

PENGARUH EGO DEPLETION TERHADAP KREATIVITAS MAHASISWA

Marchelina Febe Sumbaga¹, Nicholas Ryan², Christian Jordy Syahril³, Devia Chandradinata⁴, Beatrice Brawijaya⁵, Davin Prajnadika⁶, Marcelino Ega Lapijan Putra⁷

¹⁻⁶Psikologi, Psikologi, Universitas Bunda Mulia, Jl Lodan raya 2 Jakarta

Diterima: Juni 2023	Disetujui: April 2024	Diterbitkan: April 2024
---------------------	-----------------------	-------------------------

(*) Penulis korespondensi :: msumbaga@bundamulia.ac.id

Abstrak

Setiap individu pada hakikatnya menginginkan yang namanya keberhasilan di dalam hidupnya. Namun pada realitanya, akan ada banyak halangan yang terjadi pada saat individu ingin mencapai keberhasilan tersebut. Keseluruhan hal ini mampu untuk mempengaruhi individu baik secara fisik hingga psikis (Robson, 2023). Konflik dan dilema di seperti kondisi diatas bukanlah sesuatu yang bersifat anecdotal (Li et al., 2022). banyak pendapat yang mengatakan bahwa mahasiswa adalah individu-individu yang rentan mengalami ego depletion ini dikarenakan banyak tugas perkuliahan, tuntutan akademik, tuntutan orangtua/lingkungan, pengelolaan keuangan, hingga masalah interpersonal dan masih banyak lagi lainnya. hal ini akan mempengaruhi dari prestasi akademik, pemecahan masalah, kegagalan memenuhi tugas, kurangnya fokus/konsentrasi untuk belajar, hingga penurunan fungsi kognitif (Yang, 2022). Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen yang dimana kita membagi 2 kelompok yang masing masing berisikan 10 anggota dimana kelompok A merupakan kelompok kontrol dan B merupakan kelompok eksperimen. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ego depletion memiliki pengaruh terhadap kreativitas yang dimana jika semakin banyak ego depletion terhadap seseorang maka kreativitas akan menurun, sedangkan semakin sedikit ego depletion terhadap seseorang maka kreativitas akan meningkat.

Kata kunci: Ego Depletion, Kreativitas, Kognitif.

THE INFLUENCE OF EGO DEPLETION ON STUDENT CREATIVITY

Abstract

Every individual in essence wants the name of success in his life. But in reality, there will be many obstacles that occur when individuals want to achieve this success. All of these things are able to affect individuals both physically and psychologically (Robson, 2023). Conflicts and dilemmas in the conditions above are not something that is anecdotal (Li, 2022). many opinions say that students are individuals who are prone to experiencing ego depletion due to many lecture assignments, academic demands, parental/environmental demands, financial management, to interpersonal problems and many others. this will affect academic achievement, problem solving, failure to fulfill assignments, lack of focus/concentration for learning, to decreased cognitive function (Yang, 2022). The method used in this research is an experiment where we divide into 2 groups, each of which contains 10 members where group A is the control group and B is the experimental group. The results in this study indicate that ego depletion has an influence on creativity where if more and more ego depletion of a person, creativity will decrease, while the less ego depletion of a person, creativity will increase.

Keywords: Ego Depletion, Creativity, Cognitive

Pendahuluan

Setiap individu pada hakikatnya menginginkan yang namanya keberhasilan di dalam hidupnya, di dalam setiap aspek nya. Ada banyak cara yang dilakukan oleh setiap individu untuk mencapai keberhasilan yang dimaksudkan. Namun pada realitanya, akan ada banyak halangan yang terjadi pada saat individu ingin mencapai keberhasilan tersebut. Seringkali kehidupan menempatkan individu dalam posisi penuh godaan, situasi konflik, maupun permasalahan internal yang dilematis. Keseluruhan hal ini mampu untuk mempengaruhi individu baik secara fisik hingga psikis (Robson, 2023). Konflik dan dilema di seperti kondisi diatas bukanlah sesuatu yang bersifat anecdotal (Li, 2022).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hofmann, Baumeister, Forsters dan Vohs (Hofmann et al., 2012) menunjukkan bahwa dalam separuh waktu dalam sehari selama individu beraktivitas, individu akan menghadapi pengalaman yang berkaitan dengan keinginan-keinginan, yang mana 38 % dari keinginan-keinginan itu ditahan, baik karena situasional maupun interpersonal. Penelitian Hofmann dkk menunjukkan bahwa individu tersebut setiap hari harus berjuang di dalam konflik untuk memilih respon yang ditentukan, akankan individu akan bertahan atau melawan (*fight and flight responses*) antara godaan yang muncul atau tujuan yang telah ditetapkan (Vohs, 2013).

Perjuangan ini memerlukan kontrol diri yang baik sehingga individu dapat menghadapi konflik yang terjadi. Kontrol diri sendiri dimaksudkan sebagai kecapakan atau kemampuan individu untuk mengubah, menolak respon negative, menerima respon positif, memunculkan emosi dan juga tindakan (Uziel, 2017). Kontrol diri ini sangat berperan penting untuk menjaga perilaku *impulsive* agar tidak mudah muncul begitu saja, karena seperti yang telah diketahui masyarakat luas, bahwa perilaku *impulsive* cenderung memiliki efek negatif pada individu (Sun et al., 2019). Telah ada banyak sekali penelitian yang membahas terkait dengan kontrol diri, salah satunya adalah terkait dengan disiplin diri (Taylor, 2018). Hal ini penting dimiliki oleh setiap individu, karena ketika kita tidak memiliki kontrol diri untuk mengatur perilaku dan sikap kita, hal ini menjadikan diri kita memiliki sikap kurang disiplin (Adlya, 2020). Namun ketika kontrol diri ini sering digunakan namun tidak diimbangi dengan kesehatan mental individu yang prima, akan dapat mengakibatkan kurangnya kemampuan individu untuk memmanaginya. Istilah ini dikenal dengan sebutan *self control failure*, atau lebih dikenal saat ini dengan sebutan *ego depletion*.

Ego depletion atau kelelahan ego sendiri diartikan sebagai sebuah keadaan yang dapat saja terjadi pada setiap individu karena melemahnya kekuatan mental kita untuk melakukan sesuatu. Diibaratkan kemauan adalah seperti otot. Ketika otot mengalami kelelahan, maka kemauan untuk melakukan segala halpun akan melemah pula. Baumeister (2015) melihat kemauan ini ibarat energi mental. Maka jika kemauan adalah suatu bentuk energi, maka masuk akal jika kemauan ini akan menjadi lebih mudah terkuras pada saat energi fisik rendah. Seperti kehilangan energi untuk dapat mengarahkan tindakan dan juga emosi (*willpower*). Hal inilah yang menyebabkan menurunnya kontrol diri dan kegagalan melakukan regulasi diri pada individu, sehingga diperlukan upaya untuk mengisi kembali energi psikis supaya perilaku individu dapat kembali efektif (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Wolfs et.al (Wolfs et al., 2023) mengungkapkan bahwa *Ego depletion* muncul ketika individu sering dihadapkan oleh berbagai masalah dan kondisi yang menguras fisik maupun psikis sehingga mengakibatkan kelelahan yang akan berdampak pada kemampuan individu untuk melakukan *self control* (Hofmann et al., 2012).

Adapun penelitian awal yang telah dilakukan oleh Baumister (Baumeister et al., 1998) terkait dengan mahasiswa. Dimana banyak pendapat yang mengatakan bahwa mahasiswa adalah individu-individu yang rentan mengalami *ego depletion* ini dikarenakan banyak tugas perkuliahan, tuntutan

akademik, tuntutan orangtua/lingkungan, pengelolaan keuangan, hingga masalah interpersonal dan masih banyak lagi lainnya. Pada penelitian ini Baumeister (1998) melakukan 4 kali pengambilan data untuk melihat *ego depletion* terhadap mahasiswa. Penelitian ini dilakukan secara ekperimental, dan menjadi basic dasar dari penelitian kami. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *ego depletion* memiliki berbagai pengaruh terhadap mahasiswa, salah satunya adalah terkait dengan cara berfikir. Dimana ketika mahasiswa mengalami *ego depletion* maka pola pikir mereka akan berjalan lebih lambat bila dibandingkan dengan yang tidak mengalami *ego depletion*. Kelelahan ini berasal bukan hanya dari fisik, namun juga psikis. Kedua hal inilah yang mempengaruhi terjadinya *ego depletion* pada individu.

Hal serupa ditunjukkan oleh Undarwati (Undarwati et al., 2017), yang mengungkapkan bahwa ketika mahasiswa mengalami ego depletion, hal ini akan dapat mempengaruhi hasil prestasi akademik (IPK), pemecahan masalah, kegagalan memenuhi tugas baik di perkuliahan maupun tugas tanggung jawab di luar (di lingkungan sosial ataupun keluarga), kurangnya fokus/konsentrasi untuk belajar, hingga penurunan fungsi kognitif. Selain itu juga dapat menurunkan tingkat kreatifitas seseorang karena kedua hal ini memiliki hubungan yang erat kaitannya. Kedua hal ini sama- sama berbasis biologis yang berkaitan dengan fleksibilitas kognitif sehingga ketika *ego depletion* meningkat, akan memiliki korelasi yang negative terhadap kreatifitas (Yang, 2022 dan Butler, 2015).

Kreativitas sendiri menjadi penting untuk dibahas karena pada era VUCA sekarang, individu dituntut untuk memiliki kompetensi yang unggul, dimana salah satunya adalah kreativitas. Era VUCA sendiri mengacu pada perubahan cepat yang terjadi dalam dunia industri (khususnya) yang dapat menyebabkan kekacauan dalam strategi organisasi, pencapaian tujuan organisasi, pelaksanaan, dan pengelolaan sumber daya manusia jika suatu sistem jika para pemimpin gagal berinovasi secara kreatif (Kennedy dalam Bahri, 2022). Era VUCA adalah singkatan dari volatility, uncertainty, complexity, dan ambiguity. Dengan adanya perubahan ini, maka organisasi membutuhkan individu yang tangkas untuk beradaptasi dengan tren pasar yang dinamis dan kompleks (Muduli dalam Ghosh, 2021). Untuk itu diperlukan individu yang memiliki kemampuan yang dapat membantu menghadapi kondisi saat ini. Salah satunya adalah dengan memiliki kemampuan kreativitas (dalam Johansen, 2012).

Istilah VUCA pada mulanya muncul pada teori kepemimpinan Warren Bennis dan Burt Nanus pada tahun 1987 dan kemudian digunakan dalam pelatihan kepemimpinan militer dalam US Army War College untuk perubahan situasi yang cepat, kemudian istilah tersebut diadopsi oleh sektor publik dan juga dunia bisnis. Volatility menggambarkan perubahan teknologi yang cepat dan mengakibatkan guncangan pada berjalannya organisasi. Uncertainty, memberikan pemahaman bahwa tidak ada sesuatu yang pasti dalam menjalankan sebuah organisasi dimana akan selalu terdapat perubahan-perubahan tak terduga yang dapat terjadi. Selanjutnya, complexity menjelaskan bahwa berbagai kondisi dan masalah terutama pada organisasi akan mengalami peningkatan kompleksitas. Terakhir, ambiguity menggambarkan kondisi organisasi yang akan selalu mengalami permasalahan-permasalahan yang tidak diduga baik secara internal maupun eksternal (Firmansyah & Fahrani, 2019). Berbagai perubahan yang ada pada era VUCA ini berdampak kepada organisasi sehingga mereka harus terus melakukan inovasi dan beradaptasi (Afkarina et al., 2023).

Melihat hal ini, dapat dilihat bahwa sangat diperlukan solusi untuk dapat mengatasi terjadinya ego depletion pada mahasiswa, khususnya. Adapun salah satu cara yang dapat dilakukan dengan melihat hubungannya dengan kreatifitas untuk melihat kaitannya dengan fleksibilitas kognitif pada mahasiswa sehingga dapat ditingkatkan dan diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memiliki pola pikir

yang lebih luas, dapat melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang berbeda sehingga dapat meningkatkan fungsi kognitif dan juga membantu untuk dapat menemukan pemecahan masalah (Bara, 2012).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang kami gunakan adalah pendekatan kuantitatif eksperimen dengan memakai populasi pada 2 kelas dengan total jumlah 20 anak dan dibagi ke dalam dua kelas. Dimana kelas ini telah mengikuti perkuliahan selama 6 sks dalam sehari. Pemilihan sampel ini berdasarkan teknik *purposive sampling* dimana sampel diambil berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangannya adalah kelas ini telah menjalani 6sks perkuliahan sejak pukul 7.30-13.10 sehingga telah mengalami kondisi lelah. Selain itu peneliti juga mengkondisikan bahwa responden tidak diberikan waktu untuk beristirahat terlebih dahulu untuk meminimalisir pulihnya energi mereka (Baumeister, 1998).

Pada kelas yang pertama (Kelompok A) adalah kelompok kontrol dimana kelompok ini menjadi kontrol untuk variabel *ego depletion* sehingga pada kelompok ini tidak diberi perlakuan sehingga tidak berada dalam kondisi lelah. Kelompok ini diberikan kebebasan untuk dapat beristirahat dan bersantai sehingga dalam kondisi rileks. Berbeda pada kelas yang kedua (kelompok B) yang merupakan kelompok eksperimen. Dimana kelompok ini akan diberi kegiatan yang berbeda kelompok A. Pada kelompok eksperimen, mereka tidak diberikan waktu untuk beristirahat setelah mengikuti kelas 6sks. Setelah itu mereka juga akan peneliti berikan tugas yang memberatkan agar semakin berada dalam kondisi lelah baik secara fisik maupun psikis. Adapun tugas tersebut adalah melakukan debat dengan 2 topik yang berbeda dengan jangka waktu 1 jam, kemudian akan dilanjutkan dengan *cognitive task* dengan mengerjakan soal *science* matematika. Makmur (Makmur, 2016) menjelaskan bahwa ada kaitan erat antara kreativitas, problem solving dengan soal matematika berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukannya. Oleh karenanya dalam penelitian ini juga menggunakan soal matematika sebagai basic untuk melihat kreatifitas dan problem solving sekaligus untuk membuat mereka lelah secara kognitif. Adapun soal matematika yang diberikan berada pada *A-level* sehingga diharapkan mahasiswa dapat menggunakan kemampuan kognitif mereka secara berlebih untuk mengerjakan soal tersebut. Untuk soal ini sebelumnya telah kami uji coba kepada 30 mahasiswa dan didapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,760 setelah sebelumnya membuang aitem pertanyaan nomor 3, 5 dan 7 karena memiliki skor dibawah 0,3. Sehingga kami menggunakan 5 soal (nomor 1, 2, 4, 6 dan 8) untuk penelitian ini.

Setelah perlakuan pada kelompok eksperimen usai, maka kedua kelompok akan disatukan kembali di dalam satu ruangan dan diberi serangkaian tes untuk melihat kreativitas mereka. Tes kreatifitas ini diberikan untuk melihat apakah ada perbedaan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tes yang diberikan antara kelompok A dan kelompok B. tes ini disusun menurut standard kreatifitas dari Guilford yang didalamnya terdapat 4 aspek utama sebagai landasan pengukuran. Aspek tersebut adalah kelancaran, fleksibilitas, organisasi dan elaborasi. Ketika responden mendapatkan hasil semakin tinggi dari akumulasi keempat aspek ini, maka dapat dinyatakan bahwa responden memiliki kemampuan kognitif terkait dengan kreatifitaspun semakin tinggi. Peneliti melibatkan tim sebagai observer agar dapat lebih melihat secara detail setiap individu, menuliskan hasil pengamatan pada lembar penilaian. Dimana point pengamatan ini juga disusun berdasarkan dari tabel yang telah ditentukan sebelumnya. Tabel ini dibuat berdasarkan aspek-aspek yang diukur oleh Guilford (Sisk,

2021) dan diadaptasi oleh Febrianingsih (Febrianingsih, 2022). Adapun tabel ini dibagi menjadi 5 kategori, pada level pertama jika mahasiswa mendapatkan skoring 0-40 maka termasuk dalam kategori tidak kreatif, pada skoring 41-50 termasuk dalam kategori kurang kreatif, pada skoring 56-65 termasuk dalam kategori cukup kreatif, pada skoring 66-80 termasuk dalam kategori kreatif, dan pada skoring 80-100 termasuk dalam kategori sangat kreatif (Febrianingsih, 2021).

Hasil dan pembahasan

Untuk melihat hasil penelitian eksperimen ini, kami melakukan pengujian T test untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara satu variable dengan variable lainnya. Adapun yang dimaksudkan variabel disini adalah *ego depletion* dan kreativitas. Dari hasil uji korelasi total diketahui bahwa $F=0,003$ dan $P = 0,955$; $t= 4,311$ dan $p = 0,000$ dimana $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dimana ini berarti ada perbedaan kreativitas pada kelompok A (kontrol) dan kelompok B (eksperimen) yang mengalami *ego depletion* (lihat tabel 1).

Kemudian kami juga mengukur apakah ada kemungkinan beberapa aspek atau salah satu aspek dalam kreativitas ada yang tidak terpengaruhi oleh *ego depletion* ini, Adapun aspek yang diukur berdasarkan aspek pengamatan yang telah dijelaskan pada poin sebelumnya. Dari hasil uji didapatkan bahwa ke empat aspek dalam kreativitas, semuanya dipengaruhi oleh *ego depletion* karena nilai p dari kesemua aspek memiliki hasil uji $< 0,05$ (lihat tabel 1). Ada 4 aspek yang dilihat, yaitu aspek kelancaran, kemudian fleksibilitas, elaborasi dan yang terakhir adalah originalitas. Ini dapat dilihat pada hasil *independent sample t test*.

Keempat aspek itu dapat dijelaskan sebagai berikut, aspek yang pertama yaitu kelancaran (*fluency*) melihat atau mengukur mengenai seberapa banyak mahasiswa dapat menghasilkan ide yang unik, mahasiswa juga dilihat seberapa mampu mereka untuk membuat beberapa jawaban yang bermakna dan mendekati hasil yang diharapkan, kemudian juga cepat (lancar) dalam melontarkan jawaban atau mencetuskan ide pola pikir, tidak hanya diam dan memendam di dalam hati. Pada hasil pengujian didapatkan nilai sebesar 4.575 yang lebih besar dari ketiga aspek lainnya, yang berarti bahwa aspek ini memiliki pengaruh yang lebih dibanding ketiga aspek lainnya terhadap kreativitas. Maksudnya adalah seseorang dapat dikatakan memiliki kreativitas yang tinggi ketika mereka lancar dalam menyampaikan ide unik yang bermakna dengan cepat pula. Dalam penelitian ini, kami menggunakan *timeline* untuk memudahkan tim dalam mengambil nilai pada aspek yang pertama ini.

Untuk aspek kedua adalah fleksibilitas. Aspek ini mengukur terkait seberapa sering mahasiswa dapat membuat jawaban atau melontarkan ide dari sudut pandang yang berbeda, berani mengeluarkan ide yang *out of the box*. Bukan hanya hasil meniru dari yang pernah dia lihat ataupun dari tanggapan teman lain. Ketika menanggapi teman lainpun, mereka harus berani untuk dapat memoles jawaban tersebut dari sudut pandang yang berbeda, bukan menelan mentah-mentah apa yang telah diidekan oleh temannya. Dari hasil pengujian didapatkan hasil sebesar 3.485, dimana nilai ini adalah tertinggi ke 3, yang berarti bahwa aspek fleksibilitas memiliki pengaruh ke 3 tertinggi dalam mengukur kreativitas. Dimana ketika seseorang berfikir *out of the box* merupakan salah satu hal yang berpengaruh dalam menentukan kreativitas seseorang.

Aspek yang ketiga adalah elaborasi. Untuk aspek ini mengukur terkait dengan bagaimana cara mahasiswa untuk memperluas jawaban ketika ada *clue* yang diberikan, bagaimana mereka dapat mengembangkan banyak ide hanya berdasarkan dari sebuah petunjuk yang mungkin saja kurang memiliki makna. Selain itu mereka juga diminta untuk dapat membuat atau merinci ide yang telah

mereka kemukakan, bagaimana mereka mengkomunikasikan ide tersebut kepada orang lain, dan menyampaikannya dengan bahasa yang mudah dimengerti. Pada aspek ini, mahasiswa juga dapat menambahkan, mengembangkan dan memperkaya jawaban yang sudah ada dengan batas waktu tertentu. Nilai uji dari aspek elaborasi adalah 3.595 atau tertinggi kedua setelah aspek kelancaran. Hal ini berarti bahwa seseorang ketika dapat mengembangkan petunjuk yang diberikan, dalam arti disini mahasiswa dapat memahami dan mengembangkan petunjuk yang diberikan, dapat mempengaruhi penilaian terhadap kreativitas mereka. Mahasiswa yang mengalami kelelahan atau berada dalam kondisi *ego depletion* yang tinggi agak sedikit kesulitan untuk dapat berfikir secara luas.

Untuk aspek yang terakhir adalah originalitas. Untuk aspek ini lebih menilai atau melihat pada banyaknya variasi jawaban yang diberikan, dimana jawaban ini diluar dari sudut pandang teman lainnya atau memberikan variasi tambahan akan jawaban yang sudah ada. Namun tetap bermakna. Nilai dari uji untuk aspek originalitas ini sebesar 3.214 dimana ini merupakan nilai paling rendah, namun tetap memiliki kaitan erat dalam penilaian terhadap kreativitas pada mahasiswa.

Tabel 1. Independent Sample Test

		Levene's Test		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Mean Sig. Difference	Std. Error Diff	95% Lower	Upper	
TOTAL	Equal var ass	.003	.955	4.311	18	.000	15.200	3.526	7.792	22.608
	Equal var not ass			4.311	17.963	.000	15.200	3.526	7.791	22.609
KELANCARAN	Equal var ass	2.486	.132	4.575	18	.000	4.000	.874	2.163	5.837
	Equal var not ass			4.575	15.442	.000	4.000	.874	2.141	5.859
FLEKSIBILITAS	Equal var ass	.005	.946	3.485	18	.003	3.800	1.090	1.509	6.091
	Equal var not ass			3.485	17.988	.003	3.800	1.090	1.509	6.091
ORIGINALITAS	Equal var ass	.038	.848	3.214	18	.005	3.900	1.213	1.351	6.449
	Equal var not ass			3.214	16.931	.005	3.900	1.213	1.339	6.461
ELABORASI	Equal var ass	.934	.347	3.595	18	.002	3.500	.974	1.455	5.545
	Equal var not ass			3.595	17.679	.002	3.500	.974	1.452	5.548

Untuk nilai rata-rata yang didapatkan diketahui pula lebih tinggi pada kelompok kontrol yang mendapatkan nilai sebesar 42.90 dari pada kelompok eksperimen yang mendapatkan nilai sebesar 27.70 (lihat tabel 2). Dimana hal ini berarti bahwa kelompok kontrol memiliki kreativitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen karena adanya pengaruh *ego depletion*. Mahasiswa yang sedang berada pada fase mengalami *ego depletion* memiliki tingkat kreativitas yang

lebih rendah, mereka cenderung kurang mampu berfikir dengan cepat, kurang dapat mengembangkan pola pikir kreatif nya, kurang dapat tanggap dalam menanggapi masalah, kurang mampu untuk mengkomunikasikan ide yang berada didalam pikiran mereka dan menuangkannya secara verbal, serta kurang cepat dalam memberikan ide – ide terkait dengan pemecahan masalah.

Tabel 2. Grup Statistik

	GROUPING	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	Kelompok Kontrol	10	42.90	8.062	2.549
	Kelompok Eksperimen	10	27.70	7.704	2.436

Dari hasil penjabaran penelitian yang telah kami lakukan ditemukan bahwa dimana $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dimana dapat diartikan bahwa ego depletion ini berpengaruh terhadap tingkat kreativitas mahasiswa/i. Hasil ini ditunjang pula oleh pengamatan dan penilaian yang dilakukan oleh tim selama melakukan pengambilan data dengan menggunakan tabel penilaian dari Guilford yang telah diadaptasi oleh Febrianingsih (2022). Pada kelompok A (kelompok kontrol) diketahui karena sedang berada dalam kondisi rileks dan tidak mengalami kelelahan secara emosi dan fisik, sehingga rata-rata nilai yang didapatkan terkait dengan *creativity task* lebih tinggi apabila dibandingkan dengan kelompok eksperimen yang sedang berada dalam posisi lelah atau mengalami *ego depletion* (lihat tabel 2). *Ego depletion* sendiri berfungsi sebagai kontrol diri terhadap tindakan *impulsive* dari seseorang. Beberapa penelitian terdahulu telah melihat adanya keterkaitan antar hal ini, namun pada masa sekarang hal ini justru kurang dipertimbangkan oleh para pendidik terutama di kalangan universitas.

Yultiara (2021), mengungkapkan bahwa mahasiswa sekarang menjadi lebih rentan akan mengalami *ego depletion* karena adanya tuntutan, kelelahan fisik maupun psikis hingga kurangnya waktu untuk beristirahat. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara singkat terhadap para mahasiswa, akan apa yang membuat mereka merasa mudah lelah dan kurang bertenaga ketika berada dalam kelas. Selain faktor yang telah disampaikan diatas, diketahui juga bahwa mereka masih melakukan adaptasi untuk kelas *onsite*, karena sejak pandemi mereka telah terbiasa dengan kelas *online* yang lebih santai dan membuat mereka kurang *aware* ketika memasuki kelas *onsite* dimana kondisi yang berbeda dalam banyak hal. Dengan mengalami hal ini, akan berdampak pada hilangnya fokus mahasiswa saat berada di kelas, bahkan juga mempengaruhi kreativitas dari mahasiswa tersebut dalam melakukan pemecahan masalah seperti yang terjadi pada penelitian yang telah kami lakukan.

Penelitian kami menjadi berbeda dengan yang telah dilakukan oleh peneliti awal yang menjadi tolak ukur kami. Dimana Baumeister (Baumeister et al., 1998) awal melakukan penelitian ini karena ingin melihat apakah dampak yang diakibatkan oleh *ego depletion* ini bisa berdampak pada keefektifan seseorang dalam berpikir dan berperilaku. Namun di penelitian kami lebih cenderung untuk melihat apakah dampak *ego depletion* berpengaruh ke kreativitas mahasiswa terkhusus dalam melakukan pemecahan masalah (*problem solving*). Dukungan serupa didapat dari Price (Price & Yates, 2015) yang meneliti terkait dengan kreativitas dan juga ego depletion namun pada anak SD. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan. Dimana ketika peserta didik mengalami *ego depletion* maka akan berpengaruh terhadap cara berpikir, pengambilan keputusan dan juga kualitas akan hasil pekerjaan mereka akan menurun bila dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengalami *ego depletion*. Penelitian eksperimental ini masih jarang dilakukan di kalangan pendidik, padahal ketika kita lihat, hal ini memiliki dampak yang besar bagi perkembangan ilmu terutama dalam bidang psikologi pendidikan agar dapat memberikan masukan lebih untuk para pendidik dan peserta didik

dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas.

Kesimpulan

Csikzentmihalyi (dalam Munandar, 1995) menyatakan kreativitas adalah suatu produk yang berkaitan dengan penemuan sesuatu, memproduksi sesuatu yang baru, daripada akumulasi keterampilan atau berlatih pengetahuan dan mempelajari buku. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kreativitas adalah *ego depletion*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian kelompok kami yang menyatakan bahwa kreativitas ini dipengaruhi oleh *ego depletion*, dimana terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel ini yaitu untuk meningkatkan kreativitas seseorang diperlukan *ego depletion* yang rendah. Sehingga dengan kata lain kita dapat meningkatkan kreativitas mahasiswa/i dengan berfokus kepada pengurangan *ego depletion*. *Ego depletion* ini sendiri adalah kondisi dimana mahasiswa mengalami kelelahan. Berdasar dari hasil penelitian kami, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi ini pada mahasiswa, yang pertama adanya jam kuliah yang padat, kurangnya waktu istirahat, banyaknya tugas maupun aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa di luar kampus maupun di dalam kampus. Sehingga sangat disarankan kepada mahasiswa yang mengalami kondisi ini, dapat mengurangi aktivitas ataupun menambah waktu untuk beristirahat agar dapat memaksimalkan kreativitas yang dimiliki. Pentingnya meningkatkan kreativitas ini karena, kreativitas dianggap sebagai salah satu kompetensi yang penting untuk dimiliki pada abad ke 21 ini, dimana dapat dijadikan bekal oleh individu dalam menghadapi tantangan bagi dunia yang cukup kompleks dan berubah dengan cepat. Kinerja kreatif pun sangat diperlukan dalam dunia kerja, bukan hanya terbatas pada dunia pendidikan saja. Seperti halnya yang dialami pada era VUCA saat ini. VUCA mengacu pada perubahan cepat yang dapat menyebabkan kekacauan dalam strategi organisasi, pencapaian tujuan organisasi, pelaksanaan, dan pengelolaan sumber daya manusia jika suatu sistem jika para pemimpin gagal berinovasi secara kreatif (Kennedy dalam Bahri, 2022). Era VUCA adalah singkatan dari volatility, uncertainty, complexity, dan ambiguity. Dengan adanya era VUCA ini, individu akan semakin dituntut untuk memiliki kreativitas tinggi agar tetap dapat mengikuti perubahan yang ada.

Selain itu dalam Peraturan Pemerintah No. 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 19 ayat 1 (a), kreativitas juga masuk kedalam salah satu unsur komponen penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran. Pasal ini membahas terkait dengan proses pembelajaran dimana pendidik harus memfasilitasi pembelajaran secara interaktif, inspiratif, kemudian juga menyenangkan, dapat menantang, serta dapat memotivasi peserta didik untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran dan juga memberikan kebebasan bagi mereka untuk mengeluarkan pendapat mereka. Dengan kata lain pendidik dapat memfasilitasi dan menampung aspirasi dari para peserta didik (Oktariana, 2022). Salah satu cara untuk meningkatkan kreativitas dengan model bimbingan seperti ini yang dapat diterapkan di dalam kelas. Cara lainnya yaitu dengan mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kemampuan berpikir divergen dan konvergen sehingga akan diharapkan ada peningkatan marjinal dalam kemampuan pemecahan masalah secara kreatif (Ritter, 2017). Nampaknya hal ini dapat sekaligus menjadi saran bagi para peneliti selanjutnya untuk dapat melihat efektifitas dari beberapa cara guna dapat meningkatkan kreativitas pada para peserta didik, mengingat pentingnya hal ini dalam sebuah proses pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Adlya, S.I. Yusuf, A.M. & Effendi, M. (2020). The contribution of self control to students' discipline. *Journal of Counseling and Educational Technology*, Vol 3 no 1. <https://doi.org/10.32698/0791>
- Bara, A. K. B. (2012). Membangun kreativitas pustakawan di perpustakaan. *Jurnal Iqra'*, 6(2), 40–51. <http://repository.uinsu.ac.id/768/1/vol.06no.02> (6).pdf
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., Vohs, K. D., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 13(5), 141–145. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, Roy F., Jon E. Faber, and Harry M. Wallace. (1999). 'Coping and Ego Depletion: Recovery after the Coping Process', in C. R. Snyder (ed.), *Coping: The Psychology of What Works* (New York, 1999; online edn, *Oxford Academics*. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195119343.003.0003>,
- Butler, Stoni; Little, Jessie; Walter, Dustin; and Phillips, B. Allyson. (2015). "Too Tired to Think Outside the Box? An Analysis of Ego Depletion's Effects on Creativity" . *Scholars Day*. 11.
- Febrianingsih, F. (2022). Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa dalam Memecahkan Masalah Matematis. Mosharafa: *Jurnal Pendidikan Matematika*, 11(1), 119–130. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v11i1.1174>
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318–1335. <https://doi.org/10.1037/a0026545>
- Li, L., Liu, H., Wang, G., Chen, Y., & Huang, L. (2022). The Relationship Between Ego Depletion and Prosocial Behavior of College Students During the COVID-19 Pandemic: The Role of Social Self-Efficacy and Personal Belief in a Just World. *Frontiers in Psychology*, 13(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801006>
- Makmur. (2016). *Matematics*. 1, 1–23. Jakarta: Erlangga
- Oktariana, D. Zainudin. Nova, Reka. (2022). Guidance Learning For Increase Creativity in Students Learning in Junior High School. *Indonesian Journal of Counseling and Education*. Vol. 3, No. 1, 2022, Hal. 1-4. DOI: <https://doi.org/10.32923/ijoce.v3i1.2564>
- Price, D. A., & Yates, G. C. R. (2015). Impact of a brief ego depletion procedure on creative behaviour in the upper primary classroom. *Educational Psychology*, 35(3), 328–340. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.860219>
- Ritter, Simone M & Mostert, Nel. (2017). Enhancement of Creative Thinking Skills Using a Cognitive-Based Creativity Training. *Journal of Cognitive Enhancement* 1(3). DOI: 10.1007/s41465-016-0002-3
- Robson, David. (2023). The Expectation Effect: How Your Mindset Can Transform Your Life. UK: Canongate. Retrieved from: <https://www.bbc.com/worklife/article/20230103-how-to-strengthen-willpower>
- Sisk, D. A. (2021). J.P. Guilford: A Pioneer of Modern Creativity Research. *Celebrating Giants and Trailblazers: A-Z of Who's Who in Creativity Research and Related Fields*, 171–185. Retrieved from: <https://kiecon.org/creativity-books/>
- Sun, X., Wu, M., & Chen, Q. (2019). Ego depletion and self-control: The moderating role of public service motivation. *Social Behavior and Personality*, 47(11). <https://doi.org/10.2224/sbp.8189>
- Taylor, Christa. L. (2018). The Influence of Self-Control on Creative Cognition. *State University of New York at Albany ProQuest Dissertations Publishing*, 2018. 10744924.
- Undarwati, A., Mahabati, A., Cahaya Khaerani, A., Dyah Hapsari, A., Agung Kristanto, A., Sasmitohening Stephany, E., & Endang Prawitasari, J. (2017). Pengukuran ego depletion berbasis indigeneous psychology. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 67–73. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Uziel, L & Baumeister, R.F. (2017). The Self-Control Irony: Desire for SelfControl Limits Exertion of Self-

- Control in Demanding Settings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43 (5), 693-705.
- Vohs, K.D & Baumeister, R.F. (2013). *Handbook of Self Regulation*. New York :The Guilford Press.
- Wolfs, K., Bos, A. E. R., Mevissen, F. E. F., Alberts, H., & van Lankveld, J. J. D. M. (2023). Ego depletion and implicit and explicit determinants of condom use intentions: an experimental study among young men. *Open Research Europe*, 3, 11. <https://doi.org/10.12688/openreseurope.15433.1>
- Yang, Hongling et.al. (2022). Workplace loneliness, ego depletion and cyberloafing: can leader problem-focused interpersonal emotion management help?. *Internet Research*, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/INTR-01-2021-0007>
- Yultiara. 2021. Mahasiswa Rentan Mengalami Ego Depletion, Jangan Diabaikan!. Retrieved from <https://www.idntimes.com/health/medical/fira-yultiara/mahasiswa-rentan-mengalami-ego-depletion-jangan-diabaikan-c1c2?page=all>