

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENINGKATAN KUALITAS BELAJAR DALAM MENGHADAPI
PEMBELAJARAN DARING**

Diusulkan oleh:

Ketua Tim

dr.Enny Irawaty, M.Pd.Ked (0307058004/10410006)

Anggota:

Evelin Maharani Widjaja (405180002)

Juliana Sanjaya (405180128)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
NOVEMBER 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PKM
Periode 2 / Tahun 2021**

1. Judul : Peningkatan Kualitas Belajar dalam Menghadapi Pembelajaran Daring
2. Nama Mitra : Pelajar di Kelurahan Tomang
3. Nama Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked
 - b. NIDN/NIK : 0307058004/10410006
 - c. Jabatan/Golongan : Dosen tetap/IIIb
 - d. Program studi : Sarjana Keokteran
 - e. Fakultas : Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Ilmu Fisiologi
 - g. Nomor HP/Telpon : 08128298823
 - h. Email : ennyi@fk.untar.ac.id
4. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Jumlah Anggota : 2 orang
 - b. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Evelin Maharani Widjaja (405180002)
 - c. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Juliana Sanjaya (405180128)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Tomang
 - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Daring
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi dan Pintar Untar
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli - Desember
9. Biaya Total
Biaya yang diusulkan : Rp 6.500.000, -

Menyetujui,
Ketua LPPM



Jap Tji Beng, Ph.D.
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Jakarta, 22 November 2021

Ketua Pelaksana

dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked
NIDN/NIK: 0307058004/10410006

RINGKASAN

Metode pembelajaran daring memanfaatkan teknologi sebagai media perantara antara pengajar dan peserta ajar yang dapat dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, menggunakan media komputer atau gadget berbasis pada jaringan internet. Metode pembelajaran daring menyebabkan peserta didik kesulitan dalam menerima informasi serta konsep materi perkuliahan. Mahasiswa tidak memiliki antusias dalam belajar, menghindari kelas, tidak berpartisipasi dalam kegiatan di kelas, dan memiliki hasil belajar yang buruk. Untuk menumbuhkan motivasi dan meningkatkan academic self efficacy mahasiswa maka kami melakukan kegiatan penyuluhan dengan materi kiat belajar efektif selama pembelajaran daring. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan minat, kemampuan mahasiswa agar mahasiswa dapat beradaptasi dalam proses pembelajaran serta prestasi akademik yang memuaskan selama perkuliahan. Penyuluhan terkait informasi tentang peningkatan kualitas belajar dengan tips efektif belajar secara daring yang dilaksanakan 7 November 2021 dan dihadiri 31 peserta dapat terlaksana dengan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 20.3% ini dapat dilihat dari hasil rata-rata nilai pretes dan postes yaitu 60.6 menjadi 72.9. Kegiatan penyuluhan tips efektif belajar secara daring dapat dikembangkan untuk penyuluhan selanjutnya karena bentuk untuk meningkatkan kualitas belajar mahasiswa/i terutama sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini, dikarenakan banyak kegiatan pembelajaran dikerjakan di rumah.

Kata kunci: daring, edukasi, pembelajaran

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya atas terlaksananya kegiatan “**Peningkatan Kualitas Belajar Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring** ” terlaksana dengan baik dan lancar serta sampai terselesaikannya laporan akhir. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh DPPM Universitas Tarumanagara periode 2 tahun 2021.

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Untar
- b. Rektor Universitas Tarumanagara
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, PhD
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- e. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Warga Kelurahan Tomang yang berpartisipasi
- g. Pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu terwujudnya kegiatan bakti kesehatan .

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta, November 2021

Tim Bakti Kesehatan

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Ringkasan.....	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	vi
Bab 1. Pendahuluan.....	1
1.1. Analisa Situasi.....	1
1.2. Permasalahan Mitra.....	2
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	3
2.1. Solusi Permasalahan.....	3
2.2. Luaran Kegiatan.....	3
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	4
3.1. Tahapan/Langkah – Langkah Solusi Bidang.....	4
3.2. Partisipasi Mitra.....	4
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing – Masing Anggota Tim.....	5
Bab 4. Luaran dan Target Capaian.....	7
4.1. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	7
4.2. Luaran dan Target Capaian.....	7
Bab 5. Kesimpulan dan Saran.....	11
5.1. Kesimpulan.....	11
5.2. Saran.....	11
Daftar Pustaka.....	12
Lampiran.....	13

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	3
Tabel 2. Susunan Acara Kegiatan.....	7

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Flyer Kegiatan Bakti Kesehatan.....	8
Gambar 2. Rapat Persiapan Pertama	9
Gambar 3. Rapat Persiapan Kedua	9
Gambar 4. Penyampaian Materi oleh dr. Enny	10
Gambar 5. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan	10

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Kunci utama seseorang agar dapat mempersiapkan diri sehingga mampu bersaing dengan orang lain baik di lingkungan sekolah, masyarakat, negara bahkan dengan bangsa lain yaitu melalui pendidikan yang berkualitas baik serta kompeten dalam bidangnya. Pendidikan yang tinggi dan kompeten dalam bidangnya merupakan faktor utama sehingga seseorang dapat mencapai kesuksesan dalam menghadapi tantangan hidup (Shkullaku, 2013). Perguruan Tinggi dituntut untuk menghasilkan mahasiswa yang berkualitas, berpotensi, dan memiliki keterampilan serta berkompeten dalam bidangnya sehingga mampu menghadapi perkembangan ilmu. (Dewi & Sudiantara, 2015).

Mahasiswa selama proses pembelajaran diperguruan tinggi dapat merasakan perbedaan proses pembelajaran dan mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang berbeda dengan tuntutan di sekolah menengah. Mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan proses belajarnya di Perguruan Tinggi. Jika mahasiswa tidak mampu memenuhi berbagai tuntutan di Perguruan Tinggi secara efisien maka mahasiswa akan mudah stres dan rentan sehingga berdampak terhadap prestasi akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Kegiatan pembelajaran mahasiswa pada tingkat perguruan tinggi, memiliki tugas-tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi daripada siswa pada tingkatan sekolah, kondisi ini menjadi salah satu pemicu bagi mahasiswa mengalami stress, kelelahan secara fisik maupun emotional (Fernandez-Castillo, 2021).

Semenjak munculnya Covid-19 pada tahun 2020, sistem pendidikan diubah menjadi metode pembelajaran daring (online). Mahasiswa perlu melakukan adaptasi dengan lingkungan dan kebiasaan baru dalam proses perkuliahan daring. (Kemendikbud, 2020; Mustofa, 2020). Mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang diberikan secara online dan tuntutan tugas yang dihadapi menjadi tinggi (Asikainen et al., 2020). Berdasarkan rangkuman terhadap temuan penelitian di berbagai jenjang dan jenis pendidikan, baik di dalam dan luar negeri, Hariko (2020, 2021) menyimpulkan bahwa siswa dan mahasiswa mengalami hambatan akibat berbagai kelemahan pelaksanaan pembelajaran daring. Metode pembelajaran dengan sistem tatap muka lebih diminati siswa dan mahasiswa dibandingkan pembelajaran daring.

Metode pembelajaran daring berpengaruh terhadap proses perkuliahan menjadi tidak maksimal, seperti: mahasiswa sering menunda-nunda tugas, mahasiswa mengerjakan tugas apa adanya, kurangnya minat belajar dalam belajar, serta menurunnya konsentrasi dan daya serap dari materi yang diperoleh dan kondisi ini berpengaruh prestasi belajar. (Khatami, 2018; Lim et al., 2020; Wang et al., 2020).

1.2. Permasalahan Mitra

Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) memberikan dampak yang sangat besar proses pembelajaran. Sistem pembelajaran yang dilakukan secara online/daring berdampak terhadap kesulitan mahasiswa dan menyebabkan menurunnya motivasi, produktivitas, kreatifitas dan minat belajar. Salah satu hal yang menjadi perhatian dalam pembelajaran daring ini mahasiswa kewalahan dalam mengikuti proses pembelajaran, bahkan aplikasi e-learning, dan Zoom masih membingungkan bagi mahasiswa. Perkuliahan daring memang membutuhkan adaptasi dan usaha agar proses pembelajara dapat berlangsung lancar, namun sejalan dengan itu mahasiswa mengeluh mulai dirasakan rasa bosan akibat monotonnya metode pembelajaran. Kesulitan yang lain muncul bukan hanya keterampilan penggunaan teknologi, tetapi terkait dengan beban kerja yang besar mengingat ada banyak mata kuliah baru terutama pada mahasiswa baru dan mereka harus dapat beradaptasi dengan metode pembelajaran daring dalam masa pandemi COVID-19 ini. Mahasiswa terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara reguler, sehingga perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa. munculnya tekanan dan stres pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Maka kami tertarik melakukan kegiatan penyuluhan dengan materi Peningkatan Kualitas Belajar Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring.

BAB 2

SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

2.1. Solusi Permasalahan

Metode pembelajaran daring memanfaatkan teknologi sebagai media perantara antara pengajar dan peserta ajar yang dapat dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, biasanya menggunakan media komputer atau gadget berbasis pada jaringan internet. Metode pembelajaran daring menyebabkan peserta didik kesulitan dalam menerima informasi serta konsep materi perkuliahan. Mahasiswa tidak memiliki antusias dalam belajar, menghindari kelas, tidak berpartisipasi dalam kegiatan di kelas, dan memiliki hasil belajar yang buruk.

Untuk menumbuhkan motivasi dan meningkatkan akademis *self efficacy* mahasiswa maka kami melakukan kegiatan penyuluhan dengan materi kiat belajar efektif selama pembelajaran daring. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan minat, kemampuan mahasiswa agar mahasiswa dapat beradaptasi dalam proses pembelajaran serta prestasi akademik yang memuaskan selama perkuliahan.

2.2. Luaran Kegiatan

Tabel 1. Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Minimal draft
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
Luaran Tambahan (boleh ada)		
3	Pintar Untar	Minimal draft pendaftaran

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1.Partisipasi Mitra

Mahasiswa terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara reguler, sehingga perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa. munculnya tekanan dan stres pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan permasalahan di atas, maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan Peningkatan Kualitas Belajar Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring terutama di pandemi COVID-19 yang berkepanjangan. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait adaptasi cara pembelajaran secara daring terutama disertai menghadapi pandemi COVID-19 berkepanjangan. Target dari kegiatan ini adalah dewasa muda khususnya mahasiswa terutama mahasiswa yang baru mengikuti perkuliahan khususnya daerah Tomang yang merupakan daerah binaan FK UNTAR serta daerah Tomang yang termasuk dalam zona merah COVID-19.

3.2.Partisipasi Mitra

Berdasarkan hasil survei, didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, dilakukan persiapan yaitu menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan dan tanya jawab. Tim pengabdian membuat kuesioner penilaian dengan memberikan pretest dan post test, kemudian melaksanakan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi: efektivitas pelaksanaan yang dilihat dari manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman terkait materi penyuluhan. Tujuan kegiatan ini adalah Mahasiswa dapat termotivasi untuk belajar dengan baik serta mampu beradaptasi dengan kegiatan perkuliahan.

Manfaat dari kegiatan ini bertambah kesadaran dan semangat belajar serta wawasan dalam kiat proses pembelajaran yang baik selama pembelajaran daring. Kedisiplinan dalam menerapkan prinsip kiat pembelajaran dengan baik mendorong mahasiswa/I dapat beradaptasi diperkuliahan dan merupakan kunci untuk mencapai prestasi akademik yang berkualitas baik.

3.3. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dr. Enny Irawaty, M. Pd. Ked dari bagian Fisiologi, dengan kompetensi sebagai dokter diharapkan dapat terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan. Kegiatan bakti kesehatan ini juga dibantu mahasiswa-mahasiswa FK UNTAR untuk membantu sarana dan prasarana agar kegiatan ini dapat berlangsung.

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke LPPM.
6. Menyerahkan proposal ke LPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke LPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke LPPM.
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Serina ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
3. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
4. Bersama dengan ketua memberikan pembekalan kepada Mitra.
5. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
6. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper
7. Bersama ketua membantu mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra.

BAB 4

LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

4.1 Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan

1. Susunan Acara Kegiatan

Kegiatan bakti kesehatan mengenai “peningkatan kualitas belajar dalam menghadapi pembelajaran daring” akan dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan bakti kesehatan mengenai cara mengatasi *burnout* pada pelajar yang mengikuti pembelajaran daring. Susuna acara kegiatan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Susunan acara kegiatan

Waktu	Jenis Kegiatan	Pembicara
12.30 – 13.00	Registrasi	Panitia
13.00 – 13.05	Pembukaan	Panitia
13.00 – 13.15	Pre Tes	Panitia
13.15 – 13.45	Topik 1: Tips Efektif Belajar Daring	dr. Enny Irawaty
13.45 – 14.00	Senam Peregangan	Panitia
14.00 – 14.30	Topik 2: Sehat Jiwa Belajar Daring	dr. Anastasia
14.30 – 14.45	Games	Panitia
14.45 – 15.00	Penutupan dan Pos tes	Panitia

2. Skema Alur Pelaksanaan

Rapat persiapan dilakukan sebelum kegiatan bakti kesehatan ini dilakukan. Kegiatan persiapan meliputi: penentuan topik berdasarkan masalah dan permintaan dari masyarakat, penentuan tim, pembuatan proposal hingga penyampaian rencana kepada pihak di lokasi tempat kegiatan bakti kesehatan akan dilaksanakan.

4.2. Luaran dan Target Pencapaian

1. Mekanisme Pendaftaran Kegiatan Bakes

Calon peserta yang ingin mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini harus melakukan pendaftaran terlebih dahulu. Link pendaftaran akan dibagikan 1 minggu sebelum kegiatan dilaksanakan. Informasi kegiatan bakti kesehatan juga disebarakan menggunakan flyer yang telah dibuat.



Gambar 1. Flyer Kegiatan Bakti Kesehatan

2. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan

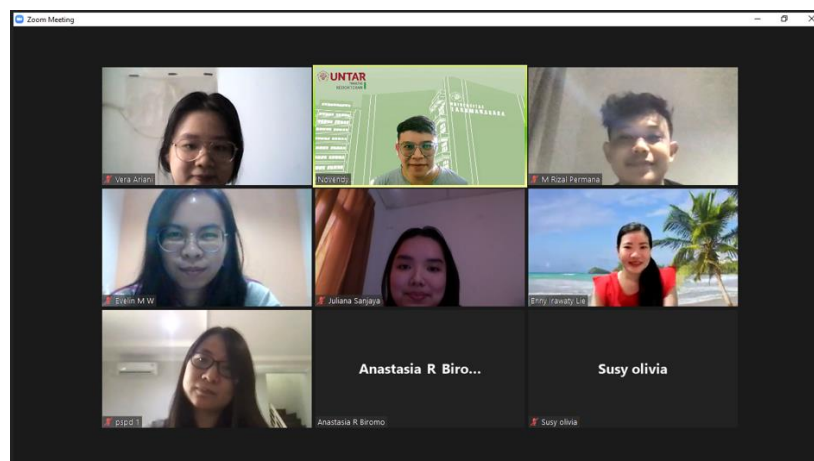
Rangkaian pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian persiapan pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan bakti kesehatan. Keterangan lebih lanjut mengenai persiapan dan hasil kegiatan dapat dilihat pada keterangan di bawah ini.

A. Persiapan Pelaksanaan Kegiatan

Rapat persiapan dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pada tanggal 15 Oktober 2021 dan 4 November 2021. Rapat pertama, tim untuk membahas persiapan pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan. Dari hasil rapat disepakati bahwa pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan akan dilaksanakan pada tanggal 7 November 2021 mulai pukul 13.00 – 15.00 WIB. Rapat kedua, tim mengikut sertakan mahasiswa yang akan ikut membantu dalam kegiatan bakti kesehatan ini. Pada rapat kedua, tim juga menentukan siapa saja yang akan bertugas sebagai MC, moderator, jenis permainan yang akan dimainkan serta penentuan soal pretes dan postes.



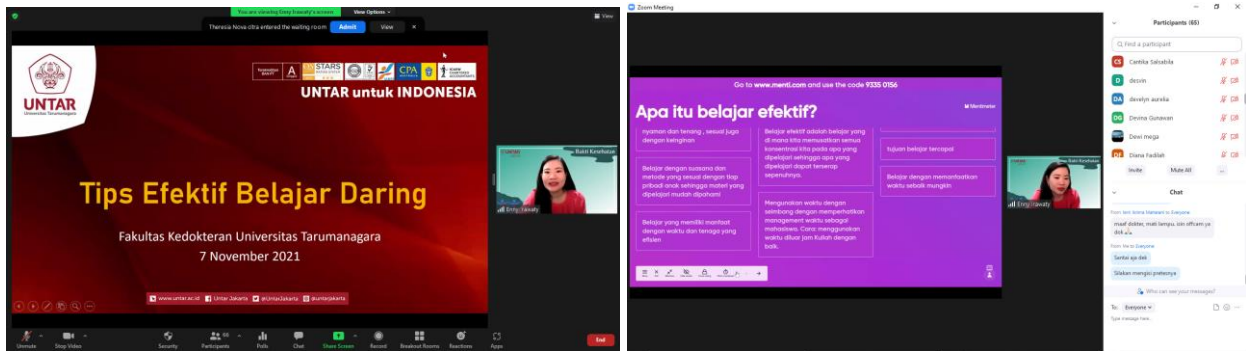
Gambar 2. Rapat Persiapan Pertama



Gambar 3. Rapat Persiapan Kedua

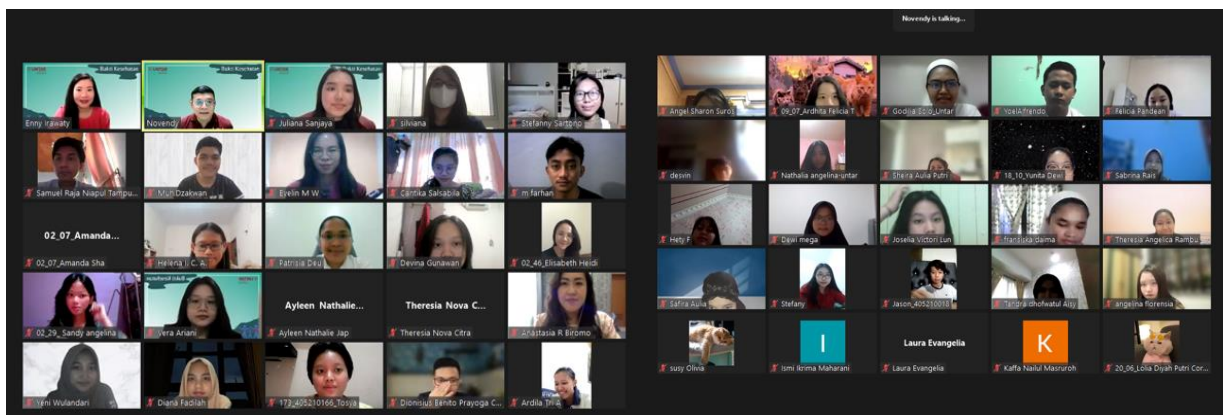
B. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan bakti kesehatan periode ini dilaksanakan pada tanggal 07 November 2021 secara daring dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Sebelum kegiatan dimulai, tim melakukan persiapan terakhir sehingga tim mulai bergabung di *zoom meeting* pada pukul 12.30 WIB. Seluruh peserta diijinkan masuk tepat pukul 13.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC dan peserta diminta untuk mengisi pretes terlebih dahulu. Tepat pukul 13.15 WIB dr. Enny memberikan topik penyuluhan mengenai tips efektif selama belajar daring. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan senam peregangan, penyampaian materi oleh dr. Anastasia, sesi tanya jawab, permainan games dan diakhiri dengan kegiatan postes.



Gambar 4. Penyampaian materi oleh dr. Enny

Kegiatan penyuluhan tentang tips efektif belajar daring dihadiri oleh 31 peserta dengan rata-rata usia peserta penyuluhan adalah 18.5 tahun dengan rentang usia antara 17 – 26 tahun. Dari 31 peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 8 (25.8%) peserta berjenis kelamin laki-laki dan 23 (74.2%) peserta berjenis kelamin perempuan. Hasil rata-rata pretest sebesar 60.6 meningkat menjadi 72.9 pada hasil posttest, maka terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 20.3% ini dapat dilihat dari hasil rata-rata nilai pretes dan postes. Dengan peningkatan pengetahuan ini diharapkan peserta penyuluhan bertambah wawasan tentang belajar efektif selama proses daring dan peserta penyuluhan dapat menerapkan belajar efektif dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari



Gambar 5. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penyuluhan terkait informasi tentang peningkatan kualitas belajar dengan tips efektif belajar secara daring yang dilaksanakan 7 November 2021 dan dihadiri 31 peserta dapat terlaksana dengan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 20.3% ini dapat dilihat dari hasil rata-rata nilai pretes dan postes yaitu 60.6 menjadi 72.9. Kegiatan penyuluhan tips efektif belajar secara daring dapat dikembangkan untuk penyuluhan selanjutnya karena bentuk untuk meningkatkan kualitas belajar mahasiswa/i terutama sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini, dikarenakan banyak kegiatan pembelajaran dikerjakan di rumah.

5.2 Saran

1. Menindaklanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan serta membuat rancangan strategi bakti kesehatan selanjutnya.
2. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara multidisiplin dengan menjalin kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu baik di dalam fakultas kedokteran maupun dengan fakultas lain masyarakat setempat untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan Antara School Engagement, Academic Self – Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Asikainen, H., Salmela-Aro, K., Parpala, A., & Katajavuori, N. (2020). Learning profiles and their relation to study-related burnout and academic achievement among university students. *Learning and Individual Differences*, 78, 101781.
- Dewi, N. P., & Sudiantara, Y. (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata Semarang. *Psikodimensia*, 14(2), 96–104.
- Fernandez-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in spain during and after the covid-19 lockdown. *Frontier in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Hariko, R. (2020). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Agentik untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa Sekolah Menengah Pertama. Disertasi. Universitas Negeri Malang.
- Hariko, R. (2021). Bimbingan Kelompok Agentik: Model Peningkatan Perilaku Prososial Siswa. Literasi Nusantara.
- Kemendikbud. (2020). Surat edaran mendikbud nomor 4 tahun 2020. <http://pgdikmen.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-mendikbud-nomor-4-tahun-2020>
- Khatami, R. A. (2018). Hubungan stres terhadap burnout pada Mahasiswa preklinik fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Lim, W. Y., Ong, J., Ong, S., Hao, Y., Abdullah, H. R., Koh, D. L. K., & Mok, U. S. M. (2020). The abbreviated Maslach burnout inventory can overestimate burnout: a study of anesthesiology residents. *Journal of Clinical Medicine*, 9(1), 61.
- Wang, J., Okoli, C. T. C., He, H., Feng, F., Li, J., Zhuang, L., & Lin, M. (2020). Factors associated with compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress among Chinese nurses in tertiary hospitals: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 102, 103472

LAMPIRAN

Lampiran 1: SPK



**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2021
NOMOR : 1330-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2021**

Pada hari ini Rabu tanggal 15 bulan September tahun 2021 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked
Jabatan : Dosen Tetap
Fakultas : Kedokteran
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan judul "**Peningkatan Kualitas Belajar dalam Menghadapi Pembelajaran Daring**" (Skema PKM Portofolio)
- (2). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilaksanakan berdasarkan perjanjian ini dan Perjanjian Luaran Tambahan PKM.
- (3). Perjanjian Luaran Tambahan PKM pembiayaannya diatur tersendiri.

Pasal 2

- (1). Biaya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud Pasal 1 di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanagara.
- (2). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 6.500.000,- (Enam juta lima ratus ribu rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (3). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah **Pihak Kedua** melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan laporan akhir, *logbook*, laporan pertanggungjawaban keuangan dan luaran/draf luaran.
- (5). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (3) terlampir dalam Lampiran Rencana dan Rekapitulasi Penggunaan Biaya yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.

Pasal 3

- (1). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan oleh Pihak Kedua sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan pembiayaan dari Pihak Pertama.
- (2). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan dalam Periode I, terhitung sejak Juli-Desember Tahun 2021

Pasal 4

- (1). Pihak Pertama mengadakan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Pihak Kedua.
- (2). Pihak Kedua diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh Pihak Pertama.
- (3). Sebelum pelaksanaan monitoring dan evaluasi, Pihak Kedua wajib mengisi lembar monitoring dan evaluasi serta melampirkan laporan kemajuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan *logbook*.
- (4). Laporan Kemajuan disusun oleh Pihak Kedua sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (5). Lembar monitoring dan evaluasi, laporan kemajuan dan *logbook* diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

Pasal 5

- (1). Pihak Kedua wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran/draf luaran.
- (2). Laporan Akhir disusun oleh Pihak Kedua sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3). *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh Pihak Kedua dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
- (4). Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan Pihak Kedua memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5). Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikumpulkan kepada Pihak Kedua berupa luaran wajib dan luaran tambahan.
- (6). Luaran wajib hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan di *Serina Untar*, jurnal ber-ISSN atau prosiding nasional/internasional.
- (7). Selain luaran wajib sebagaimana disebutkan pada ayat (6) di atas, Pihak Kedua wajib membuat poster untuk kegiatan *Research Week*.
- (8). Draft luaran wajib dibawa pada saat dilaksanakan Monitoring dan Evaluasi (*Monev*) PKM.
- (9). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran adalah Desember 2021

Pasal 7

- (1). Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Pihak Kedua dibantu oleh Asisten Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang identitasnya sebagai berikut:
 - a. Evelin Maharani Widjaja/405180002/Fakultas Kedokteran
 - b. Juliana Sanjaya/405180128/Fakultas Kedokteran
- (2). Pelaksanaan asistensi sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) ditetapkan lebih lanjut dalam Surat tugas yang diterbitkan oleh Pihak Pertama.

Pasal 8

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangka 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

Pihak Kedua



dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Honorarium	Rp 0,-
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 6.500.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

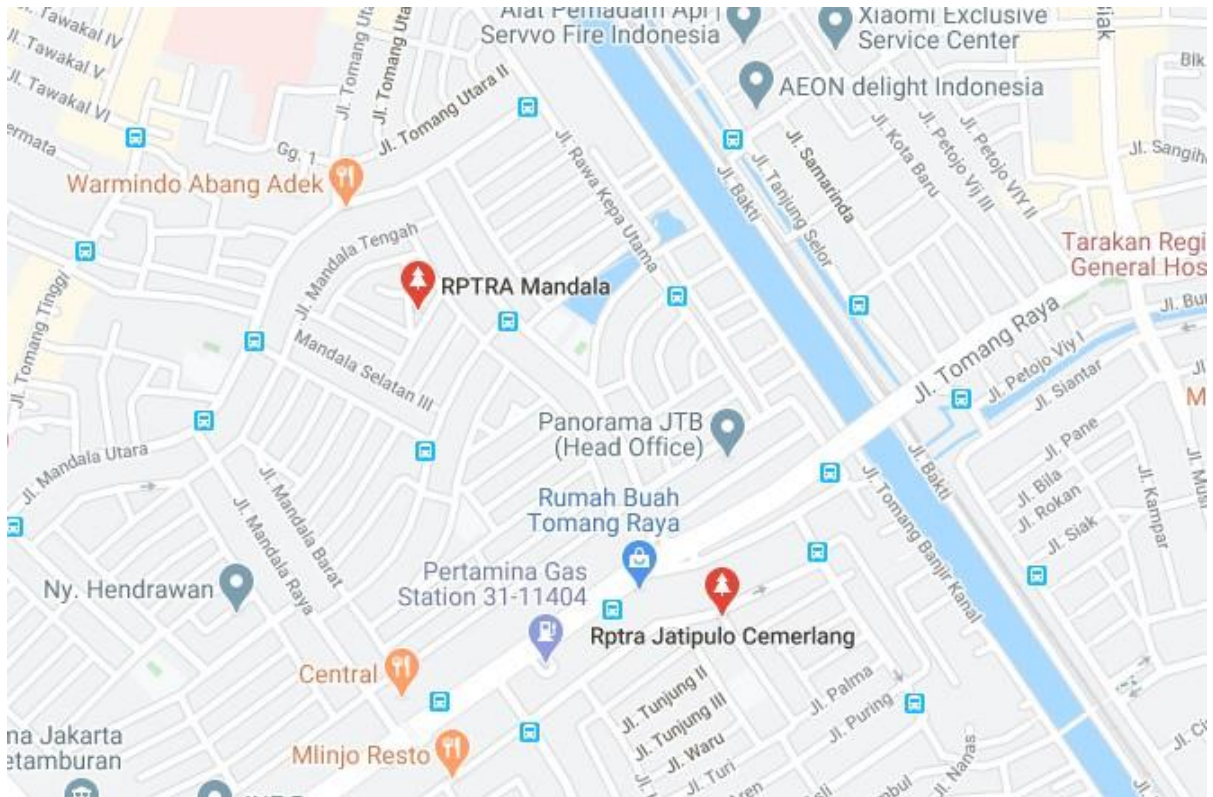
NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Honorarium	Rp 0,-	Rp 0,-	Rp 0,-
2	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 3.250.000,-	Rp 3.250.000,-	Rp 6.500.000,-
	Jumlah	Rp 3.250.000,-	Rp 3.250.000,-	Rp 6.500.000,-

Jakarta, 16 September 2021
Pelaksana PKM



(dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked.)

Lampiran 3: Data Wilayah



Lampiran 4. Biodata

CURRICULUM VITAE

Nama : dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked
NIDN : 0307058004
NIK : 10410006
Tempat/ Tanggal lahir : Medan, 7 Mei
1980
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Buddha
Status Pernikahan : Menikah
Alamat Rumah : Jl. Pluit Karang Utara Blok A3 Utara No. 131
Jakarta Utara 14450
Nomor HP / Telepon : 08128298823 / (021)
6684175
Email : ennyi@fk.untar.ac.id



RIWAYAT PENDIDIKAN

- 2013 – 2016 : Magister Pendidikan Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- 2003 – 2005 : Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Untar
- 1998 – 2003 : Sarjana Kedokteran Umum
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

RIWAYAT PEKERJAAN

- 2010 – sekarang : Dosen Tetap Fakultas Kedokteran
Untar Tarumanagara
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
Telp (021) 5671781
- 2006 – 2017 : Dokter Umum Balai Pengobatan Jivaka
Alamat : Jl. Mangga I Blok F No. 15, Jakarta
Barat
- 2006 – 2009 : Dokter Umum Klinik dan Rumah Bersalin Harapan
Ibu
Alamat : Jl. Cikabon Raya, Parung Panjang Bogor

RIWAYAT PENUGASAN SELAMA MENJADI DOSEN

- 2019 – sekarang : Ketua Unit *Assessment*
- 2016 – 2019 : Anggota Unit *Assessment* OSCE
- 2016 – sekarang : Koordinator Blok Etika Kedokteran, Hukum Kedokteran
dan Forensik
- 2016 – 2017 : Panitia OSCE sebagai Koordinator Soal
- 2011 – 2014 : Panitia OSCE sebagai Koordinator Pelatih Pasien Simulasi

RIWAYAT PELATIHAN

- 2017 : Workshop Pengembangan Soal Try-Out Uji Kompetensi
CBTAIPKI (Asosiasi Institusi Pendidikan Kedokteran
Indonesia)
- 2016 – 2017 : Certified Courses on Bioethics for Health Professionals –
HELP (Humanity, Ethics, Legal, & Professionalism) – FK
UGM

Biodata Mahasiswa

Biodata Mahasiswa 1

Nama lengkap : Evelin Maharani Widjaja
NIM : 405180002
Alamat (rumah) : Jl. P. Antasari No. E10 RT 32 RW 10, Kel. Talang Banjar, Kec. Jambi Timur, Kota Jambi, Jambi. 36142
Alamat (kos) : Jl. Taman S. Parman No. B47 RT 7 RW 8, Tomang, Kec. Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, DKI Jakarta. 11440
Email : evelin.405180002@stu.untar.ac.id
No. Hp : 081994760750

Biodata Mahasiswa 2

Nama lengkap : Juliana Sanjaya
NIM : 405180128
Alamat (rumah) : Jl. Delima Selatan IV no.1, Armada Estate, Kota Magelang, Magelang Utara, Jawa Tengah, 56113
Alamat (kos) : Jl. Taman S. Parman No. B47 RT 7 RW 8, Tomang, Kec. Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, DKI Jakarta. 11440
Email: : juliana.405180128@stu.untar.ac.id
No. Hp :081354886687

Lampiran 5: Manuskrip

PENINGKATAN KUALITAS BELAJAR DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING

Enny Irawaty¹, Evelin Maharani Widjaja², Juliana Sanjaya³

¹Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: ennyi@fk.untar.ac.id

² Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: evelin.405180002@stu.untar.ac.id

³ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: juliana.405180128@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Online learning methods utilize technology as an intermediary medium between teachers and teaching participants that can be done by not face to face, using computer media or gadgets based on the internet network. Online learning methods cause learners difficulty in receiving information and concepts of lecture materials. Students have no enthusiasm in learning, avoid classes, do not participate in classroom activities, and have poor learning outcomes. To foster motivation and increase academic self efficacy of students, we conduct extension activities with effective learning tips during online learning. This activity aims to increase interest, student ability so that students can adapt to the learning process and satisfactory academic achievement during counseling lectures related to information about improving the quality of learning with effective online learning tips that were held on November 7, 2021 and attended by 31 participants can be carried out properly. There is an increase in knowledge of 20.3% this can be seen from the average results of pretes and postes values, namely 60.6 to 72.9. Effective online learning tips extension activities can be developed for further extension because the form to improve the quality of student learning is especially needed during this pandemic, because many learning activities are done at home.

.Keywords: online learning, education, effective learning

ABSTRAK

Metode pembelajaran daring memanfaatkan teknologi sebagai media perantara antara pengajar dan peserta ajar yang dapat dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, menggunakan media komputer atau gadget berbasis pada jaringan internet. Metode pembelajaran daring menyebabkan peserta didik kesulitan dalam menerima informasi serta konsep materi perkuliahan. Mahasiswa tidak memiliki antusias dalam belajar, menghindari kelas, tidak berpartisipasi dalam kegiatan di kelas, dan memiliki hasil belajar yang buruk. Untuk menumbuhkan motivasi dan meningkatkan academic self efficacy mahasiswa maka kami melakukan kegiatan penyuluhan dengan materi kiat belajar efektif selama pembelajaran daring. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan minat, kemampuan mahasiswa agar mahasiswa dapat beradaptasi dalam proses pembelajaran serta prestasi akademik yang memuaskan selama perkuliahan. Penyuluhan terkait informasi tentang peningkatan kualitas belajar dengan tips efektif belajar secara daring yang dilaksanakan 7 November 2021 dan dihadiri 31 peserta dapat terlaksana dengan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 20.3% ini dapat dilihat dari hasil rata-rata nilai pretes dan postes yaitu 60.6 menjadi 72.9. Kegiatan penyuluhan tips efektif belajar secara daring dapat dikembangkan untuk penyuluhan selanjutnya karena bentuk untuk meningkatkan kualitas belajar mahasiswa/i terutama sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini, dikarenakan banyak kegiatan pembelajaran dikerjakan di rumah.

Kata kunci: daring, edukasi, pembelajaran

1. PENDAHULUAN

Pendidikan yang tinggi dan kompeten dalam bidangnya merupakan faktor utama sehingga seseorang dapat mencapai kesuksesan dalam menghadapi tantangan hidup (Shkullaku, 2013). Perguruan Tinggi diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang harmonis sehingga mahasiswanya merasa nyaman serta dapat belajar dengan baik sehingga mampu menghadapi perkembangan ilmu. (Dewi & Sudiantara, 2015).

Dalam kegiatan pembelajaran mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan proses belajarnya di Perguruan

Tinggi karena perbedaan pola pembelajaran saat sekolah menengah. Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap pola pembelajaran di perguruan tinggi membuat kegiatan akademik berjalan dengan baik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Pemicu terjadinya kelelahan baik secara fisik dan mental pada mahasiswa karena tugas akademik yang banyak selain itu stress akibat kegiatan non akademik turut berperan serta membuat beban pada mahasiswa. (Fernandez-Castillo, 2021).

Pembelajaran di perkuliahan menggunakan metode online disebabkan pandemi berkepanjangan dan mahasiswa dituntut untuk beradaptasi terhadap metode pembelajaran online. (Kemendikbud, 2020; Mustofa, 2020). Kesulitan memahami serta tuntutan tugas yang banyak diberikan secara online membuat mahasiswa terbebani dalam pembelajarannya. (Asikainen et al., 2020). Berdasarkan rangkuman terhadap temuan penelitian di berbagai jenjang dan jenis pendidikan, baik di dalam dan luar negeri, Hariko (2020, 2021) menyimpulkan bahwa siswa dan mahasiswa mengalami hambatan akibat berbagai kelemahan pelaksanaan pembelajaran daring. Metode pembelajaran dengan sistem tatap muka lebih diminati siswa dan mahasiswa dibandingkan pembelajaran daring.

Metode pembelajaran daring berpengaruh terhadap proses perkuliahan menjadi tidak maksimal, seperti: mahasiswa sering menunda-nunda tugas, mahasiswa mengerjakan tugas apa adanya, dan kurangnya minat belajar dalam belajar kondisi ini berpengaruh prestasi belajar. (Khatami, 2018; Lim et al., 2020; Wang et al., 2020).

Hasil survei dilapangan menunjukkan mahasiswa banyak mengalami saat belajar dilakukan secara online. Terjadinya pergeseran pola pembelajaran membuat tekanan serta beban bagi mahasiswa dalam proses pembelajarannya. Berdasarkan permasalahan tersebut tim pengabdian bermaksud melakukan kegiatan penyuluhan terkait upaya peningkatan kualitas belajar selamam pembelajaran online.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan Peningkatan Kualitas Belajar Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring terutama di pandemi COVID-19 yang berkepanjangan dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait adaptasi cara pembelajaran secara daring terutama disertai menghadapi pandemi COVID-19 berkepanjangan. Target dari kegiatan ini adalah dewasa muda khususnya mahasiswa terutama mahasiswa yang baru mengikuti perkuliahan. Persiapan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah rapat internal untuk menyiapkan materi kegiatan PKM, proses penyuluhan dan tanya jawab. Tim pengabdian membuat kuesioner penilaian dengan memberikan pretest dan post test. Pretest yang disebarkan sebelum penyampaian materi untuk menilai pengetahuan dasar peserta pengabdian terkait materi yang disampaikan. Posttest dilakukan setelah pemaparan materi untuk menilai tingkat pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

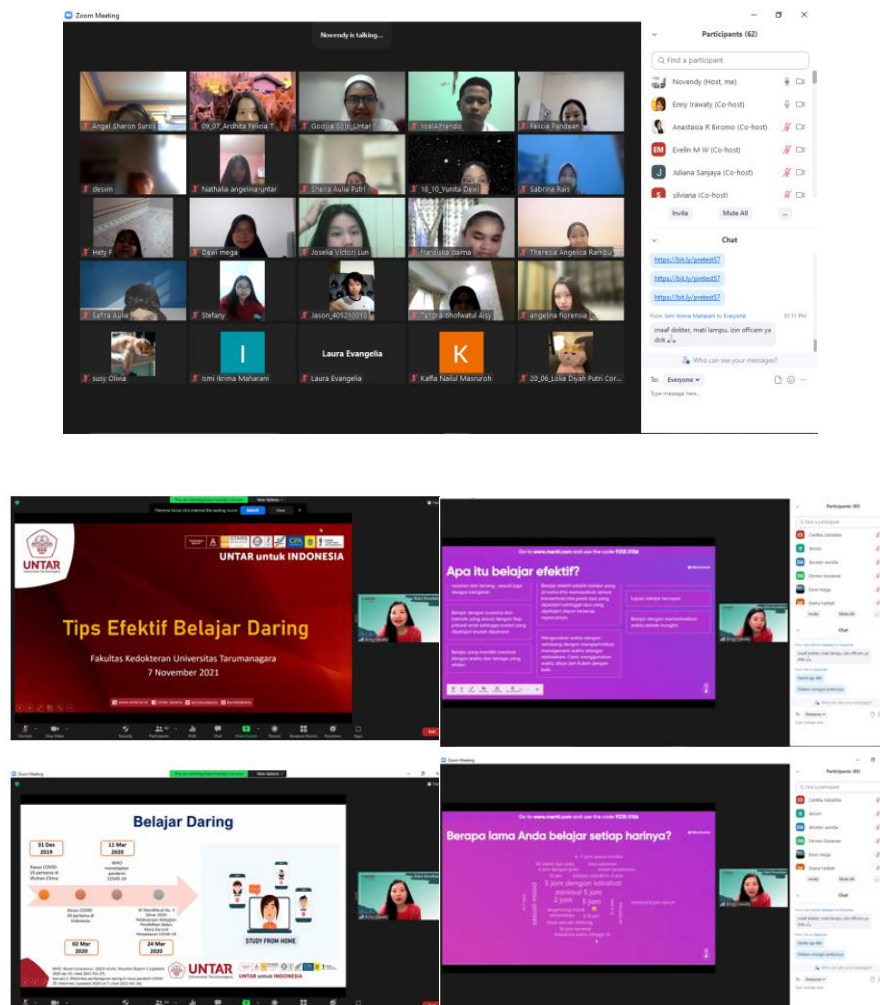
Sebelum kegiatan bakti kesehatan dilaksanakan, tim melakukan rapat persiapan terlebih dahulu. Kegiatan persiapan meliputi: penentuan topik berdasarkan masalah dan permintaan dari masyarakat, penentuan tim, pembuatan proposal hingga menyampaikan rencana kepada pihak di lokasi tempat kegiatan bakti kesehatan akan dilaksanakan. Rapat persiapan pertama telah dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2021. Dalam rapat tersebut, tim membahas mengenai rencana waktu pelaksanaan, persiapan pretes dan postes hingga games yang akan dilakukan biar peserta tidak merasa bosan, hanya mendengar penyuluhan saja. Tim kemudian menentukan waktu pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan akan dilaksanakan pada tanggal 7 November 2021, mulai pukul 13.00-15.00 WIB dengan mempertimbangkan calon peserta tidak ada kegiatan pembelajaran di hari tersebut. Tim juga hasil rapat disepakati bahwa pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan akan dilaksanakan pada merencanakan akan melakukan rapat persiapan kedua padata tanggl 2 November 2021 sebagai persiapan akhir sebelum pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan.

Kegiatan bakti kesehatan dilaksanakan pada tanggal 07 November 2021 secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom meeting. Kegiatan dimulai pada pukul 13.00 WIB diawali dengan pembukaan dan peserta diminta untuk mengisi pretes terlebih dahulu, acara kegiatan dapat dilihat pada tabel 1. Pada gambar 1 dapat dilihat peningkatan kualitas belajar daring melalui tips pembelajaran efektif dipaparkan oleh dr Enny Irawati, MPdKed dengan tujuan mahasiswa dapat termotivasi untuk belajar dengan efektif, serta mampu

beradaptasi dengan kegiatan perkuliahan daring. Manfaat dari kegiatan ini bertambah kesadaran dan semangat belajar serta wawasan dalam kiat proses pembelajaran yang efektif selama pembelajaran daring. Kedisiplinan dalam menerapkan prinsip kiat pembelajaran dengan baik mendorong mahasiswa/idapat beradaptasi diperkuliahan dan merupakan kunci untuk mencapai prestasi akademik yang berkualitas baik.

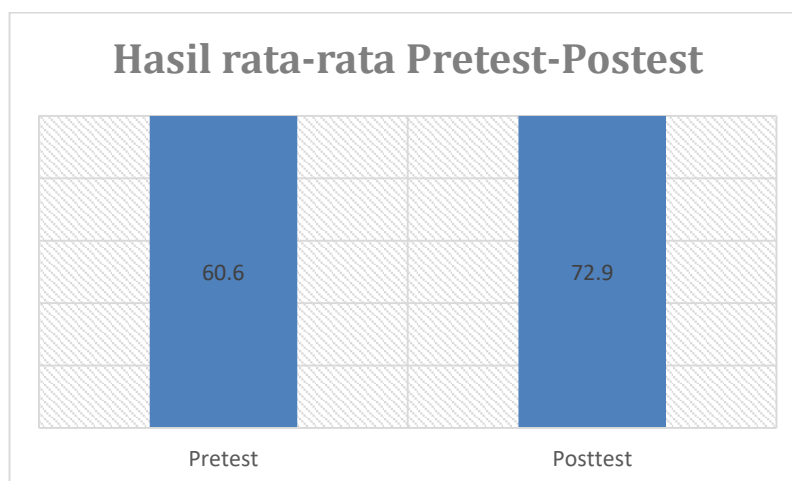
Tabel 1. Susunan acara kegiatan

Waktu	Topik	Pembicara
12.15 – 12.40	Registrasi	Panitia
12.40 – 12.45	Pembukaan	Panitia
12.45 – 13.00	Pre Tes	Panitia
13.00 – 13.30	Peningkatan kualitas belajar	Tim Bakti Kesehatan dr. Enny
13.30 – 13.45	Games	
13.45 – 14.30	Tanya Jawab	
14.30 – 15.00	Penutupan dan Postes	



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Tips Efektif Belajar Daring

Kegiatan penyuluhan tentang tips efektif belajar daring dihadiri oleh 31 peserta dengan rata-rata usia peserta penyuluhan adalah 18.5 tahun dengan rentang usia antara 17 – 26 tahun. Dari 31 peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 8 (25.8%) peserta berjenis kelamin laki-laki dan 23 (74.2%) peserta berjenis kelamin perempuan. Pada gambar 2 dapat dilihat hasil rata-rata pretest sebesar 60.6 meningkat menjadi 72.9 pada hasil posttest, maka terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 20.3% ini dapat dilihat dari hasil rata-rata nilai pretes dan postes. Dengan peningkatan pengetahuan ini diharapkan peserta penyuluhan bertambah wawasan tentang belajar efektif selama proses daring dan peserta penyuluhan dapat menerapkan belajar efektif dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari



Gambar 2. Hasil Rata-Rata Pretest-Posttest

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan terkait informasi tentang peningkatan kualitas belajar dengan tips efektif belajar secara daring yang dilaksanakan 7 November 2021 dan dihadiri 31 peserta dapat terlaksana dengan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 20.3% ini dapat dilihat dari hasil rata-rata nilai pretes dan postes yaitu 60.6 menjadi 72.9. Kegiatan penyuluhan tips efektif belajar secara daring dapat dikembangkan untuk penyuluhan selanjutnya karena bentuk untuk meningkatkan kualitas belajar mahasiswa/i terutama sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini, dikarenakan banyak kegiatan pembelajaran dikerjakan di rumah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis PKM mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Tarumanagara beserta jajaran, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Tarumanagara atas pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajaran atas dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Terima kasih kepada peserta PKM atas dukungan dan partisipasinya dalam kegiatan ini. Terima kasih kepada Panitia SENAPENMAS yang memberikan kesempatan sehingga dapat berpartisipasi pada kegiatan SENAPENMAS 2021

REFERENSI

- Arlinkasari, F.& Akmal, S. Z. (2017). Hubungan Antara School Engagement, Academic Self – Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Asikainen, H., Salmela-Aro, K., Parpala, A., & Katajaviuori, N. (2020). Learning profiles and their relation to study-related burnout and academic achievement among university students. *Learning and Individual Differences*, 78, 101781. <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/learning-profiles-and-their-relation-to-study-related-burnout-and-2>
- Dewi, N. P., & Sudiantara, Y. (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata Semarang.

Psikodimensia, 14(2), 96–104. <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/974>

Fernandez-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontier in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>

Hariko, R. (2020). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Agentik untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Siswa Sekolah Menengah Pertama. Disertasi. Universitas Negeri Malang. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/21796>

Kemendikbud. (2020). Surat edaran mendikbud nomor 4 tahun 2020. <http://pgdikmen.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-mendikbud-nomor-4-tahun-2020>

Khatami, R. A. (2018). Hubungan stres terhadap burnout pada Mahasiswa prelinik fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/53739/1/RISA%20AZZAHRA%20KHATA MI%20-%20FK.pdf>

Lim, W. Y., Ong, J., Ong, S., Hao, Y., Abdullah, H. R., Koh, D. L. K., & Mok, U. S. M. (2020). The abbreviated Maslach burnout inventory can overestimate burnout: a study of anesthesiology residents. *Journal of Clinical Medicine*, 9(1), 61. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7020051/>

Wang, J., Okoli, C. T. C., He, H., Feng, F., Li, J., Zhuang, L., & Lin, M. (2020). Factors associated with compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress among Chinese nurses in tertiary hospitals: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 102, 103472. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31810017/>