

Belajar dan Ekspresi Diri: Kajian Subyektif Wellbeing pada Mahasiswa

Rindra Risdiantoro
Mahasiswa Magister Sains Psikologi UMM
email: rindrarisdiantoro@gmail.com

ABSTRAK. Penerapan psikologi positif dalam pendidikan dapat menciptakan kesejahteraan subyektif bagi peserta didik. Melalui psikologi positif yang diaplikasikan pada pendidikan di perguruan tinggi diharapkan mahasiswa akan mendapatkan manfaat yang lebih besar untuk kesehatan, pencegahan penyakit dan kebahagiaan untuk meningkatkan resiliensi atau ketahanan. Mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Pengembangan pendidikan modern harus memberi penekanan pada pembelajaran untuk mencapai kebahagiaan melalui pendekatan produktif. Untuk menciptakan produktifitas yang tinggi pada mahasiswa, mahasiswa harus melihat tugas belajar bukan sebagai beban tetapi sebagai pengalaman yang menyenangkan sehingga tidak menjadikan belajar sebagai penyebab stres. Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang agar memiliki kompetensi berupa pengetahuan dan keterampilan. Belajar akan mencapai kepuasan dan kebahagiaan (subyektif wellbeing) ketika mampu menghadapi kesulitan-kesulitan dalam belajar. Kesulitan belajar yang mampu dihadapi maka akan meraih prestasi belajar. Prestasi belajar merupakan hasil ekspresi diri seorang mahasiswa. Ekspresi diri merupakan suatu proses menyatakan, pengungkapan maksud, perasaan dan gagasan dari hasil pemikiran. Cara yang dapat dilakukan untuk ekspresi diri mahasiswa yaitu melalui kegiatan-kegiatan seperti: pengembangan diri (seminar, workshop, lokakarya, diskusi akademik), publikasi ilmiah dan karya inovatif. Mahasiswa yang mampu mengekspresikan dirinya dalam kegiatan-kegiatan yang sifatnya mengembangkan kemampuan akademik maka akan meraih kesejahteraan subyektif berupa kepuasan dan kebahagiaan dalam belajar sehingga dapat meningkatkan harga diri dan semangat hidup.

Kata kunci: belajar, ekspresi diri dan subyektif wellbeing.

Latar Belakang

Pendidikan pada abad ke-21 berupaya menerapkan pendidikan yang positif dengan menerapkan psikologi positif dalam pendidikan. Psikologi positif yang dikonstruksikan dalam pengembangan kurikulum diharapkan dalam pelaksanaan pembelajarannya dapat menciptakan rasa kebahagiaan bagi peserta didik. Psikologi positif yang diaplikasikan pada pendidikan di perguruan tinggi diharapkan mahasiswa akan mendapatkan manfaat yang lebih besar untuk kesehatan, pencegahan penyakit dan kebahagiaan untuk meningkatkan resiliensi atau ketahanan (Seligman, 2011). Oleh karena itu mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Seorang mahasiswa harus mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya maupun orang lain, mampu mengatasi hambatan, tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah terhadap keadaan yang ada (Kholidah dan Alsa, 2012).

Problematika pengajaran pada perguruan tinggi saat ini adalah rendahnya kreatifitas mahasiswa. Selain itu adanya faktor eksternal yaitu pengaruh globalisasi yang dicirikan dengan derasnya arus informasi dan teknologi ternyata memunculkan persoalan-persoalan baru di lingkungan kampus. Maraknya kasus narkoba, penyimpangan seksual, penyimpangan kejiwaan seperti: stres, depresi, kecemasan merupakan dampak negatif dalam pendidikan (Fachrudin, 2011). Menurut Kholidah dan Alsa (2012), stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, beragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman drop out, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, tuntutan hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal yang sesuai, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.

Pendidikan yang tidak membahagiakan tentunya bertentangan dengan tujuan pendidikan yang memberikan pengetahuan dan ketrampilan sehingga dalam konteks kebahagiaan bagaimana belajar dapat menjadi bahagia (Chris Barker dan Brian Martin, 2009). Pengembangan pendidikan modern harus memberi penekanan pada pembelajaran untuk mencapai kesejahteraan subyektif yaitu kepuasan dan kebahagiaan melalui pendekatan produktif. Untuk menciptakan produktifitas yang tinggi pada mahasiswa, ma-

hasiswa harus melihat tugas belajar bukan sebagai beban tetapi sebagai pengalaman yang menyenangkan sehingga tidak menjadikan belajar sebagai penyebab stres.

Pembahasan

Belajar dapat Mencapai Subyektif Wellbeing

Subyektif wellbeing adalah muatan emosi dan kekuatan positif yang didefinisikan secara subyektif oleh setiap orang (Seligman, 2002; Snyder dan Lopez, 2006; Raharjo, 2007). Subyektif wellbeing merupakan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Menurut Shahar (2007), kata bantu “why” sebagai cara yang dapat digunakan untuk mendapatkan tolok ukur kebahagiaan, seperti mengapa seseorang ingin kaya, terkenal dan sukses, jawabannya dikarenakan ingin bahagia. Apabila diteruskan dengan pertanyaan mengapa seseorang ingin bahagia. Semua tolok ukur baik kekayaan material, popularitas, kepuasan spiritual maupun emosional hanya akan bermuara kepada kebahagiaan.

Belajar pada dasarnya merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang agar memiliki kompetensi berupa pengetahuan dan keterampilan. Belajar juga dapat dipandang sebagai sebuah proses elaborasi dalam upaya pencarian makna yang dilakukan oleh individu. Proses belajar pada dasarnya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atau kompetensi. Tujuan belajar adalah untuk memperoleh kemampuan intelektual (Trinova, 2012). Melalui kemampuan intelektual orang mempunyai harapan mencapai sukses dalam hidupnya sehingga memperoleh kepuasan spiritual maupun emosional.

Kesuksesan dalam belajar merupakan salah satu indikator bahagia bagi mahasiswa. Kesuksesan dalam belajar tidak akan bisa diraih oleh mahasiswa jika tidak merasa bahagia selama proses belajarnya, sebagaimana pendapat Wu (2014) yang menyatakan bahwa belajar merupakan faktor yang berpengaruh pada kebahagiaan. Pertanyaannya adalah bagaimana belajar yang dapat menimbulkan kebahagiaan? Jawabannya belajar yang dapat mencapai kebahagiaan adalah belajar yang mampu melewati kesulitan. Menurut (Bjork dan Bjork, 2011), materi yang sedang dipelajari akan tersimpan lebih kuat dan bertahan lebih lama dalam ingatan apabila kita melewati kesulitan. Hal ini disebut dengan desirable difficulties atau kesulitan yang diharapkan dapat memberikan hasil yang permanen dalam belajar. Jika seorang pelajar atau mahasiswa menggunakan teknik belajar yang terasa sulit, maka apa yang dipelajari tidak mudah dilupakan begitu selesai mengerjakan tugas atau ujian (Dulonski et al, 2013).

Proses belajar yang mampu meraih prestasi belajar akan menghasilkan kebahagiaan. Menurut Anggoro dan Widhiarso (2010) menjelaskan bahwa salah satu konstruksi kebahagiaan adalah prestasi belajar. Prestasi merupakan pencapaian pribadi yang mencakup prestasi individu dibidang akademik dan nonakademik. Pencapaian pribadi juga mencakup terpenuhinya keinginan pribadi secara umum, seperti: cita-cita, kesejahteraan atau kepuasan terhadap kehidupan saat ini. Menurut Oetami dan Yuniarti (2011), peristiwa yang membuat paling bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan prestasi. Kategori prestasi belajar meliputi: keinginan dan cita-cita tercapai, diterima di sekolah yang diinginkan, juara, lulus, mampu memecahkan masalah, mendapat hadiah, mendapat rangking bagus, menemukan sesuatu yang baru dari hasil penelitian, mengalahkan kemampuan orang lain, nilai bagus dan sukses. Pada akhirnya seseorang yang mampu meraih prestasi belajar maka akan mencapai perasaan bahagia dan kepuasan.

Ekspresi Diri dapat Mencapai Subyektif Wellbeing

Ekspresi diri merupakan suatu proses menyatakan, pengungkapan maksud, perasaan, gagasan atau hasil pemikiran (KBBI, 2008). Ekspresi diri adalah bentuk atau pola pemikiran dan penyelesaian masalah (Kuhn, 2009). Ekspresi diri adalah proses holistik yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu tentang diri sendiri dan fenomena eksternal, dapat digunakan sebagai sarana untuk mencapai berbagai jenis tujuan pembelajaran. Ekspresi diri didasarkan pada konstruktivisme sosial, dimana belajar dan emosi menekankan pada konteks kegiatan belajar merupakan interaksi antara kognitif dan faktor afektif dalam pemecahan masalah (Pollanen, 2011).

Menurut Gasparovicha (2011), pendekatan ekspresi diri merupakan suatu rangkaian proses belajar seperti: pembelajaran pengalaman emosional, penemuan diri, perubahan sikap, pengalaman diri yang positif, pemahaman tentang aturan dan pemahaman tentang makna. Hal ini menunjukkan bahwa kandungan belajar meliputi aspek aktivitas kreatif individu yang bertujuan penting dari pengembangan ke-

pribadian. Pendekatan ekspresi diri untuk pembelajaran merupakan kesempatan untuk menyeimbangkan intelektual, perkembangan emosi dan kehendak dengan memfasilitasi kepribadian kreatif mahasiswa. Pengembangan intelektual meliputi: pengetahuan, keterampilan, berpikir kreatif; pengembangan emosional meliputi: sikap, nilai-nilai, tujuan, kebebasan, tanggung jawab; dan pengembangan keinginan meliputi: tujuan yang diinginkan, kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan ketekunan.

Karakteristik kepribadian kreatif (Gasparovicha, 2011) yaitu:

1. Kebebasan. Seseorang memiliki kebebasan untuk memilih dan menerima tanggung jawab untuk pilihan tersebut.
2. Kepercayaan dalam pengalaman. Seseorang memungkinkan untuk dipandu oleh pengalaman. Kepercayaan dalam diri seseorang yaitu otonomi, keterikatan diri dan kemandirian.
3. Kreativitas. Seseorang bertindak sesuai dengan rasa kebebasan dan tanggung jawab yang mendorong aktualisasi diri dalam kehidupan.

Berkaitan dengan kebahagiaan, teori kegiatan menekankan fakta bahwa kegiatan yang menarik dapat menjadi suplemen kegembiraan yang dicapai individu melalui kenyamanan emosi dan fisik. Kegiatan yang menarik yaitu kegiatan yang terdapat keseimbangan antara tantangan dan kemampuan. Kegiatan seperti itu menjadi menyenangkan karena menyediakan informasi baru yang berharga. (Diener, Oishi dan Lucas, 2003).

Bentuk ekspresi diri yang dapat dilakukan untuk pengembangan kemampuan akademik (Mahsunan dkk, 2012) sebagai berikut:

1. Pengembangan diri. Pengembangan diri pada dasarnya merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam kegiatan pendidikan dan latihan. Kegiatan pengembangan diri diantaranya melalui lokakarya, seminar, workshop, diskusi akademik.
2. Publikasi ilmiah. Publikasi ilmiah adalah karya tulis ilmiah yang telah dipublikasikan secara global sebagai bentuk kontribusi pengembangan dunia pendidikan. Publikasi ilmiah dapat dilakukan melalui kegiatan yaitu: a) publikasi ilmiah berupa hasil penelitian pada forum ilmiah, b) publikasi buku berupa buku pelajaran, modul pembelajaran dan karya lainnya.
3. Karya Inovatif. Karya inovatif adalah karya yang bersifat pengembangan, modifikasi atau penemuan baru sebagai bentuk kontribusi terhadap peningkatan dan pengembangan sains, teknologi dan seni.

Keterlibatan mahasiswa pada kegiatan-kegiatan pengembangan diri, publikasi ilmiah dan karya inovatif dapat menciptakan kesejahteraan subyektif. Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan profit (kegiatan akademik dan nonakademik) yang diikuti dapat meningkatkan kebahagiaan mahasiswa yang merupakan salah satu indikator kualitas hidup (Utami, 2009). Menurut Waterman, Schwartz dan Conti (2008) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekspresi diri yang menjadi sumber motivasi yaitu kesenangan dan perasaan realisasi diri.

Ekspresi diri menjadi sebuah prestasi positif bagi mahasiswa. Prestasi positif didefinisikan sebagai pengembangan potensi individu yang melibatkan kemampuan bekerja untuk mencapai tujuan dan keberhasilan (Norrish et al, 2013). Prestasi inilah yang menjadikan sebagai motivasi intrinsik yaitu motivasi yang berasal dari kepuasan pada dirinya sendiri (Franken, 2002). Menurut Pollanen (2011), kepuasan dari ketercapaian dan keberhasilan akan mendukung peningkatan harga diri seseorang karena memperkuat identitas sebagai aktor independen dalam menciptakan citra diri yang positif. Pada akhirnya, sebagai konsekuensi dari peningkatan harga diri maka ekspresi diri akan meningkatkan semangat hidup.

Kesimpulan

Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang agar memiliki kompetensi berupa pengetahuan dan keterampilan. Belajar akan mencapai kepuasan dan kebahagiaan (subyektif wellbeing) ketika mampu menghadapi kesulitan-kesulitan dalam belajar sehingga meraih prestasi belajar. Ekspresi diri merupakan suatu proses menyatakan, pengungkapan maksud, perasaan dan gagasan dari hasil pemikiran. Cara yang dapat dilakukan untuk ekspresi diri mahasiswa yaitu melalui kegiatan-kegiatan pengembangan diri seperti: seminar, workshop, lokakarya, diskusi akademik; publikasi ilmiah dan karya inovatif. Mahasiswa yang mampu mengekspresikan dirinya dalam kegiatan-kegiatan yang sifatnya mengembangkan kemampuan akademik maka akan meraih kesejahteraan subyektif berupa kepuasan dan kebahagiaan dalam belajar sehingga dapat meningkatkan harga diri dan semangat hidup.

Saran

Menjadi mahasiswa jangan merasa terbebani ketika mengerjakan tugas belajar atau tugas kuliah. Ekspresikan belajarmu melalui kegiatan-kegiatan yang bersifat ekspresi diri sehingga merasakan belajar merupakan proses yang menyenangkan. Raihlah prestasi belajar sehingga mencapai kesejahteraan subyektif berupa kepuasan dan kebahagiaan dalam belajar.

Daftar Rujukan

- Anggoro, J. Wahyu dan Widhiarso, Wahyu. (2010). Konstruksi dan Identifikasi Properti Psikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology: Studi Multitrait□Multimethod. *Jurnal Psikologi*. Volume 37, No. 2, Desember: 176-188.
- Barker, Chris dan Martin, Brian. (2009). Dilemmas in Teaching Happiness. *Journal of University Teaching & Learning Practice*. Volume 6, Issue 2.
- Bjork, E.L. dan Bjork, R.A. (2011). Making Things Hard on Yourself, but in a Good Way: Creating Desirable Difficulties to Enhance Learning. *Psychology and the Real World: Essays Illustrating Fundamental Contributions to Society*, 56-64.
- Diener, E., Oishi, S. dan Lucas, R.E. (2003). Personality Culture and Subjective Well□being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Dunlosky, J. et al. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58. doi:10.1177/1529100612453266.
- Fachrudin. (2011). Peranan Pendidikan dalam Keluarga terhadap Pembentukan Kepribadian Anak-Anak. *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*. Vol.9 No.1.
- Franken, R.E. (2002). *Human Motivation (Fifth Edition)*. Belmont: Wadsworth.
- Gasparovicha, D. Kaleja. (2011). Student Self-Expression in Learning Visual. *Teacher Education*. Nomor. 17 (2), 76-86.
- Ingrid, Brdar at al. (2009). Life Goals and Well-Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental to Well-Being?. *Psychological topics*. 18, 2, 317-334.
- KBBI Daring Pusba. (2008). Ekspesi. Diakses tanggal 20 Desember 2014 dari <http://bahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/index.php>.
- Kholidah, E.N. dan Alsa, Asmadi. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Volume 39, no. 1, juni: 67-75.
- Kuhn, Karolin. (2009). Religious (Self) Expression-an Exclusive Trait of Professional Christians?. *Journal of Empirical Theology*. 22: 30-46, DOI: 10.1163/157092509X437206.
- Mahsunah, Dian dkk. (2012). *Kebijakan Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Kemendikbud.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., dan Robinson, J. (2013). An Applied Framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing*. 3(2), 147-161. doi:10.5502/ijw.v3i2.2.
- Oetami, Putri dan Yuniarti, K. Wahyu. (2011). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologiindigenous pada Siswa Laki-Laki Dan Perempuan. *Humanitas*. Vol. VIII No.2 Agustus.
- Pollanen, Sinikka Hannele. (2011). Beyond Craft and Art: A Pedagogical Model for Craft as Self-Expression. *International Journal of Education through Art*. Volume 7 Number 2. doi: 10.1386/eta.7.2.111_1.
- Rahardjo, Wahyu. (2007). Kebahagiaan sebagai Suatu Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*. No. 2, volume 12, Desember.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Toronto: Free Press.
- Shahar, T.B. (2007). *Happier: Learn The Secrets to Daily Joy and Lasting Fullfillment*. New York: Mc Graw Hill.
- Snyder, C. R. dan Lopez, S. J. (2006). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California Sage Publications, Inc.
- Trinova, Zulvia. (2012). Hakikat Belajar dan Bermain Menyenangkan bagi Peserta Didik. *Jurnal Al-Ta'lim*, Jilid 1, Nomor 3, hlm. 209-215.
- Utami, Muhana S. (2009). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Volume 36, No. 2, Desember: 144-163.

- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. dan Conti, R. (2008). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*. 9, 41-79.
- Wu, Zhenzhu. (2014). Family is The Most Influential Factor on Happiness in High School Students. *Health*. Vol.6, No.5, 336-341.