

MENGATUR DIRI MENUJU SUKSES



Oleh: Antonius Prima Aryana, S.Psi.

Liburan telah hampir selesai bagi siswa sekolah. Liburan menjadi hal yang ditunggu-tunggu bagi banyak siswa. Ada banyak hal yang sudah dimasukkan dalam daftar "harus dilakukan" selama liburan. Mulai dari mengecat kamar, menata kembali kamar, sampai bermalas-malasan nonton TV sambil makan camilan. Intinya adalah meluangkan waktu sesaat untuk menyegarkan kembali badan dan jiwa yang sudah kelelahan bekerja keras. Liburan menjadi perlu setelah tubuh serasa ditumpuki tugas-tugas yang bertumpuk. Tidak jarang, kita merasa bahwa waktu 24 jam yang ada kurang untuk mengerjakan semua tugas. Inginnya, waktu yang sudah panjang itu diperpanjang lagi agar tugas-tugas dapat diselesaikan. Namun, apa daya, waktu yang sudah panjang itu tidak dapat diperpanjang lagi. Lantas, apakah tugas tidak dapat diselesaikan jika waktunya kurang? Ternyata bisa. Sebenarnya, waktu 24 jam yang kita miliki cukup untuk mengerjakan semua tugas-tugas yang ada. Hanya saja, kadang kita tidak kuasa untuk mengatur diri kita sehingga tugas-tugas yang sudah ada jadwal penyelesaiannya sendiri-sendiri menjadi terbengkalai. Jadi, yang penting adalah pengaturan diri sendiri. Susahkah? Jika hanya dibayangkan susah. Namun, setelah dilakukan, hal ini menjadi alat yang sangat membantu dalam mengerjakan tugas-tugas.

Barry Zimmerman (1989), menyatakan bahwa dalam pembiasaan pengaturan diri, terdapat tiga aspek dari belajar secara akademik.

Pertama, perilaku mengatur diri mencakup pengendalian aktif terhadap beberapa hal yang berpengaruh dalam belajar. Misalnya waktu belajar, lingkungan belajar, teman dan siapa saja yang membantu dalam proses belajar itu. Yang kedua adalah pengaturan

motivasi dan afeksi yang mencakup pengendalian terhadap motivasi dan perubahan motivasi. Dengan demikian kita dapat mengontrol emosi dan afeksi kita untuk memperbaiki proses belajar. Ketiga adalah pengaturan diri kognisi yang berisi pengendalian terhadap berbagai strategi kognitif untuk belajar.

Ada tiga fase melingkar dalam belajar pengaturan diri.

Pertama adalah *forethought/preaction*— fase ini mendahului kinerja aktual, mengatur tahapan untuk aksi, mapping tugas untuk meminimalkan yang tidak diketahui dan membantu membangun pikiran positif. Harapan yang realistis dapat membuat tugas menjadi lebih menarik. Tujuan haruslah dinyatakan secara spesifik, diatur dari tujuan jangka pendek ke jangka panjang. Misalnya, kapan akan dimulai, dimana akan mengerjakan tugas, dan bagaimana memulainya serta kondisi apa yang dapat membantu aktivitas belajar.

Fase kedua adalah pengendalian kinerja – di dalam fase ini terjadi proses selama belajar dan aktif berusaha untuk menggunakan strategi spesifik untuk membantu menjadi lebih sukses.

Ada beberapa hal yang harus kita perhatikan, yaitu apakah kita sudah memenuhi apa yang kita harapkan lakukan, apakah kita terganggu dengan tugas yang harus kita laksanakan, apakah ini membutuhkan waktu lebih banyak daripada yang dipikirkan, di bawah kondisi apa kita dapat memenuhinya,

Fase ketiga adalah refleksi diri. Di dalam fase ini berisi refleksi terhadap yang sudah dilakukan, evaluasi diri dilakukan dengan membandingkan hasil yang sudah dicapai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Di dalam pelaksanaan pengaturan diri agar hasilnya memuaskan, kita perlu melakukan beberapa hal. Pertama, observasi diri dimana kita harus secara sistematis memantau kinerja yang sudah kita capai. Sudahkah kinerja itu sesuai yang kita harapkan seperti saat kita menetapkan tujuan? Kedua, penilaian diri, kita secara sistematis membandingkan kinerja kita dengan standar atau tujuan (misalnya menjawab ulang tujuan, meneliti kembali hal-hal yang sudah kita lakukan). Ketiga, ada reaksi dari diri kita. Di sini kita berbicara dengan diri sendiri, terlibat secara aktif dalam proses personal diri kita (misalnya, pernyataan tujuan, perencanaan secara metakognitif, perilaku yang dihasilkan), mengkritik diri sendiri, mendengarkan ulang, mengingat, mendekati tujuan, menyusun lingkungan (mengubah tingkat kesulitan tugas akademis, mengubah setting akademis,

menciptakan area studi), mencari bantuan

Lantas, apa yang perlu kita lakukan jika kita ingin mengatur diri kita secara lebih teratur?

Pertama, menentukan tujuan jangka panjang dan jangka pendek. Tujuan merupakan sasaran khusus yang membantu untuk merencanakan aktivitas dan strategi. Sedangkan tujuan jangka pendek merupakan sasaran yang membutuhkan waktu beberapa hari atau minggu untuk mencapainya. Misalnya untuk mengerjakan pekerjaan rumah atau menyediakan lebih banyak waktu lebih dalam pekerjaan rumah dan menyelesaikan dengan kualitas kerja yang lebih baik.

Tujuan jangka panjang membutuhkan beberapa minggu, bulan atau seluruh semester untuk mencapainya. Misalnya memperbaiki nilai akhir semester. Kedua, kita harus membuat konsekuensi diri. Di sini, kita mencari cara bagaimana kita memberikan penguatan atau hukuman atas perilaku kita. Membuat komitmen agar kinerja meningkat adalah jantung dari proses ini. Penguatan tidak harus dalam bentuk uang atau barang. Tetapi, dapat berupa sesuatu yang bermakna dan membuat senang. Penguatan untuk tujuan jangka pendek lebih kecil dibandingkan penguatan untuk tujuan jangka panjang. Penguatan hanya ada ketika tujuan tertentu sudah diselesaikan dan dicapai. Penguatan harus ditahan jika tujuan tidak tercapai. Ketiga, kita melakukan pengaturan waktu kita. Dalam proses ini, kita menentukan acara apa saja dan jam berapa saja (berapa lama durasinya) serta tempatnya di mana saja aktivitas dilakukan untuk mencapai tujuan.

Selamat menempuh tahun ajaran baru. Semoga di tahun ajaran yang baru ini kita lebih dapat belajar banyak hal.

Catatan:

Penulis adalah Dosen Program Studi Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.