Dwi Nurrachmah²

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

*e-mail : md.mayangsari@ulm.ac.id¹, dwi_nurrachmah@yahoo.co.id²

Received: 10 Juni 2021/ Accepted: 26 Juni 2021

Abstract

This community service aims to provide an understanding of learning tips through the application of educational psychology theories such as how to stress management stress, find learning style, and how to time management by determining the priority scale for seventh grade students of SMP Santa Maria Banjarmasin. The aim of being given this understanding is to improve students achievement which has decreased in online learning during the current covid-19 pandemic. Students need tips to stay enthusiastic about improving achievement during online learning that is implemented by all schools to reduce the spread of covid-19. The students feel unprepared in accepting online learning because so far they have always received face-to-face learning. This community service is carried out through an online seminar (webinar) with the theme "Tips for Online Learning in the Covid-19 Era with application of Educational Psychology". The method that is used in this community service is lecture by the speakers about stress management, learning style, and time management related to priority scales. The expected result of this community service are the students can apply the material that has been delivered by the speakers with carrying out stress management properly especially in online learning so that the learning process can run smoothly, knowing the learning style that exist in the individual so that it makes easier and improve students motivation to learning, and time management properly based on determining the priority scale.

Keywords: application of educational psychology theories, junior highschool student online learning

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang kiat-kiat pembelajaran melalui penerapan teori psikologi pendidikan seperti cara mengelola stres, menemukan gaya belajar, dan cara mengatur waktu dengan menentukan skala prioritas siswa kelas VII SMP Santa Maria Banjarmasin. Tujuan diberikannya pemahaman ini adalah untuk meningkatkan prestasi siswa yang mengalami penurunan dalam pembelajaran online di masa pandemi covid-19 saat ini. Siswa membutuhkan kiat-kiat agar tetap semangat meningkatkan prestasi selama pembelajaran daring yang diterapkan oleh semua sekolah untuk mengurangi penyebaran covid-19. Siswa merasa kurang siap dalam menerima pembelajaran online karena selama ini mereka selalu menerima pembelajaran tatap muka. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui seminar online (webinar) dengan tema "Kiat Pembelajaran Daring Di Era Covid-19 dengan Penerapan Teori Psikologi Pendidikan". Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah oleh narasumber tentang manajemen stres, gaya belajar, dan manajemen waktu terkait skala prioritas. Hasil yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa dapat mengaplikasikan materi yang telah disampaikan oleh narasumber dengan melakukan manajemen stres dengan baik khususnya dalam pembelajaran online sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar, mengetahui gaya belajar yang ada pada individu sehingga memudahkan dan meningkatkan motivasi belajar siswa, serta manajemen waktu yang tepat berdasarkan penentuan skala prioritas.

Kata Kunci : pembelajaran daring, penerapan teori psikologi pendidikan , siswa SMP

1. PENDAHULUAN

Pendidikan lebih dari sekedar pengajaran yang dapat dikatakan sebagai suatu proses transfer ilmu, transformasi nilai, dan pembentukan kepribadian dengan segala aspek yang dicakupnya (Nurkholis, 2013). Pendidikan tidak dapat berjalan tanpa adanya sebuah wadah yang disebut sebagai sekolah. Menurut Daryanto (1997), sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran. Sekolah sebagai suatu sistem sosial oleh sekumpulan elemen kegiatan yang berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan sosial sekolah yang demikian bersifat aktif kreatif.

Pada masa pandemi covid-19 banyak siswa yang kesulitan untuk beradaptasi dengan pembelajaran daring selama sekolah. Pembelajaran daring merupakan suatu proses ajar mengajar jarak jauh yang dilakukan dengan menggunakan teknologi atau telekomunikasi dan informasi seperti internet (Heinich & Molenda, 2005). Permasalahan yang ada dari pembelajaran daring yaitu stres akademik, tidak mengetahui gaya belajar yang tepat, dan sulit manajemen waktu belajar. Permasalahan tersebut karena adanya faktor lingkungan yang tidak mendukung proses belajar mereka. Pembelajaran daring tentu sangat berbeda dengan proses pembelajaran tatap muka dimana guru dapat secara langsung memonitor siswa. Banyak yang merasakan ketidakpuasan dalam menerima pembelajaran daring yang mungkin dikarenakan siswa selalu menerima pembelajaran secara tatap muka sehingga adanya ketidaksiapan dalam menggunakan metode daring (Yilmaz, 2017). Pembelajaran daring sering membuat siswa mudah terdistraksi karena metode yang terlalu fleksibel dan membuat siswa terlena dengan kemudahan teknologi yang ada.

Pembelajaran tersebut sering menimbulkan stres bagi siswa karena siswa hanya duduk di depan laptop atau telepon genggam tanpa berinteraksi langsung dengan teman-teman dan guru serta tugas-tugas yang diberikan. Stres yang dihadapi pun akan berdampak buruk pada hasil belajar siswa. Kondisi siswa yang mengalami stres akademik dijelaskan oleh Oon (2007) bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat sehingga menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku.

Selain mengalami stres akademik, terkadang siswa juga tidak mengetahui gaya belajar mereka yang sangat penting untuk kelancaran proses belajar siswa. Gaya belajar adalah karakteristik dan strategi individu untuk melakukan pendekatan belajar yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dalam belajar (Fleming & Mills, 1992). Gaya belajar pada setiap individu berbeda, baik pada kecepatan dalam menerima informasi dan cara memproses informasi. Menurut Darmadi (2017) gaya belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor jasmaniah, psikologis, dan kelelahan, sedangkan faktor eksternal berasal dari faktor keluarga, sekolah, dan masyarakat. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi potensi siswa dalam bidang akademik. Rosalin (2020) mengungkapkan bahwa bahwa 58% anak memiliki perasaan yang tidak menyenangkan selama menjalani kebijakan belajar daring dan 38% anak berpendapat bahwa belajar di rumah belum menerapkan program yang baik oleh sekolah. Gaya belajar berperan penting agar siswa dapat menerapkannya sehingga tidak menimbulkan kebosanan selama belajar daring.

Waktu juga memiliki peran penting dan harus dikelola dengan sebaik mungkin agar pengerjaan sesuatu dapat berjalan efektif dan efisien. Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, dan pengawasan produktivitas waktu (Mujiono, dkk., 2009). Manajemen waktu memiliki peranan besar dalam keberhasilan belajar dengan menanamkan sikap tanggung jawab dan disiplin dalam menyelesaikan sebuah tugas sesuai dengan jadwal yang ditentukan sehingga menjadikan seseorang mampu mencapai

target belajar dengan mencapai hasil yang optimal. Manajemen waktu berkaitan dengan skala prioritas. Skala prioritas merupakan sebuah ukuran kebutuhan yang telah tercatat dengan baik. Skala prioritas sangat penting bagi individu untuk mengetahui kebutuhan yang harus dilakukan terlebih dahulu dan yang bisa ditunda sehingga dapat tertata dengan baik. Namun, hal tersebut terkadang sulit dilakukan siswa terlebih banyak distraksi yang terjadi selama pembelajaran daring.

Berbicara mengenai pendidikan di sekolah, SMP Santa Maria Banjarmasin merupakan sekolah menengah pertama di Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia. SMP tersebut terletak di Jalan Rantau Timur I, RT.32/RW.II, Pekauman, Kec. Banjarmasin Selatan, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70241. Masa SMP merupakan masa peralihan dari sekolah dasar terutama bagi siswa kelas VII yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang mengalami kesulitan menghadapi sistem pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Banyak permasalahan yang dihadapi oleh siswa karena situasi yang memaksa mereka untuk melakukan pembelajaran daring melalui aplikasi *video meeting* dimana siswa seharusnya berada di sekolah untuk melakukan pengenalan lingkungan sekolah yang baru. Hal tersebut menyebabkan prestasi akademik siswa menurun karena kesulitan yang dihadapi selama pembelajaran daring sehingga diperlukan kiat-kiat yang menunjang proses belajar pada siswa, seperti cara manajemen stres, menerapkan gaya belajar yang sesuai dengan dirinya, dan cara manajemen waktu dengan penentuan skala prioritas.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa tujuan, diantaranya adalah memberikan pengetahuan tentang stres dan cara mengelola stres yang dapat diterapkan oleh siswa, membantu siswa dalam mengenali tipe gaya belajar yang efisien dan sesuai dengan dirinya agar dapat mewujudkan gaya belajar tersebut dalam proses pembelajaran, serta memberikan pemahaman dan cara manajemen waktu dan menentukan skala prioritas terhadap siswa agar dapat menjalankan tugas sekolah dengan lancar sehingga proses belajar siswa akan tertata dengan baik.

Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk para siswa dalam menunjang proses belajar, antara lain dapat memajemen stres dalam menghadapi tugas sekolah terlebih di masa pandemi covid-19, dapat menerapkan gaya belajar yang sesuai dengan kepribadiannya agar proses belajar menyenangkan, dan dapat memajemen waktu serta membuat skala prioritas agar dapat menjalankan tugas sekolah dengan baik dan memilah tugas utama yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Adapun manfaat yang diperoleh tim pelaksana kegiatan adalah mengasah potensi mahasiswa dalam mengelola dan berkomunikasi dengan masyarakat melalui kegiatan pengabdian masyarakat, mengetahui kebutuhan pendidikan saat ini, dan mengenalkan serta meningkatkan peranan Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat kepada para siswa khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa seminar online (webinar) melalui aplikasi *zoom meetings* sebagai upaya membantu meningkatkan prestasi siswa SMP Santa Maria Banjarmasin di tengah pandemi covid-19. Webinar ini mengangkat sebuah tema "Kiat Pembelajaran Daring Di Era Covid-19 dengan Penerapan Teori Psikologi Pendidikan". Metode yang digunakan adalah berupa ceramah yang ditujukan kepada para siswa kelas VII SMP Santa Maria Banjarmasin dengan penyampaian materi oleh para narasumber.

Webinar pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga subtema. Subtema pertama berjudul "Manajemen Stres Siswa untuk Tingkatkan Prestasi di Era Pandemi" yang disampaikan oleh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dwi Nur Rachmah, S.Psi, M.A. Subtema kedua berjudul "Bosan

Belajar Daring? Temukan Gaya Belajarmu agar Lebih Seru!” yang disampaikan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Muhammad Fauzan Rizqullah. Subtema ketiga berjudul “*Manage Your Time into Habits*” yang disampaikan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Erlena Santi.

Siswa dituntut untuk memperhatikan materi secara seksama selama kegiatan berlangsung. Pada penyampaian materi, disajikan *power point* yang dibuat semenarik dan sejelas mungkin untuk menunjang kegiatan serta mengingat peserta yang masih berada di kelas VII SMP. Selain itu, pada akhir sesi diadakan sesi tanya jawab dan diskusi yang dipandu oleh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Marina Dwi Mayangsari, S.Psi, M.Psi, Psi. Siswa yang aktif selama sesi berlangsung akan mendapatkan *reward* untuk meningkatkan semangat para siswa tersebut.

Pelaksanaan webinar pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu tahapan menentukan lokasi kegiatan, tahapan proses perizinan, tahapan pelaksanaan kegiatan, dan tahapan hasil kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan full day selama 1 hari pada tanggal 20 November 2020 secara daring melalui via *zoom meetings*. Adapun materi yang disampaikan pada saat kegiatan ini adalah hal-hal yang dapat menunjang proses belajar siswa, yaitu :

- a. Pengertian, reaksi, akibat, dan cara manajemen stres.
- b. Pengertian, ciri-ciri, dan strategi macam-macam gaya belajar.
- c. Pengertian, manfaat, dan strategi manajemen waktu dan skala prioritas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan untuk SMP Santa Maria Banjarmasin bertujuan menghindari dan mengelola stres di masa pandemi covid-19 guna mengoptimalkan proses belajar para siswa sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar, membantu para siswa dalam mengetahui gaya belajar yang dimiliki, dan memberikan pemahaman mengenai manajemen waktu dengan menentukan skala prioritas agar dapat menjalankan tugas sekolah dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan secara online melalui via *zoom meetings* dengan tema “Kiat Pembelajaran Daring di Era Covid-19 dengan Psikologi Pendidikan” dan terbagi menjadi tiga subtema. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah dengan penyampaian materi oleh narasumber dan diadakan sesi tanya jawab pada akhir sesi. Webinar ini dihadiri oleh siswa kelas VII SMP Santa Maria Banjarmasin berjumlah 79 orang.

Subtema pertama dengan judul “Manajemen Stress Siswa untuk Tingkatkan Prestasi di Era Pandemi” disampaikan oleh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dwi Nur Rachmah, S.Psi, M.A. Pada sesi penyampaian materi, siswa diberikan pemahaman mengenai bagaimana cara agar dapat mengendalikan dan menghindari stres. Kondisi covid-19 saat ini berpengaruh besar terhadap dunia pendidikan, salah satunya sistem pembelajaran yang dilakukan secara daring sebagai antisipasi penyebaran covid-19. Selama masa pandemi, adanya peningkatan tekanan akademik karena perubahan pembelajaran yang biasa dilakukan tatap muka menjadi pembelajaran daring (Kusnayat, dkk., 2020). Sistem pembelajaran daring yang diterapkan saat ini dinilai kurang efektif bagi siswa karena banyak kendala yang dapat terjadi seperti sinyal maupun pemaparan materi yang kurang oleh guru sehingga terkadang siswa merasa tertekan atau stres terutama saat ujian (Palupi, 2020). Dampak dari pembelajaran daring mengakibatkan siswa tidak memahami materi, banyaknya tugas yang diberikan, dan sulit berkomunikasi sehingga bisa menimbulkan stres. Stres adalah reaksi tubuh baik secara fisik maupun psikis karena tekanan dari luar. Reaksi stres fisik diantaranya adalah sakit kepala, mual/maag, susah tidur, gelisah, tidak

selera makan, dan tidak ingin melakukan aktivitas atau malas bergerak. Sementara itu, reaksi stres psikis yaitu kelelahan secara mental, tertekan terhadap tugas yang menumpuk, bingung mengenai materi pembelajaran, perasaan jenuh, tidak memiliki semangat, ketakutan, cemas, marah, frustrasi, dan depresi. Akibat stres yang ditimbulkan bagi siswa adalah tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik, kesulitan bertanya, kurang aktif dalam belajar, tidak disiplin, kurang motivasi, tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas, prestasi belajar rendah, sering menunda-nunda tugas, dan mengerjakan di akhir waktu. Stres tidak dapat dihindari, namun dapat diatasi atau dikurangi sehingga dapat bertindak positif. Oleh karena itu, pengelolaan stres sangat penting agar kondisi stres tidak berdampak negatif (*distress*) dan menjadi patologis sehingga diperlukan upaya-upaya peningkatan kebahagiaan melalui manajemen stres.

Manajemen stres berupa tindakan untuk mengendalikan, mengelola, dan mengatur stres sehingga membantu mengatasi permasalahan untuk membangkitkan potensi dan prestasi diri. Mengelola manajemen stres dapat dilakukan dengan mengenali apa yang menjadi penyebab diri sendiri stres, membicarakan perasaan dengan orang terdekat seperti guru, orang tua, dan keluarga serta menentukan prioritas yang harus dikerjakan. Adapun cara melakukan manajemen stres dengan selalu berpikiran positif, mengenali potensi diri, menerapkan pola hidup sehat, menghindari informasi-informasi yang negatif, membuat strategi agar semua pekerjaan dapat dilaksanakan dengan tepat waktu, mencari dukungan dan masukan dari orang lain supaya membuat kondisi lebih nyaman dan *action*. Strategi yang dapat diberikan adalah mengatur waktu lebih baik lagi, olahraga, jangan menjadi pendiam, aktif untuk berdiskusi, memberikan hadiah untuk diri sendiri, tidur yang cukup, kreatif dengan mencari kegiatan dengan teman-teman secara virtual, mengisi pikiran dengan hal positif, melakukan hal yang bisa membuat bahagia, menulis mantra yang baik untuk memotivasi diri, melakukan *self care* (perawatan diri), dan fokus agar tetap tenang.

Subtema kedua dengan judul “Bosan Belajar Daring? Temukan Gaya Belajarmu agar Lebih Seru!” disampaikan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2019, Muhammad Fauzan Rizqullah. Gaya belajar terbagi menjadi tiga macam. Pertama, gaya belajar auditorial yaitu gaya belajar dengan cara mendengar. Ciri-ciri individu dengan gaya belajar auditorial yaitu saat bekerja sering berbicara sendiri, mudah terganggu oleh keributan, sering menggerakkan bibir dan mengucapkan tulisan di buku ketika membaca, senang membaca dengan keras dan mendengarkan sesuatu, dapat mengulangi kembali, dapat menirukan nada dan warna suara dengan mudah, merasa kesulitan saat menulis tetapi mudah dalam bercerita, pembicara yang fasih, lebih suka musik daripada seni lainnya, lebih mudah belajar dengan mendengarkan dan mengingat apa yang didiskusikan, suka berbicara dan berdiskusi, menjelaskan sesuatu dengan panjang lebar, dan lebih pandai mengeja dengan keras daripada menuliskannya (Papilaya & Huliselan, 2016). Strategi yang dapat dilakukan siswa dengan gaya belajar auditorial adalah untuk memahami konsep atau materi pembelajaran dapat merubahnya menjadi suatu nyanyian, mencari ruangan yang tenang saat belajar, dapat menggunakan media suara untuk menunjang semangat belajar, sering berdiskusi dengan teman, dan mengulangi kata atau kalimat dengan suara lantang.

Gaya belajar kedua adalah gaya belajar visual yaitu siswa yang mengandalkan indera penglihatan untuk belajar. Ciri-cirinya antara lain memahami informasi dalam pikiran tetapi sulit untuk menjelaskannya, mudah mengingat dan menyerap informasi tulisan, senang membaca, peduli pada penampilan, teliti dan teratur, berbicara cenderung cepat serta menyukai pembelajaran demonstrasi daripada pidato. Strategi yang mempermudah proses belajar visual diantaranya dengan menggunakan gambar seperti diagram atau peta, memberi warna pada tulisan-tulisan yang penting, membaca buku yang ada ilustrasi, menggunakan multimedia dan ide ilustrasi ke dalam gambar (Haviz, 2020). Adapun gaya belajar ketiga adalah gaya belajar kinestetik yaitu melalui aktivitas fisik dan keterlibatan

langsung berupa gerak. Gaya belajar kinestetik juga disebut dengan gaya belajar penggerak dengan karakteristik berbicara perlahan, menghafal sambil bergerak, sering menggunakan isyarat tubuh, belajar dengan praktik langsung, menggunakan jari ketika belajar, menyentuh hal yang dijumpai, dan mengerjakan sesuatu yang memungkinkan tangan untuk aktif bergerak (Usman, 2016). Strategi yang dapat dilakukan untuk siswa dengan gaya belajar kinestetik adalah dengan tidak memaksakan diri untuk belajar berjam-jam, belajar sambil mengeksplorasi lingkungan sekitar, belajar sambil mengunyah permen maupun mendengarkan musik.

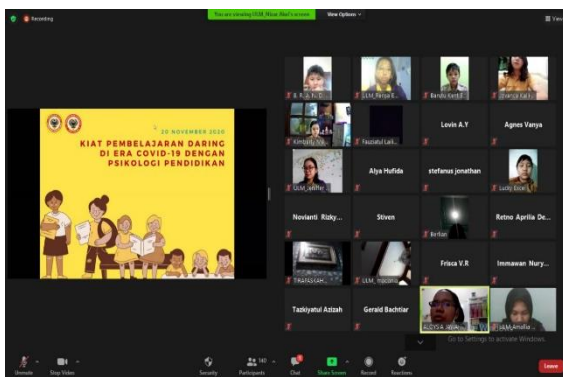
Subtema ketiga dengan judul "*Manage Your Time Into Habits*" disampaikan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2019, Erlena Santi. Materi ketiga membahas manajemen waktu dan skala prioritas yang penting untuk siswa di masa pandemi saat ini. Tidak dapat dipungkiri bahwa kebiasaan di rumah sering muncul ketika pembelajaran daring, seperti kurang fokus karena jaringan tidak stabil, lebih sering main *game online* karena sulit membagi waktu antara belajar dengan bermain, sekolah sambil membantu orang tua, bosan belajar karena terlalu lama melihat laptop atau telepon genggam serta merasa seperti libur karena terlalu lama berdiam di rumah. Kebiasaan tersebut dapat muncul dikarenakan belum mampu dalam memajemen waktu dan menentukan skala prioritas atau menyusun kegiatan. Manajemen waktu dan skala prioritas sangat penting agar kegiatan menjadi efektif dan efisien serta penggabungan dua hal tersebut akan memberikan hasil yang maksimal dalam membuat suatu keputusan maupun melaksanakan tugas. Menurut Purwanto (2008), manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lainnya yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif. Sedangkan skala prioritas adalah ukuran kebutuhan yang tersusun dalam daftar berdasarkan kebutuhan seseorang yang dimulai dari kebutuhan paling penting sampai kebutuhan yang bersifat bisa ditunda.

Manajemen waktu dan skala prioritas memberikan manfaat untuk individu, diantaranya terhindar dari stres dan perasaan tertekan, tugas tidak menumpuk, tetap profesional dalam mengerjakan tugas, dapat menghargai waktu, memiliki banyak peluang untuk melakukan kegiatan lain, dapat menentukan tugas lebih dulu untuk dikerjakan, memiliki tujuan yang jelas dan dapat mencapai tujuan tersebut. Siswa diharapkan dapat lebih mengerti tentang manajemen waktu dan skala prioritas sehingga dapat mengatur waktu dan tepat dalam menentukan serta mengaplikasikan skala prioritas sesuai dengan kehidupan siswa selama pembelajaran daring. Manajemen waktu memiliki peran yang sangat diperlukan dalam kegiatan belajar mengajar karena merupakan faktor internal yang mempengaruhi belajar (Bahri, 2019). Melalui manajemen waktu siswa dapat lebih sadar akan pentingnya waktu, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Strategi yang dapat diberikan adalah membuat skala prioritas yang terdiri dari penting atau tidak penting serta mendesak atau tidak mendesak. Utamakan skala prioritas yang penting dan mendesak, penting tapi tidak mendesak, mendesak tapi tidak penting, tidak mendesak dan tidak penting. Siswa dapat memilah kegiatan yang harus didahulukan dan yang sifatnya dapat ditunda dengan catatan sudah diatur pembagiannya sedemikian rupa. Adapun cara manajemen waktu yang aplikatif dengan membuat *to do list* atau daftar kegiatan, menghindari menunda tugas yang harus dikerjakan atau sistem kebut semalam, membagi waktu kegiatan dan istirahat. Saat siswa melaksanakan manajemen waktu dan skala prioritas maka hal yang dikerjakan dapat dilakukan secara maksimal dan tersusun rapi dan bertanggung jawab.

Setelah penyampaian materi, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya kepada narasumber dan berdiskusi melalui sesi diskusi yang dipandu oleh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Marina Dwi Mayangsari, S.Psi, M.Psi, Psi. Kegiatan webinar pengabdian masyarakat ini berjalan dengan

lancar hingga selesai dan juga diiringi antusias para siswa ketika acara berlangsung dengan keaktifan mereka dalam memberikan pertanyaan. Berdasarkan hasil diskusi dapat tercermin bahwa banyak kegelisahan dan kendala yang dihadapi siswa selama pembelajaran daring, beberapa dari mereka kesulitan dalam mengatur waktu belajar karena tugas semakin banyak dibanding pembelajaran luring. Kesulitan memahami materi juga menyebabkan mereka mudah frustrasi saat belajar serta tidak bisa optimal karena kurang memahami bagaimana gaya belajar yang tepat dalam proses penyesuaian pembelajaran di masa daring ini. Harapan dari kegiatan yang telah dilaksanakan tersebut adalah para siswa dapat mengaplikasikan materi yang telah disampaikan oleh para narasumber dengan melakukan manajemen stres dengan baik terutama dalam pembelajaran daring saat ini agar proses belajar dapat berjalan dengan lancar, dapat mengetahui gaya belajar yang ada pada diri masing-masing sehingga memudahkan dan meningkatkan motivasi siswa dalam belajar serta memanajemen waktu dengan baik dan benar berdasarkan skala prioritas yang ditentukan.

Adapun dokumentasi dari pelaksanaan kegiatan webinar pengabdian masyarakat yang disajikan dalam gambar berikut.



Gambar 1. Pembukaan Webinar Pengabdian Masyarakat oleh Kepala Sekolah SMP Santa Maria Banjarmasin.



Gambar 2. Penyampaian materi oleh narasumber.



Gambar 3. Siswa mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab.

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui seminar online (webinar) menggunakan aplikasi *zoom meetings* untuk para siswa SMP Santa Maria Banjarmasin bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa yang menurun di tengah pandemi covid-19 dengan memberikan pemahaman mengenai manajemen stres, pentingnya gaya belajar, dan manajemen waktu serta menentukan skala prioritas agar dapat menunjang semangat siswa dalam belajar. Melalui webinar ini diharapkan dapat memberikan pengaruh pada siswa untuk mengaplikasikan materi yang telah disampaikan agar tetap dapat berprestasi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat berupa webinar ini. Terima kasih kepada para narasumber, kepala sekolah SMP Santa Maria Banjarmasin beserta jajarannya, dan para siswa yang telah hadir mengikuti webinar hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahri, S. (2019). Urgensi Strategi Pembelajaran Karakter pada Anak Usia Dini. *Ass-şSibyān: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 75–86.
- Darmadi. (2017). *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Daryanto S. S. (1997). *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*. Surabaya: Apollo.
- Fleming, N. D., & Mills, C. (1992). *Helping Students Understand How They Learn*. Madison, Wisconsin, USA: Magma Publications.
- Haviz, M. (2020). Hubungan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Biologi Kelas X SMAN 2 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. *Journal of Sainstek* 8(1), 77-84.
- Heinich, R. & Molenda, M. (2005). *Instructional Technology and Media for Learning*. New Jersey, Columbus, Ohio: Prentice Hall.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 152-165
- Mujiono, dkk. (2009). *Modul Pengembangan Diri melalui Layanan Bimbingan dan Konseling SMK*. Yogyakarta: Paramitha Publishing.
- Nurkholis. (2013). Pendidikan dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24-44.

- Oon, A. N. L. (2007). *Seri Teaching Children Handling Study Stress* (diterjemahkan oleh A. K. Anwar). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah selama Pandemi Covid-19. *JP3SDM*, 9(2), 18-29.
- Papilaya, J. O. & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 56-63.
- Purwanto, S. (2008). *Pocket Mentor Manajemen Waktu*. Jakarta: Erlangga.
- Rosalin. (2020). *Dampak Covid 19 terhadap Anak*. Jakarta: Kementerian PPPA.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Usman. (2016). Analisis Gaya Belajar Mahasiswa terhadap Model dan Strategi Pembelajaran Dosen. *Jurnal Studi Pendidikan*, 14(2), 110-125.
- Yilmaz, R. (2017). Exploring the Role of E-Learning Readiness on Student Satisfaction and Motivation in Flipped Classroom. *Computers in Human Behavior*, 70, 251–260.