

4

MANAJEMEN DIRI; Mengelola Diri dalam Belajar

Evy Tjahjono

Mengelola diri dalam belajar adalah bertanggung jawab untuk tetap fokus pada apa yang telah menjadi tujuan-tujuan belajar dan menemukan strategi yang tepat agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Hal ini penting agar anda dapat mencapai berbagai tujuan besar yang menjadi impian-impian dalam hidupmu. Dalam menentukan strategi yang tepat agar dapat mencapai tujuan, anda perlu mengenali cara belajarmu serta berbagai faktor yang berdampak terhadap motivasi belajarmu. Motivasi merupakan kunci agar dapat memberikan energi buat dirimu agar dapat tetap fokus pada berbagai upaya mencapai tujuan yang telah anda tetapkan. Ketika anda sudah tidak lagi memiliki motivasi, maka anda akan kehilangan fokus dalam belajar sehingga mudah sekali teralihkan untuk melakukan hal-hal lain yang kurang produktif yang tidak relevan dengan pencapaian tujuan belajarmu.

Mengelola diri dalam konteks belajar di perguruan tinggi berkaitan dengan bagaimana anda dapat mengendalikan berbagai faktor yang dapat memengaruhi belajarmu, termasuk bagaimana anda dapat mengatasi berbagai hambatan yang menjadi kendala bagi pencapaian tujuan belajarmu. Artinya, anda dapat mengelola diri untuk menemukan cara yang tepat bagi dirimu untuk dapat belajar secara efektif yang oleh beberapa ahli disebut sebagai *Self-regulated learning* atau *self-directed learning*^{1,2}. Seorang peneliti *self-regulated learning*, Pintrich¹, memandang pengelolaan diri dalam belajar sebagai proses konstruktif dan aktif melalui penentuan tujuan belajar disertai dengan berbagai upaya untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan lingkungan belajar serta pikiran, motivasi, dan perilaku yang diarahkan oleh tujuan yang telah ditetapkan. Hal yang serupa juga ditekankan oleh

Zimmerman², peneliti lain dalam *self-regulated learning*, yang memandang pengelolaan diri sebagai berbagai pikiran, perasaan, dan perilaku yang diarahkan untuk mencapai berbagai tujuan yang telah ditetapkan. Adanya tujuan akan membuatmu dapat menentukan bagaimana anda mengarahkan upaya-upaya belajar yang sesuai kebutuhanmu. Saat mengelola diri dalam belajar, anda menyadari akan kelebihan dan keterbatasanmu dalam mempelajari suatu materi sehingga dapat menentukan strategi yang tepat untuk dapat belajar secara efektif. Selain itu anda juga terus memantau apakah strategi yang telah digunakan memang relevan dan efektif untuk mencapai tujuan belajarmu. Dengan demikian anda dapat segera mencari cara ketika suatu strategi belajar kurang efektif untuk mencapai tujuan belajarmu.

Sebagai ilustrasi, berikut pengalaman Caca, mahasiswa semester 2 yang tinggal di kos, untuk mempersiapkan diri menjelang Ujian Akhir Semester-nya. Seminggu sebelum ujian yang dijadwalkan, Caca menyusun perencanaan untuk mempersiapkan diri menghadapi ujiannya, mulai dari mencari tahu terlebih dahulu apa yang menjadi tuntutan dari mata kuliah yang diujikan dan apa saja yang harus dikuasainya agar dapat berhasil dengan baik pada ujian tersebut. Kemudian ia mengidentifikasi apa saja yang telah dikuasai dan belum dikuasainya, lalu ia mulai menentukan strategi untuk mempelajarinya. Ujian akan dilakukan pada hari Jumat pagi. Ia sudah mulai mempersiapkan diri sejak hari Senin pagi. Ia membuat ringkasan berbagai hal penting dari buku teks dan catatan kuliahnya untuk mendapatkan pemahaman tentang materi yang dipelajarinya. Untuk memeriksa pemahamannya sendiri, ia membuat pertanyaan-pertanyaan yang diperkirakan mungkin muncul pada saat ujian, dan ia mencoba menjawabnya. Pada hari Rabu, ia menyadari bahwa ada beberapa bagian dari materi yang sulit untuk dipahaminya, khususnya yang terkait dengan membandingkan beberapa teori. Untuk itu ia mencoba membuat tabel komparasi antar teori agar ia lebih mudah dalam melihat perbedaan dan persamaan antar teori yang ada. Sehari sebelum ujian, ia menelaah seluruh materi yang menjadi bahan ujian dan mencoba untuk memeriksa satu per satu pemahamannya dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dibuatnya sendiri dan ternyata ia hanya mampu menjawab 70 persen benar

dari pertanyaan-pertanyaan yang dibuatnya. Saat ia menyadarinya, sudah jam 8 malam, ia hanya punya waktu beberapa jam lagi untuk menguasai materi 100 persen. Pada saat itu, teman-teman kosnya sedang berkerumun memperbincangkan acara nonton bioskop yang akan dilakukan di akhir minggu setelah ujian usai. Caca memutuskan untuk pindah untuk belajar di ruang makan yang sudah sepi. Ia juga segera menelpon temannya untuk meminta bantuan dijelaskan beberapa bagian materi yang masih belum dikuasainya. Pukul 9 malam ia mulai mengantuk dan lelah. Ia memutuskan untuk membuat kopi dan berjalan-jalan sejenak untuk mengatasi rasa kantuknya. 10 menit kemudian ia kembali belajar untuk menuntaskan semua materi yang diperlukan untuk ujian keesokan harinya.

Dari ilustrasi di atas, terlihat bahwa Caca memiliki tujuan belajar yang jelas. Ia menentukan hal penting apa saja yang perlu dikuasai, memilah mana yang telah dikuasai dan belum dikuasai serta menentukan strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhannya. Pertama, ia mencoba membuat tabel perbandingan antar teori yang ternyata cukup efektif untuk membantu pemahamannya. Ia dapat menyadari bahwa cara belajarnya hanya dengan membuat ringkasan tidak cukup membantu memahami materi, sehingga butuh membuat tabel perbandingan antar teori. Kedua, ia juga menyadari bahwa ia butuh bantuan untuk memahami bagian tertentu sehingga mengubah strategi belajar dengan minta penjelasan teman. Dalam hal ini, berarti Caca juga memantau pemahamannya terhadap materi. Caca juga dapat mengenali bahwa konsentrasinya akan terganggu jika belajar di dekat teman-temannya yang sedang asyik membicarakan film yang akan ditonton, sehingga ia berinisiatif untuk pindah ruang belajar. Selain itu, Caca juga mengatasi rasa kantuknya dengan minum kopi dan jalan-jalan sejenak agar dapat kembali fokus belajar. Ilustrasi tentang apa yang dilakukan Caca merupakan contoh bagaimana Caca melakukan pengelolaan diri dalam konteks belajar.

Pernahkah anda mengalami situasi belajar seperti yang dialami Caca? Apakah pada saat itu anda sudah menentukan hal-hal apa saja yang perlu anda kuasai untuk ujian yang akan anda tempuh dan mengenali bagian mana saja yang penting dan kurang penting? Strategi apa yang anda gunakan agar dapat menguasai materi ujian dengan lebih baik? Apakah anda

mengevaluasi strategi yang anda gunakan dan segera menggantinya ketika kurang efektif? Bagaimana hasilnya? Apakah anda juga mengenali adanya hambatan-hambatan dalam belajar pada saat itu dan segera mengatasinya? Jika anda sudah melakukannya, paling tidak anda sudah melakukan pengelolaan diri dalam belajar.

BAGAIMANA CARA MENGELOLA DIRI DALAM BELAJAR?

Diperlukan berbagai langkah agar tetap dapat fokus pada tujuan dalam belajar. Zimmerman & Risemberg³ mengemukakan beberapa komponen pengelolaan diri yang dapat membantumu mengatur bagaimana dirimu belajar dan mencapai prestasi yang memuaskan, yaitu:

1. Memelihara motivasi belajar.

Agar dapat tetap fokus pada apa yang ingin dicapai dalam belajar diperlukan energi untuk mengarahkannya. Motivasi sebagai suatu proses internal dalam diri akan menjadi energi untuk menjagamu agar dapat tetap fokus pada tujuan belajarmu. Agar motivasi belajarmu dapat terpelihara dengan baik, perlu diperhatikan beberapa hal sebagai berikut: tujuan yang anda miliki, keyakinanmu tentang kemampuanmu, serta harapan-harapanmu.

Menentukan tujuan belajar merupakan salah satu strategi untuk memotivasi diri dalam belajar. Dengan adanya tujuan belajar yang spesifik akan lebih mudah untuk mempertahankan fokus pada apa yang ingin dipelajari. Spesifiknya tujuan belajar akan memudahkan anda untuk mengukur apakah belajar yang anda lakukan sudah benar-benar dapat menjawab tujuan belajar yang anda inginkan.

Keyakinan akan kemampuanmu dalam mengerjakan atau menguasai sesuatu juga dapat menjadi energi untuk mengarahkan motivasi belajarmu. Ketika anda merasa yakin mampu menguasai suatu materi, anda akan menjadi sangat termotivasi untuk mempelajarinya. Sebaliknya, saat anda merasa tidak yakin mampu mengerjakan sesuatu, anda akan merasa malas mengerjakannya. Pada saat menghadapi kondisi seperti ini, anda perlu bertanya kepada dirimu sendiri, apakah ketidakmampuan tersebut

memang karena anda benar-benar kurang mampu atau karena anda merasa kurang mampu. Kadangkala yang menjadi penghambat adalah karena anda meyakini bahwa anda kurang mampu mengerjakan sesuatu. Pada saat seperti itu, diperlukan strategi untuk memotivasi diri seperti melakukan *self-talk*: “*Aku pasti mampu mengerjakannya kalau aku berusaha lebih keras, ayo harus tetap mencoba!*” Pada intinya, anda perlu mengembangkan keyakinan yang positif tentang kemampuan yang anda miliki agar anda terus termotivasi untuk belajar.

Harapan yang anda miliki tentang apa yang anda pelajari tentunya juga berpengaruh dalam menjaga motivasi belajarmu. Saat anda ingin mendapatkan hasil yang baik, maka usahamu dalam belajar akan menjadi lebih besar. Oleh karena itu, penting untuk memiliki harapan keberhasilan yang tinggi saat mempelajari sesuatu.

Berikut ini adalah contoh lembar kerja yang dapat membantumu untuk mengidentifikasi berbagai hal yang dapat menjadi sumber pendorong atau penghambat motivasi belajarmu.

Mata kuliah: Aplikasi Asesmen dan Intervensi Psikologi Kancah Sekolah

Penugasan: Membuat laporan asesmen dan intervensi kasus individual dalam kancah sekolah.

Tujuan belajar:

1. Mampu menjelaskan teori-teori psikologi yang mendasari kasus yang diungkapkan.
2. Mampu menentukan instrumen asesmen yang sesuai dengan kasus yang diungkapkan.
3. Mampu menentukan intervensi psikologi yang sesuai dengan kasus yang diungkapkan.
4. Mampu membuat laporan hasil asesmen dan intervensi psikologi dari kasus yang diungkapkan.

Berbagai hal yang berdampak terhadap motivasi belajarku dalam mengerjakan tugas:

Tabel 3. Pemikiran dan Motivasi

| Aspek | Pemikiran | Dampak dari pemikiran terhadap motivasi |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tujuan | Tujuan tersebut cukup jelas dan realistis untuk dicapai mengingat saya sudah mengikuti mata kuliah terkait asesmen dan intervensi psikologi, meskipun nilainya pas-pasan | Saya cukup optimis dapat menjelaskan teori, menentukan instrumen asesmen, dan intervensi psikologi. Membuat laporan yang perlu upaya lebih keras. |
| Harapan | Mendapatkan nilai minimal B | Saya perlu berusaha lebih keras agar mendapatkan nilai B mengingat mata kuliah terkait yang lalu nilainya C. |
| Pandangan tentang Kemampuan | Saya cukup mampu mengerjakan tugas ini, hanya perlu konsultasi lebih dengan dosen atau senior. | Saya perlu menyusun strategi untuk mengerjakannya. Bagian mana yang dikerjakan sendiri terlebih dulu dan bagian mana yang perlu bantuan senior. |
| Pandangan tentang sumber masalah belajar | Tugasnya cukup jelas dan ada panduannya, jadi saya dapat mengendalikan untuk mengerjakannya sesuai dengan kecepatan kerja saya. | Saya perlu menyusun langkah kerja yang terjadwal agar dapat selesai tepat pada waktunya. |

2. Menggunakan strategi belajar sesuai kebutuhan.

Agar belajar menjadi efektif diperlukan strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhanmu. Setiap orang memiliki kebutuhan belajar yang

berbeda-beda karena memiliki karakteristik belajar yang unik. Mungkin anda lebih suka belajar melalui diskusi dengan teman atau mendengarkan penjelasan orang lain daripada membaca langsung dari buku teks. Atau anda lebih suka belajar dengan menganalisis kasus daripada sekadar mengerjakan latihan soal. Setiap orang punya gaya belajar yang berbeda-beda yang membuatnya lebih mudah menguasai materi yang dipelajari. Gaya belajar, minat terhadap materi yang dipelajari, kemampuan yang dimiliki akan menentukan strategi belajar seperti apa yang diperlukan.

Strategi belajar akan berkaitan dengan apa yang ingin dipelajari, artinya juga berkaitan dengan tujuan belajar. Apa yang akan dipelajari menentukan keterampilan belajar apa saja yang akan digunakan. Sebagai contohnya: ketika tujuan belajarnya adalah mampu membuat makalah terkait analisis suatu kasus, maka akan diperlukan keterampilan untuk mengakses informasi, membaca efektif, dan keterampilan menulis ilmiah. Seringkali hambatan dalam mencapai tujuan belajar tersebut karena tidak dimiliki keterampilan belajar yang sesuai kebutuhan sehingga muncul berbagai kendala dalam menyelesaikannya. Oleh karena itu, menentukan tujuan belajar yang spesifik sekali lagi menjadi hal yang penting karena akan menjadi acuan untuk menentukan strategi belajar seperti apa yang akan digunakan.

Strategi belajar juga tidak dapat dilepaskan dari motivasi belajar karena sebaik apa pun strategi yang dimiliki jika tidak disertai dengan motivasi belajar maka strategi tersebut tidak akan termanfaatkan dengan baik. Strategi belajar menjadi sarana untuk mencapai tujuan, sedangkan motivasi menjadi penggerak untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berikut ini adalah contoh lembar kerja yang dapat membantumu untuk mengidentifikasi berbagai strategi belajar yang sesuai dengan tugas belajar yang anda hadapi.

Mata kuliah: Aplikasi Asesmen dan Intervensi Psikologi Kancah Sekolah

Penugasan: Membuat laporan asesmen dan intervensi kasus individual dalam kancah sekolah.

Tujuan belajar:

1. Mampu menjelaskan teori-teori psikologi yang mendasari kasus yang diungkapkan.
2. Mampu menentukan instrumen asesmen yang sesuai dengan kasus yang diungkapkan.
3. Mampu menentukan intervensi psikologi yang sesuai dengan kasus yang diungkapkan.
4. Mampu membuat laporan hasil asesmen dan intervensi psikologi dari kasus yang diungkapkan.

Analisis strategi belajar yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas:

Tabel 4. Strategi Belajar Sesuai Kebutuhan

| Karakteristik belajar | Kelebihan | Keterbatasan | Strategi belajar |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Menguasai teori-teori dasar psikologi, banyak membaca dari buku-buku teks. | Wawasan teori cukup luas, memudahkan untuk mencari teori yang relevan dengan kasus | | Mendata teori-teori psikologi yang relevan dengan kasus dan membuat rangkumannya. |
| Hanya menguasai observasi dan wawancara, tidak jenis asesmen lainnya | Dapat menerapkan langkah-langkah observasi dan wawancara termasuk membuat panduannya yang akan diperlukan untuk membuat tugas ini | Belum paham sepenuhnya jenis-jenis asesmen lain | Mencari bantuan untuk memperjelas pemahaman tentang jenis-jenis asesmen lain. |
| Tidak terlalu menguasai jenis-jenis intervensi psikologi | - | Belum menguasai jenis-jenis intervensi psikologi | Mencari bantuan untuk memperjelas pemahaman tentang jenis-jenis asesmen lain. |

| Karakteristik belajar | Kelebihan | Keterbatasan | Strategi belajar |
|--------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurang terampil menulis ilmiah | - | Belum terampil mengakses jurnal dan juga belum terampil melakukan sitasi. | Perlu belajar cara akses jurnal dan menulis ilmiah (menulis sitasi dan referensi berikut alur yang sistematis) → konsultasi dengan dosen/senior. Buat makalah lebih awal, minta masukan lebih dulu sebelum dikumpulkan. |

3. Mengatur penggunaan waktu

Keterampilan mengelola waktu merupakan salah satu keterampilan belajar yang sangat diperlukan untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik. Dembo⁴ menyatakan pentingnya penggunaan waktu dalam pengelolaan diri. Kesulitan mengelola waktu akan berdampak pada tidak terselesaikannya hal-hal yang penting karena kurang mampu menentukan prioritas kerja. Belajar merupakan penugasan yang bersifat *multitasking* di mana beberapa kegiatan belajar harus dilakukan dalam waktu yang bersamaan sehingga harus diputuskan kegiatan apa yang harus diprioritaskan. Kesulitan dalam menentukan prioritas akan berakhir pada penyelesaian tugas yang kurang efektif dan kurang efisien.

4. Menata lingkungan fisik dan lingkungan sosial dalam belajar

Pengaturan lingkungan fisik saat belajar dapat membantu kita untuk belajar dengan lebih baik. Ketika anda belajar, anda perlu mengenali apa yang menjadi kebutuhan belajarmu sehingga dapat melakukan penataan lingkungan belajar yang sesuai. Misalnya, saat anda membutuhkan konsentrasi yang tinggi saat belajar tentunya anda perlu memilih tempat belajar yang tenang, jauh dari gangguan. Anda juga perlu mengenali kondisi fisikmu, seperti pada saat anda mengantuk sebaiknya tidak memilih

untuk duduk di sofa yang empuk yang akan membuatmu lebih mudah mengantuk. Kemampuan untuk mengenali kondisi diri saat belajar dan menata lingkungan fisik saat belajar akan membantumu untuk lebih efektif dalam belajar.

Lingkungan sosial dalam belajar juga perlu mendapat perhatian agar dapat dicapai hasil belajar yang baik. Anda juga perlu mengenali kapan anda perlu belajar sendirian atau belajar dengan teman, kapan anda perlu bantuan dari dosen, asisten, atau kapan anda perlu banyak membaca buku dengan penuh konsentrasi. Pada intinya, anda perlu mengenali saat kapan anda membutuhkan bantuan dari orang lain dan kapan anda dapat mengkamulkan dirimu sendiri dalam belajar. Dengan mengetahui saat yang tepat untuk memanfaatkan lingkungan sosial yang dapat menunjang belajarmu, maka anda akan dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik.

5. Mengelola hasil belajar atau performa akademis.

Agar dapat mengelola hasil belajar anda juga perlu membandingkannya dengan tujuan belajar. Menurut Dembo⁴ salah satu fungsi utama dari tujuan belajar adalah untuk mendeteksi kesenjangannya dengan kinerja yang dicapai pada saat ini sehingga dapat dilakukan koreksi terhadap proses belajar yang sudah dilakukan. Tujuan belajar menjadi acuan untuk membandingkan apakah capaian hasil belajarmu sudah sesuai, masih kurang atau sudah melampaui target yang telah ditetapkan. Dengan demikian, anda dapat mengevaluasi apakah strategi yang telah anda gunakan sudah efektif untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan.

Memantau bagaimana anda belajar dalam berbagai kondisi tertentu membuatmu mampu menentukan perubahan dalam perilaku belajarmu. Oleh karena itu penting untuk terus memeriksa apakah strategi belajar yang telah digunakan memang cukup efektif untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Dengan terus melakukan pemantauan, maka dapat ditentukan strategi mana yang dapat terus dipakai untuk suatu kondisi belajar tertentu, maka yang perlu diubah.

BAGAIMANA MENGUBAH PERILAKU BELAJAR DALAM PROSES MENGELOLA DIRI?

Menurut Zimmerman, Bonner, dan Kovach⁵, pengelolaan diri dalam belajar melibatkan empat proses yang saling terkait mencakup:

1. Mengamati dan mengevaluasi diri

Dalam proses ini anda akan menilai efektivitas dirimu melalui pengamatan dan pencatatan capaian hasil belajar beserta dampaknya. Dalam belajar, anda perlu memeriksa apakah strategi yang telah anda pakai merupakan strategi yang membantumu untuk dapat memahami materi yang dipelajari. Sering terjadi strategi belajar yang digunakan di SMA masih dipakai pada saat kuliah, padahal tuntutan belajar saat kuliah berbeda dengan tuntutan belajar saat di SMA. Dengan mengamati dan mengevaluasi strategi belajar yang telah anda gunakan, anda dapat menentukan apakah strategi tersebut perlu dipertahankan atau perlu diganti dengan strategi belajar lainnya. Dembo⁴ menekankan bahwa mengamati diri merupakan langkah awal yang penting untuk memotivasi dirimu agar membuat pertimbangan untuk mengubah perilaku belajar yang sudah biasa dilakukan.

2. Penentuan tujuan dan pemantauan perencanaan strategi belajar.

Menentukan tujuan dan strategi belajar dapat dilakukan dengan menganalisis tugas-tugas belajar yang harus diselesaikan, menentukan tujuan-tujuan belajar yang spesifik, dan merencanakan strategi untuk mencapai tujuan belajar tersebut⁵. Menentukan tujuan dan perencanaan strategis merupakan hal yang penting pada setiap jenis tugas akademis. Ketika menghadapi suatu tugas, anda perlu menganalisis kemampuan dirimu untuk mengerjakan tugas tersebut disesuaikan dengan tugas yang ada agar dapat ditentukan tujuan akhir penyelesaiannya yang dapat dipecah-pecah menjadi beberapa tujuan antara. Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, anda perlu menyusun strategi. Misalnya: saat akan menghadapi ujian, anda perlu menganalisis seberapa dirimu memahami materi yang akan diujikan dengan menggunakan pengamatan dan evaluasi diri. Anda akan menentukan materi apa saja yang penting untuk dipelajari cara tertentu, menentukan tujuan untuk mempersiapkan bagaimana menghadapi ujian tersebut, menyusun strategi untuk mempelajari materi yang ada, serta mengelola waktu sesuai dengan tujuanmu.

3. Menerapkan strategi dan melakukan pemantauan strategi.
Menerapkan strategi belajar dan memantaunya dapat dilakukan dengan mencoba melaksanakan suatu strategi dalam suatu konteks yang terstruktur dan memantau ketepatan penerapannya⁵. Proses ini menekankan pada efektivitas strategi belajar, sehingga dapat diputuskan apakah suatu strategi akan tetap dipertahankan atau perlu diganti dengan strategi yang lain. Pemantauan proses belajar akan berujung pada penentuan perlu atau tidaknya dilakukan penyesuaian strategi yang baru untuk meningkatkan efektivitas belajarmu.
4. Pemantauan dampak strategi belajar.
Pemantauan dampak strategi belajar dapat dilakukan dengan memfokuskan perhatian pada keterkaitan antara proses belajar dan dampak belajar untuk menentukan efektivitas belajar⁵. Anda perlu memantau secara terus-menerus dampak dari proses belajarmu untuk menentukan perlunya mengubah strategi belajar supaya dapat memperoleh keberhasilan belajar. Dengan demikian, anda bisa lebih mandiri dalam belajar karena dapat menentukan sendiri strategi apa yang cocok dengan dirimu sendiri.

Berikut ini dapat anda gunakan seperangkat lembar kerja untuk membantumu mengelola diri dalam belajar.

Lembar Kerja Pengelolaan Diri dalam Belajar

MATA KULIAH:

Tabel 5. Tugas dan Ujian

| TUGAS/UJIAN | WAKTU PENGUMPULAN TUGAS | TUJUAN BELAJAR |
|----------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Membuat makalah | 2 bulan | Mampu membuat makalah dengan tata tulis ilmiah |
| UTS | | |
| Membuat laporan penelitian | 2 bulan | Mampu membuat laporan penelitian sesuai kaidah penulisan penelitian |
| UAS | | |

TUNTUTAN TUGAS DAN KOMPETENSI YANG PERLU DIKEMBANGKAN:

Tabel 6. Tuntutan Tugas dan Kompetensi yang Dibutuhkan

| Tugas | Kemampuan/ keterampilan belajar yang dipersyaratkan | Kemampuan/ keterampilan belajar yang dimiliki saat ini | Kemampuan/ keterampilan yang perlu ditingkatkan untuk menyelesaikan tugas |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Contoh: | | | |
| Membuat makalah komparasi antar teori | <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan mengakses informasi • Keterampilan membuat perbandingan teoretis • Keterampilan membuat artikel ilmiah | <ul style="list-style-type: none"> • Belum terampil mengakses jurnal, hanya membaca buku teks saja • Belum menguasai teknik <i>compare & contrast</i> • Sekadar menulis, tapi belum terlalu menguasai cara sitasi ilmiah. | <ul style="list-style-type: none"> • Cara mengakses jurnal dan buku teks yang relevan. • Cara menggunakan tabel perbandingan antar teori • Menggunakan panduan penulisan ilmiah sebagai acuan untuk membuat makalah |
| | | | |
| | | | |

COLLEGE LIFE SUCCESS

Mengelola Diri untuk Menggapai Mimpi

HARIJANTO TJAHOJONO
EVY TJAHOJONO
LENA N PANDJAITAN
REGISDA MACHDY FUADHY

COLLEGE LIFE SUCCESS

Mengelola Diri untuk Menggapai Mimpi

COLLEGE LIFE SUCCESS

Mengelola Diri untuk Menggapai Mimpi

HARIJANTO TJAHOJO
EVY TJAHOJO
LENA N PANDJAITAN
REGISDA MACHDY FUADHY

College Life Success: Mengelola Diri untuk Mencapai Mimpi

oleh Harijanto Tjahjono; Evy Tjahjono; Lena N Pandjaitan; Regisda Machdy Fuadhy,

Editor: Regisda Mc.chdy Fuadhy

Ilustrator: Regina N. E. P.

Hak Cipta © 2019 pada penulis

Edisi Pertama: Cetakan I ~ 2019



GRAHA ILMU

Ruko Jambusari 7A Yogyakarta 55283

Telp: 0274-889398; 0274-882262; Fax: 0274-889057;

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

ISBN: 978-602-262-977-1

Buku ini tersedia sumber elektronisnya

DATA BUKU:

Format: 17 x 24 cm; Jml. Hal.: xii + 68; Kertas Isi: HVS 70 gram; Tinta Isi: BW; Kertas Cover: Ivori 260 gram; Tinta Cover: Colour; Finishing: Perfect Binding: Laminasi Doff.

KATA SAMBUTAN

Saya menyambut gembira dan mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas karunia dan perkenanNya telah dihadirkan sebuah buku “College Life Success: Mengelola Diri untuk Mencapai Mimpi” yang dapat digunakan sebagai referensi bagi semua orang yang sedang memulai suatu kehidupan baru. Saya merekomendasikan buku ini untuk menjadi bacaan wajib bagi para mahasiswa baru agar berani bermimpi dan menggapai mimpinya secara bertahap dan terstruktur. Buku ini memberikan pencerahan mendasar pada aspek attitude dalam menghadapi kehidupan kampus yang tidak selalu berjalan mulus. Buku ini juga baik dibaca oleh para mahasiswa pendamping dan para pembimbing akademik untuk membantu para mahasiswa yang didampingi dan dibimbingnya.

“*College Life Success: Mengelola Diri untuk Mencapai Mimpi*” adalah hasil kolaborasi dari keempat pakar psikologi pendidikan dari Universitas Surabaya yang dituturkan dengan runut dalam bahasa yang sederhana, diawali pengantar oleh Evy Tjahjono yang menjelaskan mengapa impian hidup itu perlu dirancang dan dirajut. Kemudian untuk makin memantapkan impian hidup kita diajak oleh Regisda Machdy Fuadhy untuk memahami pentingnya mimpi sebagai sumber energi dan pengarah aktivitas, serta pentingnya role model sebagai sumber inspirasi agar kita bisa menetapkan tujuan dan memutuskan arah mana yang akan dituju. Setelah kita menetapkan tujuan, kita diajak oleh Harijanto Tjahjono untuk membuat peta perjalanan dengan menentukan rute dan tahapan perjalanan kita untuk

mencapai tujuan, karena dalam menempuh perjalanan hidup seringkali muncul banyak distraksi yang apabila tidak bisa dikelola maka hilanglah mimpi hidup kita.

Disampaikan juga pesan bahwa kita sebagai makhluk sosial membutuhkan makhluk lain untuk mewujudkan cita-cita. Lena N Pandjaitan memberi strategi bagaimana pertemanan itu dibangun agar memberi manfaat bagi ketercapaian tujuan hidup dan bagaimana kita mengelola diri dan mengelola emosi agar dapat menyelesaikan masalah dan bermanfaat untuk orang-orang di sekitar kita.

Semoga buku ini dapat menjadi penerang dan penyemangat bagi para pembaca, meningkatkan motivasi untuk mengembangkan diri, memantapkan fokus pada tujuan hidup, melakukan redefinisi mimpi jika diperlukan, serta dapat menjaga konsistensi untuk senantiasa mengembangkan diri.

Selamat membaca!

Surabaya, April 2019

Dr. RR Christina Avanti
Wakil Rektor III Universitas Surabaya

KATA PENGANTAR

Awal-awal menjadi mahasiswa bukanlah sesuatu yang mudah untuk dijalani. Terkadang, muncul perasaan salah memilih jurusan setelah perkuliahan berlangsung beberapa bulan. Perasaan ini kemudian menenggelamkan si mahasiswa ke dalam kegiatan sia-sia. Tidak lagi memikirkan kehidupan di masa mendatang setelah lulus kuliah.

Kondisi demikian, tentunya dikembalikan kepada si mahasiswa: terus terbawa arus atau merancang ulang kehidupan. Sikap tegas tentang pilihan tersebut bisa melalui dorongan internal diri sendiri maupun eksternal, seperti keluarga, sahabat, serta lingkungan. Namun tetap, pengambil keputusan berada di tangan mahasiswa yang galau tadi.

Buku yang Anda baca ini menjelaskan dengan mudah bagaimana mengelola diri untuk menggapai mimpi sejak berada di bangku perkuliahan. Sebagai contoh tentang problem mahasiswa yang saya sebutkan di atas. Jawabannya dengan menjadi polymath (hal. 13). Bila diterjemahkan secara bebas, polymath adalah seseorang yang memiliki pengetahuan luas terhadap beberapa bidang.

Revolusi Industri 4.0 sekarang ini memungkinkan seseorang untuk menjadi polymath. Era teknologi digital membuat ilmu pengetahuan mudah diakses, sehingga mahasiswa yang merasa salah memilih jurusan tadi dapat fokus menyelesaikan kuliah sekaligus mengembangkan diri ke bidang-bidang yang diminati.

Dengan begitu, profesi yang bisa dipilih mahasiswa setelah lulus kuliah bisa beraneka macam. Tidak sebatas menjadi karyawan swasta, pegawai negeri sipil (PNS), dokter, polisi, pilot, guru. Era industri 4.0

memungkinkan lulusan pendidikan tinggi membuka lapangan pekerjaan yang belum pernah terbayangkan pada era-era sebelumnya. Hal ini sudah terbukti dalam beberapa tahun ke belakang.

Saya ambil contoh kehadiran Start -Up atau perusahaan rintisan yang baru berkembang dengan didukung layanan digital. Kelak, bila telah berkembang, Start-Up bisa berubah status menjadi Unicorn serta Decacorn.

Beberapa Start-Up kini menjadi perusahaan raksasa dan membuka lapangan pekerjaan besar. Seperti Tokopedia, Amazon, Bukalapak, OLX, dan lain-lain. Ada juga yang menjadi perusahaan transportasi besar meskipun tidak memiliki armada, seperti Gojek, Grab, Traveloka, dan sebagainya. Peluang-peluang ini tentu bisa digali sejak masa-masa kuliah.

Saya yakin buku ini dapat menjadi panduan atau pegangan bagi calon mahasiswa hingga kelak nanti menjadi mahasiswa. Bukan untuk mahasiswa jurusan-jurusan tertentu, melainkan secara umum. Bahkan, secara teknik bisa dipraktikan secara langsung karena tulisan-tulisannya mudah dipahami.

Surabaya, April 2019

Dr. Ikhsan, S.Psi, MM.

Kepala Dinas Pendidikan Kota Surabaya

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kata Pengantar | v |
| Daftar Isi | vii |
| Daftar Gambar | ix |
| Daftar Tabel | xi |
| 1 Pengantar; Merancang Kehidupan Merajut Angan: Kiat Sukses Mahasiswa Mewujudkan Impian Hidup <i>Evy Tjahjono</i> | 1 |
| 2 Mimpi; Mimpi dan <i>Role Model</i> Sebagai Kompas Mahasiswa <i>Regisda Machdy Fuadhy</i> | 5 |
| 3 Membuat Peta; Peta Perjalanan <i>Harijanto Tjahjono</i> | 15 |
| 4 Manajemen Diri; Mengelola Diri dalam Belajar <i>Evy Tjahjono</i> | 27 |
| 5 Manajemen Relasi; Membangun Hubungan Pertemanan <i>Lena N Pandjaitan</i> | 41 |
| 6 Manajemen Emosi; Mengelola Emosi <i>Lena N Pandjaitan</i> | 49 |
| 7 Penutup; Sudah Siap Melangkah? <i>Regisda Machdy Fuadhy</i> | 61 |
| Pustaka Acuan | 65 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|--------------|---------------------------------------------|----|
| Ilustrasi 1. | Dibutuhkan Langkah untuk Mencapai Mimpi | 5 |
| Ilustrasi 2. | Role model sebagai inspirasi | 9 |
| Ilustrasi 3. | Banyak Hal Dilalui untuk Mencapai Mimpi | 18 |
| Ilustrasi 4. | Ikigai | 20 |
| Ilustrasi 5. | Menggapai Tujuan Hidup* | 23 |
| Ilustrasi 6. | Dibutuhkan Keterampilan untuk Berkomunikasi | 41 |
| Ilustrasi 7. | Mengenal Emosi | 55 |

-oo0oo-

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|-----------------------------------------------|----|
| Tabel 1. | Sumber Informasi Edukatif | 12 |
| Tabel 2. | Personal Development Plan | 25 |
| Tabel 3. | Pemikiran dan Motivasi | 32 |
| Tabel 4. | Strategi Belajar Sesuai Kebutuhan | 34 |
| Tabel 5. | Tugas dan Ujian | 38 |
| Tabel 6. | Tuntutan Tugas dan Kompetensi yang Dibutuhkan | 39 |
| Tabel 7. | Daftar Jenis Emosi | 50 |

-oo0oo-

PUSTAKA ACUAN;

BAB 1

- ¹Super, D. E. (1990). A life-span, life-space, approach to career development. In D. Brown & L. Brooks, *Career choice and development* (2nd ed. pp197-261). San Francisco: Jossey Bass.
- ²Roe, A., & Lunneborg, PW (1990). Personality development and career choice. In D. Brown, L. Brooks & Associates, *Career choice and development* (2nd ed. pp 68-101). San Francisco: Jossey Bass.

BAB 2

- ¹Hastuti, W. S., & Winkel, W. S. (2004). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. *Yogyakarta: Media Abadi*.
- ²Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.
- ³Fuadhy, R.M, (2014). Bermimpi, Berkarya dan Berbahagia. In *Big Dreams, Big Hope: Kumpulan Memoir Mahasiswa Berprestasi*. Yogyakarta. Kanisius
- ⁴Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., ... & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological bulletin*, 142(2), 198.

- ⁵Paice, E., Heard, S., & Moss, F. (2002). How important are role models in making good doctors?. *BMJ: British Medical Journal*, 325(7366), 707.
- ⁶Stahn, B., & Harendza, S. (2014). Role models play the greatest role—a qualitative study on reasons for choosing postgraduate training at a university hospital. *GMS Zeitschrift für Medizinische Ausbildung*, 31(4).
- ⁷Rampton, J. (2018). The 5-our rule used by Bill Gates, Jack Ma and Elon Musk. Diakses dari <https://www.entrepreneur.com/article/317602>
- ⁸TED(2015,1026). Why some of us don't have one true calling | Emilie Wapnick. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=4sZdcB6bjl8>

BAB 3

- ¹McCormack, M. H. (1996). *What They Don't Teach You at Harvard Business School about Executive Travel: Hit the Ground Running*. Newstar Press.

BAB 4

- ¹Pintrich, P. R. (2000a). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92, 544–555.
- ²Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- ³Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation. In G. D. Phye (Ed.), *Handbook of academic learning: Construction of knowledge* (pp. 105–125). San Diego, CA: Academic Press.
- ⁴Dembo, M.H. (2004). *Motivation and learning strategies for college success: A self management approach* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- ⁵Zimmerman, B.J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy*. Washington: American Psychological Association

BAB 6

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Scientific American, Inc.

Greenberger, D. & Padesky, C.A. (1995). *Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing The Way You Think*. New York: The Guilford Press

-oo0oo-

COLLEGE LIFE SUCCESS

Mengelola Diri untuk Menggapai Mimpi

Langkah-langkah apa yang perlu kamu lakukan untuk meraih kesuksesan sebagai seorang mahasiswa yang sedang mempersiapkan karir masa depanmu? Dan bagaimana cara melakukannya? Ini dua pertanyaan maha penting yang harus dijawab oleh setiap mahasiswa, termasuk kamu.

Buku ini adalah usaha untuk menjawab dua pertanyaan maha penting tersebut, dengan cara memberikan panduan pada mahasiswa seperti kamu bagaimana caranya meraih kesuksesan tersebut. Di dalamnya termuat petunjuk-petunjuk dan tip-tip praktis yang perlu kamu lakukan jika ingin sukses menjalani studi dan hidup di kampusmu sekarang serta mempersiapkan karir masa depanmu. Beberapa topik penting bagi mahasiswa dibicarakan di dalamnya, termasuk perencanaan hidup, manajemen waktu, manajemen diri dan emosi, pengenalan diri, dan topik-topik lain yang wajib kamu ketahui. Ke empat penulis, yang semuanya adalah dosen di Fakultas Psikologi, menuliskan langkah-langkah panduan ini dengan praktis, tanpa mengabaikan dasar-dasar teoretis di bidang Psikologi yang melatarbelakanginya.



Dr. Evy Tjahjono, S.Psi., M.G.E., Psikolog. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, lulusan Program Studi Doktor Universitas Padjadjaran Bandung dan Master of Gifted Education, The Flinders University of South Australia. Psikolog Pusat Pengembangan Keberbakatan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang menjadi konsultan untuk pendampingan individu cerdas berbakat istimewa (gifted & talented) di beberapa sekolah di Indonesia.



Harijanto Tjahjono, S.Psi, Ed.D. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Memperoleh gelar S1 di bidang Psikologi, S2 dan S3 di program Human Resource Education di Boston University. Pemerhati isu-isu pelatihan, pembelajaran orang dewasa, dan organizational learning, ia juga berkarya pada masalah-masalah keberagaman melalui proyek Anekata Indonesia.



Dr. Lena Nessyana Pandjaitan, M.Ed, Psikolog, saat ini berprofesi sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya semenjak tahun 1992. Bidang ilmu yang ditekuni adalah Psikologi Pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan pendidikan bagi siswa berkebutuhan khusus. Selain mengajar, juga berprofesi sebagai psikolog yang membantu anak dan remaja dengan permasalahan belajar.



Regisda Machdy Fuadhy, S.Psi., M.Sc. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dan pendiri dari pijarpsikologi.org (@Pijarpsikologi). Selama masa kuliah S1 dan S2, ia aktif mengikuti kegiatan kepemimpinan baik dalam skala nasional dan internasional. Ia pun turut aktif membantu juniornya untuk merancang mimpi dan menjadi mahasiswa berprestasi selama masa kuliah.