

COLLEGE SURVIVAL BOOK

**BUKU PANDUAN MENCAPAI
KESUKSESAN AKADEMIK
DAN NON AKADEMIK**



Penulis:

*Alfikalia, M.Si, Psikolog | Cut Mellyza Rizka, M.Si | Dessy Syahniar, M.Psi, Psikolog
Dr. Devi Wulandari, M.Sc | Dinar Saputra, M.Psi, Psikolog | Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog
Dr. Fatchiah Kertamuda, M.Sc | Handrix Chris Haryanto, M.A. | Tia Rahmania, M.Psi, Psikolog*

COLLEGE SURVIVAL BOOK

Editor

Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog
Cut Mellyza Rizka, M.Si
Handrix Chris Haryanto, M.A

Desainer

Julio Ramahendra Dharmawan

Penulis

Alfikalia, M.Si, Psikolog
Cut Mellyza Rizka, M.Si
Dessy Syahniar, M.Psi, Psikolog
Dr. Devi Wulandari, M.Sc
Dinar Saputra, M.Psi, Psikolog
Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog
Dr. Fatchiah E. Kertamuda, M.Sc
Handrix Chris Haryanto, M.A.
Tia Rahmania, M.Psi, Psikolog

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina Jakarta - 2021

Penerbit
Yayasan Wakaf Paramadina

KATA PENGANTAR

Perkuliah adalah masa-masa indah, masa-masa menyenangkan, namun sekaligus masa-masa sulit dan kadang menegangkan bagi seseorang yang ingin lulus dari sebuah institusi Pendidikan tinggi. Menjadi mahasiswa adalah sesuatu yang membanggakan dan prestisius, karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk itu, namun sekaligus merupakan tantangan yang kadang tidak mudah, namun akan berakhir menjadi pengalaman berharga dan kenangan terindah bila bisa melampauinya dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya persiapan dan penyesuaian bagi mahasiswa itu sendiri pada setiap tahap yang dilaluinya. Idealnya, dalam menjalaninya dibutuhkan dukungan dari pemangku kepentingan, baik berupa pembekalan, penyesuaian, bimbingan dan pendampingan pada setiap tahap yang dilalui, sesuai dengan tingkat kematangan mahasiswa tersebut. Namun, seringkali support yang ideal tidak didapatkan oleh seorang mahasiswa, oleh karena itu mahasiswa diharapkan juga membekali diri dengan membaca dan mengambil pelajaran dari sekelilingnya agar sukses meraih apa yang dicita-citakannya.

Buku ini didedikasikan untuk mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri dan menjalani dunia perkuliahan. Ditulis oleh dosen-dosen Psikologi Universitas Paramadina yang berpengalaman dibidangnya masing-masing. Hal hal yang ada dalam buku ini ditulis dengan konsep yang baik, terstruktur namun dipoles dengan bahasa kekinian yang mudah dipahami, disertai dengan petunjuk tentang langkah konkret yang harus dilakukan pada setiap tahap yang harus dilalui. Persoalan yang dihadapi mahasiswa tidak semata persoalan akademis, namun juga persoalan-persoalan dengan teman sejawat, lawan jenis, organisasi yang kesemuanya memiliki dampak psikologis, kesehatan, sosial dan kadang ekonomi. Buku ini menggunakan sumber-sumber terpercaya dalam proses penulisan baik itu yang diperoleh melalui jurnal kredibel, buku-buku maupun dari wawancara langsung di lapangan.

Buku ini akan sangat berguna untuk mahasiswa karena buku ini menjelaskan tentang seluk beluk dunia kampus dan perkuliahan, peluang sekaligus hambatan-hambatan yang mungkin terjadi di dunia perkuliahan. Selain itu juga dibahas hal hal yang mungkin terjadi dalam pergaulan di dunia kuliah dan hal hal lain yang sekiranya perlu diketahui dalam dunia perkuliahan.

Pada akhirnya buku ini dapat menjadi panduan yang dapat membantu mahasiswa untuk sukses dan sehat di dunia perkuliahan baik itu secara fisik, psikis dan sosial. Selain itu, buku ini juga dapat digunakan sebagai rujukan para pemangku kepentingan dalam memberikan support kepada anak-anak, teman, saudara yang ada disekeliling kita, yang akan menghadapi dunia perkuliahan. Saya ucapkan

selamat kepada penulis dan tim yang terlibat dalam pembuatan hingga terbitnya buku ini. Semoga buku ini memberikan manfaat yang seluas-luasnya dan menjadi amal kebaikan bagi para penulis. Kepada para pembaca yang Budiman, selamat berselancar bebas di buku ini dan bila mungkin, dapat memberikan masukan dan tambahan untuk perbaikan-perbaikan buku ini selanjutnya.

Jakarta, 31 Maret 2021

Prima Naomi

Pejabat Rektor Universitas Paramadina

Daftar Isi

Academic Survival Guide

- Persiapan Menjadi Mahasiswa - Alfikalia, M.Si, Psikolog _____ 4

Social Life Survival Guide

- Mahasiswa, Keluarga dan Kesuksesan - Dr. Fatchiah Kertamuda, MSc _____ 17
- Memahami Diri Sebelum Membangun Hubungan Sosial Pada Remaja - Dessy Syahniar, M.Psi., Psikolog _____ 30
- How Sociable You Are? - Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog _____ 40
- Mahasiswa dan Organisasi - Handrix Chris Haryanto, M.A _____ 54

Love Life Survival Guide

- Sukses Mencintai dan Dicintai tanpa menjadi Bucin - Tia Rahmania, M.Psi, Psikolog & Cut Mellyza Rizka, M.Si _____ 67

Mental health Survival guide

- Gangguan Kesehatan Pada Mahasiswa - Dr. Devi Wulandari, M.Sc. _____ 77
- Gangguan Kesehatan Mental dan Mahasiswa - Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog _____ 83

1 PERSIAPAN MENJADI MAHASISWA

Alfikalia, M.Si, Psikolog


A. Untuk Apa Kuliah?

Setelah menamatkan sekolah menengah atas, melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya merupakan salah satu opsi yang bisa kamu ambil, sesuai dengan apa yang sudah kamu rencanakan mengenai hidup kamu. Kamu sudah memulai perencanaan ini sejak kamu sudah mulai membicarakan cita-cita saat masih kanak-kanak. Seiring dengan berjalannya waktu, cita-cita itu pun akan semakin realistis dan kongkrit. Akhirnya kamu sampai di kampus yang kamu inginkan dan jurusan yang kamu pilih.


Pada saat menjadi siswa SMA, saat saya memikirkan mengenai jurusan apa yang ingin saya ambil saat kuliah nanti, pemahaman saya mengenai jurusan yang ingin saya ambil sangat terbatas. Awalnya saya ingin menjadi diplomat, karena saya tertarik dengan berita politik luar negeri. Saya berniat ingin mengambil jurusan Hubungan Internasional saat kuliah nanti. Tapi kemudian, keinginan saya berubah menjadi memilih psikologi. Pilihan Psikologi muncul karena pada suatu kesempatan, saya mendengar cita-cita teman saya yang ingin jadi psikolog. Saat itu yang terbersit dalam pikiran saya, menarik juga psikologi. Tapi disisi lain, apa pekerjaan seorang psikolog atau apa saja yang akan dipelajari di jurusan Psikologi, tidak terpikir oleh saya.

Apa pentingnya memikirkan apa yang dipelajari, apa jenis pekerjaan yang bisa diraih dengan suatu bidang ilmu, atau tujuan apa yang ingin diraih dengan mengambil jurusan tersebut, menjelang masuk kuliah ke jurusan yang diinginkan? Jawaban dari pertanyaan ini adalah bahwa ia akan mempengaruhi motivasi kita untuk berkuliah atau untuk belajar. Dalam psikologi, motivasi merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi perilaku individu.

Motivasi secara umum berarti dorongan. Dalam definisi yang lebih luas lagi, motivasi diartikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi dimulainya, arah, kekuatan, daya tahan, keberlanjutan, serta kualitas perilaku yang dimunculkan individu untuk mencapai tujuan (Maehr & Zusho, 2009). Manusia yang memiliki motivasi untuk kuliah, berarti ia memiliki keinginan atau dorongan untuk berkuliah.



Motivasi individu untuk kuliah atau motivasi belajar penting untuk dipahami, karena nanti akan berpengaruh kepada seberapa besar usaha yang kita lakukan untuk kuliah atau dalam belajar, serta seberapa lama kita akan bertahan. Untuk kuliah atau dalam belajar, serta seberapa lama kita akan bertahan.



Dengan menyadari apa yang mendorong kita untuk kuliah, mengevaluasi apakah dorongan tersebut bersumber dari dalam diri atau dipengaruhi oleh faktor di luar diri, dapat membantu kita memahami sejauh mana kita mengeluarkan usaha untuk berhasil dalam perkuliahan.

Kotak Refleksi

Bagi kalian yang sudah menetapkan pilihan program studi dan pilihan kampus atau buat kalian yang sudah berkuliah, silahkan jawab pertanyaan berikut:

1. Saya memutuskan untuk kuliah setelah tamat SMA karena ...
2. Saya memilih jurusan/program studi ini karena
3. Saya memilih kampus ini karena ...

Apa jawaban kalian terhadap pertanyaan dalam kotak refleksi? Bila jawaban teman-teman terhadap pilihan program studi karena program studi itu sendiri, misalnya kalian menyukai dan menganggap materi pada program studi tersebut menantang, maka motivasi teman-teman tergolong motivasi intrinsik. Sebaliknya, bila teman-teman memilih prodi tersebut karena hal lain diluar bidangnya itu sendiri, misalnya karena ingin memenuhi harapan orang tua atau agar mendapatkan kehidupan atau prestasi yang lebih baik dibandingkan orang lain, maka motivasi teman-teman tergolong motivasi ekstrinsik.

Motivasi intrinsik maupun ekstrinsik sama-sama mendorong individu untuk berusaha keras saat menghadapi ujian. Namun demikian, hasil riset menunjukkan bahwa kelebihan dari individu yang yang motivasi instrinsik yang lebih kuat memiliki kecenderungan berikut: dapat mempertahankan usaha keras tersebut dalam jangka waktu yang lama, lebih kreatif, lebih memahami materi pelajaran, lebih lama dalam

mengingat materi pelajaran, lebih punya rasa ingin tahu, memiliki daya juang yang lebih tinggi dalam Berkuliah, serta memilih tugas-tugas yang menantang dalam kegiatan akademik. Dengan demikian, motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang dapat mendukungnya menjalani kehidupan akademik selama perkuliahan walaupun situasinya sulit dan berkreasi lebih banyak selama di kampus.

Selain motivasi intrinsik dan ekstrinsik, jawaban teman-teman juga dapat mengindikasikan apakah motivasi kuliah teman-teman cenderung dipengaruhi oleh keinginan diri sendiri atau tujuan pribadi, atau didorong oleh faktor diluar diri. Dalam menjawab pertanyaan nomor 1, 2, 3, bila jawaban teman-teman lebih banyak didasarkan pada pertimbangan pribadi kalian sendiri terhadap program studi dan universitas, seperti kesesuaian minat dan kemampuan dengan jurusan yang dituju, atau tujuan pribadi yang ingin diraih dimasa depan, maka bisa dikatakan motivasi teman-teman dalam memutuskan untuk kuliah, memilih jurusan maupun kampus tergolong motivasi internal atau bisa disebut otonom. Bila jawaban kalian lebih banyak mengarah kepada bagaimana faktor eksternal seperti orang tua, teman, guru, atau faktor eksternal lain diluar diri yang mempengaruhi pilihan, maka motivasi teman-teman dalam memilih jurusan maupun kampus tergolong motivasi eksternal atau disebut juga dikendalikan oleh faktor diluar dirinya.

Apa dampak dari mahasiswa yang otonom dalam menetapkan tujuan studinya? Mahasiswa baru yang otonom dalam menetapkan tujuannya untuk kuliah, akan memiliki motivasi yang intrinsik yang besar, dan motivasi eksternal yang kecil dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, lebih dapat menyesuaikan diri dilingkungan kampusnya, baik secara sosial maupun emosional, dan pada akhirnya memiliki prestasi akademik yang lebih baik (Conti, 2000). Otonomi dalam menetapkan tujuan studi merupakan hal yang penting dan memiliki pengaruh signifikan dalam kehidupan perkuliahan.

Mengacu pada riset Conti (2000), menentukan otonom atau tidaknya kita dalam menetapkan tujuan studi, harus diawali dengan kemampuan teman-teman untuk mengidentifikasi apa tujuan teman-teman kuliah, seperti yang ditanyakan pada pertanyaan pertama. Sulit atau mudah menjawab pertanyaan nomor 1? Kemudahan menjawab pertanyaan nomor 1 menunjukkan bahwa teman-teman tahu pasti apa tujuannya berkuliah. Semakin sulit menjawab nomor 1, ditandai dengan butuh waktu lama untuk menjawab atau baru terpikir setelah membaca pertanyaan nomor 1 untuk memikirkan apa tujuan kuliah, menunjukkan bahwa teman-teman menjalani perkuliahan atau meniatkan untuk kuliah tanpa tujuan yang jelas. Hal ini harus dijadikan perhatian karena kesadaran akan tujuan mempengaruhi motivasi, baik itu motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Berkaitan dengan motivasi, maka dalam berkuliah diperlukan beberapa hal berikut:

Kemampuan mengidentifikasi tujuan kuliah, otonomi dalam menetapkan tujuan, mengembangkan motivasi intrinsik terhadap program studi dan tugas-tugas yang akan dihadapi.

B. Penyesuaian di Masa Perkuliahan

Pada saat berada di perguruan tinggi, teman-teman akan dihadapi oleh banyak hal baru, baik itu dari aspek akademik maupun sosial. Dari aspek akademik, kalian akan menghadapi tuntutan akademik yang berbeda dengan yang teman-teman hadapi di sekolah menengah atas. Secara sosial, teman-teman akan berhadapan dengan lingkungan sosial baru dan cara pergaulan yang lebih dewasa dan lebih matang dengan tanggung jawab sosial yang lebih besar. Berbagai tuntutan ini sedikit banyak akan mempengaruhi kalian secara psikologis. Kalian bisa jadi akan mengalami kegalauan, stres, kesepian yang menimbulkan emosi negatif. Teman-teman butuh menyiapkan diri juga untuk mampu mengelola stres dan masalah-masalah psikologis dan sosial lain yang muncul karena perubahan hidup yang kalian hadapi.

Penyesuaian Akademik

Pada aspek akademik, mahasiswa baru akan dihadapkan pada tuntutan akademik dengan tingkat kesulitan tugas yang berbeda dengan SMA. Tugas dan ujian membutuhkan analisis mendalam, tidak hanya sekedar menghafal dari materi yang diberikan dosen. Metode pengajaran yang berbeda di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam penguasaan materi, terutama kegiatan membaca mandiri. Lebih banyak berdiskusi, analisis kasus, penelitian, dibandingkan saat SMA. Tuntutan ini akan dirasakan menantang bagi sebagian orang, dan bisa menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa yang lain.

Setiap bidang ilmu memiliki kekhasan cara berpikir masing-masing dan kemampuan berpikir spesifik yang dibutuhkan untuk menguasai bidang ilmu tersebut. Sebagai contoh: jurusan desain membutuhkan kemampuan berpikir sistematis dan juga kreatif. Jurusan hubungan internasional membutuhkan setidaknya kemampuan untuk merangkai kata, membangun argumen, dan daya analisis. Jurusan psikologi membutuhkan kemampuan daya bayang, daya analisis untuk memahami masalah psikologis. Secara umum, kemampuan berpikir kritis dan berpikir kreatif menjadi sangat penting. Dalam mempelajari ilmu baru, seorang mahasiswa harus menelaah ilmu yang sampai padanya. Tidak tabu untuk bertanya hal yang tidak dimengerti dari penjelasan dosen. Tidak masalah untuk membandingkan pernyataan dosen dengan informasi lain yang dimiliki mahasiswa. Berpikir kritis akan membantu mahasiswa memahami ilmu yang dipelajari secara mendalam, dan kaitannya dengan ilmu lain. Kreatifitas dalam berpikir akan mendukung dalam penyelesaian tugas kuliah yang unik dan juga akan bermanfaat dalam menyelesaikan masalah dalam dunia nyata. Kalian bisa saja mendapatkan materi pelajaran yang bisa saja belum pernah didapatkan di bangku SMA. Akan banyak materi baru yang ditemui, yang mungkin saja abstrak dan butuh banyak diskusi dan bertanya kepada dosen untuk memahaminya. Mahasiswa yang memiliki rasa ingin tahu yang besar dan daya juang yang tinggi yang bisa meraih ilmu dan pada akhirnya memanfaatkan ilmu yang diajarkan di bangku kuliah.

Perkuliahan memiliki jadwal yang tidak teratur jika dibandingkan dengan SMA, dan aturan kehadiran yang berbeda. Mahasiswa yang sulit mengelola waktunya sendiri, akan beresiko menghadapi masalah dalam menghadapi jadwal yang tidak teratur dan tugas perkuliahan yang frekuensinya akan lebih sering dan banyak.

Penyesuaian Sosial

Dari sisi sosial, saat kuliah, kalian akan dihadapkan dengan lingkungan sosial yang jauh berbeda dengan SMA. Teman-teman yang lebih beragam dari segi budaya dan sosial ekonomi, menjalani hidup mandiri bila kalian tidak tinggal bersama orang tua, interaksi dengan dosen yang berbeda dengan pola interaksi dengan guru saat SMA. Risiko kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, perasaan kesepian perlu menjadi perhatian. Disisi lain, berkuliah juga membuka peluang interaksi sosial yang lebih luas, tidak hanya dengan teman sesama mahasiswa baru, namun juga dengan kakak kelas, teman yang berbeda jurusan, bahkan teman dari kampus lain.

Kegiatan keorganisasian juga semakin luas ruang lingkungannya. Melalui kegiatan organisasi, kalian akan berkenalan dengan dunia politik, dunia bisnis, dan kehidupan masyarakat yang lebih luas. Mengikuti kegiatan keorganisasian akan membantu untuk mengembangkan keterampilan interpersonal dan juga kemampuan bekerja sama dengan orang lain. Hal tersebut akan menjadi penting saat memasuki dunia kerja. Kita bisa melihat bahwa dibutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik untuk bisa menjalani kehidupan sosial di kampus, namun tetap menjadi diri sendiri, tidak sekedar ikut-ikutan kelompok sosial yang ada. Mencari teman-teman yang memiliki tujuan yang sama dan value yang sama, akan menjadi modal sosial untuk menyelesaikan kuliah dengan prestasi yang baik.

Penyesuaian Emosi dan Fisik

Tuntutan akademik dan sosial yang akan kalian hadapi akan mempengaruhi kalian secara emosional dan juga fisik. Kemampuan mengelola stres yang dihadapi karena tingkat kesulitan tugas atau banyaknya tugas yang harus diselesaikan, stres yang dihadapi karena konflik antara menyelesaikan tugas dan kegiatan organisasi, permasalahan pertemanan, dan stress yang muncul karena permasalahan lainnya di perkuliahan. Seberapa puas individu dengan kehidupannya, manakah emosi yang lebih sering dirasakan, emosi positif atau negatif? Bagaimana kondisi perkuliahan mempengaruhi kesehatan individu? Kurang tidur sangat mungkin terjadi karena banyaknya materi yang harus dipelajari, tugas yang harus dikerjakan dan jadwal pengumpulan tugas yang segera.

C. Mengelola Diri Dalam Belajar

Untuk dapat mengikuti tuntutan akademik di perguruan tinggi, salah satu kemampuan yang berperan adalah kemampuan mengelola diri sendiri dalam belajar. Seberapa jauh kita dapat mengendalikan pikiran, perasaan dan tingkah laku diri sendiri agar kita bisa menampilkan kinerja terbaik secara akademik. Mengacu kepada beberapa sumber (Butler & Winne, 1995; Santrock, 2008; Winne & Hadwin, 2010), maka langkah-langkah berikut harus dilakukan dalam mengelola diri untuk mencapai kinerja akademik terbaik.

Hasil riset menunjukkan bahwa pelajar yang prestasinya baik, adalah mereka yang mampu mengelola dirinya dalam belajar.

Punya Tujuan dan Membuat Rencana Untuk Mencapai Tujuan

Syarat pertama Untuk dapat mengelola diri dalam belajar, adalah kita harus memiliki tujuan yang ingin dicapai secara akademik. Misalnya, saya ingin lulus kuliah dalam 4 tahun dengan indeks prestasi (IP) minimal 3,00. Dengan adanya target, saya akan terpicu membuat rencana agar target itu bisa saya capai, seperti nilai minimal mata kuliah yang harus saya dapatkan setiap semesternya, bagaimana cara saya belajar yang efektif untuk memperoleh nilai tersebut, unit kegiatan mahasiswa apa yang akan saya ikuti dan berapa banyak, berapa sks yang perlu saya ambil setiap semesternya, dan rencana-rencana lainnya. Tujuan akademik mata kuliah yang harus saya dapatkan setiap semesternya, bagaimana cara saya belajar yang efektif untuk memperoleh nilai tersebut, unit kegiatan mahasiswa apa yang akan saya ikuti dan berapa banyak, berapa sks yang perlu saya ambil setiap semesternya, dan rencana-rencana lainnya. Tujuan akademik ini juga harus memiliki nilai penting bagi diri kita. Bila tujuan akademik ini tidak memiliki arti penting, maka kita akan dengan mudah meninggalkannya ditengah jalan.

Tujuan akademik bisa tujuan jangka panjang, jangka menengah, atau jangka pendek. Contoh dari tujuan akademik jangka panjang misalnya Lulus kuliah dengan IP kumulatif (IPK) minimal 3,5 dan masa studi 4 tahun. Mengembangkan kemampuan bahasa asing selama kuliah bisa menjadi tujuan jangka menengah. Bisa memahami paragraf yang dibaca dari buku teks perkuliahan merupakan contoh tujuan akademik yang sifatnya jangka pendek. Apapun tujuan akademik yang kita tetapkan untuk kita capai selama menjadi mahasiswa, harus dilanjutkan dengan dibuatnya rencana untuk mencapai tujuan serta melaksanakan rencana yang sudah dibuat, sebagai bentuk komitmen kita terhadap tujuan yang ditetapkan. Tujuan tanpa langkah kongkrit untuk mencapainya hanyalah angan-angan belaka.

Yakin Dengan Kemampuan Diri Sendiri

Syarat awal untuk kita bisa menetapkan tujuan serta mewujudkannya dalam langkah-langkah kongkrit harus diawali dengan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri bahwa kita mampu melakukan langkah-langkah untuk meraih tujuan tersebut. Dalam bahasa psikologi, keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan disebut sebagai self-efficacy atau efikasi diri jika dialihbahasakan. Seperti apa gambaran orang yang memiliki keyakinan tinggi dengan kemampuan dirinya? Mari kita lihat ilustrasi berikut.

Menjadi mahasiswa membuat kita berinteraksi dalam dunia yang lebih luas, yaitu persiapan dunia kerja. Lani adalah seorang mahasiswa yang sudah mulai berbisnis sejak semester 3. Ia melihat pengumuman mengenai lomba wirausahawan muda. Mereka yang menang lomba akan mendapatkan hadiah berupa modal untuk mengembangkan usahanya dan selama kompetisi mereka akan diberikan pendampingan untuk mengembangkan usahanya. Terdapat sejumlah persyaratan dan ketentuan untuk mengikuti lomba ini. Keyakinan diri Lani terhadap kemampuannya mengikuti lomba ini terlihat dari seberapa yakin dia mampu untuk memenuhi persyaratan-persyaratan yang dituntut untuk mengikuti lomba. Semakin tinggi keyakinan Lani dengan kemampuan dirinya untuk memenuhi persyaratan lomba dan lomba itu juga penting bagi dirinya, maka dia akan mempersiapkan persyaratan lomba dengan sungguh-sungguh, walaupun ada beberapa persyaratan yang bisa jadi tidak mudah menyiapkannya, seperti membuat proposal bisnis. Sebaliknya, bila semakin kecil keyakinan Lani dengan kemampuan dirinya memenuhi persyaratan lomba, maka semakin kecil kemungkinan Lani untuk mengikuti lomba tersebut. Misalnya, salah satu persyaratan lomba adalah membuat proposal bisnis. Lani sudah belajar sebelumnya cara membuat proposal bisnis. Namun bila ia tidak yakin dengan kemampuannya tersebut, maka Lani kemungkinan besar tidak akan mendaftar lomba.

Dari ilustrasi Lani, bisa dilihat bahwa keyakinan terhadap kemampuan sendiri tidak berfokus kepada saya bisa mencapai apa yang saya inginkan, dalam hal Lani, menang lomba. Keyakinan terhadap kemampuan berfokus kepada keyakinan seseorang bahwa ia bisa berproses maksimal untuk mencapai tujuannya. Yang sebenarnya merupakan proses awal sebelum tujuan tercapai. Kita bisa membayangkan apa yang akan terjadi bila seseorang tidak yakin pada kemampuan dirinya. Dia tidak akan memulai sesuatu. Dia tidak akan mau mencoba. Akhirnya dia akan berada diposisi yang sama sementara teman-temannya yang yakin dengan kemampuannya, bergerak maju, walaupun itu penuh tantangan. Bagaimana cara menumbuhkembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri?

Cara pertama adalah mempersiapkan diri sendiri.

Tingkatkan keterampilan diri, pelajari banyak hal. Semakin terampil kita, semakin besar peluang kita memiliki sumber daya internal untuk memecahkan persoalan yang datang kepada kita. Jika dikaitkan dengan akademik, tingkatkan keterampilan menulis, pelajari berbagai metode belajar sehingga bisa menemukan yang sesuai dengan diri sendiri, pelajari cara presentasi, pelajari cara public speaking, dan berbagai hal lainnya. Bisa dengan ikut kursus, atau belajar pada teman sendiri atau kakak kelas.

“Cara kedua untuk menumbuhkembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri adalah dengan mengamati lingkungan sekitar dan mencari pembandingan.”

Perhatikan orang-orang yang relevan dengan kalian. Bagaimana cara dia menghadapi situasi yang serupa? Pada kasus Lani, saat keraguan mulai merasuk, Lani bisa melihat teman-temannya yang juga ingin mengikuti kompetisi tersebut. Apa yang membuat teman-temannya bisa yakin untuk ikut kompetisi? Bila teman-temannya yakin bahwa mereka bisa menulis proposal bisnis, mengapa Lani tidak bisa yakin? Mereka mengikuti kelas wirausaha yang sama, dan nilai mereka juga tidak jauh berbeda. Mengamati orang-orang yang setara dengan kita bisa meningkatkan keyakinan kita terhadap kemampuan diri sendiri.

Saat keyakinan terhadap diri sendiri mulai luntur, carilah orang-orang baik disekitar kalian, orang yang kalian percaya, untuk menyemangati kalian. Ada kalanya orang-orang disekitar kita yang paham dan mengamati perkembangan kita, lebih tahu secara obyektif dengan kondisi kita sendiri. Mereka bisa memberikan umpan balik dimana letak kekuatan dan kelemahan diri kita. Mintalah pendapat kepada orang yang kalian percaya akan memberikan umpan balik yang jujur terhadap kemampuan kalian. Mereka akan menjadi penyemangat kalian saat kalian mulai meragukan kemampuan diri sendiri.

Keyakinan terhadap diri sendiri dapat dipengaruhi oleh kondisi emosi dan fisiologis. Saat kita cemas atau sakit biasanya kita akan menilai diri kita lebih rendah dari seharusnya. Sehingga saat kondisi sedang cemas, sebaiknya jangan melakukan penilaian terhadap kemampuan diri sendiri. Lakukan relaksasi sehingga kalian lebih tenang, baru kemudian menilai kemampuan diri sendiri.

Memonitor Kemajuan

Setelah menetapkan tujuan yang ingin dicapai secara akademik, misalnya ingin mendapatkan indeks prestasi semester minimal 3,0 atau ingin lebih lancar dalam melakukan presentasi atau ingin bisa memahami buku yang dibaca, maka kita

harus secara sadar memonitor kemajuan kita terhadap tujuan tersebut. Tidak bisa bila tujuan sekedar tujuan yang dituliskan atau dicita-citakan, tapi tidak dilakukan pemantauan terhadap pencapaian tujuan.

Dalam memonitor pencapaian tujuan, secara mental kita membuat perbandingan antara dimana posisi kita diawal, bagaimana posisi kita saat ini, serta seberapa jauh atau dekat kita dengan tujuan kita ini. Misalnya Lina menginginkan IP 3,5. Untuk mencapai IP 3,5 berdasarkan peraturan akademik yang ada, setidaknya mahasiswa harus mendapatkan nilai setiap mata kuliah sebagaimana besar adalah A- yang setara dengan angka mutu 3,67 dan B+ yang setara dengan angka mutu 3,33. Mahasiswa bisa mendapatkan nilai A- bila nilai rata-rata tugas, kuis, dan ujiannya berada dalam rentang 80 – 84,9 dari nilai maksimal 100. Nilai B+ didapatkan bila nilai rata-rata tugas, kuis, dan ujian berada dalam rentang 75 – 79,9. Dalam melakukan monitoring, Lina harus melihat bagaimana nilai-nilainya sejauh ini. Apakah seluruh tugas, kuis yang ditempuh pada seluruh mata kuliah telah mencapai rentang minimal 80 atau minimal 75? Dengan melakukan pemantauan, Lina bisa mengetahui seberapa mungkin target IP 3,5 tadi bisa dicapai.

Dalam melakukan pemantauan, kita bisa terjebak dengan percaya diri berlebihan. Misalnya saat kita mengikuti perkuliahan. Setelah selesai memberikan satu bagian materi, dosen biasanya bertanya, apakah sudah paham atau apakah ada bagian yang tidak dimengerti. Pengalaman saya sebagai dosen menunjukkan bahwa bila mahasiswa mengatakan paham, belum tentu dia bisa memberikan contoh penerapan materi yang tepat. Jadi ketika mahasiswa mengatakan mereka paham, sebenarnya mereka belum paham. Ketika ada umpan balik dari saya sebagai dosen bahwa contoh yang diberikannya kurang tepat, mahasiswa bisa menyadari posisinya terhadap tujuannya ingin memahami materi yang disampaikan dosen. Tentu saja ada juga mahasiswa yang mengatakan mereka paham dengan materi dan setelah diminta memberikan contoh, mereka bisa memberikan contoh yang tepat. Mereka mendapatkan umpan balik dari saya sebagai dosen bahwa ternyata saya sudah paham dengan materi yang disampaikan oleh dosen.

Secara akademik, pemantauan terhadap penguasaan materi pelajaran merupakan faktor penting. Secara mandiri mahasiswa bisa bertanya pada diri sendiri beberapa hal berikut:

- Apakah saya paham dengan yang saya baca/dengarkan?
- Apa contoh penerapan dari materi yang saya baca/dengarkan
- Bagaimana penilaian saya terhadap konsep yang saya baca/dengarkan?
Apakah saya setuju/tidak?

Jawaban dari pertanyaan-pertanyaan ini harus mendapatkan umpan balik. Umpan balik utama bisa saja dari dosen atau pada saat sedang berdiskusi dengan teman mengenai pelajaran. Dengan umpan balik, kita bisa mengevaluasi pencapaian tujuan belajar.

Selain pemantauan terhadap penguasaan materi pelajaran, penting juga bagi mahasiswa untuk memonitor bagaimana kemampuannya dalam mengelola emosi dalam usahanya mencapai tujuan akademik. Kemampuan mengelola emosi yang baik berperan dalam membantu mahasiswa untuk tetap fokus dalam usahanya mencapai tujuan. Dalam mencapai tujuan, mahasiswa akan menghadapi tantangan yang dapat menguras emosi, seperti nilai yang tidak sesuai target, tidak cocok dengan dosen, materi yang sulit, yang bisa memunculkan emosi-emosi negatif. Menyadari bahwa seseorang memiliki emosi negatif, akan membantu orang tersebut untuk berusaha mengelola emosi tersebut.

Evaluasi Diri dan Insentif

Hasil umpan balik yang didapatkan melalui proses pemantauan akan membantu individu mengevaluasi pencapaian tujuannya. Misalnya terkait materi kuliah. Apakah kita sudah paham, atau pemahaman kita masih salah? Bila tujuan telah tercapai, individu biasanya akan merasa puas terhadap pencapaiannya, bahwa ia berhasil mencapai target yang ia tetapkan. Memberikan insentif terhadap diri penting untuk dilakukan sebagai bentuk apresiasi terhadap pencapaian yang telah dilakukan. Keberhasilan mencapai tujuan dengan langkah-langkah yang telah kita lakukan dapat menambah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Disisi lain, saat hasil umpan balik yang didapatkan melalui proses pemantauan menunjukkan bahwa tujuan yang diinginkan belum tercapai, evaluasi yang dilakukan bisa berbentuk sebagai berikut:

1. Apakah saya sudah melakukan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut? Bila ternyata strateginya belum tepat, maka mencari strategi baru harus dilakukan. Misalnya terkait materi kuliah, apa yang harus saya lakukan agar saya bisa paham? Sebelumnya saya hanya mendengarkan penjelasan dosen. Cara apa lagi yang bisa saya lakukan agar saya memahami materi tersebut? Berdiskusi dengan teman atau bertanya pada kakak kelas? Apakah saya sudah mencatat dengan benar penjelasan dosen? Apakah saya perlu membaca dulu materinya sebelum perkuliahan dimulai? Dengan memiliki banyak perbendaharaan strategi, dalam hal ini strategi belajar, individu tidak akan mudah putus asa, karena ada banyak cara yang bisa dicoba.
2. Apakah tujuan yang saya tetapkan realistis? Hasil evaluasi ini akan mempengaruhi keseluruhan diri individu. Melihat sejauh mana ia memahami kekuatan dan keterbatasan dirinya terkait tujuan yang ditetapkan. Bukan hal yang memalukan untuk mengakui bahwa target yang telah ditetapkan ternyata terlalu tinggi dibandingkan kapabilitas yang dimiliki. Untuk itu, langkah selanjutnya adalah menurunkan target sesuai dengan kemampuan diri. Seperti pada ilustrasi Lina dalam bagian memonitor kemajuan, jika lebih banyak nilai yang dibawah 80, maka yang paling realistis adalah menurunkan target yang lebih menggambarkan situasi nilai dia pada saat itu sambil memperbaiki strategi belajar agar target nilai yang lebih realistis dapat dicapai.

Mencari Bantuan Saat Mengalami Kesulitan

Usaha untuk mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan untuk diri sendiri bukanlah seperti mengendarai mobil di jalan tol bebas hambatan. Akan ada tantangan yang akan dihadapi. Tantangan tersebut ada yang bisa diatasi dengan sumber daya pribadi mahasiswa, dan ada tantangan yang melampaui sumber daya individu, sehingga tidak mungkin diatasi sendiri oleh mahasiswa. Mahasiswa yang bisa mengelola dirinya tahu kapan harus mencari bantuan eksternal pada saat diperlukan, seperti bertanya pada dosen atau teman mengenai materi yang tidak dipahami atau tugas yang tidak jelas, berbicara pada dosen pembimbing akademik atau pusat konseling mahasiswa pada saat sulit fokus pada pelajaran, ikut workshop untuk meningkatkan kemampuan menulis, serta berbagai kemungkinan eksternal lainnya, yang sebenarnya tersedia untuk bisa diakses saat mahasiswa butuh bantuan. Disisi lain, tidak semua mahasiswa yang membutuhkan bantuan eksternal, mau mencari bantuan tersebut. Ada faktor-faktor internal mahasiswa yang kemudian membuat mereka enggan bahkan tidak mau mencari bantuan sehingga akibatnya nilai-nilai akademik menjadi terkena dampaknya, bahkan tugas akhir atau skripsi menjadi tidak selesai dan akhirnya dikeluarkan dari universitas karena masa studinya habis.

Beberapa faktor yang mempengaruhi mahasiswa enggan mencari bantuan antara lain adalah (Ryan & Pintrich, 1997; Ryan, Gheen, & Midgley, 1998; Payakachat, dkk, 2013) :

1. Mencari bantuan eksternal menunjukkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan gagal, tidak mampu untuk meraih prestasi tanpa dibantu orang lain, dan ini membuat nilai dirinya jatuh dimata orang lain
2. Keyakinan siswa yang rendah terhadap kemampuan dirinya. Siswa yang memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya lebih mau mencari bantuan saat mengalami kesulitan dibandingkan siswa yang keyakinan terhadap kemampuan dirinya lebih rendah
3. Mahasiswa merasa bahwa iklim belajar di kelas adalah iklim kompetitif. Mahasiswa yang tujuan belajarnya adalah untuk meningkatkan pemahaman pribadinya, untuk menguasai materi pelajaran, lebih bersedia untuk mencari bantuan saat menghadapi kesulitan, dibandingkan mahasiswa yang belajar untuk menjadi lebih unggul dari yang lain.
4. Siswa yang menilai bahwa mencari bantuan adalah sesuatu yang mengancam dirinya akan enggan mencari bantuan. Sebaliknya, siswa yang menilai bahwa mencari bantuan adalah hal yang bermanfaat untuk dirinya akan mau mencari bantuan pada saat diperlukan
5. Tidak menerima bahwa dirinya perlu dibantu orang lain

6. Tidak yakin atau masih ragu dengan tujuan yang ingin dicapai

Dari beberapa faktor penyebab ini, mahasiswa bisa melakukan refleksi terhadap bagaimana reaksi diri saat mengalami kesulitan yang tidak bisa dipecahkan sendiri. Berkenankah kita untuk mencari bantuan orang lain? Atau salah satu dari faktor di atas membuat kita untuk tidak berani atau enggan mencari bantuan.

Dari beberapa faktor penyebab ketidakinginan untuk mencari bantuan, masalah keyakinan terhadap kemampuan diri, telah dibahas sebelumnya. Kalian bisa melihat kepada materi sebelumnya, bagaimana cara meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Mencari bantuan tidak membuat Anda tampak menjadi orang gagal, karena tidak ada manusia yang sempurna, yang mampu segalanya. Individu yang memahami dan mengakui apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan dirinya justru merupakan individu yang sehat secara psikologis. Orang lain di sekitar kita pun memahami bahwa ada kalanya kita membutuhkan bantuan orang lain untuk memecahkan masalah kita, dan itu tidak membuat nilai kita jatuh dimata orang lain.

Fokuskan tujuan kegiatan akademik Anda pada pencapaian tujuan pribadi, dibandingkan untuk mencapai tujuan eksternal seperti ingin unggul dibandingkan orang lain. Semakin eksternal tujuan belajar, semakin kita berusaha agar kita tidak dinilai buruk oleh orang lain dan akhirnya membuat kita tidak mau mencari bantuan, karena dengan mencari bantuan, merupakan pengakuan kelemahan diri kita dan keunggulan orang lain.

Percayalah bahwa mencari bantuan saat kita tidak bisa menyelesaikan sendiri masalah kita akan memberi manfaat yang lebih besar dibandingkan kita tidak mencarinya. Mencari bantuan membuat kita memiliki sumber daya tambahan untuk mencapai tujuan akademik. Sebaliknya, dengan tidak mencari bantuan, permasalahan akademik yang dialami tidak akan selesai dan pada akhirnya menghambat kita untuk meraih tujuan yang dicita-citakan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan bisa dipahami bahwa dengan mampunya mahasiswa mengelola diri secara baik dalam bidang akademik, semakin besar peluang mahasiswa untuk mendapatkan manfaat optimal perkuliahan dalam mengembangkan kompetensi keilmuan serta meraih cita-cita. Kemampuan mengelola diri untuk mencapai tujuan ini tidak hanya bisa diterapkan dalam ranah akademik, tapi juga pada aspek kehidupan lainnya.

Sumber Referensi :

Butler, D. L., & Winne, P. H. (1995). *Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis*. *Review of Educational Research*, 65(3), 245-281.

Conti, R. (2000). *College Goals: Do self-determined and carefully considered goals predict intrinsic motivation, academic performance, and adjustment during the first semester?* *Social Psychology of Education*, 4, 189-211.

Maehr, M. L., & Zusho, A. (2009). *Achievement Goal Theory: the past, present, and future*. Dalam K. R. Wentzel, & A. Wigfield (Penyunt.), *Handbook of Motivation at School*. New York: Routledge.

Payakachat, N., Gubbins, P. O., Ragland, D., Norman, S. E., Flowers, S. K., Stowe, C. D., . . . Hastings, J. K. (2013). *Academic Help-Seeking Behavior Among Student Pharmacists*. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 77(1).

Ryan, A. M., & Pintrich, P. R. (1997). "Should I ask for help?" *The role of motivation and attitudes in adolescents' help seeking in math class*. *Journal of Educational Psychology*, 89(2), 329-341.

Ryan, A. M., Gheen, M. H., & Midgley, C. (1998). *Why do some students avoid asking for help? An examination of the interplay among students' academic efficacy, teachers' social-emotional role, and the classroom goal structure*. *Journal of Educational Psychology*, 90(3), 528-535.

Santrock, J. W. (2008). *Educational Psychology, Third Edition*. New York: McGraw-Hill.
Tan, O.-S., Chye, Y.-L. S., Lim, K.-J., Chua, B.-L., Tuckman, B. W., & Monetti, D. M. (2017). *Educational Psychology, An Asia Edition*. Singapore: Cengage.

Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (2010). *Self-Regulated Learning and Socio-Cognitive Theory*. Dalam P. Peterson, E. Baker, & B. McGaw (Penyunt.), *International Encyclopedia of Education, Third Edition* (hal. 503-508). Elsevier.



College Survival Book adalah buku populer yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk praktis yang dapat digunakan calon mahasiswa atau mahasiswa sebagai buku bacaan untuk persiapan menghadapi dunia perkuliahan. Ditulis oleh para dosen dan psikolog yang memiliki pengalaman di dunia akademisi, sehingga buku ini berisikan informasi yang bersumber dari pengalaman nyata di lapangan dan didasari oleh teori ilmiah. Dengan buku ini diharapkan nantinya para calon mahasiswa akan lebih banyak mendapatkan gambaran mengenai bagaimana dunia perkuliahan dan apa sajakah yang harus dipersiapkan. Para mahasiswa juga dapat menggunakannya sebagai panduan evaluasi diri terkait dengan pengalamannya selama diperkuliahan. Buku ini berisikan beberapa sub bab diantaranya :

Academic survival guide – bagian yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk mengenai persiapan menjadi mahasiswa

Social life survival guide – bagian yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk yang berkaitan dengan kehidupan social seorang mahasiswa

Love life survival guide – bagian yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk yang berkaitan dengan kehidupan percintaan mahasiswa

Mental health survival guide – bagian yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa.



ISBN 978-979-772-080-3

