

Pengembangan Model Psycho-Poetic Inquiry Berbasis Regulasi Emosi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa PBSI

Prina Yelly *¹

Neviyarni S. ²

Iqbal Nuari ³

¹ Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, STKIP
Budidaya Binjai, Indonesia

² Program Studi Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang,
Indonesia

³ Program Studi Konseling Pendidikan, Universitas Muhammadiyah
Sumatera Barat, Indonesia

*e-mail: prinayelly4@gmail.com

Abstrak

Kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Kajian Puisi merupakan permasalahan empiris yang ditandai oleh rendahnya keterlibatan belajar dan kelelahan emosional, sebagaimana teridentifikasi dalam studi pendahuluan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji kelayakan dan efektivitas model pembelajaran Psycho-Poetic Inquiry berbasis regulasi emosi dalam mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan dengan mengacu pada kerangka ADDIE yang meliputi tahap analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi, serta diuji menggunakan desain satu kelompok pretes dan pascates. Instrumen kejenuhan belajar diadaptasi dari Maslach Burnout Inventory Student Survey, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model pembelajaran dinyatakan sangat valid oleh ahli materi dan ahli psikologi pendidikan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa secara signifikan setelah penerapan model pembelajaran dengan nilai $p < 0,05$. Keunikan model ini terletak pada integrasi regulasi emosi melalui teknik reframing emosi dalam proses inkuiri dan analisis teks puisi. Temuan ini menunjukkan bahwa model Psycho-Poetic Inquiry layak dan efektif digunakan dalam pembelajaran Kajian Puisi di perguruan tinggi, khususnya pada lembaga pendidikan tenaga kependidikan.

Kata kunci: inquiry sastra, kejenuhan belajar, pembelajaran puisi, regulasi emosi

Abstract

Student learning burnout in poetry studies courses is an empirical problem characterized by low learning engagement and emotional exhaustion, as identified through a preliminary study involving students of the Indonesian Language and Literature Education program. This study aims to develop and examine the feasibility and effectiveness of the Psycho-Poetic Inquiry learning model based on emotion regulation in reducing student learning burnout. The study employed a research and development approach following the ADDIE framework, tested using a one group pretest and posttest design. Learning burnout was measured using an instrument adapted from the Maslach Burnout Inventory Student Survey, and the data were analyzed using descriptive and inferential techniques. Expert judgment indicated that the developed learning model was highly valid according to subject matter and educational psychology experts. Statistical analysis revealed a significant reduction in student learning burnout after the implementation of the learning model with $p < 0.05$. The novelty of this model lies in the integration of emotion regulation through emotional reframing techniques within literary inquiry and poetry analysis. These findings indicate that the Psycho-Poetic Inquiry model is feasible and effective for poetry learning in higher education, particularly in teacher education institutions.

Keywords: emotion regulation, learning burnout, literary inquiry, poetry learning

PENDAHULUAN

Pembelajaran sastra di perguruan tinggi, khususnya pada mata kuliah Kajian Puisi, secara ideal menuntut keterlibatan kognitif dan afektif mahasiswa secara simultan. Puisi tidak hanya berfungsi sebagai objek kajian estetis, tetapi juga sebagai medium reflektif yang memungkinkan mahasiswa membangun makna, mengelola emosi, serta mengembangkan sensitivitas kemanusiaan melalui bahasa simbolik. Dalam perspektif pendidikan humanistik, pembelajaran

sastra seharusnya menjadi ruang dialog antara penalaran akademik dan pengalaman emosional mahasiswa.

Dalam perkembangan mutakhir psikologi pendidikan, fokus penelitian pembelajaran menunjukkan pergeseran dari penekanan pada penguasaan keterampilan kognitif menuju perhatian terhadap kesejahteraan belajar (*learning well-being*). Pekrun (2014), melalui *control-value theory of achievement emotions*, menegaskan bahwa emosi belajar berperan sentral dalam menentukan kualitas keterlibatan, performa akademik, dan keberlanjutan proses belajar. Sejalan dengan itu, Schaufeli dan Taris (2014) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan indikator menurunnya kualitas pengalaman belajar yang ditandai oleh kelelahan mental dan rendahnya keterlibatan akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa integrasi aspek afektif dalam pembelajaran merupakan kebutuhan mendasar dalam pendidikan tinggi kontemporer.

Namun demikian, orientasi terhadap *learning well-being* tersebut belum sepenuhnya terintegrasi ke dalam pembelajaran mata kuliah spesifik, khususnya Kajian Puisi di lembaga pendidikan tenaga kependidikan. Pembelajaran puisi di perguruan tinggi masih didominasi oleh pendekatan analisis struktural dan penguasaan teori sastra yang kompleks, dengan perhatian terbatas terhadap pengelolaan emosi belajar mahasiswa. Ketidakseimbangan antara tuntutan kognitif yang tinggi dan dukungan afektif yang minim berpotensi memunculkan kejenuhan belajar dalam proses pembelajaran sastra.

Fenomena tersebut terkonfirmasi melalui studi pendahuluan yang dilakukan di Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia STKIP Budidaya pada bulan Maret-April 2025. Studi pendahuluan terhadap 33 mahasiswa pada mata kuliah Kajian Puisi semester IV menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi akademik, penurunan partisipasi diskusi, serta sikap apatis terhadap tugas analisis puisi. Mahasiswa mengungkapkan bahwa pembelajaran Kajian Puisi dirasakan berat secara kognitif dan kurang memberikan ruang keterlibatan emosional, sehingga memicu kejenuhan belajar dan menurunkan kualitas keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kejenuhan belajar dipahami sebagai kondisi psikologis situasional yang muncul dalam konteks pembelajaran tertentu akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya psikologis individu. Schaufeli, Salanova, González-Romá, dan Bakker (2002) menggunakan istilah *academic burnout* untuk menjelaskan kondisi kelelahan dan disengagement akademik yang bersifat lebih luas. Namun, dalam penelitian ini, pembedaan terminologis dilakukan secara sadar untuk membatasi ruang lingkup kajian pada kejenuhan belajar yang bersifat kontekstual dan situasional, yaitu kejenuhan yang muncul dalam satu mata kuliah tertentu, bukan sebagai sindrom kronis yang bersifat sistemik pada level institusi. Pembedaan ini dimaksudkan untuk menjaga fokus penelitian pada intervensi pedagogis yang bersifat langsung dan aplikatif.

Urgensi permasalahan ini semakin menguat ketika dikaitkan dengan konteks STKIP sebagai Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Mahasiswa PBSI tidak hanya dipersiapkan sebagai akademisi sastra, tetapi juga sebagai calon guru Bahasa Indonesia. Kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa dalam mempelajari sastra berpotensi membentuk sikap negatif terhadap pembelajaran sastra. Apabila kondisi ini tidak dimitigasi secara sistematis, sikap tersebut berisiko direproduksi dalam praktik pembelajaran di sekolah, sehingga menciptakan rantai kejenuhan belajar lintas generasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan pengembangan model pembelajaran yang berpijak pada psikologi pendidikan dan mampu mengintegrasikan aspek afektif dan kognitif secara seimbang. Model *Psycho-Poetic Inquiry* dikembangkan dengan mengombinasikan regulasi emosi dan pendekatan inkuiri terpandu (*guided inquiry*). Dalam perspektif psikologi kognitif, inkuiri terpandu membantu menurunkan beban kognitif dengan memberikan struktur penemuan yang jelas, sehingga mahasiswa tidak mengalami kecemasan berlebih saat berhadapan dengan teks sastra yang kompleks. Integrasi regulasi emosi dan inkuiri ini memungkinkan mahasiswa memasuki proses analisis puisi dengan kesiapan afektif dan kognitif yang lebih adaptif.

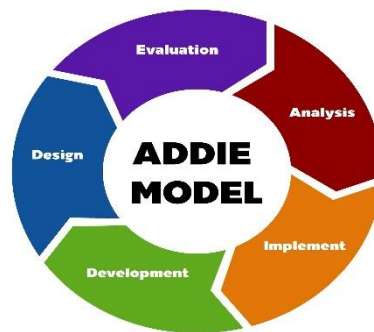
Secara konseptual, alur kerja model *Psycho-Poetic Inquiry* dapat dipahami sebagai rangkaian proses psikopedagogis yang dimulai dari *emotional priming*, dilanjutkan dengan

eksplorasi makna melalui inkuiri sastra, dan diakhiri dengan refleksi afektif-kognitif. Pola ini sejalan dengan pandangan Pekrun (2014) bahwa emosi belajar memengaruhi keterlibatan kognitif, yang pada gilirannya berdampak pada kualitas performa akademik. Kebaruan fundamental model ini terletak pada penempatan regulasi emosi sebagai prasyarat pembelajaran, bukan sebagai dampak sampingan dari aktivitas kognitif.

Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada pengembangan model pembelajaran dalam mata kuliah Kajian Puisi dengan subjek mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan dengan tujuan menghasilkan model prosedural pembelajaran yang mengintegrasikan regulasi emosi dan inkuiri sastra. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji validitas, kepraktisan, dan efektivitas model *Psycho-Poetic Inquiry* dalam mitigasi kejenuhan belajar mahasiswa. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi pendidikan terkait relasi emosi dan kognisi dalam pembelajaran sastra. Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi rujukan pengembangan pembelajaran sastra yang humanis dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis calon guru Bahasa Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang bertujuan menghasilkan serta menguji model pembelajaran *Psycho-Poetic Inquiry* berbasis regulasi emosi untuk mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa. Prosedur pengembangan model pembelajaran mengacu pada kerangka ADDIE yang meliputi tahap analysis, design, development, implementation, dan evaluation, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.



Subjek penelitian adalah 33 mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia STKIP Budidaya yang mengikuti mata kuliah Kajian Puisi pada semester berjalan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria mahasiswa berada pada kategori kejenuhan belajar sedang hingga tinggi berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan angket kejenuhan belajar. Seluruh subjek merupakan satu kelas utuh sehingga penelitian difokuskan pada konteks pembelajaran alami tanpa perlakuan pemisahan kelas.

Tahap analysis dilakukan untuk mengidentifikasi karakteristik pembelajaran Kajian Puisi dan profil kejenuhan belajar mahasiswa melalui observasi pembelajaran, wawancara pendahuluan, serta pengisian angket kejenuhan belajar. Tahap design diarahkan pada penyusunan rancangan konseptual model *Psycho-Poetic Inquiry* yang memadukan pendekatan inkuiri sastra dengan intervensi psikologi pendidikan. Unsur *psycho-poetic* diwujudkan melalui sintaks pembelajaran yang diawali dengan aktivasi dan regulasi emosi mahasiswa terhadap teks puisi (*emotional priming*), dilanjutkan dengan inkuiri terpandu terhadap struktur dan makna puisi, serta diakhiri dengan refleksi afektif-kognitif untuk memperkuat pemaknaan dan pengalaman belajar.

Tahap development meliputi penyusunan model pembelajaran secara utuh dan validasi oleh ahli psikologi pendidikan serta ahli pendidikan sastra. Validitas model ditentukan melalui penilaian ahli menggunakan lembar validasi berbasis skala Likert dengan kriteria kelayakan minimal berada pada kategori layak. Instrumen penelitian meliputi angket kejenuhan belajar yang diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* serta kuesioner regulasi emosi yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire*. Proses adaptasi instrumen dilakukan melalui

alih bahasa, penyesuaian konteks pembelajaran sastra, uji validitas isi melalui panel ahli, serta uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebelum digunakan pada pengambilan data utama.

Tahap implementation dilakukan melalui penerapan model *Psycho-Poetic Inquiry* dalam pembelajaran Kajian Puisi menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Untuk meminimalkan kelemahan validitas internal, efektivitas model tidak hanya dilihat dari perbedaan skor rata-rata, tetapi juga dianalisis menggunakan nilai N-gain untuk mengetahui tingkat efektivitas pembelajaran secara lebih akurat. Tahap evaluation dilakukan untuk menilai kepraktisan dan efektivitas model pembelajaran. Kepraktisan ditentukan berdasarkan respons mahasiswa dan keterlaksanaan pembelajaran, sedangkan efektivitas model dianalisis menggunakan *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal atau *Wilcoxon signed-rank test* apabila data tidak berdistribusi normal. Model pembelajaran dinyatakan efektif apabila terjadi penurunan kejenuhan belajar mahasiswa secara signifikan dan berada pada kategori yang lebih adaptif setelah penerapan model pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Bagian ini menyajikan hasil analisis data yang diperoleh dari penerapan model pembelajaran *Psycho-Poetic Inquiry* berbasis regulasi emosi dalam pembelajaran Kajian Puisi. Analisis difokuskan pada perubahan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran, serta pengujian hipotesis penelitian.

Deskripsi Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran. Secara umum, tingkat kejenuhan belajar mahasiswa sebelum penerapan model berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan setelah penerapan model terjadi penurunan tingkat kejenuhan belajar ke kategori sedang hingga rendah.

Tabel 1. Deskripsi Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Penerapan Model

Tahap Pengukuran	N	Rata rata	Simpangan Baku
Sebelum	33	72.45	8.32
Sesudah	33	61.18	7.94

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa nilai rata rata kejenuhan belajar mahasiswa mengalami penurunan setelah penerapan model pembelajaran *Psycho-Poetic Inquiry*.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah penurunan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa setelah penerapan model pembelajaran bersifat signifikan secara statistik. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Variabel	t hitung	df	Sig. (2-tailed)
Kejenuhan Belajar	6.84	32	0.000

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan

tingkat kejenuhan belajar mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran *Psycho-Poetic Inquiry* diterima.

Selain uji beda, efektivitas pembelajaran juga dianalisis menggunakan nilai N gain untuk mengetahui tingkat efektivitas peningkatan pembelajaran.

Tabel 3. Nilai N Gain Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Kategori Efektivitas	Nilai Rata rata N Gain
Sedang	0.42

Nilai N gain sebesar 0.42 menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran berada pada kategori efektivitas sedang dalam menurunkan kejenuhan belajar mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *Psycho-Poetic Inquiry* berbasis regulasi emosi mampu menurunkan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa secara signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi aspek psikologis, khususnya regulasi emosi, ke dalam pembelajaran Kajian Puisi memberikan dampak positif terhadap pengalaman belajar mahasiswa.

Penurunan kejenuhan belajar dapat dijelaskan melalui karakteristik utama model *Psycho-Poetic Inquiry* yang menempatkan regulasi emosi sebagai tahap awal pembelajaran. Aktivasi emosi positif dan pengelolaan emosi terhadap teks puisi sebelum memasuki tahap analisis kognitif membantu mahasiswa mengurangi beban emosional dan kecemasan akademik. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa terlibat secara lebih terbuka dan reflektif dalam proses inkuiri sastra, sehingga pembelajaran tidak lagi dipersepsikan sebagai aktivitas yang membebani secara mental.

Hasil ini sejalan dengan kajian psikologi pendidikan yang menegaskan bahwa emosi belajar berperan penting dalam menentukan kualitas keterlibatan dan keberlanjutan proses belajar. Mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya cenderung memiliki ketahanan belajar yang lebih baik dan tidak mudah mengalami kejenuhan dalam menghadapi materi yang kompleks. Dengan demikian, model pembelajaran yang mengintegrasikan regulasi emosi dan inkuiri sastra dapat dipandang sebagai alternatif strategis dalam pembelajaran sastra di perguruan tinggi.

Dari perspektif pedagogis, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pendidikan calon guru Bahasa Indonesia. Mahasiswa tidak hanya memperoleh pemahaman akademik terhadap puisi, tetapi juga mengalami proses pembelajaran yang lebih manusiawi dan reflektif. Pengalaman ini berpotensi membentuk sikap positif terhadap pembelajaran sastra yang dapat ditransfer ke praktik pembelajaran di sekolah pada masa mendatang.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, jumlah subjek penelitian terbatas pada satu kelas sehingga variasi karakteristik mahasiswa relatif homogen. Ketiga, pengukuran regulasi emosi belum dianalisis sebagai variabel mediator secara kuantitatif, melainkan diposisikan sebagai mekanisme pendukung dalam desain model pembelajaran. Keterbatasan tersebut membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan subjek yang lebih beragam, serta menguji peran regulasi emosi secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Psycho-Poetic Inquiry* berbasis regulasi emosi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa pada mata kuliah Kajian Puisi, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan signifikan antara tingkat kejenuhan belajar sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran. Kelebihan utama model ini terletak pada kemampuannya mengintegrasikan aspek psikologis dan kognitif secara seimbang, sehingga mahasiswa tidak hanya terlibat dalam analisis puisi secara intelektual, tetapi juga didukung dalam pengelolaan emosi belajar yang menyertai

proses pembelajaran sastra. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada penggunaan desain satu kelompok tanpa kelompok pembandingan serta jumlah subjek yang terbatas pada satu kelas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya berpeluang untuk mengembangkan model ini melalui desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan subjek yang lebih beragam, serta mengkaji peran regulasi emosi secara lebih mendalam sebagai variabel yang memediasi kejenuhan belajar dalam pembelajaran sastra di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Rahman, A., & Yusuf, M. (2019). Students' academic burnout and learning engagement in higher education. *Journal of Educational Research*, 12(2), 145–156.
- Aljawarneh, N. M., Tutar, H., & Saffar, A. (2018). The role of emotional regulation in academic learning processes. *International Journal of Educational Psychology*, 7(3), 215–229.
- Guo, Y., Wang, J., & Li, X. (2018). Inquiry-based learning and student engagement in literature courses. *Proceedings of the International Conference on Education*, 102–108.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Handoko, B. (2016). *Pengaruh regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar mahasiswa* (Disertasi tidak dipublikasikan). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kurniawan, D., Pratama, R., & Sari, N. (2018). Developing inquiry learning models in language education. *Proceedings of the National Conference on Language Education*, 55–61.
- Kurniawan, D., Pratama, R., & Sari, N. (2019). Emotional aspects in literature learning at higher education. *Proceedings of the International Conference on Humanities*, 88–95.
- Low, S. (2015). Academic burnout among university students. Retrieved from <https://www.example.com>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Pekrun, R. (2014). Emotions and learning. *Educational Practices Series*, 24, 1–31.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the job demands–resources model: Implications for improving work and health. In G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 43–68). Dordrecht: Springer.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
- Shams, S., & Rizaner, A. (2018). Emotional well-being and academic performance in higher education. *Education Sciences*, 8(3), 1–12.
- Sridevi, K., Prasad, R., & Kumar, S. (n.d.). *Foundations of educational psychology*. New Delhi: Academic Press.