

BUDAYA DAN KETANGKASAN BELAJAR

Budaya dan ketangkasan belajar dapat dihayati sebagai cara pandang, perilaku, dan kebiasaan individu untuk menilai dirinya sendiri dalam bidang akademik sehingga mereka dapat memiliki kerangka pikir yang positif, sangat sadar potensinya, serta menghargai kemampuannya. Hal ini akan mendorong individu untuk terus belajar agar dapat secara konsisten untuk mencapai kinerja terbaiknya. Individu akan terpacu untuk terus melakukan evaluasi dan pengembangan atas hasil kerja pribadinya karena mereka mendapat pengakuan yang layak dari lingkungan. Diharapkan individu dapat lebih fokus untuk mengoptimalkan kekuatannya dengan memanfaatkan inovasi yang lahir pada masyarakat 5.0. Inovasi tersebut adalah aktivitas berbasis internet (*Internet of Things*), kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) yang menggunakan basis *big data* dan *robotic*. Proses pembelajaran dan budaya belajar, selain sebagai wahana untuk memperoleh pengetahuan, juga sebagai sarana untuk berinteraksi sosial (*learning to live together*). Selanjutnya, individu dapat mengembangkan keingintahuan dan imajinasi. Proses pembelajaran dan budaya belajar haruslah dapat memancing rasa ingin tahu dan memompa daya imajinasi untuk berpikir kritis dan kreatif. Dengan demikian, terbangun pengembangan kreativitas dan keterampilan untuk memecahkan masalah.



✉ zahirpublishing@gmail.com
🌐 www.penerbitzahir.com



BUDAYA DAN KETANGKASAN BELAJAR

Editor: Rosida Tiurma Manurung



Indah Puspitasari, Meilani Rohinsa, Olga Catherina Pattipawaej,
Anissa Lestari Kadiyono, Agustina Nurshinta, Christine Claudia Lukman,
Maya Malinda, Monica Hartanti, Erica Devina, Efnie Indriane,
Tutik Rachmawati, Farah Kristiani, Anne-Marie Hilsdon, Jane Savitri,
Anshin Dharma Paryasa, Destalya Anggrainy Mogot Pandin, Ariesa Pandanwangi



BUDAYA DAN KETANGKASAN BELAJAR



BUDAYA DAN KETANGKASAN BELAJAR

Indah Puspitasari, Meilani Rohinsa, Olga Catherina Pattipawaej,
Anissa Lestari Kadiyono, Agustina Nurshinta, Christine Claudia Lukman,
Maya Malinda, Monica Hartanti, Erica Devina, Efnie Indrianie,
Tutik Rachmawati, Farah Kristiani, Anne-Marie Hilsdon, Jane Savitri,
Anshin Dharma Paryasa, Destalya Anggrainy Mogot Pandin,
Ariesa Pandanwangi



BUDAYA DAN KETANGKASAN BELAJAR

Penulis

Indah Puspitasari, Meilani Rohinsa, Olga Catherina Pattipawaej, Anissa Lestari Kadiyono, Agustina Nurshinta, Christine Claudia Lukman, Maya Malinda, Monica Hartanti, Erica Devina, Efnie Indrianie, Tutik Rachmawati, Farah Kristiani, Anne-Marie Hilsdon, Jane Savitri, Anshin Dharma Paryasa, Destalya Anggrainy Mogot Pandin, Ariesa Pandanwangi

Editor:

Rosida Tiurma Manurung

Tata Letak

Ulfa

Desain Sampul

Zulkarizki

15.5 x 23 cm, vi + 125 hlm.

Cetakan I, Februari 2023

ISBN: 978-623-466-216-0

Diterbitkan oleh:

ZAHIR PUBLISHING

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,

Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571

e-mail : zahirpublishing@gmail.com

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta

No. 132/DIY/2020

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Bapak dan Ibu yang budiman,

Syukur kepada Tuhan, bunga rampai “Budaya dan Ketangkasan Belajar” telah terbit dan siap didistribusikan kepada masyarakat. Kita sebagai penulis telah dianugerahi kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk menuliskan gagasan, hasil penelitian, konsep, dan pemikiran yang orisinal untuk mengembangkan keilmuan dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan. Kehadiran bunga rampai ini diharapkan dapat menginspirasi serta dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kreativitas dan inovasi terutama dalam budaya dan ketangkasan belajar. Semoga keberadaan bunga rampai ini bermanfaat dan dapat mencerahkan wawasan kita tentang strategi dan pola-pola untuk mendesain kemampuan belajar individu, membuat tip dan trik untuk mengatasi kesulitan-kesulitan akademis, bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, dan mengalami peningkatan keberhasilan pembelajaran. Akhir kata, saya tutup dengan pesan “semoga dengan budaya dan ketangkasan belajar, kita dapat menjadi individu yang tahan mental dan mandiri.”

Sekian dan terima kasih.

Bandung, 6 Februari 2023
Koordinator,

Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
<i>LEARNING AGILITY</i> : KUNCI SUKSES OPTIMALISASI PRODUKTIVITAS <i>KNOWLEGDE WORKER</i> Indah Puspitasari, M.Psi, Psikolog.....	1
PEMENUHAN KEBUTUHAN PSIKOLOGIS DASAR UNTUK MENCEGAH TERJADINYA <i>ACADEMIC BURNOUT</i> PADA MAHASISWA Meilani Rohinsa	13
PENINGKATAN BUDAYA DAN KETANGKASAN BELAJAR MELALUI PENGEMBANGAN KURIKULUM DAN PROGRAM PEMBELAJARAN ADAPTIF PROGRAM SARJANA TEKNIK SIPIL UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA Olga Catherina Pattipawaej.....	21
KESIAPAN TEKNOLOGI PENUNJANG KEMAMPUAN BELAJAR SISWA DALAM ERA DIGITAL Anissa Lestari Kadiyono & Agustina Nurshinta	33
MUATAN MULTIKULTURALISME PADA MARANATHA ONG'S ART BATIK TULIS LASEMAN Christine Claudia Lukman, Maya Malinda & Monica Hartanti.....	55
WELAS DIRI DAN KETAHANAN AKADEMIK PADA SISWA TUNANETRA Erica Devina & Meilani Rohinsa.....	65
PEMBELAJARAN BERBASIS SISTEM KERJA OTAK DI ERA DIGITAL Efnie Indrianie.....	73
PEMBELAJARAN INSPIRATIF DI ERA DIGITAL OLEH AKADEMISI PEREMPUAN Tutik Rachmawati, Ph.D, Farah Kristiani, Ph.D & Anne-Marie Hilsdon, Ph.D	79

KONSEP DIRI DALAM BIDANG AKADEMIK SEBAGAI FAKTOR PENDUKUNG KETERLIBATAN SISWA TERHADAP KEGIATAN SEKOLAH Meilani Rohinsa & Jane Savitri	93
PERAN KEBAHAGIAAN TERHADAP KETANGKASAN BELAJAR Anshin Dharma Paryasa & Destalya Anggrainy Mogot Pandin	105
KETANGKASAN BELAJAR BATIK KREATIF DALAM KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT Ariesa Pandanwangi	115

PEMENUHAN KEBUTUHAN PSIKOLOGIS DASAR UNTUK MENCEGAH TERJADINYA *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA

Meilani Rohinsa¹⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha¹⁾
meilani.rohinsa@psy.maranatha.edu¹⁾

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang secara resmi terdaftar dalam mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi. Pada saat menjadi mahasiswa, individu mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang dialami oleh mahasiswa adalah banyaknya tuntutan akademik maupun non-akademik dibandingkan dengan tingkat pendidikan sebelumnya. Selain itu seorang mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasi masalahnya sendiri. Kondisi ini sering kali menyebabkan stress pada mahasiswa (Cole,dkk. 2004).

Situasi lain yang dihadapi oleh mahasiswa saat ini adalah mahasiswa mengalami perubahan dengan sangat cepat dalam hal sistem pembelajaran. Hal ini tentunya memerlukan kemampuan beradaptasi dan ketangkasan mahasiswa dalam menghadapi perubahan yang ada. Situasi yang awalnya tatap muka (PTM) kemudian diubah menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan kemudian berubah lagi menjadi *hybrid learning*. *Hybrid learning* adalah sistem pembelajaran gabungan PTM dan PJJ. Terkait dengan perubahan kondisi pandemic Covid-19 maka berdasarkan Surat Edaran Nomor 6 Tahun 2020 tentang Penyelenggaraan Pembelajaran pada semester genap tahun akademik 2020/2021 yang menjelaskan bahwa pembelajaran di perguruan tinggi pada semester genap akan diselenggarakan secara *hybrid learning*.

Pada kenyataannya dengan dilaksanakannya metode *hybrid learning* memberikan beberapa kendala yang sering kali dialami oleh mahasiswa yaitu adanya keterbatasan dalam mengakses

internet dikarenakan kuota maupun internet yang dimiliki tidak stabil. Mahasiswa sulit memahami penjelasan dosen karena dosen cenderung fokus pada mahasiswa yang menjalankan perkuliahan dengan sistem PTM (Noviana et al, 2022). Perubahan sistem pembelajaran ini, pembelajaran *hybrid learning* memunculkan hambatan dan rintangan bagi mahasiswa (Noviana et al, 2022). Hal ini membuat mahasiswa merasakan *stressful* dalam melaksanakan perkuliahannya. Dampak yang sering kali terjadi akibatnya stress yang dialami oleh mahasiswa yaitu kurangnya energi dari tubuh, menurunnya nafsu makan, gangguan pola tidur, serta gangguan kesehatan seperti sakit kepala dan lambung, kondisi ini menggambarkan adanya kondisi stress yang terjadi secara berulang yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa, dalam hal ini istilah psikologi disebut dengan *burnout syndrome*.

Academic burnout sering kali terjadi mengacu pada perasaan lelah yang diakibatkan dengan adanya tuntutan studi, sehingga mendorong mahasiswa memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan serta perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa dalam diri individu tersebut (Schaufeli, dkk (2002)). Menurut Schaufeli, dkk (2002) individu yang mengalami *academic burnout* menunjukkan tiga ciri berikut ini, yaitu : *exhaustion*, *cynisim* dan *reduce of professional efficacy*. Artinya mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, mengalami perasaan lelah dalam menghadapi tugas-tugas keseharian mereka (*exhaustion*). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* menunjukkan ketidakpedulian atau sikap menjauh, sikap acuh, terhadap tugas ataupun perkuliahan yang sedang dijalannya (*cynisim*). Selain itu, mahasiswa yang mengalami *academic burnout* menunjukkan perasaan tidak berdaya dan menilai semua tugas yang diberikan kepadanya merupakan sesuatu yang berat (*reduced of professional efficacy*). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi *burnout* dapat mempengaruhi keberfungsian mahasiswa dalam menjalankan pendidikannya, mempengaruhi kemampuan beradaptasi dan ketangkasan mahasiswa dalam menghadapi berbagai perubahan di dalam sistem pendidikannya.

Faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* individu adalah faktor situasional dan faktor didalam diri individu (Maslach, dkk, 2021). Tulisan ini memfokuskan pada faktor internal dalam diri individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teori penentuan nasib sendiri atau yang lebih dikenal dengan *self-determination theory* (SDT) merupakan salah satu teori yang dapat digunakan dalam menjelaskan *academic burnout* pada ranah pendidikan (Cresswell & Eklund, 2005). Dalam kesempatan kali ini akan dijelaskan mengenai faktor psikologis yang perlu dimiliki oleh mahasiswa untuk mencegah terjadinya *academic burnout*, dari sudut pandang *self-determination theory* agar mahasiswa memiliki kemampuan beradaptasi dan ketangkasan dalam belajar.

PEMBAHASAN

Self-determination theory merupakan suatu pendekatan pada motivasi dan kepribadian manusia yang menggunakan metode empiris dengan menerapkan *organismic metatheory* yang menyoroti pentingnya sumber dalam diri manusia untuk perkembangan kepribadian dan *behavioral self-regulation* (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997). Menurut *self-determination theory* semua individu memiliki kebutuhan psikologis dasar yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Menurut *self-determination theory*, semua individu memiliki kebutuhan untuk merasa bebas kehendak atau bertingkah laku dan merasa bahwa perilakunya digerakkan dari diri sendiri, bukan diatur secara eksternal (*need for autonomy*). Semua individu memiliki kebutuhan untuk merasa efektif dalam interaksi dengan lingkungannya yang dapat menghasilkan *outcome* positif atau mencegah *outcome* negatif dan individu memiliki kebutuhan untuk merasa memiliki kapasitas untuk menguasai tantangan dari lingkungannya (*need for competence*). Selain itu semua, individu memiliki kebutuhan untuk merasa terkait atau terhubung dengan individu lain dan dicintai serta dihargai oleh mereka (*need for relatedness*).

Menurut konsep SDT terpenuhi atau tidaknya ketiga kebutuhan psikologis dasar ini akan menentukan kehadiran motivasi intrinsik dalam diri seseorang (Ryan & Deci, 2000). Secara konseptual pada saat kebutuhan psikologis seseorang terpenuhi maka orang tersebut bukan hanya memiliki motivasi intrinsik namun lebih tangguh pada saat dihadapkan dalam kesulitan dan kesusahan (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Ryan & Deci, 2000 menyatakan bahwa terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar dalam diri seseorang akan menentukan *engagement* seseorang. *Engagement* terhadap aktivitas akademik itu sendiri merupakan suatu kondisi dimana seseorang terlibat dengan sukarela, melaksanakan aktivitas akademik, termasuk segala tuntutananya dengan emosi yang positif, atau kondisi berkebalikan dengan *academic burnout*. Berdasarkan kerangka SDT keberfungsian manusia secara optimal tergantung pada pemenuhan ketiga kebutuhan psikologis dasar (Ryan & Deci, 2000), seseorang akan dapat berfungsi optimal di area kehidupannya termasuk di area pendidikannya.

Seseorang yang terpenuhi kebutuhan *autonomy*nya ditandai dengan kemampuannya untuk bertindak secara mandiri, mereka akan mampu untuk merasa bebas dalam menentukan pilihannya untuk berperilaku (Reeve, et al., 2003). Hal tersebut membuat individu merasa senang, inisiatif melakukan eksplorasi, dan aktif selama menjalankan pendidikannya, termasuk pada saat mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan dalam bidang akademiknya.

Seseorang yang terpenuhi kebutuhan *competency*nya akan memiliki perasaan bahwa dirinya memiliki kompetensi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya atau dikenal dengan istilah *sense of competence*. *Sense of competence* dikaitkan dengan keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat mengatasi tantangan dan berhasil menyelesaikan tugas sehingga individu tidak akan merasa kewalahan atau bosan atas tantangan yang dihadapi (Chickering and Reisser, 1993). Mahasiswa yang memiliki *sense of competence* memiliki rasa percaya diri yang berujung pada pengembangan kompetensi. *Sense of competence* pada mahasiswa

berasal dari bagaimana kepercayaannya akan kemampuan diri untuk menghadapi tantangan akademiknya. Hal tersebut membuat mahasiswa berusaha mencari cara yang terbaik dengan menerapkan strategi yang efektif untuk dapat berhasil menyelesaikan tantangan yang ada. Tentu saja *sense of competence* menjadi salah satu faktor psikologis yang diperlukan oleh mahasiswa agar mampu tangguh menghadapi tantangan, beradaptasi terhadap perubahan dan menghindarkan diri dari kondisi *academic burnout*.

Seseorang yang memiliki *sense of relatedness* akan merasa lebih percaya diri, bekerja lebih keras, mengatasi tantangan dengan lebih adaptif, menunjukkan pengaruh yang lebih positif, dan tampil lebih baik di sekolah (Anderman, 1999; Anderman & Anderman, 1999; Connell & Wellborn, 1991; Lynch & Cicchetti, 1992; Ryan et al., 1994; Skinner & Snyder, 1999). Selain itu, mahasiswa akan terdorong untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan bertingkah laku seperti yang diharapkan lingkungannya. Mahasiswa juga akan lebih bersedia untuk mengikuti aturan, aktif dalam kegiatan akademik, dan menjadi lebih menyukai pelajaran.

Pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut menyediakan 'nutrisi' bagi kondisi psikologis siswa dalam pembelajaran (Reeve & Lee, 2014). Ketika seseorang diberikan kesempatan untuk mengalami pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti dapat memilih keputusan untuk *autonomy* (Patall, Dent, Oyer, & Wynn, 2013), menghadapi tantangan yang optimal untuk *competence* (Shapira, 1976), dan mengalami interaksi yang hangat untuk *relatedness* (Furrer & Skinner, 2003), maka individu akan termotivasi untuk lebih *engage* dalam aktivitas akademiknya (Hsu et al., 2019).

Di dalam *self-determination theory*, individu dipandang berorientasi untuk dapat berkembang yang mengarah pada *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Namun, fungsi yang optimal terhadap dorongan perkembangan tersebut, membutuhkan dukungan dari lingkungan (Ryan & Deci, 2017). Oleh karena manusia tidak dapat dipisahkan dari lingkungan tempat tinggalnya, maka kesejahteraan setiap individu sangat bergantung pada sejauh

mana lingkungan dapat memberikan kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* (Legault, 2016).

Konteks yang mendukung *sense of autonomy* adalah adanya penawaran pilihan dan kesempatan kepada individu untuk mengarahkan diri sendiri. Individu yang mampu memenuhi *need for autonomy*, akan merasa bahwa tindakannya berasal dari diri sendiri dan menjadi miliknya sendiri (Deci & Ryan, 1987). Konteks sosial yang mendukung *sense of autonomy*, akan menyelaraskan aktivitas individu yang sesuai dengan minat dan preferensinya. Hal tersebut membuat individu merasa senang, inisiatif melakukan eksplorasi, dan aktif dalam menjalankan tugas-tugasnya.

Konteks yang mendukung *sense of competence* adalah lingkungan yang memberikan tantangan dan struktur yang optimal serta *feedback* yang memungkinkan keterampilan dan kemampuan individu untuk terus berkembang. Hal yang paling penting bagi individu dapat memiliki *sense of competence* adalah informasi yang berguna dan konstruktif yang memungkinkan pengembangan keterampilan dan kapasitas dirinya di lingkungan.

Konteks yang mendukung *sense of relatedness* adalah adanya lingkungan sosial yang dapat dipercaya oleh individu dan pandangan bahwa dirinya dicintai. Hal tersebut mendukung individu untuk memelihara hubungan dan melibatkan penerimaan diri. Lingkungan yang membuat individu merasa istimewa dan penting bagi orang-orang di sekitarnya dianggap memicu perilaku yang berenergi, seperti upaya, ketekunan, dan partisipasi; mempromosikan emosi positif, seperti minat dan antusiasme; dan meredam emosi negatif, seperti kecemasan dan kebosanan dan dapat mencegah terjadinya *burnout*. Reeve (2013) mengemukakan bahwa konteks yang mendukung ketiga kebutuhan psikologis dasar lebih mungkin untuk melibatkan seorang pelajar selama pembelajaran dan mencegah terjadinya *academic burnout*.

PENUTUP

Ketika mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan untuk *autonomy* dimana ia mampu merasa, memiliki, dan menerapkan apa yang sesuai bagi dirinya dalam kegiatan belajar; memenuhi kebutuhan untuk *competence* dimana ia mampu menggunakan kemampuannya secara optimal dan menghasilkan prestasi akademik yang baik; memenuhi kebutuhan untuk *relatedness* dimana ia mampu merasa dekat, terhubung, dan dicintai dengan orang sekitar, seperti teman, dosen maupun orang tua; maka mahasiswa dapat *engage* dengan maksimal dan efektif dalam kegiatan belajar yang dilakukan secara *hybrid*. Mahasiswa juga dapat tanguh menghadapi berbagai tantangan dan mampu beradaptasi dan menjadi mahasiswa yang memiliki ketangkasan dalam belajar dan mencegah terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Legault, L. (2017). *Self-Determination Theory*. ResearchGate. Diakses melalui https://www.researchgate.net/publication/317690916_Self-Determination_Theory pada tanggal 24 Maret 2022 pukul 20.25 WIB.
- Reeve, J. (2012). *A Self-determination Theory Perspective on Student Engagement*. Springer. Diakses melalui https://www.researchgate.net/publication/278716228_A_Self-determination_Theory_Perspective_on_Student_Engagement pada tanggal 17 Maret 2022 pukul 21.52 WIB.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychological Association. Diakses melalui https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf pada tanggal 24 Maret 2022 pukul 22.41 WIB.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

PROFIL SINGKAT

Dr. Meilani Rohinsa., M.Psi., Psikolog, dilahirkan di Semarang, 30 Mei 1979. Pada tahun 2002 lulus dari jenjang Sarjana Psikologi, Universitas Kristen Maranatha. Pada tahun 2005 lulus dari Jenjang Magister Profesi Psikologi, Universitas Padjadjaran, dan di tahun 2021 berhasil lulus pada Program Doktor Psikologi di Universitas Padjadjaran. Semenjak 2005 sampai saat ini berkerja sebagai Dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Di tahun 2021 sampai saat ini menjadi Kepala Program Studi Magister Psikologi Sains, Universitas Kristen Maranatha.