

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Segmentasi khalayak umur dewasa muda yang meniti pendidikan tinggi jurusan desain memiliki tantangan unik di luar tantangan umum yang dialami pada fenomena peralihan jenjang pendidikan atas ke pendidikan tinggi. Selain memiliki tanggung jawab dan tekanan baru, mahasiswa desain memiliki keunikan dalam objektif pembelajaran bidang desain, yaitu penggunaan kreativitas dalam pemecahan masalah. Fenomena tersebut membuat adanya tekanan atau stres yang datang dari berbagai faktor, seperti faktor intrapersonal, interpersonal, lingkungan, dan terutama, faktor akademik.

Mekanisme koping adalah strategi yang dimiliki setiap manusia untuk mengatasi stres yang dialami. Ketika seorang individu tidak dapat menerapkan mekanisme koping yang tepat dalam memproses tekanan, rentan bagi individu tersebut untuk mempersepsikan situasi yang dihadapi sebagai kegagalan. Ketika kegagalan tersebut terjadi secara berulang, individu dapat mengadopsi kondisi psikologis *learned helplessness*, atau ketidakberdayaan yang dipelajari. *Learned helplessness* adalah kondisi di mana seorang individu merasa segala usaha yang mereka lakukan tidak akan berarti dalam penanganan masalah. Kondisi *learned helplessness* termanifestasi dalam wujud perilaku pasivitas, prokrastinasi, penghindaran masalah, dan sikap tidak mau berusaha.

Dalam lingkup akademik, *learned helplessness* dapat memengaruhi mutu pembelajaran seorang individu, dan dalam lingkup yang lebih spesifik, kondisi *learned helplessness* dapat menghambat proses mahasiswa desain untuk menyelesaikan masalah secara kreatif. Hal itu kontraproduktif dengan objektif utama bidang desain, yaitu pemecahan masalah dari segi kreatif. Mahasiswa desain yang mengalami kondisi *learned helplessness* besar kemungkinannya untuk menyabotase kesempatan belajar di pendidikan tinggi dan kemudian memengaruhi potensi karier di masa depannya. Akan

tetapi, menurut pengumpulan data yang dilakukan lewat kuesioner, dari 74 responden mahasiswa desain, didapati hanya 14.1% yang familiar dengan kondisi *learned helplessness*, walaupun sebanyak 96.2% merasa dirinya dan/atau orang sekitarnya pernah mengalaminya. Hal ini menjadi pokok permasalahan, yaitu bagaimana merancang sebuah media pembelajaran dewasa yang dapat diakses mahasiswa desain untuk mengenalkan dan memberi pemahaman tentang kondisi *learned helplessness*, terutama dalam kehidupan akademik desain.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan narasumber ahli, kuesioner yang disebar ke mahasiswa desain, studi literatur, dan observasi lingkungan akademik desain. Pengumpulan data lewat studi literatur mengenai kondisi *learned helplessness* mayoritas menggunakan referensi buku, jurnal, penelitian, dan artikel dalam bahasa Inggris yang kemudian perancang alih bahasa dan parafrasekan ke dalam bahasa Indonesia. Keabsahan teori dan informasi hasil translasi kemudian dikonsultasikan dengan psikolog untuk memastikan data yang disampaikan tidak salah tafsir.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode pendekatan 5W1H untuk menggali pemahaman mengenai objek perancangan. Setelah melakukan riset secara teliti, ditemukan fakta bahwa kondisi *learned helplessness* merupakan kondisi yang kompleks dan pengejawantahannya berbeda-beda bagi setiap individu. Jenis mekanisme koping, baik *problem-solving*, *avoidance*, atau *reorganization*, yang diterapkan mahasiswa desain, memengaruhi kerentanan mereka terhadap kondisi ketidakberdayaan. Karena kompleksitasnya yang tinggi dan kesadarannya yang masih rendah, substansi media edukasi berfokus pada pengenalan kondisi *learned helplessness* secara dasar namun komprehensif dan relevan dengan karakteristik mahasiswa desain pada lingkup akademiknya.

Perwujudan tujuan penyampaian edukasi mengenai kondisi *learned helplessness* secara dasar, komprehensif, dan relevan dengan target khalayak ini disampaikan pada buku "*Hhh... I'm a Designer?*" yang

memiliki 60 halaman dengan empat bagian. “Hah?!” mengeksplor tentang peralihan ke tingkat pendidikan tinggi dan tanggung jawab dan tekanan baru yang muncul; “Hhh...” membahas tentang tekanan dalam lingkup akademik desain serta edukasi mengenai *learned helplessness*; “Ooh” memberikan saran penanganan kondisi ketidakberdayaan; dan “Ah-ha!” menjadi bagian kesimpulan dari seluruh pembahasan buku. Secara visual, buku ini dihiasi aset-aset ilustrasi digital yang bersifat simbolis dan organik, serta mengimplementasi warna-warna cerah dengan kontras tinggi. Gaya bahasa yang digunakan dalam buku ini bersifat semi-formal dengan pendekatan personal dan populer. Media utama buku ini didukung oleh beberapa media lain yaitu zine, sebagai cuplikan esensi dari isi buku; pembatas buku, sebagai penanda halaman; kalender, sebagai acuan merencanakan target dan tujuan mahasiswa desain; dan stiker, sebagai media dekorasi dan promosi tidak langsung media utama.

Umpan balik yang diberikan psikolog Husnul Muasyaroh, M.Psi, mengenai keunggulan buku ini ada pada alur dan penyampaian konsep yang sangat baik. Materi yang disajikan tidak terlalu teoritis dan sangat berhubungan dengan audiens konteks yang dielaborasi sehingga mudah dipahami, terlebih topik keseluruhan yang dipresentasikan tidak melebar dan fokus pada masalah akademis dan kompetensi sebagai desainer. Visual dan ilustrasi pada buku ini juga menarik, namun diharapkan penggambaran visual kondisi *learned helplessness* sebagai pergelutan dengan diri sendiri yang membawa emosi seperti frustrasi, *hopelessness*, dan perasaan terperangkap dalam pikiran ketika menghadapi tantangan atau kegagalan dapat lebih dikembangkan.

Beberapa mahasiswa desain juga memberikan penilaian bahwa buku ini memiliki topik yang simpatis terhadap perasaan dan peristiwa yang mereka alami selama menjalankan pendidikan desain, sehingga muncul rasa kedekatan ketika membaca buku ini. Isu dan penjelasan yang disampaikan terbilang mudah dicerna, terutama didukung contoh-contoh yang relevan dengan situasi yang dialami mahasiswa desain. Topik kondisi *learned helplessness* menjadi informasi baru yang berharga. Beberapa mengatakan

ada perasaan dilihat dan didengar setelah mengetahui kesulitan yang mereka hadapi tidak dialami sendirian. Secara visual, pemilihan warna dan gaya ilustrasi mendapatkan banyak umpan balik positif. Warna-warna yang cerah dan ilustrasi organik membuat pemelajaran buku tidak menjenuhkan. Peletakan elemen juga cukup variatif dan menarik, juga penjilidan buku dengan jahitan terbuka memberikan keunikan tersendiri. Akan tetapi, ada beberapa masukan yang disampaikan mahasiswa desain, seperti menaikkan ketebalan fon badan teks untuk meningkatkan keterbacaan, memperhatikan konsistensi bentuk, detail aset, dan penataan letak pada keseluruhan buku, serta ukuran buku yang dirasa terlalu besar untuk kenyamanan membaca.

B. Saran

Selama proses perancangan media edukasi ini, perancang menyadari beberapa hal yang dapat diperhatikan dan dikembangkan untuk memaksimalkan perancangan selanjutnya:

1. Kondisi *learned helplessness* merupakan kondisi yang memiliki kompleksitas yang tinggi dan termanifestasi secara beragam bagi setiap individu. Perancang menyadari kekurangan perancang dalam mengerucutkan pembahasan yang disajikan, sehingga dalam proses riset mengenai teori-teori yang berkaitan dengan topik utama, seringkali terdistraksi dari tujuan perancangan media yang seharusnya menyesuaikan dengan tingkat kesadaran target khalayak.
2. Berdasarkan perolehan data, kesadaran target khalayak terhadap kondisi *learned helplessness* masih rendah, mengharuskan adanya adaptasi penyampaian substansi buku. Sehingga, buku ini memiliki peran menjadi tahap awal dalam penanganan kondisi tersebut, yaitu memberikan edukasi tentang pemahaman dasar dan belum bisa menawarkan solusi yang kompleks. Perancang menyarankan kepada perancang selanjutnya agar dapat mengembangkan perancangan yang bertujuan lebih spesifik sehingga dapat melengkapi perancangan ini.
3. Perancang menyadari kelalaian perancang dalam mempertimbangkan waktu pengumpulan data, riset, produksi media, hingga uji media

sehingga dalam perwujudannya, perancang mengalami kendala soal waktu. Diharapkan kepada perancang selanjutnya untuk lebih disiplin pada jadwal yang sudah ditetapkan, terutama pada tahap pembuatan prototipe dan uji media, sehingga umpan balik yang diterima dapat dipertimbangkan sebagai pengembangan media agar lebih sesuai dengan khalayak sasaran.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abbas, Syahrizal. 2008. *Manajemen Perguruan Tinggi*. Jakarta: Kencana.
- Alti, R.M, Anasi, Putri Tipa, dkk. 2022. *Media Pembelajaran*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Bronfenbrenner, Urie. 1979. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Amerika Serikat: Harvard University Press.
- Chazan, Barry. 2022. "What Is "Education"?". Dalam *Principles and Pedagogies in Jewish Education*. Cham, CH: Palgrave Macmillan.
- Hoffman, Stefan G. 2012. *An Introduction to Modern CBT: Psychological Solutions to Mental Health Problems*. Sussex Barat, Inggris: Wiley-Blackwell.
- Mikulincer, Mario. 1994. *Human Learned Helplessness: A Coping Perspective*. New York, AS: Springer Science+Business Media.
- Ormrod, Jeanne Ellis, et al. 2024. *Educational Psychology: Developing Learners Eleventh Edition*. New Jersey, AS: Pearson Education, Inc.
- Sachari, Agus, & Sunarya, Yan Yan. 2000. *Pengantar Tinjauan Desain*. Bandung: Penerbit ITB.
- Seligman, Martin. 2006. *Learned Optimism*. New York, AS: Vintage Books.
- Susilana, Rudi, & Riyana, Cepi. 2009. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.

Jurnal/Skripsi

- American College Health Association. 2023. *American College Health Association-National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Data Report Spring 2023*. Silver Spring, MD: American College Health Association.
- American College Health Association. 2023. *American College Health Association-National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference*

- Group Executive Summary Spring 2023*. Silver Spring, MD: American College Health Association.
- Arum Putri, Tri Wahyu Nur. 2019. *Hubungan Ketidakterdayaan yang Dipelajari Dengan Daya Juang Mahasiswa*. Riau: Universitas Islam Riau.
- Bergsma, Ad. 2007. *Do self-help books help?*. Journal of Happiness Studies. AS: Springer Science+Business Media B.V 2007.
- Demirbas, O. O., & Demirkan, H. 2007. *Learning styles of design students and the relationship of academic performance and gender in design education*. Learning and Instruction 17(3), 345-359. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2007.02.007
- Durling, D., Cross, N., & Johnson, J. 1996. *Personality and learning preferences of students in design and design-related disciplines*. United Kingdom.
- Elias, D. M. G., & Berg-Cross, L. 2009. *An Exploration of Motivations of Fine Art Students in Relation to Mental and Physical Well-Being*. Journal of College Student Psychotherapy. DOI: 10.1080/87568220903163850
- Hiryanto, 2017. *Pedagogi, Andragogi, dan Heutagogi serta Implikasinya Dalam Pemberdayaan Masyarakat*. Dinamika Pendidikan Vol XXII No 01 Mei 2017 hlm 65.
- Krisdianto, M. A., Mulyanti. 2015. *Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Dalam Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia (JNKI) Vol 3, No 2. Yogyakarta: Universitas Alma Ata Yogyakarta. DOI: [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).71-76](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).71-76)
- Lee, Fallyn M., Koch, Julie M., Ramakrishnan, Nikita. 2023. *Fine Arts Students: Mental Health, Stress, and Time on Academic Work*. Journal of College Student Psychotherapy, DOI: 10.1080/87568225.2023.2175755
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. 2016. *Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience*. Psychological Review 2016, Vol. 123, No. 4, 249-367. Washington: American Psychological Association. DOI: <https://doi.org/10.1037/rev0000033>

- Multazam, Armidha Chalied. 2021. *Perancangan Media Visual Tentang Gangguan Kecemasan Di Kalangan Dewasa Muda*. Bandung: Telkom University Indonesia.
- Overmier, J. B., & Seligman, M. E. 1967. *Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding*. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63(1), 28–33. Washington: American Psychological Association. DOI: doi:10.1037/h0024166
- Sadownik, Alicja. (2023). *Bronfenbrenner: Ecology of Human Development in Ecology of Collaboration*. DOI: 10.1007/978-3-031-38762-3_4.
- Saputra, B. A., Hidayat, Muhammad. 2022. “Self Efficacy, Social Support, dan Learned Helplessness Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19”. Dalam Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Sari, Tina. 2018. *Hubungan Tipe Kepribadian terhadap Learned Helplessness pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman.
- Seligman, M. E. 1972. *Learned helplessness*. Dalam *Annual Review of Medicine*. San Mateo, CA: Annual Reviews DOI: 10.1146/annurev.me.23.020172.002203
- Sevgül, Özden, & Yavuzkan, H.Güçlü. 2022. *Learning and Evaluation in Design Studio*. Turkey: Gazi University.
- Verma, Aman & Verma, Kapil. 2023. *Education : Meaning, definition & Types*. Agriculture Extension Education (p. 1-6). S.R. Scientific Publication
- Verma, S., Gera, M. 2014. *Learned Helplessness in Adolescents*. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. <https://www.ijsr.net/archive/v3i7/MDIwMTQxMDU0.pdf>
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. 2018. *The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College Education*. *Open Journal of Social Sciences* 6, 40-57. DOI: 10.4236/jss.2018.611004

Zhu, Yuxuan. 2022. The Historical Evolution of the Media in McLuhan's Theory. Cross Current Int Peer Reviewed J Human Soc Sci. Cina. DOI: I: 10.36344/ccijhss.2022.v08i06.002

Situs web

Ackerman, Courtney E., 2018. "Learned Helplessness: Seligman's Theory of Depression. Positive Psychology". Diambil dari <https://positivepsychology.com/learned-helplessness-seligman-theory-depression-cure/#examples-learned-helplessness> pada 20 September 2023

American Psychological Association. "Learned helplessness". APA Dictionary. Diambil dari <https://dictionary.apa.org/learned-helplessness> pada 20 September 2023

American Psychological Association. 2017. "What is Cognitive Behavioral Therapy?". Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. Diambil dari <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral> pada 23 Maret 2023.

Andreev, Ivan. 2024. Cognitive learning. Valamis. Diambil dari <https://www.valamis.com/hub/cognitive-learning> pada 1 April 2024.

Benson, Kerry. 2020. Reading on Paper Versus Screens: What's the Difference?. BrainFacts.org. Diambil dari <https://www.brainfacts.org/neuroscience-in-society/tech-and-the-brain/2020/reading-on-paper-versus-screens-whats-the-difference-072820> pada 5 Mei 2024

Cherry, Kendra. 2023. A Comprehensive Guide to the Bronfenbrenner Ecological Model. VeryWell Mind. Diambil dari <https://www.verywellmind.com/bronfenbrenner-ecological-model-7643403> pada 20 Maret 2024.

Cherry, Kendra. 2014. "What is learned helplessness and why does it happen?". VeryWell Mind. Diambil dari <https://www.verywellmind.com/what-is-learned-helplessness-2795326> pada 20 September 2023

- Corrigan, Stephanie. 2024. What is Typography Important In Graphic Design?. Flux Academy. Diambil dari <https://www.flux-academy.com/blog/why-is-typography-important-in-graphic-design> pada 20 Mei 2024.
- Data Kebudayaan Kemendikbudristek. 2023. “Data Referensi Pendidikan Tinggi (Dikti)”. Pusdatin Kemendikbudristek 2023. Diambil dari <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/pustaka/dikti> pada 22 Desember 2023
- Davis, Kathleen. 2023. How does cognitive behavioral therapy work?. Medical News Today. Diambil dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/296579> pada 23 Maret 2024.
- Herrity, Jennifer. 2024. What is Cognitive Learning? Definition, Benefits and Examples. Indeed. Diambil dari <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/cognitive-learning#:~:text=Cognitive%20learning%20is%20an%20immersive,the%20memory%20and%20retention%20capacity> pada 1 April 2024
- JLG Authors. The Benefits of Printed Books. Junior Library Guild. Diambil dari <https://www.juniorlibraryguild.com/blog/post/the-benefits-of-printed-books#:~:text=Print%20books%20offer%20fewer%20distractions&text=According%20to%20this%20article%20from,was%20taken%20of%20university%20students> pada 5 Mei 2024
- Kimble, G. A. 2023. *learning theory*. Encyclopedia Britannica. Diambil dari <https://www.britannica.com/science/learning-theory> pada 1 April 2024
- Monopoly, A., Kracov, D., & Shemi, Calman. 2021. “Art vs Design”. Art Blog by EDEN Gallery. Diambil dari <https://www.eden-gallery.com/news/art-vs-design#:~:text=Design%20always%20needs%20functionality%2C%20while,while%20a%20design%20is%20rational> pada 1 Januari 2024
- Ray, Matt. 2023. Learned Helplessness in Students. Starr Commonwealth. Diambil dari <https://starr.org/2023/learned-helplessness-in-students/> pada 20 September 2023.

Stanborough, Rebecca Joy. 2023. How to Change Negative Thinking with Cognitive Restructuring. Healthline. Diambil dari <https://www.healthline.com/health/cognitive-restructuring> pada 22 Maret 2024.

Tim Medis Siloam Hospitals. 2023. Mengenal Terapi Perilaku Kognitif untuk Atasi Masalah Mental. Siloam Hospitals. Diambil dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-terapi-perilaku-kognitif> pada 23 Maret 2023

Survei

Kementrian Riset dan Data BEM UNS. 2023. Laporan Survei Survei Kesehatan Mental Mahasiswa UNS 2023. Surakarta.

Video

TED. 22 Juli 2008. *The new era of positive psychology* | Martin Seligman [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9FBxfd7DL3E>

theMercyChannel. 25 Januari 2013. *3.7 Learned Helplessness vs Learned Optimism* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rHEu9bGFTNs>