

STUDY FROM HOME? IT'S OKAY!

"ONLINE CLASSES CAN BE MORE INTERESTING BCOZ OF YOU!"

ONLINE SHARING SESSION WITH:

Diah Sastaviana, M.Psi., Psikolog

Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Atma Jaya Makassar



What is SFH?

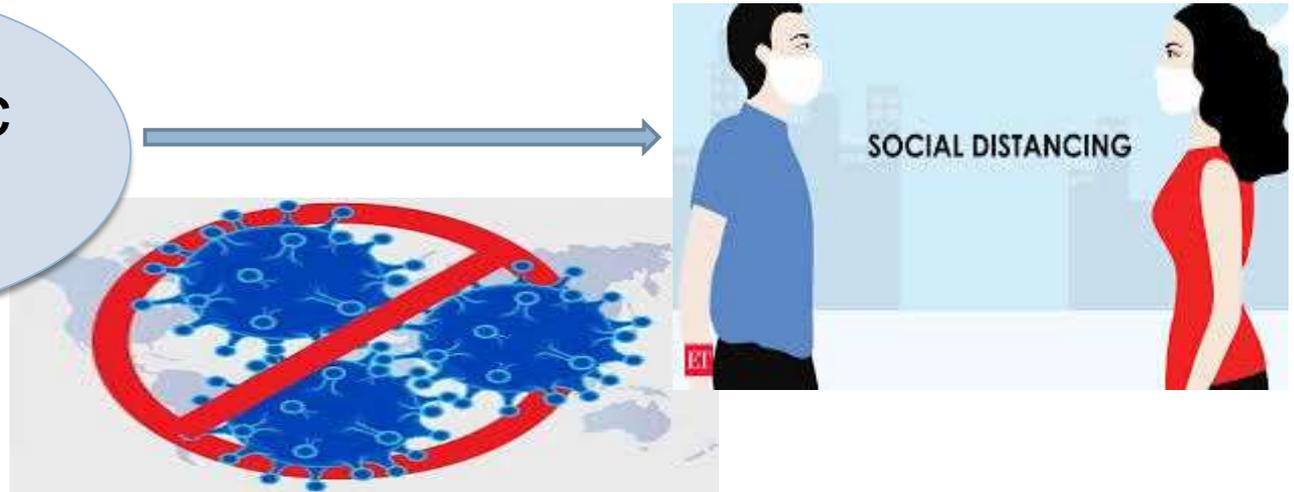
SFH atau Study From Home merupakan proses perkuliahan reguler yang dilaksanakan dari rumah masing-masing (baik dosen maupun mahasiswa) dengan menggunakan berbagai platform sosial media atau website/link yang disediakan kampus melalui media elektronik

Sebelum SFH, telah ada metode pembelajaran **E-learning**



Why SFH?

Pandemic
Covid-19



Upaya untuk mengurangi dan mencegah penyebaran Covid-19 serta untuk melindungi diri sendiri, keluarga, teman serta semua orang disekitar kita agar terhindar dari Covid-19



Selama Proses Perkuliahan:

- Berpakaian rapi
- Aktif diskusi
- Semangat meskipun kelas pagi
- Video On
- Setelah kuliah di post di sosmed karena Happy

Minggu 1 - 2

MAHASISWA

Selama Proses Perkuliahan:

- Jadi 'silent rider'
- Chat 'izin ke toilet ya bu/pak'
- Hanya menunggu waktu absen
- Sambil cek IG, WA, Twitter dll
- Sambil main game
- Mengeluh karena tugas numpuk

Minggu 3 - 4



MAHASISWA



Memasuki Bulan ke-2

Selama Perkuliahan:

- Kuliah sambil rebahan
- Telat online
- Tiba2 hilang dari room kuliah
- Video di Off
- Dipanggil dosen 5 kali baru menjawab
- Sambil nonton film/Youtube
- Sambil main games
- Sambil makan, olahraga dll
- Kualitas tugas/kuis menurun

STUDY FROM HOME

Bulan ke 3 +

- ❖ Stres meningkat
- ❖ Jenuh atau *Burnout* serta munculnya penyakit fisik
- ❖ Materi kuliah mulai sulit di pahami
- ❖ Mulai tidak mengerjakan tugas/dikerjakan seadanya
- ❖ Berniat tidak ikut kuliah
- ❖ Mencari alasan untuk izin
- ❖ Kuota sebagai alasan utama tidak ikut kuliah

Permasalahan selama SFH

- Komunikasi dosen-mahasiswa terbatas
- Bermasalah dengan manajemen waktu
- Banyak hal yang dapat mengalihkan perhatian
- Banyak gangguan
- Kesulitan untuk kuliah, mengerjakan tugas dan kuis (untuk mahasiswa gaptek)
- Jaringan internet dan kuota
- Diskusi dan presentasi tidak efektif
- Pekerjaan rumah bertambah

Penyebab bosan, jenuh, stres, burnout

- Rutinitas yang monoton
- Interaksi sosial terbatas
- Keuangan menipis
- Terbatasnya media untuk release stres
- Mata lelah, pegal-pegal, capek
- Pola makan
- Pola tidur

SFH dan Teori Psikologi

- **John W. Santrock:** Mahasiswa berada pada masa Remaja dan Dewasa Awal
 - Kebutuhan utama yaitu menjalin interaksi sosial
 - Mendapat pengalaman baru
 - Mengaktualisasikan diri (UKM, Kemahasiswaan, Kepanitiaan)
 - Hubungan dengan teman sebaya semakin intim/persahabatan
 - Kebutuhan untuk berkencan
 - Pencarian identitas diri
 - Konflik dengan orang tua

SFH dan Teori Psikologi

□ **Albert Bandura: Teori *Social Learning***

- Perilaku manusia dalam hal interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku, dan pengaruh lingkungan
- Perilaku dipelajari observasional melalui pemodelan dengan mengamati orang lain, dan hasilnya berfungsi sebagai panduan untuk bertindak
- Kondisi yang diperlukan untuk pemodelan yg efektif: atensi, retensi, reproduksi dan motivasi

The Solution is.....



Your
Self