

## Dinamika Self-Compassion Pada Mahasiswa Baru Dalam Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Berbasis Aplikasi Zoom Atau Microsoft Teams

Margaretha Natalia Crist Shella Sianturi, Irwansyah

Universitas Pelita Harapan, Indonesia

Email: Margarethanat40@gmail.com, dr.irwansyah.ma@gmail.com

### Artikel Info

#### Artikel history

Diterima : 17-12-2022

Direvisi : 18-01-2023

Disetujui : 20-01-2023

**Kata Kunci:** Self-Compassion; Pembelajaran Jarak Jauh; Zoom; Microsoft Teams.

**Keywords:** Self-compassion; Distance Learning; Zoom; Microsoft Teams.

#### Abstrak

Di masa pandemi Covid-19, setiap universitas melakukan sistem pembelajaran jarak jauh atau dikenal dengan PJJ. Pembelajaran yang awalnya dilaksanakan dalam kelas secara tatap muka kini harus dilakukan secara daring melalui aplikasi seperti zoom atau microsoft teams. Dengan bantuan aplikasi tersebut, pengajar dan mahasiswa tetap dapat melaksanakan proses pembelajaran. Sikap self-compassion merupakan kunci dalam pembelajaran jarak jauh berbasis aplikasi karena tidak semua individu dapat beradaptasi dengan cepat untuk menggunakan suatu aplikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dinamika atau sikap self-compassion mahasiswa baru dalam menjalani PJJ berbasis aplikasi zoom atau microsoft teams. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan metode studi fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara melalui zoom meetings kepada lima mahasiswa baru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa memiliki self-compassion yang baik sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran online berbasis aplikasi. Mereka dapat dengan cepat menyesuaikan diri dengan perubahan dan mampu mengoperasikan setiap aplikasi yang digunakan.

#### Abstract

*During the Covid-19 pandemic, every university carried out a distance learning system or known as PJJ. Learning that was originally carried out in the classroom face-to-face must now be done online through applications such as zoom or microsoft teams. With the help of the application, teachers and students can still carry out the learning process. Self-compassion is key in app-based distance learning because not all individuals can adapt quickly to using an app. The purpose of this study is to find out how the dynamics or attitudes of new student self-compassion in undergoing PJJ based on the zoom application or Microsoft Teams. This research is qualitative using phenomenological study methods. The data collection technique was carried out by interviewing through Zoom meetings to five new students. The results showed that overall students have good self-compassion so that they do not interfere with the application-based online learning process. They can quickly adjust to changes and are able to operate every application used.*

**Koresponden author:** Margaretha Natalia Crist Shella Sianturi

Email: Margarethanat40@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi

CC BY SA

2022



## Pendahuluan

Beberapa bulan belakangan ini, masyarakat diharuskan untuk melakukan *physical distancing* dan karantina yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Menurut WHO (2020), penularan virus Covid-19 ini begitu cepat hanya dengan hirupan droplet yang keluar dari batuk atau napas seseorang dengan jarak kurang lebih satu meter. Alasan inilah yang membuat pemerintah mengharuskan masyarakat untuk melakukan *social distancing* serta karantina sehingga universitas dan sekolah diwajibkan untuk melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) secara *online* (Kompas, 2020). Proses belajar *online* tentunya memerlukan platform yang dapat mendukung pembelajaran, seperti Zoom Meeting dan Microsoft Teams. Kompasiana (2020), mengatakan bahwa metode PJJ pada dasarnya dibentuk agar proses pembelajaran dapat tetap berlangsung di tengah-tengah kondisi pandemi yang tidak memungkinkan masyarakat untuk melakukan proses pembelajaran secara tatap muka. Namun, pada kenyataannya, peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah bagi lembaga-lembaga pendidikan menuai banyak kontroversi. Banyak kendala yang dialami, khususnya oleh mahasiswa baru dimana kegiatan orientasi studi dan pengenalan kampus (ospek) juga dilakukan secara *online* (Beritasatu, 2020).

Bagi mahasiswa baru, masa peralihan dari jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) ke jenjang perkuliahan merupakan masa transisi yang penting dimana mahasiswa baru mempunyai tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru ataupun dengan proses belajar berbasis aplikasi secara *online* (Iflah & Listyasari, 2013). Proses adaptasi dalam menggunakan atau mengoperasikan aplikasi bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa baru akan diperhadapkan pada lingkungan sosial yang baru dengan latar belakang budaya berbeda-beda. Tidak hanya itu, mahasiswa baru juga dihadapkan dengan kehidupan yang jauh lebih mandiri dibandingkan pada tahap sebelumnya sehingga berbagai masalah akan timbul jika mahasiswa baru tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. (Fauzi et al., 2012) mengemukakan bahwa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru yang tidak dapat melakukan adaptasi dengan situasi dan lingkungannya dapat menimbulkan emosi negatif seperti depresi, merasa diri tidak berharga, sedih, marah, kesepian, dan melihat segala sesuatu secara pesimis (Fisher & Reason, 1988). Sayangnya, orientasi studi dan pengenalan kampus (ospek) yang awalnya diterapkan secara *online* dengan tujuan membuat pembelajaran terus berjalan efektif di tengah pandemi tidak menurunkan emosi negatif pada mahasiswa baru (Sindonews, 2020). Mahasiswa baru mengeluh akan ketidakrataan kondisi jaringan internet yang juga berdampak pada komunikasi antar sesama mahasiswa baru dimana komunikasi dan teknologi merupakan poin penting dalam proses adaptasi (Utami, 2015). Ditambah lagi, komunikasi yang tidak dapat dilakukan secara langsung (tatap muka) dan harus dilakukan secara daring akan berdampak pada tingkat keamatan persahabatan yang akan dibina oleh mahasiswa baru baik secara positif maupun negatif (Arianto, 2015).

Saat melakukan penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa baru untuk memperoleh gambaran langsung tentang fenomena yang telah ditemukan di atas. Ternyata, semua partisipan melaporkan hal yang sama, dimana kesulitan terbesar selama melakukan pembelajaran jarak jauh terdapat pada jaringan internet yang tidak stabil dalam menggunakan Zoom dan Microsoft Teams, baik dari sisi mahasiswa maupun pengajar. Sebagai mahasiswa baru yang harus beradaptasi dengan lingkungan, materi, serta kecanggihan aplikasi, mereka melaporkan bahwa hal ini sangat menyulitkan dalam mencari teman dan menyesuaikan diri dengan baik. Sehingga, dari hasil wawancara yang dilakukan, relasi yang dibangun dengan teman baru di dunia perkuliahan hanya berada di permukaan, seperti perkenalan nama dan asal tempat, namun tidak mengetahui lebih dalam.

Dalam mengatasi emosi negatif yang dialami oleh mahasiswa baru terkait dengan penyesuaian diri dengan lingkungan baru, diperlukan adanya keterbukaan terhadap kesusahan yang sedang dihadapi. Menurut (Widyastuti, 2017), sikap welas diri dapat menjadi tahapan pertama dalam

mengatasi emosi negatif terkait dengan permasalahan penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa baru. Sikap welas diri inilah yang biasanya disebut dengan istilah *self-compassion*. (Neff et al., 2020) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah kebaikan dan pengertian yang diberikan kepada diri sendiri ketika individu diperhadapkan pada kegagalan pribadi. Dengan adanya *self-compassion*, mahasiswa baru dapat menyadari bahwa apa yang sedang dialami sekarang merupakan masalah yang sedang dialami juga oleh orang lain.

Adapun keunikan dari penelitian ini adalah peneliti mengambil setting penelitian yang langka terjadi, di mana penelitian dilakukan untuk mendapatkan gambaran *self-compassion* di tengah pandemi. Semua proses penelitian, mulai dari penyusunan latar belakang, pengambilan data, sampai dengan analisis, dilakukan melalui media jarak jauh. Penelitian ini juga berguna untuk membandingkan kondisi pembelajaran mahasiswa baru sebelum atau sesudah masa pandemi dengan mahasiswa baru yang melakukan pembelajaran di masa pandemi. Dengan setting fenomena yang berbeda, penelitian ini dapat memperkaya studi dan gambaran dinamika *self-compassion* pada mahasiswa baru di kemudian hari. Maka dari itu, penting adanya penelitian mengenai dinamika *self-compassion* pada mahasiswa baru yang sekarang sedang belajar secara daring berbasis aplikasi online. Bagaimana keterkaitan antara *self-compassion* mahasiswa baru yang sedang melaksanakan PJJ berbasis aplikasi zoom dan microsoft teams?

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang sudah dipaparkan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai dinamika *self-compassion* pada mahasiswa baru dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berbasis aplikasi zoom dan microsoft teams.

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika mahasiswa baru terhadap *self-compassion* dalam menjalani PJJ berbasis aplikasi zoom dan Microsoft Teams. Lalu penelitian ini juga bermanfaat untuk mengetahui cara meningkatkan welas diri (*Self-compassion*) terhadap pemanfaatan aplikasi TIK serta memberikan gambaran nyata bagaimana *self-compassion* yang dimiliki dapat mempengaruhi mahasiswa baru dalam melaksanakan PJJ berbasis aplikasi zoom dan microsoft teams.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif dengan desain studi fenomenologi. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menurut Creswell (2014) adalah salah satu jenis pendekatan dimana peneliti mengeksplorasi dan melakukan observasi kepada partisipan dengan tujuan mengetahui secara mendalam fenomena yang sedang diteliti. Sehingga Metode ini cocok untuk menjelaskan peristiwa atau fenomena yang terjadi dalam proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berbasis aplikasi Zoom atau Microsoft Teams. Metode kualitatif sendiri merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mengungkap dan memahami sesuatu dibalik fenomena yang masih minim atau bahkan belum diketahui sama sekali (Strauss & Corbin, 2009). Menurut (Creswell & Poth, 2016), studi fenomenologi merupakan sebuah gambaran umum mengenai beberapa individu dari pengalaman hidupnya yang berkaitan dengan konsep atau fenomena serta terdapat proses pengumpulan data dari individu yang telah mengalami fenomena atau peristiwa tersebut. Kemudian, peneliti mencari informasi subjek melalui kegiatan wawancara dengan memberikan beberapa pertanyaan yang telah dirancang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari data primer dan sekunder. Data primer yaitu data yang bersumber atau diperoleh dari informan berdasarkan hasil wawancara dan observasi. Dalam hal ini, data primer yang digunakan yaitu mahasiswa baru yang sudah menjalani PJJ selama hampir satu semester. Subjek penelitian terdiri dari lima orang yang dianggap sebagai sumber data atau informan untuk di wawancara dalam penelitian ini. Menurut Esterberg (2002) wawancara merupakan tempat bertukar informasi dan ide melalui kegiatan tanya

jawab, sehingga dapat ditemukan makna dari suatu topik tertentu. Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk mengetahui situasi dan pikiran subjek secara mendalam (Maziyya, 2014).

Dalam menentukan informan di penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti sudah menentukan terlebih dahulu kriteria informan yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu mahasiswa baru yang sedang melalui masa transisi dari SMA ke Universitas dan sedang melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Selain itu, kriteria lain dari penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan dengan rentang usia 18-19 tahun. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh berdasarkan studi kepustakaan dan referensi lain sesuai dengan penelitian serupa.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur, dimana wawancara akan menggunakan pedoman wawancara yang sudah dipersiapkan. Pedoman wawancara berfokus pada satu hal yang ingin diteliti dari subjek serta melihat perspektif partisipan melalui pertanyaan yang diberikan (Soegijono, 2020).

### Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang diperoleh setelah melakukan wawancara dengan kelima subjek mahasiswa baru yang menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) berbasis aplikasi *zoom* atau *Microsoft teams* ditemukan bahwa secara keseluruhan subjek memiliki *self-compassion* yang baik. Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada subjek pada bagian ekspektasi dan latar belakang, para subjek memiliki ekspektasi masing-masing terkait pembelajaran berbasis aplikasi. Diantara mereka memiliki gambaran bahwa dapat belajar secara lebih fleksibel dalam segi waktu dan tempat. Tetapi ada juga yang memiliki gambaran bahwa belajar secara *online* akan membosankan dan merasakan dampak negatif lainnya. Selama menjadi mahasiswa baru dengan PJJ berbasis aplikasi, subjek juga merasakan beberapa kesulitan atau hambatan yang dialami seperti jaringan internet yang kurang memadai dan kegiatan kampus yang semakin padat. Namun diantara mereka tidak ada yang mengatakan kesulitan dalam menggunakan atau menoperasikan *zoom* atau *Microsoft teams*.

### Proses Pembelajaran Daring Menggunakan Zoom atau Microsoft Teams

Semenjak masa pandemi *Covid-19* terjadi, banyak sekali bermunculan media pembelajaran online yang dapat digunakan oleh mahasiswa atau pengajar dalam proses ngajak mengajar. Pada dasarnya, media pembelajaran online sudah lama hadir tetapi baru digunakan secara efektif beberapa tahun terakhir ini. Dengan adanya aplikasi belajar berbasis internet. Saat ini *Microsoft teams* sangat banyak digunakan di sekolah atau perusahaan untuk bekerja. *microsoft teams* adalah sebuah platform atau *workspace* yang terdapat di aplikasi office 365 yang memiliki banyak fitur seperti pengugasan aplikasi dan percakapan. *Microsoft teams* atau *zoom* memungkinkan siswa dan guru dapat tetap terhubung dan berkomunikasi satu sama lain meskipun sedang tidak bersama. Selain itu, pembelajaran berbasis aplikasi ini juga dapat mengecek kemajuan aktivitas siswa dari tugas yang diberikan sehari-hari.

Berdasarkan data yang diperoleh, empat dari kelima subjek memiliki ekspektasi yang positif dan tinggi sebelum perkuliahan dengan sistem pembelajaran jarak jauh dimulai, kecuali subjek H di mana subjek H sudah memiliki ekspektasi yang cenderung kurang positif sebelum memulai perkuliahan, seperti misalnya pembelajaran yang kurang efektif jika dibandingkan dengan kuliah tatap muka secara langsung. Empat dari kelima subjek merasa bahwa kenyataan yang dialami dalam proses perkuliahan yang dilaksanakan berbasis aplikasi tidak sesuai dengan ekspektasi positif yang keempat subjek tersebut miliki di awal.

Secara keseluruhan, kelima subjek mengalami dampak negatif dari pelaksanaan perkuliahan PJJ berbasis aplikasi. Hal ini dapat dilihat dari salah satu subjek yang sempat mengalami *mental breakdown*, subjek merasa terhambat dengan proses pembelajaran karena koneksi yang kurang memadai. Sementara itu, subjek lain merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan istilah-istilah baru yang ditemui dalam perkuliahan dan juga adanya kesulitan untuk membina persahabatan dengan sesama mahasiswa baru, subjek ketiga yang juga mengalami kesulitan dalam membina pertemanan

dengan sesama mahasiswa baru di mana subjek ini tidak dapat berkenalan dengan teman baru selama jam kosong dan adanya aturan untuk tidak menyalakan kamera sehingga subjek tidak tahu wajah teman satu kelasnya.

Melalui data dari kelima subjek, dapat dikatakan bahwa pembelajaran berbasis aplikasi memberikan dampak negatif bagi kelima subjek. Empat dari kelima subjek mengindikasikan adanya kesulitan untuk beradaptasi dengan proses perkuliahan yang menggunakan zoom atau *microsoft teams*, sementara satu subjek lain menunjukkan tidak memiliki kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Menurut Neff (2020), *self-compassion* adalah kebaikan dan pengertian yang diberikan kepada diri sendiri ketika individu diperhadapkan pada kegagalan pribadi. (Neff et al., 2020), juga berpendapat bahwa ketika individu memiliki *self-compassion*, individu tersebut mempunyai kapabilitas yang lebih dalam menghargai dan menerima kemanusiaannya karena segala sesuatu tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan diri sendiri.

Melalui data yang ada, dapat dilihat bahwa tiga dari kelima subjek melihat kegagalan yang dihadapi sebagai suatu pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi di kemudian hari. Subjek subjek keempat melihat kegagalan yang terjadi sebagai suatu pengalaman yang berharga. Sementara itu, subjek kelima melihat kegagalan sebagai sesuatu hal yang wajar dan tetap dapat melihat sisi positif dari keagalannya tersebut. Subjek kelima melihat kegagalan sebagai suatu hal yang wajar yang juga memicu motivasi untuk bangkit dan berjuang dari kegagalan yang dialaminya. Subjek lain melihat kegagalan sebagai suatu hal yang harus dijalani dengan usaha untuk menjadi lebih baik lagi. Melalui jawaban ini, dapat dikatakan bahwa keempat subjek memiliki pandangan yang relatif sama, yaitu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang lumrah di mana hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Satake & Arao, 2020) yang mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk mengalami pengalaman negatif sebagai sesuatu yang dialami oleh semua individu, terkhususnya kegagalan yang masing-masing subjek hadapi dalam melaksanakan proses pembelajaran jarak jauh.

Sementara itu, satu subjek lainnya, memiliki pandangan yang sedikit berbeda terkait dengan kegagalan yang dialami, terkhususnya dalam proses perkuliahan. Pada subjek ini, dapat dilihat bahwa subjek memiliki strategi *coping* dalam menghadapi situasi yang kurang menyenangkan, yaitu dengan mencoba untuk berinisiatif terlebih dahulu ketika terdapat hal-hal yang berada di luar kendalinya. Hal ini juga mengindikasikan adanya usaha yang dilakukan oleh subjek dalam menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan terkait dengan soal pertemanan yang cukup sulit untuk dibina karena harus berkenalan secara daring. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Pebriani, 2021) yang menyatakan bahwa *self-compassion* memainkan peran yang penting dalam strategi *coping* dimana *self-compassion* melibatkan pemikiran tentang situasi stres dengan cara meningkatkan *coping*.

Melalui jawaban yang telah dikemukakan oleh masing-masing subjek, dapat dikatakan bahwa kelima subjek memiliki pengertian serta penerimaan terhadap kegagalan yang masing-masing subjek hadapi ketika proses perkuliahan tidak sesuai dengan ekspektasi awal. Data-data yang diperoleh dari kelima subjek juga mengindikasikan adanya strategi regulasi penerimaan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali kelima subjek.

Kemudian, tiga dari kelima subjek, cenderung tidak terlalu menggubris terkait dengan penilaian negatif ataupun tekanan yang masing-masing subjek terima dari lingkungan sosialnya. Salah satu subjek cenderung tidak terlalu memperdulikan apabila penilaian negatif tersebut berasal dari orang asing atau teman yang baru dikenal. Subjek menunjukkan bahwa dirinya biasa saja ketika ada orang lain memberikan penilaian yang berbeda karena subjek merasa bahwa orang lain berhak untuk memiliki pemikirannya sendiri. Sementara itu, subjek lain cenderung cuek dan berpendapat bahwa dirinya akan lelah ketika terlalu banyak mendengarkan penilaian orang lain atas dirinya.

Sementara itu, kedua subjek lainnya memiliki pendapat yang cukup berbeda dimana subjek memiliki sikap yang positif terhadap tekanan yang dialaminya dan membuat subjek untuk menjadi individu yang mementingkan untuk menolong orang lain. Pada subjek kedua, dapat dilihat bahwa jawaban subjek mengindikasikan bahwa subjek cenderung memikirkan tanggapan orang lain atas dirinya, terutama penilaian negatif. Walaupun begitu, terdapat strategi *coping* pada subjek dimana

subjek mencoba untuk melakukan refleksi terlebih dahulu terhadap penilaian negatif orang lain dan kemudian mencoba untuk meluruskan hal tersebut.

Secara keseluruhan, empat dari kelima subjek menunjukkan adanya penerimaan terhadap tekanan atau penilaian negatif yang masing-masing subjek terima dari lingkungan sosialnya. Penerimaan yang ada pada diri subjek ini tidak berpengaruh secara signifikan terhadap gambar diri dari masing-masing subjek. Hal ini sesuai dengan pernyataan [Neff \(2020\)](#) yang mengemukakan bahwa *self-compassion* tidak bergantung pada keadaan eksternal, di mana dalam konteks ini, keadaan eksternal adalah penilaian negatif atau tuntutan dari orang lain. Namun, pada satu subjek, yaitu subjek kedua, penilaian negatif cukup berpengaruh pada gambar diri subjek dimana hal ini mengindikasikan penerimaan terhadap dirinya yang lebih rendah jika dibandingkan dengan empat subjek lainnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek yaitu memiliki dinamika yang tidak jauh beragam mengenai *self-compassion*. Dimulai dari gambaran *self-compassion* dari setiap subjek, kelima subjek memiliki kebaikan dan pengertian terhadap dirinya sendiri saat diperhadapkan dengan persoalan yang mereka alami selama PJJ. Kelima subjek juga dapat dikatakan memiliki setiap dimensi yang baik dari *self-compassion*. Mengenai dimensi pertama yaitu *self kindness vs. self judgement*, kelima subjek memiliki pemahaman atas kelemahan yang dimilikinya, menerima ketidaksempurnaan, serta tidak merendahkan ataupun mengkritik diri negatif atas kekurangan dirinya. Dimensi yang kedua yaitu *common humanity vs. isolation*, kelima subjek menunjukkan jawaban bahwa mereka menganggap setiap persoalan yang dialami terkait PJJ juga dialami oleh semua orang. Dimensi ketiga dari *self-compassion* yakni *mindfulness vs. over-identification*, empat dari lima subjek menunjukkan penerimaan atas persoalan PJJ yang mereka alami. Meskipun satu subjek tidak dapat menerimanya, namun sama seperti keempat lainnya, ia memilih untuk tidak fokus pada keterbatasannya saja melainkan mencari sisi positif yang ada. ini faktor perlu aku bahas ga ya

*Self-compassion* memiliki peran yang besar bagi mahasiswa baru dalam melewati masa transisi dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini dapat dilihat hasil wawancara bahwa penerimaan pemikiran dan perasaan mereka atas aplikasi zoom atau microsoft teams membuat mereka dapat beradaptasi dalam waktu yang cukup singkat. Selain itu, *self-compassion* juga berperan membuat kelima subjek tetap dapat melihat hal positif dari setiap persoalan yang ada.

Menjadi mahasiswa baru bukan merupakan suatu hal yang mudah, apalagi kelima subjek harus menjalaninya dengan kondisi yang berbeda yaitu PJJ. Sehingga hal ini sangat terkait dengan *self-compassion* yang mereka miliki. Keterkaitan *self-compassion* dengan PJJ yakni dalam hal dapat tetap berjuang meskipun banyak persoalan dan kesulitan terkait PJJ, tetap dapat menerima dirinya, merasa diri tidak sendiri, bahkan kelima subjek dapat melihat hal positif dalam persoalan PJJ yang mereka alami.

Hal atau komponen yang harus dimiliki mahasiswa baru dalam melaksanakan PJJ adalah persiapan diri untuk melakukan adaptasi dengan kondisi yang baru, pemahaman akan kelemahan dan ketidaksempurnaan diri, penerimaan akan perasaan dan pemikiran diri sendiri, serta kesadaran bahwa kegagalan merupakan bagian dari kehidupan. Cara meningkatkan rasa welas diri terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh mahasiswa baru adalah mencintai diri sendiri terlebih dahulu, serta memiliki dukungan dari lingkungan sekitar termasuk keluarga. Hal ini dapat menolong individu untuk melawan segala kritikan dan hal negatif terhadap diri sendiri, serta memberikan support bagi diri individu.

Maka dari itu, secara keseluruhan kaitan *self-compassion* dan PJJ berbasis aplikasi ini dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan aplikasi zoom dan Microsoft teams mulai banyak digunakan dan

dikenal ketika pandemi Covid-19 mengharuskan mahasiswa untuk kuliah secara jarak jauh (online). Proses pembelajaran yang dilakukan berbasis TIK ini dinilai kurang efektif karena sering terjadi kendala pada jaringan atau internet yang kurang memadai. Hal ini tentunya berdampak pada kualitas pembelajaran yang diterima oleh mahasiswa baru ataupun dalam proses adaptasi mereka. Namun, di sisi lain PJJ berbasis zoom atau microsoft teams dapat lebih efisien karena komunikasi yang terjadi lebih mudah antara mahasiswa dan pengajar.

Meskipun demikian, dengan adanya aplikasi zoom dan microsoft teams diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran berbasis online dan mereka dapat memanfaatkan aplikasi dengan efektif. Maka dari itu, dengan adanya fenomena ini diharapkan dapat memberi dorongan kepada setiap universitas untuk memanfaatkan proses pembelajaran berbasis teknologi dan menjadi langkah awal menuju revolusi industri 4.0.

Adapun saran yang diajukan peneliti adalah Pembelajaran Jarak Jauh ini memiliki beberapa kendala salah satunya adalah tidak semua orang dapat beradaptasi dengan cepat dalam menggunakan aplikasi Zoom dan Microsoft teams baik dari pihak pengajar atau mahasiswa. Hal seperti merupakan sebuah tantangan yang tidak bisa dihindari, sehingga perlu untuk membentuk self compassion yang baik agar dapat beradaptasi di situasi baru.

## Bibliografi

- Arianto, A. (2015). "Menuju Persahabatan" Melalui Komunikasi Antarpribadi Mahasiswa Beda Etnis (Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Tadulako). *Kritis: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin*, 219–230. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/kritis/article/view/16>
- Arnett, J. J. (2015a). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties* (2nd Ed.). New York, Ny: Oxford University Press.
- Arnett, J., & Mitra, D. (2018). Are The Features Of Emerging Adulthood Developmentally Distinctive? A Comparison Of Ages 18–60 In The United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419. Doi: 10.1177/2167696818810073
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Dlbbdqaqbaj&oi=fnd&pg=pp1&dq=Related:Fs7-7hjyx2sj:Scholar.Google.Com/&ots=-Hu2a7dqnx&sig=Ikotghi-Vzcvlidtxjsidgtmrh4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Dlbbdqaqbaj&oi=fnd&pg=pp1&dq=Related:Fs7-7hjyx2sj:Scholar.Google.Com/&ots=-Hu2a7dqnx&sig=Ikotghi-Vzcvlidtxjsidgtmrh4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Fauzi, Y., Widyastuti, Y. E., Satyawibawa, I., & Paeru, R. H. (2012). *Kelapa Sawit*. Penebar Swadaya Grup.
- Hartanto, W. (2016). Penggunaan E-Learning Sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(1), 1–18.
- Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jppp-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36. <https://doi.org/10.21009/Jppp.021.05>
- Indahri, Y. (2020). Permasalahan Pembelajaran Jarak Jauh Di Era Pandemi 13, 12, 13–18. <http://psychology.iresearchnet.com/developmental-psychology/social>
- Iresearchnet. (2020). *Emerging Adulthood*. Retrieved From <http://psychology.iresearchnet.com/developmental-psychology/social>
- Jehad, A., Raja, M., Elham, H., Haifa, B. I., & Hussam, N. F. (2020). Students' Perceptions Of E-Learning Platforms (Moodle, Microsoft Teams And Zoom Platfomrs) In The University Of Jordan Education And Its Relation To Self-Study And Academic Achievement During Covid-19 Pandemic. *Advanced Research & Studies Journal*, 11(5), 21–33.
- Mccormick, C. M., Kuo, S. I. C., & Masten, A. S. (2011). Developmental Tasks Across The Lifespan. In K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, & T. C. Antonucci (Eds.), *The Handbook Of Lifespan Development* (Pp. 117–140). New York: Springer.
- Maziyya, S. Z. (2014). *Stres Dan Coping Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja Di Bandung: Studi Grounded Theory Pada Dua Ibu Tunggal Dewasa Madya Yang Bekerja Dan Memiliki Anak Di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/15442/>
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring For Others Without Losing Yourself: An Adaptation Of The Mindful Self-Compassion Program For Healthcare Communities. *Journal Of Clinical Psychology*, 76(9), 1543–1562. <https://doi.org/10.1002/jclp.23007>
- Pebriani, L. V. (2021). Korelasi Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bandung. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 5(1), 57–65. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.31931>
- Singh, R., & Awasthi, S. (2020). Updated Comparative Analysis On Video Conferencing Platforms- Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, Webex Teams And Gotomeetings. *Easy Chair: The World For Scientist*, 1–9. Retrieved From <https://easychair.org/publications/preprint/fq7t>

- Turner, J.S. & Helms, D. B. (1995). *Lifespan Development* (5th Ed). Florida: Hartcourt Brace College Publishers.
- Utami, L. (2015). Teori-Teori Adaptasi Antar Budaya. *Jurnal Komunikasi*, 7(2), 180-197.
- Satake, Y., & Arao, H. (2020). Self-Compassion Mediates The Association Between Conflict About Ability To Practice End-Of-Life Care And Burnout In Emergency Nurses. *International Emergency Nursing*, 53, 100917. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2020.100917>
- Utami, L. (2015). Teori-Teori Adaptasi Antar Budaya. *Jurnal Komunikasi*, 7(2), 180–197.
- Widyastuti. (2017). Self Compassion, Stress Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1). <https://doi.org/10.26858/Talenta.V1i2.13031>