

## ***Learning Agility : Increase Your Adaptability Amidst Uncertainty***

Dalam kehidupan yang semakin kompleks dan penuh dengan ketidakpastian, kemampuan beradaptasi menjadi semakin penting bagi individu untuk dapat bertahan dan berkembang. Mahasiswa yang berada pada masa transisi dituntut untuk menyesuaikan diri dari kehidupan sebelumnya (kehidupan sekolah) dengan kehidupan saat ini (kehidupan perkuliahan). Masa transisi tersebut membawa banyak perubahan pada beberapa aspek kehidupan mahasiswa seperti akademik, sosial, dan personal (Prasetio, Rahman, & Triwahyuni, 2019). Di lingkungan perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan situasi dimana mahasiswa tersebut bertemu dengan orang-orang yang memiliki latar belakang sosial dan budaya yang berbeda dengan dirinya. Sehingga mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan diri untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya. Salah satu aspek penting dalam kemampuan adaptasi adalah *people agility*, yaitu kemampuan untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain secara efektif dalam berbagai situasi. Menurut (Yunita & Seanto, 2022) mengemukakan bahwa *people agility* berkaitan dengan kemampuan individu mengenal dirinya sendiri dan orang lain sehingga dapat memandu individu tersebut dalam bekerja sama dengan orang lain dengan baik.

Bagi mahasiswa, memiliki kemampuan *people agility* yang kuat berpengaruh dalam membantu mereka untuk memperluas jaringan dan meningkatkan peluang keberhasilan memasuki dunia kerja di masa depan. Akan tetapi, masih banyak ditemui kasus isolasi sosial yang terjadi di kalangan mahasiswa sehingga menghambat perkembangan sosial mahasiswa tersebut. Isolasi sosial sendiri terjadi karena adanya situasi yang berubah-ubah sehingga berpengaruh pada kontak sosial individu satu dengan individu lain (Yulianisa, 2022). Sama halnya dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang berubah-ubah. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *people agility* rendah dapat berakibat pada terhambatnya kemampuan mahasiswa tersebut dalam bekerja sama dalam kelompok. Mahasiswa tersebut akan mengalami kesulitan dalam menyampaikan ide-ide kreatif dan efektif. Hal itu terjadi karena seseorang yang memiliki kemampuan *people agility* rendah cenderung memiliki pengetahuan dan pemahaman yang sempit tentang dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga ia memiliki kesulitan untuk bekerja sama dengan orang lain. Itulah peran penting *people agility* pada diri mahasiswa, sebagaimana yang diungkapkan oleh Lombardo & Eichinger tentang pentingnya *people agility*, antara lain :

1. **Membangun fleksibilitas mental.** kemampuan adaptasi dan berpikir terbuka (*Open Minded*) yang tertanam dalam diri mahasiswa membuat mahasiswa lebih tangkas dalam menghadapi tantangan yang berkemungkinan menghambat proses perkuliahan.
2. **Memperkaya pengalaman belajar.** Dengan *people agility*, mahasiswa dapat lebih terbuka terhadap pengalaman baru, dapat berkolaborasi dengan orang lain lebih baik, dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.
3. **Melatih berpikir kritis.** Seseorang dengan *people agility* yang kuat ditandai dengan memiliki pengetahuan yang luas, oleh karena itu secara tidak langsung kemampuan

*people agility* akan mengasah kemampuan menganalisis, mempertanyakan, dan mengevaluasi informasi secara objektif.

4. **Memelihara rasa ingin tahu dalam diri mahasiswa.** Kemampuan *people agility* berpengaruh pada keinginan seorang mahasiswa dalam memperluas wawasan, belajar dari berbagai sumber, dan terbuka terhadap ide-ide baru.

Dengan menumbuhkan kemampuan *people agility* dalam diri mahasiswa, membantunya dalam memaksimalkan potensi diri, meningkatkan kualitas pembelajaran, dan mempersiapkan dirinya menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan tuntutan dunia kerja saat ini yang memerlukan talenta yang tidak hanya unggul secara teknis, namun juga mampu beradaptasi dan berinovasi.

Selain kemampuan adaptasi melalui *people agility* yang perlu diterapkan dalam diri seorang mahasiswa, mahasiswa juga perlu memahami konsep kesadaran diri (*Self Awareness*). Kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang dalam memahami perilaku dan emosi yang ada pada dirinya maupun orang lain di sekitarnya serta kemampuan mengevaluasi perilaku tersebut. Menurut Larasati & Sugiasih (dalam Iman, 2022), menyatakan bahwa saat mahasiswa mampu mencapai kesadaran diri maka mahasiswa tersebut telah menerapkan sikap yang sesuai dengan perwujudan dari kesadaran diri itu sendiri. Mahasiswa yang berpikir sebelum bertindak dan memikirkan resiko yang diperoleh ketika memilih menunda tugas dan pekerjaan adalah contoh kesadaran diri yang baik dalam diri mahasiswa.

Menurut Iman, 2022 mengemukakan bahwa terdapat tiga dimensi yang dinyatakan dalam kesadaran diri, antara lain : 1) *Insight*, pemahaman seorang individu tentang pikiran, emosi, dan tindakan diri dan lingkungan sekitarnya, 2) *Need for Reflection* dan *Engagement in Self Reflection*, dua dimensi yang saling terikat satu sama lain yaitu evaluasi pikiran, tindakan dan emosi seorang individu. Goleman (dalam Nazirah, 2021) mengemukakan bahwa kesadaran diri memiliki beberapa dimensi, antara lain: 1) *Emotional Self Awareness*, memahami perasaan diri sendiri dan bagaimana mempengaruhi kualitas diri, 2) *Accurate Self Assesment*, individu mengetahui kelebihan dan kekurangan, mencari *feedback* dan belajar dari kesalahan, memahami bagaimana cara meningkatkan kualitas diri dan paham kapan waktunya untuk berkerja sama dengan orang lain dalam mengimbangi kekurangannya, 3) *Self Confidence*, keyakinan individu dalam melaksanakan tugas dan pekerjaannya. Dari kedua pendapat diatas disimpulkan bahwa dimensi-dimensi yang terdapat dalam kesadaran diri melibatkan proses refleksi dan evaluasi individu yang komprehensif mulai dari pemahaman individu tersebut terhadap diri sendiri dan bagaimana pemahaman yang dimiliki individu tersebut mempengaruhi dirinya dan lingkungan sekitarnya.

Kesadaran diri dan *people agility* memiliki kaitan erat dalam mempengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa. *People agility* merujuk pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan berbagai tipe orang dalam berbagai situasi dengan fleksibilitas dan keterbukaan, sementara kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengevaluasi diri sendiri, termasuk pikiran, emosi, dan tindakan. Dalam konteks adaptasi mahasiswa, kesadaran diri berperan sebagai landasan bagi pengembangan *people agility*.

Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih peka terhadap kelebihan dan kekurangan mereka, serta lebih mampu mengidentifikasi emosi dan respon mereka dalam situasi yang berbeda. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk mengelola respon dan tindakan mereka secara lebih efektif saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam situasi baru yang sering kali dihadapi selama masa perkuliahan. Berikut karakteristik mahasiswa yang memiliki *people agility* dan kesadaran diri yang baik, antara lain :

1. **Fleksibel dan adaptif.** Kehidupan perkuliahan yang di dalamnya berisi mahasiswa yang berasal dari latar belakang berbeda dan beragam, sehingga menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan perbedaan budaya yang dibawa masing-masing mahasiswa. Dengan menerapkan *people agility* di kehidupan perkuliahannya, mahasiswa akan lebih cepat beradaptasi dengan perbedaan yang ada di sekitarnya.
2. **Fast Learner.** Mahasiswa yang memiliki *people agility* dan kesadaran diri yang baik akan lebih cepat mempelajari hal-hal baru. Mereka memiliki kemampuan untuk menyerap informasi dan keterampilan baru dengan cepat, sehingga dapat menghadapi tantangan dan peluang baru dengan lebih efektif.
3. **Bertanggung jawab dan terbuka terhadap umpan balik.** Mahasiswa yang memiliki *people agility* dan kesadaran diri yang baik sangat terbuka terhadap umpan balik guna memperbaiki dan mengembangkan kualitas dirinya. Mereka juga memiliki komitmen untuk terus belajar dan bertumbuh, tidak menyalahkan orang lain atas kekurangan dan kesalahan mereka.
4. **Pemahaman diri yang baik.** Mahasiswa yang memiliki *people agility* dan kesadaran diri yang baik dapat mengenal dirinya dengan baik pula. Mereka mengetahui kekuatan dan kelemahan dalam dirinya untuk membantunya mengembangkan diri dan pengambilan keputusan di masa depan.

Dengan memiliki karakteristik-karakteristik tersebut, seorang mahasiswa akan lebih siap menghadapi tantangan dan perubahan yang sering terjadi selama masa perkuliahan. Mereka akan lebih fleksibel, cepat beradaptasi, dan mampu mengelola diri dengan baik, sehingga dapat berkontribusi secara efektif dalam berbagai situasi yang mungkin akan ditemui.

**“Empty your mind. Be formless. Shapeless. Like water. You put water into a cup, it becomes the cup. You put water into a bottle, it becomes the bottle. You put it in a teapot, it becomes the teapot. Water can flow, or it can crash.”**

- Bruce Lee



## Daftar Pustaka

- Iman, F. L. (2022). Kesadaran Diri dan Optimis Pada Pengaturan Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 2(1), 99-109.
- Nazirah, I. (2021). Efektivitas Teknik Self Awareness Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Sakti Kabupaten Pidie.
- Prasetio, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *MEDIAPSI*, 5(2), 97-107.
- Yulianisa, N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19.
- Yunita, M. M., & Seanto, S. (2022, Maret). Hubungan Psychological Safety dengan Learning Agility pada Remaja dalam Pembelajaran Online Selama Pandemi. *Talenta : Jurnal Psikologi*, 7(2). doi:10.26858/talenta.v7i1.31192

