

Strategi Mahasiswa/i Pengurus Organisasi dalam Mengatasi Ketidakberdayaan yang Dipelajari (*Learned Helplessness*)

Asyifa Mutiara Ramadhani, I Made Iswara Prathama Nugraha, Luki Sosia Setia, Mufidah Nurul Azizah, Mutia Husna Avezahra*,

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia (Cambria 10)

*Penulis korespondensi, Surel: Mutia Husna Avezahra mutia.husnaavezahra@fpsi.um.ac.id

Abstract

The student organization is a forum located in the campus area with the aim of developing student soft skills. However, the reality found in the field shows that the helplessness that is learned due to the various pressures experienced by students can arise from the organizations that are involved. This research is about to examine the strategies used by student administrators of organizations against powerlessness. This research is qualitative by using phenomenological method. Collecting data in this study using interview and observation techniques. This study found that learned helplessness can be overcome by focusing on problems (psychology, asking for help, problem-solving planning, persistence, and time management) and emotions (calming, crying, positive meaning, me-time, and avoiding). There are several factors that influence the success of organizational management student strategies in overcoming learned helplessness, namely friends, family, and one's own abilities.

Keywords: Learned helplessness; pengurus organisasi; mahasiswa

Abstrak

Organisasi mahasiswa merupakan suatu wadah yang berada di wilayah kampus dengan tujuan untuk mengembangkan *softskill* mahasiswa. Akan tetapi, kenyataan yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa ketidakberdayaan yang dipelajari karena berbagai tekanan yang dialami oleh mahasiswa dapat muncul dari organisasi yang diikuti. Penelitian ini hendak mengkaji strategi yang dilakukan oleh mahasiswa pengurus organisasi terhadap ketidakberdayaan. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologi. Pengumpulan data pada penelitian ini memanfaatkan teknik wawancara dan observasi. Penelitian ini menemukan bahwa ketidakberdayaan yang dipelajari dapat diatasi dengan terfokus pada masalah (keilmuan psikologi, meminta bantuan, perencanaan penyelesaian masalah, sikap gigih, dan manajemen waktu) dan emosi (tenang, menangis, pemaknaan positif, *me-time*, dan menghindar). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan strategi mahasiswa pengurus organisasi dalam mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari, yaitu teman, keluarga, dan kemampuan diri sendiri.

Kata kunci: Learned helplessness; pengurus organisasi; mahasiswa

1. Pendahuluan

Menduduki bangku kuliah, para mahasiswa dipertemukan dengan berbagai kondisi yang dapat menstimulasi stres dan ketidakberdayaan. Kondisi tersebut dapat terjadi dalam masalah akademik maupun nonakademik. Mulai dari banyaknya mata kuliah, tugas-tugas kuliah, hingga tugas-tugas di organisasi yang harus diselesaikan dapat menimbulkan stres maupun ketidakberdayaan bagi mahasiswa. Hal ini didukung oleh data yang menunjukkan bahwa 20%

stressor disebabkan oleh tanggung jawab di dunia organisasi kemahasiswaan (Musabiq & Karimah, 2018).

Organisasi kemahasiswaan merupakan suatu wadah yang berada di wilayah kampus dengan tujuan untuk mengembangkan *softskill* mahasiswa. Organisasi kemahasiswaan ternyata dapat membuat sebagian mahasiswa merasa tertekan dengan aktivitas dan kewajibannya sebagai anggota, sehingga tujuan organisasi mahasiswa yang seharusnya dapat mengembangkan *softskill* justru terhalang karena harus mengatasi suatu masalah yang dialami, sehingga menyebabkan terjadinya ketidakberdayaan pada diri mahasiswa.

Ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) didefinisikan oleh Seligman (1975) sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi peristiwa negatif yang terjadi secara berulang. Munculnya ketidakberdayaan yang dipelajari bermula dari adanya pengalaman buruk yang tidak terkontrol yang dialami oleh individu. Peristiwa tersebut menyebabkan individu mempersepsikan kontrol terhadap peristiwa serupa yang kurang. Hasilnya, individu merasa bahwa dirinya tidak akan mampu untuk mengerjakan sesuatu.

Ketidakberdayaan yang dipelajari dapat membuat mahasiswa percaya bahwa hasil dari kehidupan berada di luar kendali mereka, melarikan diri dari masalah, PTSD, hingga depresi (Seligman, 1975). Hal ini tentu dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup, sehingga mengganggu keadaan psikologis, gangguan dalam berpikir, serta gangguan dalam hubungan sosial pada mahasiswa. Ketidakberdayaan yang dipelajari sebaiknya diatasi karena mempengaruhi aktivitas sehari-hari, ketergantungan akan kebutuhan sehari-hari, serta tidak berpartisipasi dalam perawatan atau pengambilan keputusan pada saat diberikan kesempatan, terutama di kalangan mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi.

Mengetahui buruknya efek ketidakberdayaan yang dipelajari, maka penting bagi mahasiswa pengurus organisasi untuk mengatasi hal tersebut. Strategi koping (*coping strategy*) merupakan suatu tindakan atau proses berpikir yang digunakan dalam menghadapi situasi stres, tidak menyenangkan, atau dalam memodifikasi reaksi seseorang terhadap situasi tersebut (*American Psychological Association, 2022*). Ketika mengalami suatu ketidakberdayaan, mahasiswa dapat menggunakan strategi koping untuk mengurangi tekanan yang didapat selama masa perkuliahan.

Dengan mempertimbangkan peristiwa di atas, kami tergerak untuk melakukan penelitian yang mengkaji dan mendalami mengenai bagaimana strategi koping mahasiswa pengurus organisasi terkait fenomena ketidakberdayaan yang dipelajari yang mereka alami. Dengan mengetahui bagaimana perasaan mereka, strategi yang mereka lakukan untuk mengatasi hal itu, serta dampak dari strategi yang telah mereka lakukan, diharapkan dapat ditemukan solusi terbaik bagi mahasiswa untuk mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Hanurawan (2016) mengungkapkan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan sebuah prosedur yang

tersusun secara sistematis untuk menggali makna subjektif dari partisipan atau responden penelitian. Dalam konteks keilmuan psikologi, metode penelitian kualitatif merupakan prosedur untuk mencari makna subjektif partisipan yang menjadi objek penelitian dalam lingkup psikologi. Objek penelitian yang dimaksud adalah fenomena mental dan perilaku, yang mencakup dimensi afektif, perilaku, dan kognitif manusia.

Jenis pendekatan yang hendak diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi, yaitu proses eksplorasi terhadap pengalaman hidup seseorang secara rinci serta pemaknaan pengalaman yang telah dialaminya (Hanurawan, 2016). Fenomenologi berfokus pada bagaimana individu sebagai subjek penelitian berinteraksi dengan fenomena yang terjadi di sekitarnya. Fenomena yang dimaksud dalam konteks ini adalah objek maupun pengalaman empiris yang telah diberi makna oleh subjek tersebut. Dengan kata lain, fenomenologi merupakan penelitian tentang pemaknaan yang diberikan oleh individu terhadap peristiwa unik.

Partisipan penelitian perlu memenuhi klasifikasi supaya tidak ada variabel bebas yang memengaruhi. Berikut ini merupakan klasifikasi tersebut:

1. Mahasiswa/i aktif Universitas Negeri Malang.
2. Pernah dan/atau sedang menjadi pengurus organisasi.
3. Pernah dan/atau sedang mengalami ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*). Untuk mengetahui apakah partisipan pernah dan/atau sedang mengalami ketidakberdayaan yang dipelajari, kami melakukan asesmen melalui wawancara.
4. Bersedia diwawancarai tentang masalah yang terkait.

Partisipan dipilih karena sesuai dengan kriteria kelompok. Partisipan yang dipilih memakai strategi koping sebagai upaya yang bersifat sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha secara sadar maupun tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau mengurangi ketidakberdayaan yang dipelajari, dan/atau memberikan ketahanan yang ditimbulkan oleh ketidakberdayaan yang dipelajari.

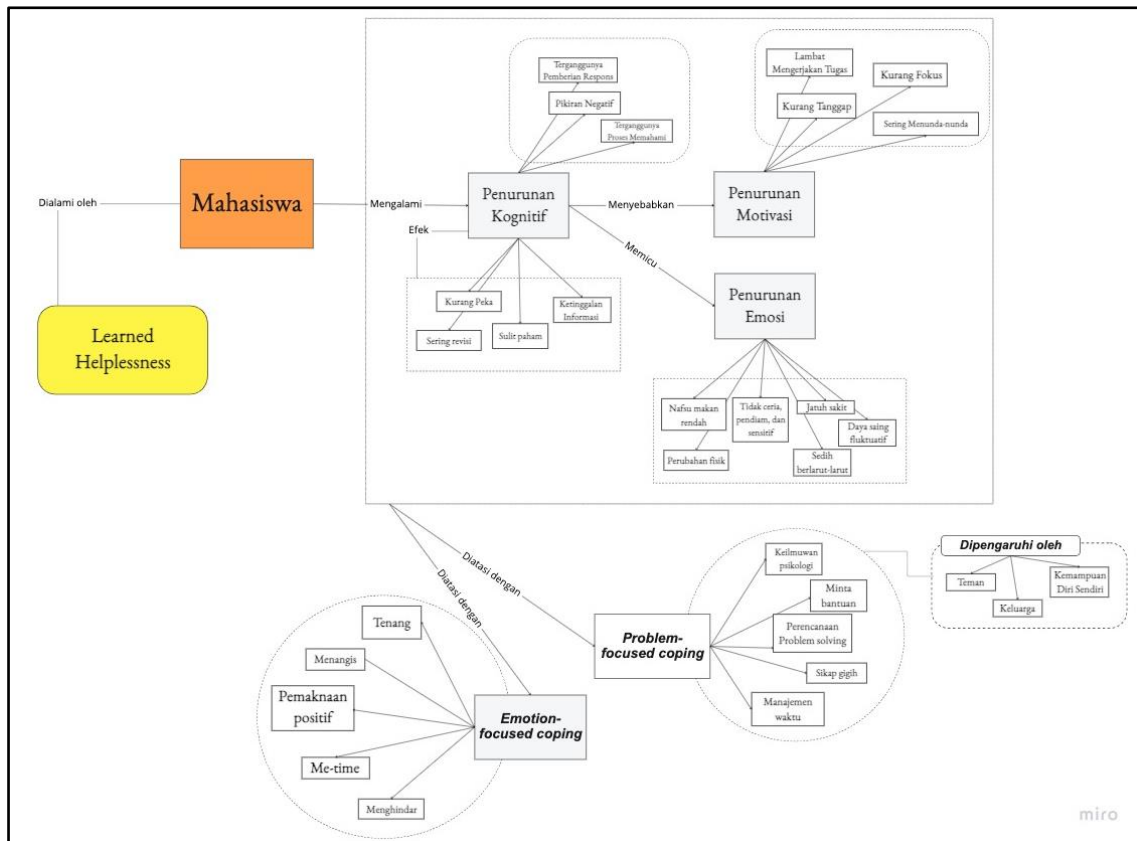
Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara dan observasi. Moelong (2010) menjelaskan bahwa wawancara merupakan bentuk percakapan dengan pihak pewawancara mengajukan beberapa pertanyaan kepada terwawancara. Jenis wawancara yang akan digunakan pada penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan terbuka kepada subjek penelitian. Beberapa karakteristik dari wawancara semi-terstruktur, antara lain pertanyaan yang diberikan pada subjek penelitian bersifat terbuka dengan tetap mengacu pada garis besar dan fokus penelitian serta fleksibel dengan catatan tetap berada dalam pengawasan peneliti. Wawancara semi-terstruktur dilengkapi dengan pedoman wawancara yang nantinya dijadikan patokan ketika wawancara dilaksanakan.

Sementara itu, observasi dalam penelitian kualitatif merupakan salah satu metode pengumpul data yang dilakukan untuk menggali suatu makna fenomena atau pengalaman dalam situasi alamiah (Hanurawan, 2016). Maksud dari situasi alamiah adalah penelitian

dengan metode observasi tidak menggunakan pengondisian situasi dalam menggali suatu informasi atau data, tetapi kondisi yang dilibatkan bersifat naturalistik atau apa adanya. Peneliti yang menggunakan metode ini perlu membuat catatan lapangan selama proses penelitian berlangsung.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dengan topik strategi *coping* terhadap *learned helplessness* pada mahasiswa pengurus organisasi disajikan dalam bentuk peta konsep berikut ini.



Gambar 1. Peta Konsep Hasil Temuan Penelitian

Learned helplessness yang dialami oleh mahasiswa terjadi bermula dari adanya penurunan kognitif. Penurunan kognitif dicirikan dengan adanya terganggunya pemberian respons terhadap lingkungan di sekitar individu, terganggunya proses memahami suatu hal, dan munculnya pikiran negatif. Penurunan kognitif tersebut memiliki “efek samping”, seperti menurunnya tingkat kepekaan dari individu yang mengalami, sulit memahami suatu hal, mudah tertinggal informasi, dan sering menerima revisi dari pekerjaan yang telah dilakukannya.

Penurunan kognitif akan menyebabkan penurunan motivasi, yang dicirikan dengan lambat mengerjakan tugas dan kurang tanggap. Selain itu, ditemukan juga bahwa penurunan kognitif ditandai dengan menurunnya tingkat fokus pada individu. Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau *procrastinating* turut ditemukan pada ciri penurunan kognitif ini.

Selain menurunkan tingkat motivasi individu, penurunan kognitif memicu adanya penurunan tingkat emosi dari individu. Penurunan emosi tersebut ditandai dengan penurunan fisik yang signifikan serta menurunnya nafsu makan. *Mood* dari individu juga mengalami perubahan, seperti menjadi lebih sensitif, pendiam, kurang ceria, hingga sedih berlarut-larut.

Untuk mengatasi dampak-dampak dari *learned helplessness* yang dialami oleh mahasiswa pengurus organisasi, ditemukan bahwa mereka menggunakan suatu mekanisme *coping*. Terdapat dua jenis *coping* yang digunakan, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Problem-focused coping merupakan mekanisme *coping* dengan fokus untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami secara langsung. Dari penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *learned helplessness* menggunakan beberapa cara, seperti perencanaan secara sistematis terkait bentuk penyelesaian masalah yang akan digunakan, manajemen waktu yang baik dengan bantuan aplikasi produktivitas, dan meminta bantuan ke orang lain. Penggunaan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan, salah satunya psikologi, juga digunakan sebagai mekanisme *coping* dari mahasiswa pengurus organisasi. Sikap gigih ditemukan turut menjadi mekanisme *coping* yang digunakan. Mekanisme-mekanisme tersebut dapat muncul karena dipengaruhi oleh lingkungan dari individu, seperti keluarga dan teman, serta kekuatan atau kemampuan dari diri sendiri.

Sementara itu, bentuk mekanisme *emotion-focused coping* yang ditemukan pada mahasiswa pengurus organisasi, antara lain sikap tenang, pemaknaan positif, *me-time*, menghindar, dan menangis.

Dalam mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari, partisipan mengatasinya secara terpusat pada masalah (*problem-focused coping*) dan terpusat pada emosi (*emotion-focused coping*). Di luar dari dua jenis strategi tersebut, terdapat faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan strategi *coping* yang mereka lakukan.

1. Pengatasan yang Terpusat pada Masalah (*Problem-Focused Coping*)

Ketidakberdayaan yang dipelajari dapat diatasi dengan menyelesaikan masalah atau faktor eksternal yang menjadi pemicu terjadinya kondisi tersebut.

- a. Keilmuan psikologi. Dengan adanya kekuatan diri, mahasiswa pengurus organisasi dapat mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari.
- b. Meminta bantuan. Ketika sedang mengalami ketidakberdayaan yang dipelajari sedangkan mahasiswa masih memiliki tanggung jawab di organisasi, ia dapat meminta bantuan kepada temannya untuk membantu mengerjakan tugasnya. Hal ini mengakibatkan tekanan dari organisasi yang menyebabkan ketidakberdayaan yang dipelajari menjadi berkurang.

- c. Perencanaan pemecahan masalah (*problem solving*). Ketidakberdayaan yang dipelajari dapat diatasi dengan lebih memfokuskan untuk mencari masalah apa yang dialami kemudian mencari solusi dari permasalahan tersebut. Ercevik (2019) menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara stres dengan pemecahan masalah sosial.
 - d. Sikap gigih. Mahasiswa tetap mengerjakan tanggung jawabnya di organisasi dengan gigih. Jika tanggung jawab ditinggalkan, maka ke depannya mahasiswa tersebut akan semakin mengalami ketidakberdayaan yang dipelajari.
 - e. Manajemen waktu. Penyusunan daftar kegiatan dapat menjadi salah satu cara untuk memajemen waktu. Hal ini dilakukan untuk mempermudah kegiatan sehari-hari dan membuat kegiatan menjadi lebih terkendali, sehingga dapat terhindar dari ketidakberdayaan yang dipelajari. Beberapa guru di Kenya mengatasi stres okupasional dengan cara mengatur manajemen waktu dengan baik (Margaret, dkk., 2018).
2. Pengatasan yang Terpusat pada Emosi (*Emotion-Focused Coping*)
- Ketidakberdayaan yang dipelajari dapat diatasi dengan mengatasi suasana hati negatif sebagai pemicu maupun pendukung terjadinya kondisi tersebut. Berdasarkan hasil temuan, strategi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa pengurus organisasi untuk mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari melalui penyelesaian emosi negatif antara lain sebagai berikut:
- a. Tenang. Hal ini dilakukan dengan berusaha menenangkan diri, melihat langit, dan tetap gigih mengatasi ketidakberdayaan.
 - b. Menangis. Sebagai peluapan emosi negatif, partisipan menangis.
 - c. Pemaknaan positif. Hal ini dapat dilakukan dengan memandang ketidakberdayaan yang dipelajari secara positif dan memiliki keyakinan spiritual. *Perceived stress* diprediksi secara positif dengan menggunakan penghindaran sebagai strategi *coping* dan tingkat stigma yang dirasakan; dan diprediksi secara negatif dengan menggunakan pemikiran positif untuk tanggapan yang diperoleh dari kedua titik waktu (Chew, dkk., 2020).
 - d. *Me-time*. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas, seperti tidak berbicara kepada siapa pun, *journaling*, berbicara kepada diri sendiri (*self-talk*), berolah raga, bermain musik, menonton film, berjalan-jalan sendiri, dan membeli jajanan.
 - e. Menghindar. Hal ini dilakukan dengan berusaha menghindari atau mengalihkan perhatian dari emosi negatif tersebut.
3. Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Strategi *Coping*

- a. Teman. Dukungan sosial yang didapatkan dari teman seperti hadirnya teman bercerita, disemangati, dan dipedulikan dapat membantu mahasiswa pengurus organisasi mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari.
- b. Keluarga. Dibeli vitamin, ditawarkan makanan, dibeli makanan, didukung, dan dipedulikan oleh keluarga dapat membantu mahasiswa pengurus organisasi tidak merasa sendirian, sehingga meningkatkan motivasi untuk mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari. Pada perempuan pengidap kanker payudara, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pasangan berkaitan dengan semangat juang yang lebih besar untuk mengatasi penyakit tersebut (Calderon, dkk., 2021).

Kemampuan Diri Sendiri. Setiap manusia memiliki bakat yang berbeda-beda. Bakat tersebut dapat diaplikasikan untuk mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari. Selain bakat, kapabilitas diri untuk mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari juga menentukan berhasil-tidaknya strategi *coping* yang telah dilakukan.

4. Simpulan

Strategi untuk mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari pada mahasiswa pengurus organisasi dapat dilakukan dengan pengatasan yang terpusat pada masalah (*problem-focused coping*) dan pengatasan yang terpusat pada emosi (*emotion-focused coping*). Pengatasan ketidakberdayaan yang dipelajari yang terpusat pada masalah dapat dilakukan dengan keilmuan psikologi, meminta bantuan, perencanaan penyelesaian masalah, sikap gigih, dan manajemen waktu. Adapun pengatasan ketidakberdayaan yang dipelajari yang terpusat pada emosi dapat dilakukan dengan tenang, menangis, pemaknaan positif, *me-time*, dan menghindar. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan strategi mahasiswa pengurus organisasi dalam mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari, yaitu teman, keluarga, dan kemampuan diri sendiri.

Daftar Rujukan

- American Psychological Association. (2022). Coping strategy. APA Dictionary of Psychology. Retrieved September 18, 2022, from <https://dictionary.apa.org/coping-strategy>.
- Calderon, C., Gomez, D., Bayonas, A. C., Hernandez, R., Ghanem, I., Raga, M. G., Garcia, L. O., Carrasco, M. G., Ceballos, M. H. L. D., Ferreira, E., Fonseca, P. J. (2021). Clinical and Translational Oncology, 23, 1955-1960. <https://doi.org/10.1007/s12094-021-02592-y>.
- Chew, Q. H., Chia, F. L., Ng, W. K., Lee, W. C. I., Tan, P. L. L., Wong, C. S., Pua, S. H., Shelat, V. G., Seah, E. J. D., Huey, C. W. T., Phua, E. J., & Sim, K. (2020). Coping responses amongst residents in training across multiple specialties during COVID-19 pandemic—a longitudinal study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, 6572-6584. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186572>
- Ercevik, A. (2019). The relationship between secondary traumatic stress and social problem-solving skills of school counselors. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 48(2), 1054-1071.
- Hanurawan, F. (2016). Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Intani, F. S., & Surjaningrum, E. R. (2012). Coping strategy pada mahasiswa salah jurusan. Jurnal Insan Media Psikologi, 12(2).
- Margaret, K., Simon, N., & Sabina, M. (2018). Sources of occupational stress and coping strategies among teachers in Borstal Institutions in Kenya. Edelweiss Publications, 2(1), 18-21. <https://doi.org/10.33805/2638-8073.111>

- Masitoh, A. (2020). Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185-198.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness on depression, development, and death*. New York: W. H. Freeman and Company.