

MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS MAHASISWA DI ERA PANDEMI DENGAN PRINSIP PERUBAHAN PRILAKU

Devanny Gumulya S.Sn, M.Sc¹, Brian Wijaya², Christabel Jovita³, Jasmine Tandao⁴,
Melita Evelina⁵, Tiffany A. Djohan⁶

¹⁻⁶ Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan

e-mail: devanny.gumulya@uph.edu, brian.lung2@gmail.com, christabel.jov@gmail.com,
jasminetandao@gmail.com, melitaevelinaabadi@gmail.com, tiffanydjohan@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 2022
Accepted: December, 2022
Publish online: December,
2022

A B S T R A C T

One of the issues encountered during the COVID-19 pandemic was a decline in productivity levels. It is undeniable that differences in facilities and activities have a significant impact on productivity. Work and study activities must be adapted under new work environment (at home). Both activities performed together with other activities at home. Negative habits will emerge if the individual does not adapt properly, which can interfere with work or study activities. The emergence of new negative habits can reduce an individual's productivity. According to Tali Sharot's psychological theory, three positive strategies are required to change negative behavior: social incentives, immediate rewards, and progress monitoring. The study's results a product design proposal: a mobile application and watches that use Bluetooth networks. Both are designed to track students' productivity by implementing the three strategies of behavior change theory.

Key words: Integrated product design, productivity, behavior change, covid-19 era

A B S T R A K

Turunnya tingkat produktivitas menjadi salah satu masalah yang dihadapi dalam masa pandemi Covid-19. Tidak dapat dipungkiri bahwa perbedaan fasilitas dan aktivitas menjadi faktor yang sangat mempengaruhi tingkat produktivitas. Dengan lingkungan bekerja yang baru (di rumah), kegiatan bekerja/belajar harus mengalami proses adaptasi dengan kegiatan yang biasa dilakukan di rumah juga. Jika individu tidak beradaptasi dengan baik, maka akan muncul kebiasaan-kebiasaan negatif yang dapat mengganggu kegiatan bekerja/belajar. Munculnya kebiasaan-kebiasaan negatif yang baru dapat menurunkan tingkat produktivitas individu. Berdasarkan teori psikologi yang dikemukakan oleh Tali Sharot untuk mengubah perilaku negatif dibutuhkan tiga strategi positif yaitu social incentives, immediate reward dan progress monitoring. Dengan berlandaskan pada tiga strategi tersebut dirancang produk integratif aplikasi dan jam tangan dengan jaringan bluetooth untuk memonitor produktivitas mahasiswa.

Kata Kunci: Desain produk integratif, produktivitas, era covid-19, perubahan perilaku

PENDAHULUAN

Perilaku merupakan respon yang diberikan oleh seseorang dalam menghadapi suatu rangsangan [1]. Perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dapat menjadi suatu kebiasaan yang dapat melekat pada diri seseorang [2]. Perubahan yang disebabkan oleh adanya pandemi Covid-19 mengharuskan individu untuk melakukan pekerjaan maupun proses belajar-mengajar dari rumah. Tidak dapat dipungkiri bahwa dengan lingkungan yang baru, maka harus terjadi proses adaptasi sehingga terbentuk kebiasaan yang baru juga. Akan tetapi, jika tidak terjadi proses adaptasi yang baik antara lingkungan dan bekerja, akan muncul kebiasaan-kebiasaan negatif yang dapat menurunkan tingkat produktivitas. Perubahan yang cepat ini menimbulkan banyak dampak positif dan negatif. Perubahan positifnya adalah semua pelajaran menjadi terekam dengan baik, mahasiswa dapat mengulang bagian pelajaran yang belum dipahami.

Namun juga ada dampak negatifnya. Sebagai contoh [3] menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Akper Dharma Wacana. Jawa Tengah mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, stress dan depresi yang disebabkan oleh tugas pembelajaran yang sulit dikerjakan karena mahasiswa tidak melihat praktiknya langsung oleh dosen, ataupun kesulitan mencari bahan – bahan pendukung untuk mengerjakan tugas. Selanjutnya [4] menyatakan bahwa pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa; mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif ; kebosanan saat melakukan social distancing; kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring.

Dengan berbagai keunggulan dan kekurangan proses pembelajaran online, pada penelitian yang dilakukan [5] menyarankan untuk perguruan tinggi yang melakukan proses tersebut diharapkan untuk memperhatikan waktu dan tempat pelaksanaan yang nyaman bagi mahasiswa

dalam mengikuti pembelajaran e-learning demi meningkatkan kepuasan mereka terhadap program e-learning

Fenomena – fenomena kesulitan belajar yang disebutkan di penelitian sebelumnya ingin dilihat apakah terjadi juga pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan setelah melakukan pembelajaran daring selama kurang lebih selama tiga bulan

Pada dasarnya manusia belajar untuk merespon dari pengalaman, baik dari orang lain maupun sendiri [1]. Akan tetapi, perilaku dapat melekat pada diri seseorang jika terus-menerus dilakukan. Yang seringkali menjadi masalah adalah bagaimana seseorang terbiasa dengan melakukan perilaku yang negatif. Jika perilaku tersebut menyebabkan dampak yang buruk, maka dibutuhkan perubahan perilaku pada diri seseorang.

Perilaku buruk yang terbiasa dilakukan oleh seorang individu dapat menjadi sangat sulit untuk dihilangkan, contohnya; bermain handphone saat belajar, malas belajar, dsb. Meskipun manusia bisa membedakan mana yang baik dan yang buruk, mengubah kebiasaan tetap menjadi suatu tantangan. Salah satu tantangan yang dihadapi dalam merubah suatu kebiasaan buruk adalah distraksi, bahkan saat seseorang sudah mulai menunjukkan perubahan. Hal ini menyebabkan kemunduran, atau bahkan kebiasaan buruk kembali dilakukan [6].

Cara berpikir menjadi aspek paling penting yang mempengaruhi keberhasilan dari proses perubahan perilaku. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan cara berpikir yang baru kepada pembaca mengenai perubahan perilaku (terutama perilaku buruk). Tujuan yang ingin dicapai dari topik bahasan Perubahan perilaku ini adalah untuk memberikan pembaca informasi yang dapat membantu merubah kebiasaan negatif yang dapat mempengaruhi tingkat produktivitas dalam masa pandemi Covid-19.

LANDASAN TEORI

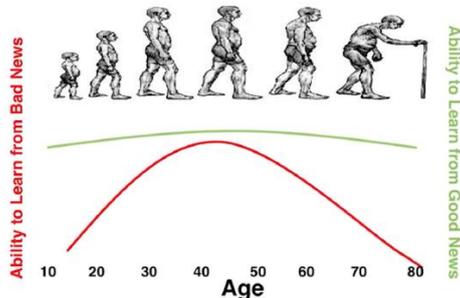
Di sisi lain, terdapat konsep untuk merubah perilaku buruk dari seorang profesor neurosains

kognitif, dari fakultas Experimental Psychology di University College London. Penelitiannya meliputi bagaimana emosi mempengaruhi keyakinan, keputusan dan juga interaksi sosial. Tali Sharot juga seorang penulis. Dalam bukunya yang berjudul *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain*. Di bukunya dibahas mengenai bagaimana cara mengubah perilaku serta berbagai hal yang yang memotivasi manusia agar dapat hidup lebih baik [7].

Terdapat tiga strategi untuk mengubah perilaku buruk [7]:

1. Informasi positif

Dinyatakan bahwa tingkat resepsi belajar manusia dari informasi positif sangat tinggi. Dalam arti lain, semua informasi positif dapat dengan mudah diterima oleh semua umur. Namun sebaliknya, tingkat resepsi belajar manusia terbilang rendah dalam menanggapi informasi negatif atau informasi yang mereka tidak inginkan, khususnya pada anak-anak dengan range usia 1-10 tahun, dan orang tua. Tingkat resepsi manusia meningkat dan mencapai posisi puncak pada usia 40.



Gambar 1. 1 Hubungan Usia dan Informasi Positif [Sumber: Sharot et al. (2011)]

2. Insentif sosial

Apa yang orang lain lakukan cenderung mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama, karena pada dasarnya manusia selalu ingin lebih baik dari orang lain. Contoh: ketika melihat orang pergi ke tempat gym, maka kita juga termotivasi untuk pergi ke gym.

3. Insentif cepat (*Immediate Reward*)

Benefit yang akan diberikan ketika kita melakukan suatu hal positif. Contoh: jika anak

melakukan sesuatu yang baik di kelas, guru memberikan stiker senyum

4. Monitor Kemajuan (*Progress Monitoring*)

Memberikan penanda visual untuk menandai progress kemajuan yang telah dilakukan. Pada umumnya manusia akan menjadi termotivasi saat melihat progress, yaitu kepuasan tersendiri untuk mencapai tujuan. Hal ini memberikan sense of control atas apa yang manusia lakukan. Contoh: Ketika berhenti merokok dan melihat progress, maka akan ada keinginan untuk menyelesaikannya, sehingga mendorong orang tersebut untuk tetap berhenti merokok.

Contoh dari aplikasi keempat strategi ini dijelaskan Sharot dalam sebuah studi kasus untuk meningkatkan jumlah tenaga medis yang mencuci tangan. Hal ini dilakukan dengan cara memasang kamera untuk memperlihatkan seberapa banyak tenaga medis yang mencuci tangan. Hasilnya meningkat sebanyak 90% setelah kamera dipasang. Ini membuktikan bahwa menggunakan 3 strategi positif lebih membawa hasil baik daripada peringatan dan ancaman. Pertama informasi positif, dijelaskan benefit dari mencuci tangan yaitu mengurangi resiko penyebaran virus di rumah sakit. Yang kedua dengan *social incentives*, diperlihatkan nama-nama tenaga medis yang mencuci tangan pada TV digital. Oleh karena itu mendorong tenaga medis lainnya untuk ikut serta dalam mencuci tangan. Kedua dengan *immediate reward*, setiap kali tenaga medis mencuci tangan maka nama mereka diperlihatkan sehingga membuat mereka merasa dihargai. Keempat yaitu *progress monitoring*, dimana perilaku ini menunjukkan progress yang baik sehingga menjadi kebiasaan untuk mencuci tangan.

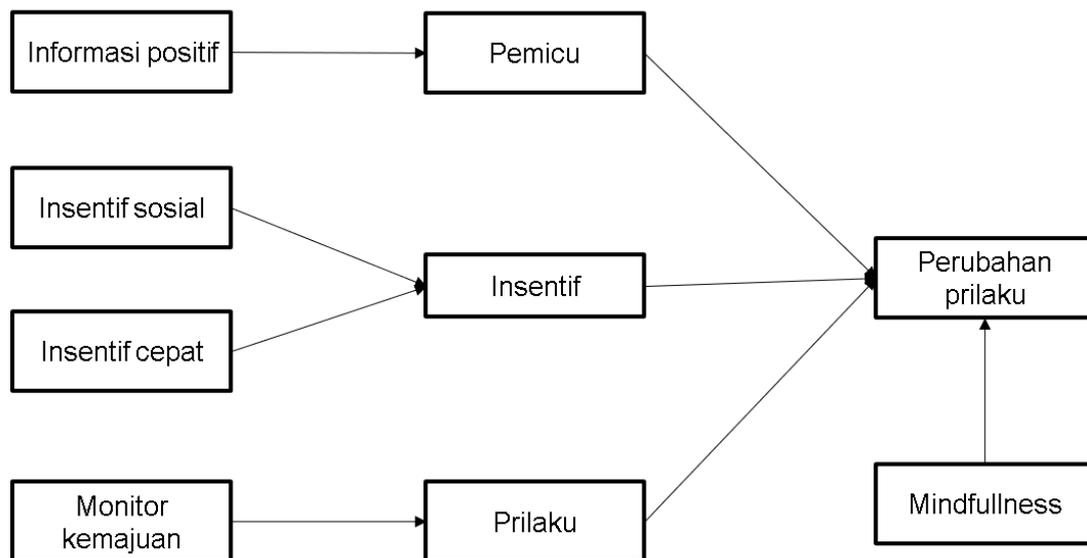
Selain itu Tali Sharot juga membahas bagaimana ia menemukan keempat strategi ini dalam tagihan listrik dari suatu perusahaan energi di Inggris. Di dalam tagihan listrik tersebut diperlihatkan data pemakaian listrik dimana pemakaian energi listriknya lebih baik dari rata-rata pemakaian listrik tetangga sekitar, ini menunjukkan *social incentives*. Lalu diperlihatkan juga ia mendapatkan stiker

senyum yang menunjukkan *immediate reward*. Dalam tagihan listrik tersebut juga memperlihatkan progress yang sudah dilakukan yaitu *progress monitoring* sehingga ia dapat mengendalikan pemakaian listrik tersebut

Pandangan lain tentang mengubah perilaku adalah dari [8]. Seorang direktur dari research and innovation di Mindfulness center dan juga merupakan profesor di brown university mengajar di bidang psikologi. Menurutnya, pikiran manusia sebenarnya dapat secara langsung membedakan apa yang baik dan yang buruk, akan tetapi sulit bagi manusia untuk mengubah kebiasaan buruk. [8] menyatakan pentingnya mengetahui asal dari kebiasaan buruk dan apa yang terjadi pada tubuh seseorang pada saat ia melakukannya. Implementasi cara untuk merubah kebiasaan buruk dengan cara mindfulness training, yang merupakan cara untuk berhenti kebiasaan buruk dengan cara menyadari apa yang dialami saat melakukan kebiasaan buruk tersebut. Seseorang menyadari akan kebiasaan buruknya, bila ia memahami mekanisme *trigger, behavior dan reward*. Seseorang harus memahami pemicu dari perilaku buruknya dan benefit apa yang didapatkan dari perilaku

tersebut. [8] menyatakan bahwa orang yang menyadari akibat dan akar permasalahan dari kebiasaan buruk mereka akan cenderung lebih cepat berhenti melakukannya. Saat seseorang benar-benar mengetahui apa yang terjadi pada tubuh dan ketika melakukan suatu perilaku, maka ia menjadi sadar mengenai apa yang bermanfaat dan apa yang tidak.

Dari strategi merubah perilaku buruk, maka disimpulkan kerangka konseptual bagaimana perubahan perilaku terjadi dan factor pembentuknya. Jadi bila ingin merubah perilaku trigger yang baik adalah informasi positif hal – hal yang dapat dicapai bila ia meninggalkan perilaku negatifnya, Setelah mengetahui informasi positif maka selanjutnya adalah insentif, terdapat dua insentif yang dapat mendorong perubahan perilaku. Insentif sosial yaitu informasi tentang orang – orang lain terkait perilaku negatif yang ingin diubah. Insentif cepat harus jelas dan pasti. Perubahan perilaku negatif bukanlah hal yang instan maka perlu di monitor progressnya secara berkala. Yang terakhir adalah bahwa perubahan perilaku dapat dicapai bila seseorang memiliki mindfulness yaitu kesadaran penuh pada aktivitas yang dilakukan saat ini.



Gambar 1. 2 Kerangka Konseptual Penelitian
Sumber: data pribadi

Dari strategi ini dirumuskan pertanyaan penelitian adalah:

1. Apa perilaku negatif mahasiswa UPH di tengah pembelajaran daring?

2. Apa pemicu perilaku negatif mahasiswa UPH di tengah pembelajaran daring?

3. Bagaimana produk alat bantu yang dapat membantu mahasiswa untuk mengubah perilaku negatif?

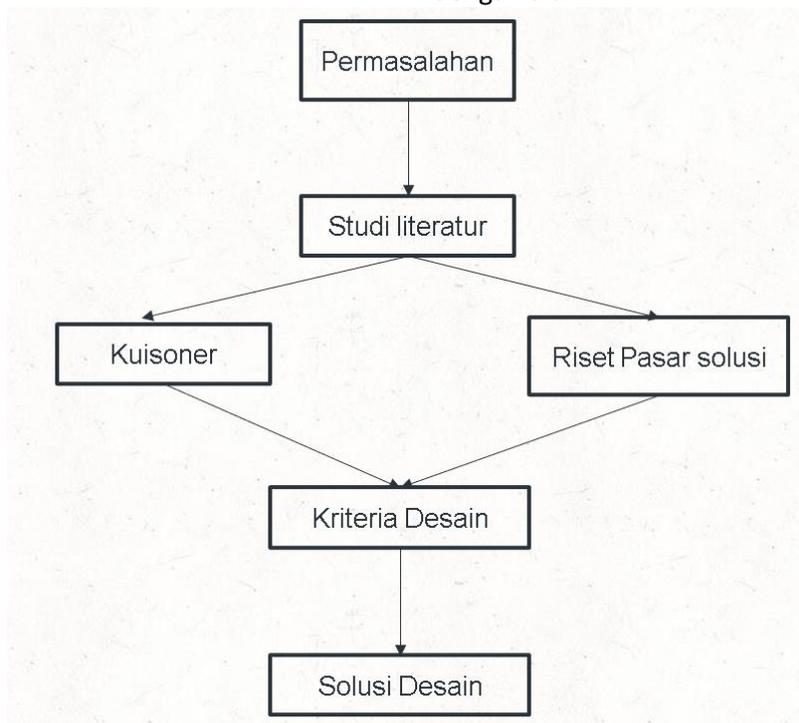
Dari pertanyaan penelitian ini diturunkan menjadi pertanyaan dalam bentuk kuisioner dan didapatkan jawaban dari 105 responden.

METODE PENELITIAN

Penelitian adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah mahasiswa S1 di Indonesia, sample penelitian adalah 8.956.184

pada 2021 [9]. Metode riset yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran kuisioner dengan jumlah responden adalah 115 mahasiswa S1 yang berkuliah di Universitas Pelita Harapan. Pertanyaan yang disusun dari studi literatur. Metode kuesioner merupakan sebuah metode pengumpulan data melalui survey online dengan perpaduan yang baik atau pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup.

Secara garis besar penelitian ini berjalan dengan alur



Gambar 1. 3 Proses Penelitian
Sumber: data pribadi

HASIL

Demografi responden

- 55 % jurusan desain
- 23% jurusan bisnis
- 13% jurusan perhotelan
- 9% jurusan lainnya

Dari kuisioner didapatkan hasil sbb:

1. Sebagian besar responden (82%) memiliki perilaku buruk bermain handphone saat pembelajaran daring. Sebagian besar mahasiswa sudah memahami dampak negatif dari perilaku negatif ini. Namun mereka tetap melakukan karena kebutuhan psikologis sebagai makhluk

sosial dan rasa takut tertinggal berita terkini dari lingkungan sosialnya.

2. Sebagian besar mahasiswa bermain handphone di Mata kuliah teori (64%), karena mata kuliah ini sifatnya sangat abstrak dan kurang aplikatif.
3. Pemicu dari mahasiswa bermain handphone adalah rasa bosan (78%), mengantuk (65%), tidak fokus (58%) pikiran bercabang serta jenuh dengan apa yang dipelajari (55%).
4. Membuka sosial media adalah hal yang sering dilakukan ketika memainkan handphone saat perkuliahan daring (87%).

- Dampak dari bermain handphone saat pembelajaran daring adalah menunda pekerjaan kuliah (89%) dan akibatnya tugas tidak dikerjakan dengan maksimal (65%).

Dari data kuisioner disimpulkan bahwa variabel masalah yang memicu mahasiswa bermain handphone saat pembelajaran daring adalah gangguan internal seperti rasa bosan, ngantuk, tidak fokus dan rasa jenuh.

Riset Pasar Solusi untuk mengubah prilaku

Sebelum menentukan mengajukan solusi desain, maka perlu dipahami solusi – solusi yang sudah ada yang dapat merubah prilaku buruk

1. Aqualert

Sebuah aplikasi yang dirancang sebagai pengingat untuk menciptakan kebiasaan untuk minum air mineral. Dikarenakan manfaat dari air mineral sangatlah banyak dari segi kesehatan, kondisi fisik, mental, dan lainnya.



Gambar 1. 4 Aplikasi Aqualert
[Sumber: <https://apps.apple.com/us/app/aqualert-water-tracker-daily/id952835359>]

2. My Reward Calendar

Sebuah aplikasi kalender untuk anak-anak yang dapat dipantau oleh orang tua. Jadwal-jadwal yang anak harus penuhi dalam sehari atau seminggu. Jika anak tersebut dapat melakukannya dengan baik maka orang tua dapat memberikan stiker di aplikasi kalender tersebut sebagai hadiah. Selain itu aplikasi ini memperlihatkan setiap progress pada anak.



Gambar 1. 5 Aplikasi Reward Calendar
[Sumber <https://roostermoney.com/feature/kids-reward-chart-app/>]

3. Redesain tempat sampah

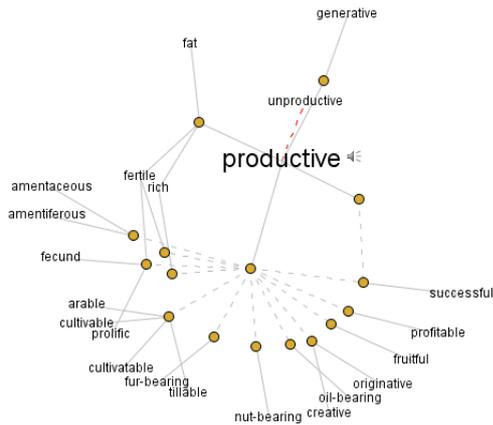
Digunakan untuk memicu keputusan membuang sampah yang lebih baik. Misalnya, ketika lubang dibentuk ulang agar sesuai dengan bentuk limbah, hal itu meningkatkan perilaku daur ulang serta mempermudah untuk membuang sampah sesuai dengan jenisnya.



Gambar 1. 6 Wadah Sampah

[Sumber https://www.123rf.com/photo_102898060_recycled-bin-at-parking-area-different-color-trash-cans-in-row-for-waste-management-perspective-disp.html]

Dari studi pasar ini dianalisa solusi yang ada belum menerapkan prinsip – prinsip perubahan prilaku secara komprehensif. Variabel pemicu, insentif dan monitor kemajuan prilaku belum diterapkan sepenuhnya untuk membantu perubahan prilaku negatif seseorang. Untuk itu keywords yang menjadi acuan dalam perancangan ini adalah productive yaitu berarti kondisi untuk menghasilkan sesuatu yang positif.



Gambar 1. 7 Mindmap Kata Kunci Productive
[Sumber: Data Pribadi]

Dari kedua kata kunci ini dihasilkan rancangan desain produk dengan detail konsep sbb:

1. **What:** Alat bantu sebagai usulan untuk mengubah perilaku negatif mahasiswa melalui produk integratif gelang dengan jaringan bluetooth yang terhubung dengan aplikasi di smartphone. Gelang berperan sebagai pengingat akan notifikasi yang sudah dibuat di aplikasi. Aplikasi memiliki fitur block yang dapat menonaktifkan notifikasi sosial media di waktu pembelajaran daring.
2. **When:** Dapat digunakan setiap hari ketika membutuhkan alat bantu pengingat.
3. **Where:** Digunakan saat beraktivitas di rumah maupun di luar rumah.
4. **Who:** Pelajar mahasiswa berusia 18-21 tahun. Maupun usia 21 tahun keatas yang membutuhkan pengingat untuk lebih produktif.
5. **Why:** Berdasarkan landasan teorinya, kesadaran akan pemicu perilaku negatif adalah dasar pertama yang esensial dari seseorang untuk mengubah perilakunya. Untuk itu dibutuhkan alat yang dekat dengan diri manusia untuk mengingatkan dirinya akan pemicu perilaku negatif. Jam tangan adalah sesuatu yang dekat dan dipakai di tangan. Untuk itu mengapa

usulan solusi berupa jam tangan yang berfungsi sebagai alat pembantu meningkatkan produktivitas mahasiswa di tengah pembelajaran daring.

6. **How:** Dengan menyambungkan gelang tersebut ke aplikasi di handphone dengan bluetooth, lalu pengguna mengisi jadwal mereka dan mengatur alarm. Kemudian gelang tersebut sudah otomatis beroperasi sesuai dengan jadwal yang dibuat di aplikasi handphone.

Rendering Jam Tangan



Gambar 1. 8 Jam Tangan Pro.ductive
[Sumber: Data Pribadi]

Tampilan Aplikasi dengan implementasi strategi perubahan perilaku

Tampilan awal aplikasi sebelum sign in/sign up dengan strategi informasi positif. Tujuannya adalah mendorong user untuk membuat jadwal yang teratur sehingga menghindari perilaku negatif yang mengganggu aktivitas belajar.



Gambar 1. 9 Tampilan Pro.ductive
[Sumber: Data Pribadi]

Aplikasi PRO.ductive dengan fitur :

1. My schedule

Pada my schedule user dapat membuat jadwal mingguan dengan target hal – hal yang mau dicapai, setiap menyelesaikan satu target ada immediate rewards. Selain jadwal mingguan user dapat membuat jadwal untuk tugas satu kali.



Gambar 1. 10 Menu My Schedule
[Sumber: Data Pribadi]

2. My report

Laporan mingguan jumlah target yang sudah diselesaikan dan yang belum terselesaikan. Tujuannya adalah untuk memonitor kemajuan.



Gambar 1. 11 Menu My Report
[Sumber: Data Pribadi]

PEMBAHASAN

Bila dikembalikan ke pertanyaan penelitian. Penelitian ini berhasil menjawab pertanyaan penelitian

1. Apa perilaku negatif mahasiswa UPH di tengah pembelajaran daring? Bermain handphone adalah perilaku negatif yang sebagian besar dilakukan mahasiswa ditengah pembelajaran daring. Akibatnya adalah pekerjaan kuliah tertunda dan akhirnya mengerjakan tugas terburu – buru dan mendapat hasil yang tidak maksimal.
2. Apa pemicu perilaku negatif mahasiswa UPH di tengah pembelajaran daring? rasa bosan, mengantuk, tidak fokus pikiran bercabang serta jenuh dengan apa yang dipelajari. Pemicu ini semakin terasa pada pelajaran teori yang sifatnya abstrak dan tidak aplikatif pada kehidupan sehari – hari.
3. Bagaimana produk alat bantu yang dapat membantu mahasiswa untuk mengubah perilaku negatif?

Dari landasan teorinya, kesadaran akan pemicu perilaku negatif adalah dasar pertama yang esensial dari seseorang untuk mengubah perilakunya. Untuk itu dibutuhkan alat yang dekat dengan diri mahasiswa untuk mengingatkan dirinya akan pemicu perilaku negatif. Jam tangan adalah sesuatu yang dekat dan dipakai di tangan. Untuk itu dibuat usulan solusi desain berupa jam tangan dan aplikasi

yang berfungsi sebagai alat pembantu meningkatkan produktivitas mahasiswa di tengah pembelajaran daring. Kedua produk ini berfungsi secara integratif menerapkan prinsip – prinsip perubahan perilaku negatif dari [7] yaitu informasi positif dan insentif cepat.

Pengembangan fitur kedepannya dapat menerapkan insentif sosial, dimana mahasiswa dapat saling berlomba untuk menyelesaikan target - target yang sudah ditetapkan.

SIMPULAN & REKOMENDASI

Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UPH untuk menghilangkan perilaku negatif bermain handphone saat pembelajaran daring dapat menerapkan strategi informasi positif, insentif sosial, insentif cepat dan monitor kemajuan secara berkala. Kesadaran akan pemicu dari perilaku negatif adalah hal yang penting. Karena dengan mawas diri, maka kita dapat menghindari perilaku negatif tersebut dan dengan melepas hal – hal yang didapatkan ketika kita melakukan perilaku negatif, maka kita secara perlahan dapat mengurangi perilaku negatif. Mahasiswa mengantuk saat pembelajaran daring dapat disebabkan karena pola tidur yang tidak teratur karena seharian di rumah. Untuk itu sebagai usulan solusi dirancang pro.ductive produk integratif jam tangan dan aplikasi untuk membantu mahasiswa dapat menjadwalkan target – target hal – hal yang mau dikerjakan secara sistematis, sehingga mengurangi keinginan untuk berperilaku negatif. Paul J. Meyer menyatakan bahwa produktivitas bukan lah kecelakaan. Ia adalah hasil dari komitmen pada kesempurnaan, perencanaan yang cerdas dan usaha yang fokus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bantuan, bimbingan serta kerjasama dari berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya ilmiah ini. Penulis menyampaikan terima kasih kepada :

- Dr. Martin L. Katoppo S.T, M.T.selaku Dekan Fakultas Desain Universitas Pelita Harapan

- Dr.-Ing. Ihan Martoyo, S.T., M.Sc selaku Ketua LPPM Universitas Pelita Harapan
- Artikel ini merupakan bagian dari publikasi penelitian internal UPH dengan NO. P-044-SoD/II/2020

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Maslow, "A theory of human motivation," *Psychol. Rev.*, vol. 50, no. 4, pp. 223–249, 1943, doi: 10.1007/978-3-030-36875-3_12.
- [2] R. Ryan and E. L. Deci, "Self-determination theory," *Dev. Self-Determination Through Life-Course*, vol. 55, no. 1, pp. 47–54, 2000, doi: 10.1007/978-94-024-1042-6_4.
- [3] B. Dwi, A. Amelia, U. Hasanah, and A. M. Putra, "Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19," *J. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 2, no. 1, p. 3, 2020.
- [4] N. B. Argaheni, "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia," *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 8, no. 2, p. 99, 2020, doi: 10.20961/placentum.v8i2.43008.
- [5] N. K. Suryani, "Student E-Learning Satisfaction During The Covid-19 Pandemic in Bali, Indonesia-Kepuasan Siswa Mengikuti E-Lea... Related papers Implement asi Sist em Pelat ihan E-Learning Terhadap Kepuasan Pegawai Kement erian Kelaut ... Wahyu yuliant o Cult ure, People a," *J. Ekon.*, vol. 17, no. 1, pp. 482–483, 2021, [Online]. Available: <https://journal.uny.ac.id/index.php/economia>
- [6] M. Seligman, "PERMA and the building blocks of well-being," *J. Posit. Psychol.*, vol. 13, no. 4, pp. 333–335, 2011, doi: 10.1080/17439760.2018.1437466.
- [7] T. Sharot, C. W. Korn, and R. J. Dolan, "How unrealistic optimism is maintained in the face of reality," *Nat. Neurosci.*, vol. 14, no. 11, pp. 1475–1479, 2011, doi: 10.1038/nn.2949.
- [8] J. A. Brewer *et al.*, "Mindfulness training for smoking cessation: Results from a randomized controlled trial," *Drug Alcohol Depend.*, vol. 119, no. 1–2, pp. 72–80, 2011, doi: 10.1016/j.drugalcdep.2011.05.027.
- [9] BPS, "Jumlah Perguruan Tinggi, Mahasiswa, dan Tenaga Edukatif (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Riset,

Teknologi dan Pendidikan Tinggi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta 2019-2021," 2021.
<https://jakarta.bps.go.id/indicator/28/481/1/jumlah-perguruan-tinggi1-mahasiswa-dan-tenaga-edukatif-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-riiset-teknologi-dan-pendidikan-tinggi-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta-2017-2018.html>