

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

WELAS DIRI DAN KETAHANAN AKADEMIK PADA SISWA TUNANETRA

Erica Devina 1, Meilani Rohinsa²

Universitas Kristen Maranatha^{1,2}, meilani.rohinsa@psy.maranatha.edu*

PENDAHULUAN

Menurut UUD 1945 pasal 31 ayat 1 setiap warga negara berhak mendapat pendidikan sesuai dengan tujuan Negara Kesatuan Republik Indonesia, yaitu pemerintah negara Indonesia berkewajiban mencerdaskan kehidupan bangsa. Pasal tersebut menyatakan bahwa setiap warga negara, termasuk diantaranya adalah warga negara dengan disabilitas fisik maupun mental berhak mendapatkan pendidikan. Salah satu jenis disabilitas fisik adalah disabilitas dalam penglihatan atau yang dikenal dengan istilah tunanetra. Menurut estimasi Kementerian Kesehatan RI, jumlah tunanetra di Indonesia adalah 1,5 % dari seluruh penduduk. Jika saat ini penduduk Indonesia berjumlah 250 juta, berarti, sekurang-kurangnya saat ini ada 3.750.000 tunanetra, baik kategori buta (*blindness*) maupun lemah penglihatan (*low vision*). Menurut sensus penduduk tahun 2010, jumlah penduduk usia sekolah adalah 40 % dari keseluruhan jumlah penduduk, hal tersebut berarti 40 % dari 3.750.000 tunanetra di Indonesia adalah tunanetra usia sekolah yang berusia 6 – 18 tahun (Persatuan Tunanetra, 2017).

Terdapat dua bentuk pendidikan formal yang dapat ditempuh oleh penyandang tunanetra. Bentuk yang pertama adalah pendidikan segregasi, pendidikan yang sistem pelaksanaan terpisah untuk menumbuh kembangkan potensi peserta didik baik yang menyandang ketunaan atau kecerdasan unggul secara optimal. Bentuk lainnya adalah pendidikan inklusi, pendidikan yang mengakomodasikan semua anak tanpa memandang kondisi pada anak seperti kondisi fisik, mental, intelektual, emosional, sosial, maupun kondisi lainnya. Saat ini pendidikan dengan bentuk

pendidikan inklusi ini menjadi salah satu alternatif yang diminati karena memungkinkan seseorang untuk mendapatkan layanan pendidikan di sekolah-sekolah terdekat, di kelas reguler bersama teman-teman seusianya agar dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. UNESCO (2015) juga merekomendasikan agar negara-negara berkembang menerapkan pendidikan inklusi sebagai alternatif yang hemat biaya untuk mendidik anak penyandang disabilitas.

Menjalankan pendidikan formal bukanlah hal yang mudah bagi penyandang tunanetra. Terdapat beberapa faktor penghambat yang pada umumnya dialami oleh siswa tunanetra yang mengikuti program pendidikan inklusi. Hambatan tersebut diantaranya adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan guru dalam menangani anak tuna netra, kurangnya sarana dan prasarana sekolah, guru pembimbing khusus (GPK) mengalami kesulitan dalam membacakan atau mentransfer pelajaran ke dalam huruf braille karena kurang bisa memahami pelajaran yang akan ditransfernya.

Adanya pandemi covid-19 menyebabkan pembelajaran tidak dapat dilakukan secara tatap muka di sekolah. Bagi anak tunanetra dampak dari tidak dilakukannya pembelajaran secara tatap muka menyebabkan anak harus beradaptasi lagi dengan kondisi pembelajaran yang baru. Salah satu keluhan yang dirasakan sulit bagi siswa tunanetra adalah, pembelajaran yang sulit dipahami karena menggunakan media yang memerlukan kemampuan visual seseorang.

Kondisi di atas menggambarkan bahwa siswa penyandang tunanetra memiliki pengalaman belajar yang lebih sulit jika dibandingkan dengan siswa normal lainnya. Kesulitan yang dialami oleh siswa penyandang tunanetra ini dapat digolongkan sebagai masalah akut atau kronis yang dapat mengancam perkembangan kemajuan pendidikannya, karena permasalahan tersebut adalah permasalahan khas yang terkait dengan kondisi yang menetap pada diri siswa. Oleh karena itu para siswa tunanetra sangat membutuhkan kemampuan untuk mengatasi permasalahan akademik kronik yang

terkait dengan keterbatasan fisik yang dimilikinya. Kemampuan tersebut dalam psikologi diistilahkan dengan *academic resilience* atau untuk selanjutnya diistilahkan dengan ketahanan akademik.

Menurut Simon Cassidy (2016) ketahanan akademik adalah kemampuan individu untuk tetap berhasil meskipun menghadapi permasalahan akademik. Resilience mencerminkan kemampuan individu untuk bangkit kembali, mengalahkannya permasalahan yang dihadapinya. Menurut Simon Cassidy (2016) individu yang memiliki ketahanan akademik memiliki tiga ciri yaitu : (1) menampilkan perilaku kerja keras, mau berusaha, tidak menyerah, berpegang teguh pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan *feedback*, mampu melakukan *imaginative problem solving*, dan memandang kesulitan sebagai kesempatan untuk menghadapi tantangan dan meningkatkan kemampuan (*perseverance*); (2) mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan, menyesuaikan pendekatan untuk belajar, mencari bantuan, dukungan dan dorongan, memantau upaya dan pencapaian serta memahami makna *reward* (penghargaan) dan *punishment* (hukuman) (*reflective and adaptive help seeking*); (3) menunjukkan kecemasan, menghindari respons emosional negatif, tidak memiliki optimisme, pasrah terhadap keputusan (*negative affect and emotional response*).

Dapat dikatakan ketahanan akademik mencerminkan kemampuan individu untuk bangkit kembali, untuk mengalahkannya permasalahan, dan dianggap sebagai aset penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Martin dan Marsh (2006) menyatakan bahwa ketahanan akademik diperlukan agar siswa dapat mengelola untuk membalikkan "ketidak beruntungan akademik" yang dialaminya dan berkembang meskipun dalam kesulitan. Apabila individu memiliki ketahanan akademik yang rendah, maka menurut Wang, Haertel & Walberg (1994) individu akan mengalami penurunan motivasi untuk berprestasi, penurunan kinerja, berkemungkinan meningkatnya risiko berprestasi buruk, atau situasi terburuk yaitu putus sekolah.

Berdasarkan wawancara pendahuluan peneliti lakukan terhadap siswa tunanetra diperoleh gambaran bahwa pada umumnya siswa

tunanetra berfokus pada kekurangan yang dimilikinya dan cenderung menyalahkan diri sendiri terutama pada saat mengalami kesulitan dalam hidupnya, termasuk di dalamnya kesulitan akademik yang tengah mereka alami. Sebagian besar dari mereka mengatakan bahwa setiap orang memiliki kekurangannya masing-masing dan setiap orang memiliki kesulitan yang berbeda-beda, namun tetap muncul keraguan pada diri sendiri apabila merasakan kesulitan yang diakibatkan oleh kondisi tunanetra pada diri mereka.

Salah satu faktor psikis yang diperlukan dalam diri seseorang dalam menghadapi kondisi sulit adalah kemampuan individu untuk bersikap hangat dan memahami dirinya sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau perasaan tidak mampu, daripada mengabaikan rasa sakit yang dirasakan atau mencela diri sendiri dengan kritik (Neff, 2003). Kemampuan tersebut dalam Ilmu Psikologi disebut *self-compassion* atau welas diri. Setiap orang perlu memiliki welas diri terutama disaat mengalami pengalaman buruk (seperti penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan). Welas diri diperlukan agar individu menyadari bahwa apa yang merupakan sesuatu yang wajar terjadi. Individu pun perlu menyadari bahwa pengalaman-pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia secara umum. Setiap orang perlu memiliki welas diri, termasuk penyandang disabilitas oleh karena itu dalam kesempatan kali ini akan dibahas mengenai dinamika hubungan antara welas diri dan ketahanan akademik pada siswa tunanetra.

PEMBAHASAN

Menurut Kristin Neff, individu yang memiliki welas diri memiliki tiga ciri yaitu: (1) individu tersebut dapat menunjukkan kebaikan dan pemahaman terhadap dirinya (*self kindness*); (2) merasa penderitaan yang dialaminya merupakan hal yang lumrah dialami oleh individu lain juga, dan tidak merasa terisolasi oleh penderitaan yang dialaminya (*common humanity*); (3) bisa memaknakan pengalamannya dengan kesadaran yang seimbang, tidak membesar-besarkan rasa sakit yang dialaminya (*mindfulness*). Menurut Neff (2003) individu harus

memiliki ketiga ciri di atas agar mampu benar-benar memiliki welas diri.

Somantri (2007) menyatakan bahwa penyandang disabilitas netra pada umumnya masih berfokus pada kekurangannya dirinya, menganggap dirinya tidak berdaya, tidak bahagia, bergantung, memiliki kepribadian yang mudah mengalami frustrasi. Hal ini memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan akademis, bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, dan mengalami peningkatan keberhasilan dalam pendidikan meskipun sedang berada dalam kesulitan (Cassidy, 2016). Dengan memiliki welas diri, dapat membuat seseorang mampu melihat apa yang dialaminya dengan perspektif yang lebih luas (Neff, 2003). Individu dengan welas diri membuat seseorang memiliki pandangan yang positif terhadap situasi yang menekan. Oleh karena itu individu dengan welas diri menjadi tidak takut gagal dalam menghadapi situasi yang menekan (Neff et al., 2003).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya adanya hubungan antara kemampuan seseorang bersikap hangat dan memahami dirinya saat mengalami kesulitan (welas diri) dengan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali saat mengalami permasalahan (ketahanan akademik). Dari penelitian-penelitian tersebut diperoleh gambaran bahwa semakin tinggi welas diri yang dimiliki individu, akan semakin mudah juga bagi individu untuk memahami kekurangannya dan memandang kehidupan dengan cara yang lebih positif (Zaizafun, 2021)

Smeets et al (2014) menemukan bahwa seseorang yang memiliki welas diri yang tinggi akan lebih percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya dibandingkan dengan individu yang memiliki welas diri yang rendah. Siswa yang memiliki welas diri biasanya memiliki motivasi intrinsik yang mendorongnya untuk mengembangkan diri dan mengatasi masalah akademik (Neff et. al, 2003) hal ini tentunya akan menjadi energi bagi siswa tunanetra untuk berjuang menghadapi tantangan akademik yang dihadapinya. Sehingga dapat dikatakan welas diri membantu ketahanan akademik

siswa. Siswa tunanetra yang memiliki welas diri yang tinggi memiliki keinginan untuk melakukan yang terbaik untuk dirinya sendiri, sesuai dengan kemampuan (*skill*) yang ia miliki yang membantu mereka bereaksi lebih baik terhadap kesulitan akademik sehingga memiliki ketahanan akademik yang tinggi.

PENUTUP

Menjalankan pendidikan formal bukanlah hal yang mudah bagi penyandang tunanetra. Pada umumnya siswa penyandang tunanetra memiliki pengalaman belajar yang lebih sulit jika dibandingkan dengan siswa normal lainnya. Siswa tunanetra sangat membutuhkan kemampuan untuk mengatasi permasalahan akademik kronik yang terkait dengan keterbatasan fisik yang dimilikinya atau disebut dengan ketahanan akademik. Salah satu faktor psikis yang diperlukan dalam diri seseorang dalam menghadapi kondisi sulit adalah kemampuan individu untuk bersikap hangat dan memahami dirinya sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau perasaan tidak mampu, daripada mengabaikan rasa sakit yang dirasakan atau mencela diri sendiri dengan kritik atau welas diri. Apabila individu memiliki welas diri maka individu tersebut akan semakin mudah untuk memahami kekurangannya dan memandang kehidupan dengan cara yang lebih positif yang membantu mereka bereaksi lebih baik terhadap kesulitan akademik yang dihadapinya sehingga memiliki ketahanan akademik yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cassidy, S. (2016). Academic Resilience Scale-30 (ARS-30). APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t60865-000>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- UNESCO (2015). *Education for all 2000–2015: Achievements and challenges*. Education for all Global monitoring report 2015.

- Paris: UNESCO. Gibson, Robert L. dan Marianne H. Mitchel. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Smeets E, Neff K, Alberts H, Peters M. Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *J Clin Psychol*. 2014 Sep;70(9):794-807. doi: 10.1002/jclp.22076
- Ulfah, Zaizafun Hafizhah (2021) Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*(pp. 45–72). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang kehidupan*. Jakarta: Erlangga, Edisi kelima

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.