

**LAPORAN**  
**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**  
**PENGUATAN KAPASITAS PENYESUAIAN DIRI TERHADAP LINGKUNGAN BARU**  
**MELALUI PENDAMPINGAN PADA MAHASISWAPSIKOLOGI ANGKATAN 2016**

Nomor DIPA	:	025.04.2.423812/2016
Tanggal	:	07 Desember 2016
Satker	:	UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Kode Kegiatan	:	2132
Kode Sub Kegiatan	:	006.005.004.A
Kegiatan	:	Pengabdian Pada Masyarakat



Oleh :

**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si/1970 0724 2005 01 2003**  
**Yusuf Ratu Agung, MA/1980 1020 2015 03 2002**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**TAHUN 2017**

## A. Isu dan Fokus Pengabdian

Masa transisi dari sekolah menengah ke per dosenan tinggi menjadi masa yang sulit bagi sebagian besar remaja (Maddi, 2013). Menurut pengalaman penulis dalam memimbing mahasiswabar, kesulitan yang mereka alami ini diantaranya disebabkan oleh perbedaan pola belajar, perbedaan pola interaksi antar teman maupun antara mahasiswa dengan dosen. Lebih khusus lagi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki program mahad untuk semua mahasiswa baru, yang mengharuskan mereka mengikuti semua kegiatan di Ma'had Al 'Aly selama satu tahun. Kegiatan-kegiatan yang ada di Ma'had harus mereka ikuti mulai dari sholat subuh berjamaah serta kajian-kajian lain yang dilakukan sebelum atau setelah mereka kuliah.

Kondisi tersebut menjadikan para mahasiswa baru tidak saja dihadapkan pada penyesuaian di perkuliahan tetapi juga penyesuaian di Ma'had. Penyesuaian di Ma'had antara lain terkait dengan penyesuaian terhadap tata aturan hidup bersama di mahad, penyesuaian terhadap sesama teman yang datang dari beragam daerah yang berbeda, penyesuaian terhadap musrif/musrifah serta penyesuaian terhadap aturan dan materi kuliah Ma'had. Semua perubahan yang terjadi secara serentak sejak masuknya mereka ke per dosenan tinggi ini menjadi pemicu munculnya tekanan-tekanan psikologis yang tidak jarang berakibat pada stress.

Stress yang dialami oleh para mahasiswa baru dengan demikian tidak saja terkait dengan akademik namun juga dengan kondisi sosial yang mereka alami di lingkungan baru. Stress dalam konteks akademik yang dialami oleh mahasiswa baru menurut temuan Zamroni (2015) menunjukkan bahwa sumber stress yang terbanyak dialami oleh mahasiswa UIN Malang adalah tugas-tugas perkuliahan yang banyak (49% dari 175 responden), dan 26% kegiatan *ma'had* dan kampus yang padat (26% dari 175 responden).

Kondisi stress yang dialami para mahasiswadi awal belajar mereka di per dosenan tinggi tersebut dapat berdampak negative tidak saja terhadap diri mereka tetapi juga terhadap kelancaran studi mereka di masa berikutnya. Akibat yang dapat ditimbulkan dari stress akademik terhadap

mental mereka antara lain depresi dan cemas (Mundia, 2009). Sedangkan akibat bagi kelancaran studi mereka selanjutnya antara lain rendahnya prestasi belajar (Vitasari, dkk, 2013).

## **B. Alasan Memilih Dampingan**

Subyek dampingan yang dipilih adalah sumber daya manusia yang ada di dunia kampus. Mereka adalah para pemuda yang akan menentukan nasib kehidupan di masa mendatang. Lebih khusus dalam program pengabdian masyarakat ini, mahasiswadampingan yang dipilih adalah mahasiswa yang telah melewati satu tahun pertama perkuliahan mereka di Perdosenan Tinggi. Sekalipun mereka telah menjalani proses penyesuaian belajar di PT selama setahun namun proses penyesuaian mereka terhadap problem belajar maupun problem sosial mereka terus berjalan.

Fokus program mereka pada saat ini adalah penguatan kapasitas penyesuaian diri terhadap lingkungan baru melalui pendampingan mahasiswa Psikologi angkatan 2016. Pemilihan fokus program ini dilatarbelakangi oleh banyaknya temuan ketika memberikan layanan psikologi kepada para mahasiswa yang baru saja keluar dari Ma'had, mereka juga mengalami kesulitan penyesuaian ketika mulai tinggal di kos atau di kontrakan bersama mahasiswa lain. Sumber masalah lain yang mengganggu proses penyesuaian mereka adalah permasalahan dengan orangtua/keluarga dan dengan lawan jenis. Hal ini dapat dipahami karena usia mereka memang usia yang memiliki tugas perkembangan yang berkaitan dengan hubungan dengan lawan jenis. 13 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling. Artinya sampel dilakukan terhadap unit sampling yang merupakan suatu kelompok. Adapun tiap anggota kelompok yang terpilih inilah yang menjadi sampel penelitian (Herdiansyah, 2015)

## **C. Kondisi Subyek Dampingan Saat Ini**

Berdasarkan hasil-hasil konseling yang dilakukan oleh para dosen khususnya di unit P2LP menunjukkan banyaknya mahasiswa yang mengalami permasalahan penyesuaian diri. Adapun kondisi para mahasiswa dampingan adalah sebagai berikut:

- a. *Weaknesss*: Kelemahan mahasiswa secara umum adalah kurangnya kemampuan untuk mengatur pola aktivitas sehingga berakibat pada terbengkelainya sebagian besar tugas-tugas perkuliahan. Kelemahan kedua secara internal adalah kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi sehingga persoalan-persoalan yang mestinya mampu mereka hadapi dengan baik akhirnya membebani mereka dan berakibat kurang baik bagi kesehatan mental mereka
- b. *Strength* : Mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki potensi keilmuan tinggi sehingga pengetahuan yang dimilikinya dapat menjadi salah satu kekuatan bagi pengembangan potensi-potensinya. Kekuatan lain adalah adanya para dosen di kampus yang dapat membantu memberikan layanan dan pendampingan kepada para mahasiswa untuk mengatasi permasalahannya. Selain itu di kampus juga ada sejumlah unit kegiatan mahasiswa yang dapat membantu teman sebayanya untuk mampu menyesuaikan diri
- c. *Opportunities* : Mahasiswa masih memiliki kesempatan luas untuk mengoptimalkan potensinya mengingat usia mereka yang masih muda dan memiliki pengetahuan tentang ilmu psikologi
- d. *Threats* : Adanya faktor-faktor eksternal yang dapat menghambat proses penyesuaian mahasiswa

#### **D. Kondisi Dampungan yang diharapkan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan sejumlah mahasiswa mengenai persoalan penyesuaian sosial yang mereka alami selama menjadi mahasiswa, terdapat beberapa hal yang diharapkan dapat dimiliki oleh para mahasiswa:

1. Kemampuan untuk memaksimalkan potensi yang mereka miliki agar proses belajar yang mereka lalui di perdosenan tinggi dapat berhasil dengan baik
2. Mampu mengelola aktivitasnya secara terencana sehingga beban-beban tugas perkuliahan tidak menjadi stressor yang signifikan bagi para mahasiswa

3. Mampu mengelola emosi mereka khususnya ketika menghadapi permasalahan sehingga tidak mengakibatkan menurunnya tingkat kesejahteraan mereka
4. Mampu memanfaatkan keilmuan yang dimiliki secara praktis untuk menangani permasalahan yang dihadapi
5. Melalui kerjasama dengan LSO OASIS Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, diharapkan para mahasiswayang sedang mengalami permasalahan penyesuaian diri dapat diberikan pendampingan.

#### **E. Strategi yang dilakukan untuk Mencapai Kondisi yang Diharapkan**

Upaya peningkatan kapasitas penyesuaian diri terhadap lingkungan baru pada mahasiswa Psikologi angkatan 2016 dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Need Assesment*. Memahami dan menganalisis kebutuhan difokuskan pada masalah penyesuaian sosial yang ada pada mahasiswaPsikologi angkatan 2016
2. *Plan* (merencanakan tindakan). Setelah melakukan *need assesment* dilanjutkan dengan melakukan perencanaan berikutnya. Pada proses ini subjek dampingan dilibatkan untuk memahami keinginan mereka, masalah yang mereka alami dan strategi yang mereka lakukan dalam menyelesaikan masalah, khususnya terkait dengan evaluasi program yang sudah dilakukan.
3. *Act* (pelaksanaan tindakan). Setelah perencanaan telah selesai, maka rencana tindakan untuk mengimplementasikan semua harapan. Proses ini dilakukan melalui FGD, sharing managemen dan evaluasi program kerja yang sudah dilakukan.
4. Evaluasi tindakan. Evaluasi dalam pendampingan ini dilakukan secara partisipatoris dengan menggunakan instrumen yang disusun bersama dengan pendamping.

5. Refleksi. Dalam rangka mengukur progress atau perubahan dan keberhasilan selama pendampingan, maka dilakukan refleksi bersama dengan subjek dampingan.

Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pendampingan pemberdayaan sebagai berikut:

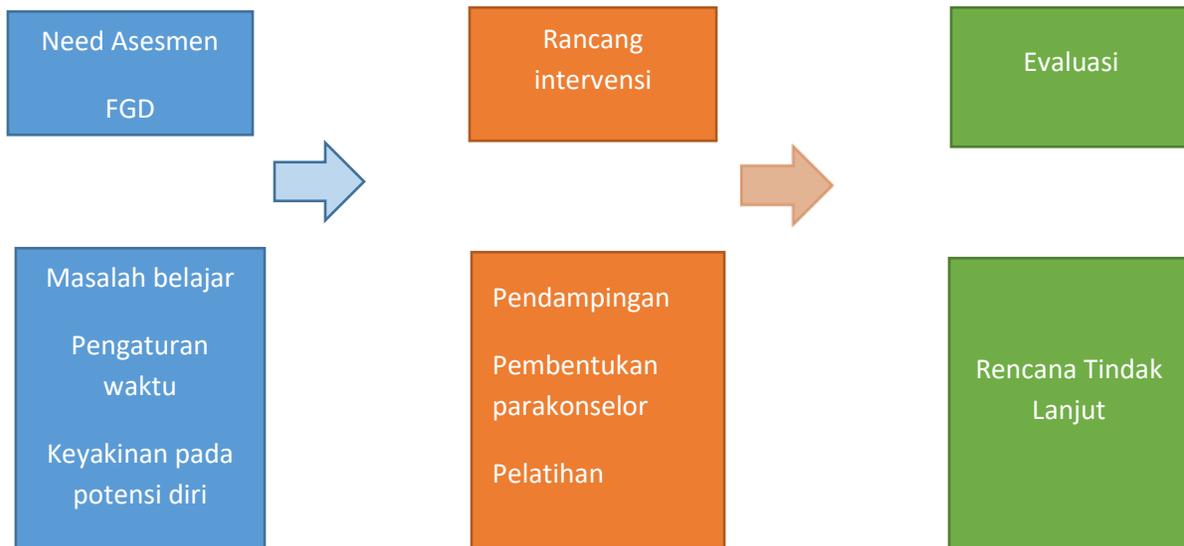
1. FGD (*Focus Group Discussion*). Pada tahapan ini dilakukan diskusi bersama subjek dampingan untuk menemukan fokus pendampingan secara intensif. Model FGD ini merupakan proses diskusi kelompok yang melibatkan pertukaran pendapat antar partisipan untuk merespon masing-masing masalah dan saling menemukan alternatif solusi masing-masing.
2. Sharing Pengalaman. Pada aspek ini seluruh *stakeholder* berdiskusi dan memberikan pengalaman dari masing-masing latar belakang keilmuan dan mengevaluasi pada setiap programnya, dan merevisi program supaya lebih berkualitas dan tepat sasaran.
3. Pendampingan.

#### **F. Pihak-pihak yang Terlibat (Stakeholder) dan Bentuk Keterlibatannya**

Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam pendampingan ini mencakup beberapa kelompok sasaran dan *stakeholder*, diantaranya:

1. Para mahasiswa Psikologi angkatan 2016 yang telah dijaring melalui asesmen. Pihak ini adalah pihak yang akan menjadi sasaran pendampingan, karena merekalah yang memiliki permasalahan
2. LSO OASIS Fakultas Psikologi UIN Malang. Pihak ini merupakan mitra dari tim dosen yang melakukan pengabdian masyarakat, sebagai pihak yang akan berperan sebagai pemberi pendampingan bagi teman atau adik kelas mereka yang mengalami permasalahan penyesuaian diri

### G. Alur Pendampingan



### H. Proses Pendampingan

Permasalahan terkait dengan penyesuaian diri, terutama dengan peran baru sebagai seorang mahasiswa memang cukup kompleks. Peran mahasiswa adalah sebagai pembelajar dengan aktifitas utamanya belajar. Belajar diketahui sebagai sebuah proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif. Sehingga hasil yang diharapkan dari mahasiswa selama proses belajar tersebut adalah mereka memperoleh pengalaman yang berarti, yang mana pengalaman tersebut dapat mempengaruhi tingkah lakunya untuk menjadi lebih baik (Syah, 2012). Karena belajar adalah suatu proses, maka belajar juga memiliki tujuan yang harus dicapai oleh masing-masing pribadi mahasiswa. Untuk mencapai tujuan belajar tersebut, tentunya dibutuhkan keteraturan didalamnya.

Berdasarkan data yang kami peroleh dari mahasiswa psikologi tahun pertama (2016) bahwasanya mahasiswa hanya melakukan proses belajar sebagaimana adanya. Artinya mahasiswa hanya belajar untuk menggugurkan kewajibannya sebagai pelajar, yaitu datang ke kelas untuk mengisi presensi, menerima materi dari dosen, mengerjakan tugas, dan pulang. Mahasiswa belum mengetahui tujuan dari belajarnya. Adapun ketidak teraturan dalam proses belajar tersebut

tercermin dalam ketidaktahuan dan ketidakyakinan mahasiswa terkait potensi yang dimilikinya (Pre-1f, Pre-1g, Pre-1i, Pre-1j, Pre-1k, Pre-1l); kesulitan dalam memahami materi kuliah yang disampaikan oleh dosen (Pre-2b, Pre-2d, Pre-2e, Pre-2f, Pre-2g, pre-2i, Pre-2j, Pre-2k, pre-2l); serta kurang terampil dalam melakukan pengaturan waktu (Pre-3a, Pre-3c, Pre-3d, Pre-3e, Pre-3g, Pre-3h, Pre-3i, Pre-3k, Pre-3l).

Ketidakteraturan proses belajar mahasiswa yang pertama terkait dengan ketidakyakinannya terhadap potensi diri yang dimiliki. Salah satu indikator dari konsep diri adalah adanya keyakinan terhadap kemampuan/potensi diri. Mahasiswa yang meyakini kemampuannya dalam melakukan suatu tugas, cenderung akan sukses melakukan tugas tersebut, sebaliknya mahasiswa yang tidak yakin terhadap dirinya cenderung akan gagal (Papalia, 2008). Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwija (2008), Rensi dan Sugiarti (2010), Wijaya (2012) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan prestasi belajar. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif maka cenderung memiliki prestasi belajar yang tinggi.

Ketidakteraturan selanjutnya ditunjukkan dari pernyataan mahasiswa yang mengaku kesulitan untuk memahami materi kuliah yang disampaikan oleh dosen. Beberapa mahasiswa menyalahkan metode pembelajaran yang digunakan oleh dosen (pre-2f, pre-2k), beberapa yang lain menyadari bahwa hal tersebut karena kelalaiannya (pre-2b, pre-2g, pre-2i, pre-2j), dan sebagian yang lainnya mengaku karena malas (pre-2d, pre-2e). Dari fakta tersebut, mahasiswa mengalami masalah kesulitan dalam belajar. Hal yang mungkin dilakukan adalah dengan memperbaiki kebiasaan belajar mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmah, dkk (2012) bahwasanya dengan memperbaiki kebiasaan belajar mahasiswa menjadi salah satu upaya untuk menangani kesulitan belajarnya.

Mahasiswa psikologi tahun pertama angkatan 2016 juga mempunyai peran sebagai mahasantri Ma'had Al Aly. Mereka memiliki kegiatan yang lebih padat dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Sehingga mereka dituntut untuk terampil dalam melakukan pengaturan waktu (time management). Selama ini, beberapa mahasiswa mengaku menjalani aktivitas sesuai jadwal yang ada, tanpa mengatur dan menentukan skala prioritas. Sehingga sebagian mahasiswa dapat mengerjakan tugas secara tepat waktu, dan sebagian lainnya belum dapat melakukannya.

Adapun penelitian-penelitian sebelumnya lebih memfokuskan pada pengaruh atau hubungan dari masing-masing variabel terhadap prestasi belajar mahasiswa seperti: hubungan konsep diri dengan prestasi belajar mahasiswa, pengaruh time management terhadap prestasi belajar mahasiswa, dan masih banyak lagi, seperti halnya yang dilakukan oleh Sangadah (2013) menunjukkan pentingnya pembelajar melakukan pengaturan waktu untuk dapat meningkatkan prestasi belajarnya.. Sedangkan pada melalui program pengabdian ini ini, kami melengkapi dengan

upaya untuk menumbuhkan konsep diri yang positif, mengatasi kesulitan belajar, dan manajemen waktu melalui pelatihan, modifikasi perilaku, dan konseling. Sehingga, pengabdian kami bertujuan lebih besara yaitu peningkatan kapasitas penyesuaian diri dari mahasiswa Psikologi angkatan 2016.

## **I. Hasil Pendampingan**

### **1. Pembentukan para konselor :**

Tugas utama dari parakonselor ini adalah penyedia layanan pertama terhadap permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru. Idealnya parakonselor mempunyai keterampilan konseling yang cukup untuk membantu melakukan interensi psikologis.

Parakonselor direkrut secara sukarela melalui Lembaga Semi Otonom (LSO) konseling OASIS, dengan persyaratan mereka juga berperan sebagai Musryif/musryifah. Karena dengan pengalamannya sebagai musrif, parakonselor ini dapat bertindak sebagai PFA tool (psychological first aid) bagi kebutuhan pemenuhan psikologis mahasiswa Psikologi angkatan 2016.

### **2. Pendampingan**

Pendampingan dimaksudkan pada dua hal, pertama pendampingan kepada parakonselor, untuk upgrading kemampuan konseling. Salah satu bentuk pendampingan adalah dengan melakukan kunjungan dan pembelajaran di panti asuhan ADINDA Surabaya . dari kunjungan tersebut parakonselor dapat belajar tentang ketelatenan dan kesabaran menghadapi klien dampingan yaitu peer mahasiswa yang membutuhkan konseling mereka.

Pendampingan kedua dilakukan oleh parakonselor terhadap mahasiswa Psikologi angkatan 2016, Untuk pendampingan kedua ini, control dan pengawasan, terutama untuk kasus yang membutuhkan penanganan lebih lanjut, terus dikomunikasikan antara parakonselor dengan dosen Pembina.

### **3. Pelatihan**

Dalam program pengabdian ini kami menyusun pelatihan menggunakan teknik CBT (cognitive behavior therapy) berupa self-talk yang diterapkan dalam pelatihan. Pelatihan yang kami

lakukan berbasis learning skill yang mana di dalamnya mencakup pengenalan konsep diri, yaitu bagaimana menumbuhkan konsep diri yang positif; pengenalan gaya belajar sebagai salah satu upaya untuk memperbaiki kebiasaan belajar; serta keterampilan dalam mengatur waktu.

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistio (2006) bahwa cognitive behavior therapy mempunyai pengaruh positif dalam meningkatkan konsep diri anak menjadi lebih positif. Salah satu penyebab seorang anak mempunyai konsep diri negatif adalah adanya kekeliruan pola berpikir tentang diri sendiri sehingga cara yang dapat digunakan untuk mengubah kekeliruan pola berpikir tersebut adalah melalui Cognitive behavior therapy berupa self talk. Self talk dipilih karena efektif untuk mengukur kejujuran mahasiswa terhadap dirinya. Selain konsep diri, hal penting yang kami lakukan adalah membantu mahasiswa dalam memperbaiki kebiasaannya dalam belajar. Kebiasaan belajar yang tidak tepat dapat mengakibatkan mahasiswa sulit untuk memahami materi dari dosen. Sehingga kami memberikan penawaran berupa pengenalan gaya belajar. Karena banyak penelitian yang membuktikan bahwa pembelajaran sesuai dengan gaya belajar dapat meningkatkan prestasi belajar mahasiswa (Hidayana: 2009; Sujarwo & Delnitawati: 2012). Selanjutnya, kami berikan pula kepada mereka bekal untuk terampil mengatur waktu dengan cara mengenalkan matrik pengelolaan waktu. Hal itu kami berikan karena dirasa sangat penting untuk membantu para mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafii (2009) dan Purba (2012).

Data yang kami peroleh pertama kali berasal dari angket terbuka yang kami berikan kepada mahasiswa. Angket terbuka ini bertujuan untuk mengetahui masalah yang sedang mereka hadapi pada saat ini. Di dalam angket terbuka itu para mahasiswa menceritakan semua masalah yang dialaminya, baik mengenai pembelajaran di kelas, diri sendiri, teman, dan sebagainya.. Setelah mengisi angket terbuka, kami membentuk mereka menjadi kelompok-kelompok kecil sebanyak 8 kelompok. Masing-masing kelompok didampingi oleh parakonselor satu per satu.

Dari data yang diperoleh, kami menyimpulkan ada empat sebab utama permasalahan para mahasiswa yaitu fatigue (kelelahan), wasting time (pemborosan waktu), kegiatan yang padat serta jenuh di kelas.

Kami merumuskan pelatihan yang akan kami berikan kepada mahasiswa baru. Kami memberikan pelatihan learning skill. Pelatihan ini sekaligus sebagai salah satu jenis layanan konseling yang kami berikan kepada mahasiswa, yaitu layanan informasi. Dalam pelatihan ini kami menyampaikan tiga macam tema yaitu konsep diri, pengenalan tentang gaya belajar, dan panduan tentang time management.

#### *Proses Pelatihan*

Ada tiga sesi dalam pelatihan ini. Pada sesi pertama dengan tema konsep diri, mahasiswa difokuskan untuk mengenali diri mereka baik kelebihan maupun kelemahannya, juga untuk melatih kepercayaan diri. Mereka diminta melakukan penilaian (kelebihan dan kekurangan) baik antar teman maupun oleh diri sendiri.

Setelah melakukan penilaian antar teman, kami meminta testimony dari tiga orang mahasiswa dampingan. Mereka diminta untuk membacakan hasil penilaian tersebut di depan teman-teman semua. Testimony dilakukan di depan agar melatih kepercayaan diri mahasiswa untuk tidak takut berbicara di depan umum. Kami hanya meminta mereka untuk membacakan kelebihannya saja, sedangkan kekurangannya tidak perlu dibacakan di depan umum. Hal itu mengingat kekurangan adalah suatu hal yang tidak patut untuk diutarakan di depan khalayak. Di akhir sesi, mereka diminta untuk menuliskan harapan-harapan di atas sebuah kertas, kemudian harapan-harapan tersebut digantungkan pada pohon harapan.

Setelah sesi pertama dengan tema konsep diri, disusul sesi kedua dengan tema pengenalan gaya belajar. Pada tema ini, mahasiswa diperkenalkan dengan berbagai macam learning style. Mereka diminta untuk melakukan simulasi yaitu dengan cara duduk berhadapan dengan teman. Dalam simulasi tersebut mereka secara bergantian mencoba menemukan gaya belajar sang

teman dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara tidak langsung. Setelah semua mahasiswa mengetahui gaya belajarnya, mereka diperkenalkan juga cara-cara belajar sesuai dengan gaya belajar.

Selanjutnya, adalah tema tentang manajemen waktu. Sesi ini dibuka dengan brain storming mengenai betapa berharganya waktu dan betapa tidak bergunanya menggunakan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat. Brain storming ini sebagai modifikasi perilaku yang menggunakan teknik CBT. Dilanjutkan dengan pengenalan matriks pengelolaan waktu. Dalam matriks tersebut juga terdapat bagaimana cara membuat prioritas kegiatan. Mereka juga diminta untuk melakukan simulasi. Mereka diminta menuliskan jadwal kegiatan selama tiga hari ke depan. Kami membagikan 4 kertas origami dengan warna yang berbeda. Setelah menuliskan semua kegiatan, mereka diminta untuk mengklasifikasikan kegiatan sesuai dengan matriks pengelolaan waktu menggunakan kertas yang sudah kami bagikan. Empat kuadran dalam matriks pengelolaan waktu tersebut adalah mendesak dan penting, tidak mendesak penting, mendesak tidak penting, dan tidak penting tidak mendesak. Setelah simulasi selesai, kami meminta mahasiswa untuk menyimpannya (sebagai bahan pos-tes).

### *Pasca pelatihan*

Setelah pelatihan, kami tetap melakukan pendampingan terhadap mahasiswa, meskipun tidak secara menyeluruh dan dengan keterbatasan khususnya dalam hal mobilisasi dan komunikasi. Pendampingan dilakukan untuk mengamati perkembangan para mahasiswa setelah mendapat pelatihan. Dua minggu setelah pelatihan, kami kembali ke sekolah untuk melakukan pos-test. Pos-test ini bertujuan untuk mengukur perubahan yang dicapai siswa. Dari hasil pos-test dapat diketahui bahwa terdapat perubahan dari sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan.

Pelatihan learning skill yang kami lakukan memberikan efek perubahan terhadap siswa. Kondisi mahasiswa sebelum pelatihan yaitu mereka belum mengetahui kelebihan serta kekurangannya, mereka juga tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Kondisi

tersebut berubah dengan kondisi mahasiswayang memahami potensi dirinya, kelebihan serta kekurangannya, dan menjadikan hal itu sebagai cara untuk mewujudkan harapan yang diinginkannya.

Selanjutnya perubahan tersebut dapat dilihat dari kondisi mahasiswa yang sebelumnya merasa kesulitan untuk belajar, memahami materi kuliah maupun penjelasan dari dosen Dengan pemberian tema pelatihan learning style mahasiswa menjadi tahu gaya belajar yang sesuai dengan dirinya dan mereka dapat menerapkannya pada proses belajar. Dengan belajar sesuai gaya belajarnya, mahasiswa mengaku lebih mudah dalam memahami materi materi kuliah.

Perubahan selanjutnya adalah terkait manajemen waktu. Kondisi sebelumnya bahwa mahasiswa melakukan kegiatan sebagaimana adanya. Mereka tidak membuat jadwal kegiatan, sehingga terkadang mereka dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan lebih sering tidak. Namun, setelah mendapatkan pelatihan, mereka mengaku bahwa kegiatan yang mereka lakukan lebih terjadwal, banyak waktu luang yang dapat digunakan untuk istirahat ataupun melakukan kegiatan produktif lainnya, dan yang terpenting adalah mereka tidak mudah merasa lelah/capek.

Pemilihan 3 materi pelatihan, yakni konsep diri, gaya belajar dan manajemen waktu dikarenakan pada temuan bahwa mahasiswa baru merasa belum mampu menjadi pembelajar postif (the regulated learner). Ketika dosen menerangkan dan cenderung membosankan misalnya, mereka akan menampilkan beberapa perilaku negative, produktif bahkan konsumtif. Sebagian mereka menyulitkan diri dengan menyalahkan aktifitas padat di mahad sebagai salah satu factor terbengkalainya tugas- tugas mereka. Mereka tidak mampu mengontrol waktu dengan baik, tidak tahu superlink tercepat belajar mereka, dan tidak tahu potensi serta kelemahan diri mereka masing- masing. Hal tersebut jelas karena regulasi diri mereka rendah. Self regulated learning merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para mahasiswalebih termotivasi.

Proses capaian perubahan yang terjadi pada mahasiswa baru setelah mendapatkan pelatihan konsep diri adalah mereka mampu memetakan kekurangan serta kelebihan dirinya dalam upaya mencapai segenap tujuannya.

Selama proses *trimming effect*, beberapa mahasiswa mengaku masih belum banyak harapan yang mereka inginkan terwujud. Ketidak berhasilan tersebut sebagian dikarenakan *self efficacy* rendah pada diri mereka, bahwa apa yang diharapkan akan sulit dicapai (*post-1h*). Sebagian lainnya mengaku karena tidak adanya usaha diri untuk optimal meraihnya (*post-1b*). Kendati demikian, hampir seluruh subjek mengaku bahwa walaupun mereka pesimis, banyak kekurangan diri, mereka tetap menggunakan kekurangan tersebut untuk dapat lebih baik (*post-1a*), mengupayakan segenap usaha, agar apa yang di cita-citakan terwujud.

Keyakinan akan usaha yang dikerahkan, menurut Zimmerman (dalam Schunk & Zimmerman, 1998) merupakan implementasi kognisi yang dimanifestasikan dalam wujud perilaku dan afek dalam mengembangkan dan memelihara keyakinan positif tentang kemampuan belajar (*self-efficacy*) dan mampu mengantisipasi hasil belajarnya.

Sebelum diadakannya pelatihan, rata-rata subjek mengaku mengalami kesulitan dalam belajarnya. Mereka mengaku bahwa faktor kesulitan memahami materi kuliah adalah kurang memahami materi yang diajarkan, dosen / pendidik yang dinilai kurang mampu menyampaikan materi kuliah (*pre-2g*), serta rasa malas (*pre-2d*, *pre-2e*) dan beban pikiran (*pre-2a*) yang saat itu mengganggu focus belajar.

Setelah mahasiswa tersebut mendapatkan pelatihan *learning skill* (gaya belajar), ditemukan bahwa hampir semua subjek menyatakan lebih mudah memahami apa yang dibaca dan dipelajarinya. Mereka mengaku mudah menangkap apa yang disampaikan oleh dosen / pendidik, serta merasa ringan dalam belajar. Walau demikian, ada satu subjek yang mengaku bahwa mudah tidaknya proses belajar bergantung pada niat (*post-3c*).

Akan tetapi, dalam masalah pengaturan waktu, beberapa subjek menyatakan kurang mampu mengatur waktu, sebagian lagi mengatakan tidak efektif, dan lainnya mengaku merasa tidak

terlalu kelelahan. Bagi subjek yang belum mampu mengatur waktunya, rata-rata mereka telah gagal merealisasikan jadwal yang telah ditentukan (post-2b, post-2e). Ketidakefektifan lainnya dikarenakan mereka sudah menerapkan namun masih saja merasakan kelelahan (post-2h).

Dari uraian di atas, menunjukkan bahwa subjek setelah mengetahui gaya belajar yang sesuai dengan diri mereka sendiri mengalami kemudahan dalam memproses informasi dalam belajar. Mereka merasa lebih bersemangat dalam membaca dan mengolah informasi yang di dapat serta merasa ada banyak waktu luang untuk melakukan hal-hal produktif.

Selain itu, melalui pelatihan konsep diri membantu mahasiswa terus mengupayakan usaha untuk dapat meraih apa yang diharapkan / di cita-citakan. Mereka mampu memetakan kekurangan apa yang mereka miliki serta potensi apa yang mampu dikembangkan. Meski ada perasaan pesimis dan sebagainya, nyatanya mereka tetap gigih mengusahakan impian tersebut. Pengakuan tersebut mengintegrasikan banyak hal tentang belajar efektif pada diri ke-13 mahasiswa baru, mencakup pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri atau volition (kemauan-diri) yang merupakan faktor-faktor penting yang berpengaruh pada self regulated learning. Pengetahuan yang dimaksudkan adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri, materinya, tugasnya, strategi untuk belajar, dan konteks-konteks pembelajaran yang akandigunakannya. Berdasarkan pernyataan itulah, bahwa ke-13 mahasiswa baru setelah mendapatkan pelatihan konsep diri, gaya belajar, dan manajemen waktu telah mampu mencapai 5 dari 14 unsur perkembangan self regulated, yakni:

1. Evaluasi terhadap diri (self- evaluating)

Mereka mampu mengevaluasi dan memetakan kelebihan dan kekurangan apa yang dimiliki. Kemauan atau harapan apa yang mereka inginkan selama menjadi pembelajar.

2. Mengatur dan mengubah materi materi kuliah (organizing and transforming)

Mereka mampu mengatur materi yang didapatkan di kelas ataupun buku-buku bacaan, diskusi, dan lain sebagainya melalui penemuan gaya belajar yang efektif bagi diri mereka sendiri. Hal

ini berbeda dengan sebelumnya ketika mereka hanya menyelesaikan tugas tanpa mengetahui strategi efektif dalam belajarnya tersebut.

3. Mengatur lingkungan belajar (environmental structuring)

Unsur ini lebih pada upaya mereka dalam mengatur lingkungan belajar mereka seaman mungkin. Kendati manajemen waktu belum mampu membantu mereka untuk tampil baik dalam menyelesaikan tugas dan belajarnya, akan tetapi menyadarkan mereka pentingnya mengatur waktu untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

4. Konsekuensi setelah mengerjakan tugas (self consequating)

Mereka menyadari reward serta punish yang akan mereka terima dari hasil belajarnya. Kesadaran ini tumbuh melalui pengenalan konsep diri mereka masing-masing. Meliputi potensi, kelemahan, serta hambatan apa yang merintangai harapannya tersebut.

## **J. Simpulan**

Berdasarkan temuan lapangan tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi angkatan 2016 mampu menumbuhkan jiwa belajar positif dengan cara:

- a. Membangun konsep diri yang baik melalui pengoptimalan potensi dan mengaturkekurangan yang dimiliki sebagai wahana intropeksi dalam upaya meraih harapan yang diinginkan
- b. Mampu mengatur waktu sehingga mampu memberikan kemudahan dan meringankan tugas serta kewajiban yang diemban melalui optimalisasi waktu melalui perencanaan kegiatan / time schedule
- c. Mandiri dalam belajar, melalui pengenalan superlink / gaya belajar mereka masing-masing sehingga mereka mampu menemukan strategi belajar mereka menjadi efektif dan menyenangkan.

## Daftar Pustaka

- Dwija, I Wayan (2008). Hubungan Antara Konsep Diri, Motivasi Berprestasi dan Perhatian Orang Tua Dengan Hasil Belajar Sosiologi Pada Siswa Kelas II Sekolah Menengah Atas Unggulan Di Kota Amlapura. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran UNDIKSHA, No. 1 TH. XXXXI Januari 2008*
- Fredericks, J. A., Blumenfeld, P.C., & Paris, A.H. (2004). School engagement: potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research, 74*, (59), 109.
- Herdiansyah, Haris. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Latipah, eva. (2010). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi, 37*, (1), 110 – 129.
- Martinez-Pons. (2009). Test of a model of parental inducement of academic selfregulation. *The Journal of Experimental Education. 64* (3), 213-227.
- Maddi, S.R. 2013. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth*. Springer.
- Papalia, et.al. (terjemahan Anwar 2008). *Human Development*. Jakarta : Kencana
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R.P. (2002). Academic emotions in students self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist, 37* (2), 91-105.
- Purba, Lis Suryani. (2012). Pengaruh kemandirian belajar dan manajemen waktu terhadap prestasi belajar ekonomi mahasiswakelas XI IPS SMAN 17 Medan tahun ajaran 2012/2013. Skripsi: Medan
- Rahmah, dkk. (2012). Analisis faktor kesulitan belajar mahasiswa dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada mata materi kuliah sosiologi kelas XII IPS di MA Syarif Hidayatulloh Pontianak. *Jurnal*
- Rensi, dan Sugiarti. (2010). Dukungan sosial, konsep diri, dan prestasi belajar mahasiswa SMP Kristen YSKI Semarang. *Jurnal psikologi Vol 3 No 2*
- Sangadah, Laila. (2013). Korelasi pengaturan diri dalam belajar (*self regulated learning*) dengan prestasi akademik santri aliyah di kompleks tahfidz Aisyah PP Krpyak Yayasan Al-maksum Yogya. Skripsi. Yogyakarta: fakultas psikologi. UIN Sunan Kalijaga
- Sulistio, Angelina. (2006). *Cognitive behavior therapy* untuk anak dengan konsep diri negatif. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatulloh

- Sujarwo & Delnitawati. (2012). Pengaruh metode pembelajaran dan gaya belajar terhadap hasil belajar. Jurnal. Fakultas Kedosenan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muslim Nusantara (UMN) Al-Washliyah
- Syafii, Ade Suryani. (2009). Pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar kimia mahasiswakelas X MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga
- Syah, Muhibbin. (2012). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rajawali press
- Steffens, K. (2006). Self-regulated learning in technology-enhanced learning environments: Lessons of a european peer. *European Journal of Education*, 41 (3/4), 353-379.
- Vitasari, P., Wahab, M.N.A., Othman, A., Herawan, T. & Sinnadurai, S. K. 2010. The Relationship Between Study Anxiety and Academic Performance Among Engineering Students. International Conference on Mathematics Education Research 2010, 490-497.
- Wijaya, Boyong Rachman. (2012). Hubungan antara bimbingan orang tua dan konsep diri dengan prestasi belajar mata materi kuliah sosiologi mahasiswakelas xi sma negeri 8 surakarta tahun materi kuliah 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Sos. Ant.* Vol 3 No 1
- Woolfolk. (2008). *Educational Psychology. Active Learning Edition Tenth Edition*. Boston: Allyn & Bacon.
- Zamroni. 2015b. Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa, *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Islam*, 12 (2), 51-57.
- Zimmerman, B.J. (1999). Acquiring writing revision skill, shifting from process goals to outcome self regulatory goals. *Journal of Educational Psychology*, 91, (2), 241-250.



<p>Aziza: Ya, karena tugas mandiri kan jadi harus dikerjakan sendiri</p>	<p>Pre-1c</p>	<p>Tugas mandiri=harus dikerjakan sendiri</p>	<p>Tugas mandiri maka harus dikerjakan mandiri</p>
<p>Alir: Ya, karena biasanya kelompok saya adalah anak mabna. Ketika mereka sering malas dan capek saya berusaha menyelesaikan tugas itu, juga semua orang belum tentu bisa. Pasti ada bagiannya sendiri-sendiri</p>	<p>Pre-1d</p>	<p>Mengerjakan tugas kelompok sendirian, karena yang lain belum tentu bisa</p>	<p>Mengambil alih tugas kelompok menjadi tugas mandiri dengan alasan teman belum tentu bisa mengerjakan.</p>
<p>Marisa: Karena saya ingin nilai hasil dari usaha saya sendiri</p>	<p>Pre-1e</p>	<p>Mendapatkan nilai dari usaha sendiri</p>	<p>Ingin mendapatkan nilai atas usaha sendiri</p>
<p>Fe: Tidak, karena banyak materi yang belum saya pahami.</p>	<p>Pre-1f</p>	<p>Tidak.</p>	<p>Mengerjakan tugas dengan orang lain</p>
<p>Atika: Tidak karena terkadang aku tidak bisa mengerjakannya</p>	<p>Pre-1g</p>	<p>Tidak</p>	<p>Mengerjakan tugas dengan orang lain</p>
<p>Rona : ya, karena saya merasa itu adalah tanggung jawab saya</p>	<p>Pre-1h</p>	<p>Karena menjadi tanggung jawab saya</p>	<p>Tugas mandiri sebagai tanggung jawab diri</p>
<p>Sita : tidak, soalnya biasanya ada materi matakuliah yang masih</p>	<p>Pre-1i</p>	<p>Minta diajari teman atau nyontek</p>	<p>Meminta bantuan teman meskipun dengan cara mencontek</p>

<p>belum faham. Jadi minta diajarin atau nyontek.</p> <p>Nafisa: Ya, jika saya mampu dan bisa</p> <p>Roudhoh : Tidak, karena biasanya agak mengalami kesulitan dalam mengerjakan. Jadi minta bantuan ke teman yang bisa, tapi kalau bisa ngerjain sendiri ya dikerjain sendiri.</p> <p>Shofi: tidak, karena saya merasa belum bisa</p> <p>Yusroh :Iya,</p> <p>a. karena agar kita bisa bangga karena itu hasil karya sendiri.</p> <p>b. karena saya sadar bahwa itu adalah kewajiban saya.</p> <p>c. agar merasa puas dengan kerja sendiri.</p>	<p>Pre-1j</p> <p>Pre-1k</p> <p>Pre-1l</p> <p>Pre-1m</p>	<p>Jika mampu dan bisa</p> <p>Kalau bisa mengerjakan sendiri, kalau tidak minta bantuan teman</p> <p>Tidak</p> <p>Sadar akan kewajiban, merasa bangga dan puas</p>	<p>Tergantung dengan tugasnya</p> <p>Jika mengalami kesulitan minta bantuan teman</p> <p>Mengerjakan dengan orang lain</p> <p>Sadar akan kewajibannya, merasa puas dan bangga dengan hasil kerja sendiri</p>
---	---	--	--

2	<p><i>Aku mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas</i></p> <p>Is: Ya, karena akhir-akhir ini banyak masalah dan stress dengan tugas yang menumpuk, kesehatan juga berpengaruh</p> <p>Di: Iya, karena kadang itu saya belum sepenuhnya faham atau mengerti tentang materi kuliah yang telah dijelaskan oleh dosen.</p> <p>Aziza: Ya, karena saya sulit ke warnet dan ada tugas yang mencari di internet</p> <p>Alir: Ya, Karena saya sering malas untuk mengerjakannya, tapi saya sering juga sadar kalau itu adalah tugas saya, mau ga mau ya harus dikerjakan. Tapi biasanya saya juga mengerjakan sendiri kok, tapi biasanya tugas yang saya kerjakan kurang saya pahami</p> <p>Marissa: Ya karena saya agak malas berfikir</p>	<p>Pre-2a</p> <p>Pre-2b</p> <p>Pre-2c</p> <p>Pre-2d</p> <p>Pre-2e</p>	<p>Karena banyak masalah dan tugas menumpuk</p> <p>Ya, karena belum paham</p> <p>Sulit jika tugas berhubungan dg internet</p> <p>Karena malas mengerjakannya</p> <p>Karena malas berfikir</p>	<p>Memiliki banyak masalah, tugas menumpuk, dan stress sehingga berpengaruh pada kesehatan</p> <p>Merasa sulit karena belum paham dengan penjelasan dosen</p> <p>Merasa kesulitan jika tugas berhubungan dengan internet</p> <p>Merasa sulit karena malas untuk mengerjakannya, tetapi berusaha untuk tetap mengerjakan</p> <p>Sulit karena malas berfikir</p>
---	--	---	---	--

Febiali: Iya, karena dosennya GJ.	Pre-2f	Dosennya GJ	Menilai bahwa penjelasan dosennya tidak jelas
Atika: Ya karena biasanya saya belum faham tentang materi kuliah itu	Pre-2g	Karena belum faham	Sulit karena belum paham
Rona: Tidak, karena ada banyak teman yang membantu saya	Pre-2h	Banyak teman yang membantu	Tidak sulit, dengan bantuan dari teman-teman
Sita : soalnya waktu di jelaskan biasanya saya kurang faham dan saya tidak bertanya.	Pre-2i	Belum paham dan tidak bertanya	Belum paham dengan materi tapi tidak bertanya pada dosen/teman
Nafisa: Ya, karena biasanya ada beberapa materi yang belum saya ketahui	Pre-2j	Materi belum dipahami	Sulit karena beberapa materi belum dapat dipahami
Roudhoh : Iya, karena belum paham sama penjelasan dosennya, tidak mengerti apa yang dijelasin.	Pre-2k	Belum paham dengan penjelasan dosen	Sulit karena belum paham dengan penjelasan dosen
Shofy: ya, karena saya belum bisa mengerjakan tugas tersebut.	Pre-2l	Belum bisa	Belum bisa mengerjakan tugas

	<p>Yusroh: Iya, kalau mengerjakan tugas pasti ada kesulitan walaupun itu hanya satu atau dua.</p>		<p>Mengerjakan tugas pasti ada kesulitan</p>	<p>Menganggap bahwa setiap tugas pasti memiliki kesulitan sendiri</p>
3	<p><i>Aku menyelesaikan tugas sekolah secara tepat waktu</i></p> <p>Iskarimah: Tergantung, disamping sekolah saya hidup di mahad. Ketika kegiatan mahad tidak memungkinkan saya mengerjakan tugas tepat waktu ya tidak bisa, selain itu kesehatan saya juga mengganggu konsentrasi saya</p> <p>Diana: Iya, karena saya tidak mau nilai saya kurang hanya karena terlambat mengumpulkan tugas.</p> <p>Aziza: Tidak, karena terkadang banyak tugas yang lain. Dan terkadang saya lupa kalau ada tugas</p> <p>Alir: Lebih seringnya iya, tapi kalau tugas kelompok gitu kan dikasih waktunya lama, trus kalo</p>	<p>Pre-3a</p> <p>Pre-3b</p> <p>Pre-3c</p> <p>Pre-3d</p>	<p>Tergantung dengan kegiatan dan kondisi fisik</p> <p>Iya</p> <p>Banyak tugas dan terkadang lupa</p> <p>Iya, kecuali tugas kelompok</p>	<p>Menyelesaikan tugas tepat waktu tergantung kegiatan dan kondisi fisik/kesehatan</p> <p>Iya, tidak mau menanggung resiko seperti nilai berkurang karena tidak tepat waktu</p> <p>Banyak tugas dan terkadang sampai lupa</p> <p>Kadang tepat waktu kadang juga tidak. Tergantung lingkungan</p>

<p>ada anggota yang males, biasanya saya agak keikutan gitu</p> <p>Marisa: Tidak karena saya malas, tapi tergantung materi kuliahnyajuga. Kalau materi kuliahnya saya suka saya kerjakan tepat waktu</p> <p>Febiali: Tidak, karena saya tidak bisa menguasai materinya. Jadi tidak bisa mengerjakan tugasnya.</p> <p>Atika: Tidak karena aku terkadang malas untuk mengerjakannya</p> <p>Rona : tidak, kurang manajemen waktu</p> <p>Sita : soalnya biasanya lupa kalau ada tugas dan juga gak ada fasilitas buat mengerjakan (misalnya tugasnya mencari di internet, atau yang berhubungan sama computer)</p> <p>Nafisa: Ya, karena itu merupakan tugas dan kewajiban saya</p>	<p>Pre-3e</p> <p>Pre-3f</p> <p>Pre-3g</p> <p>Pre-3h</p> <p>Pre-3i</p> <p>Pre-3j</p>	<p>Tidak karena malas dan tergantung materi kuliahnya</p> <p>Tidak, karena belum paham dengan materi</p> <p>Malas untuk mengerjakannya</p> <p>Tidak</p> <p>Lupa dan tidak ada fasilitas</p> <p>Menjadi tugas dan kewajiban</p>	<p>Merasa malas, namun tergantung materi kuliahnya</p> <p>Pemahaman terhadap materi mendukung mahasiswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu</p> <p>Karena malas mengerjakan tugasnya</p> <p>Terkadang lupa dan juga tidak didukung oleh fasilitas</p> <p>Subyek belum bisa mengatur waktu sedangkan tugas semakin menumpuk</p>
---	---	--	--

	Roudhoh : Tidak, karena banyak tugas yang harus dikerjakan dan juga belum bisa ngatur waktu buat ngerjain tugas dengan tepat waktu.	Pre-3k	Banyak tugas dan belum bisa mengatur waktu	Sengaja, karena menunggu teman-teman
	Shofy: tidak, saya menunggu teman-teman saya	Pre-3l	Tidak, karena menunggu teman	
	Yusroh : Iya, tergantung sama waktu yang memungkinkan. Tapi lebih sering tepat waktu agar kita tidak mempunyai beban.	Pre-3m	Berusaha tepat waktu untuk mengurangi beban	

- **KODING POSTEST**

No	Pertanyaan	Kode	Pemadatan Fakta	Interpretasi
1.	<i>Bagaimana caramu mewujudkan harapan-harapanmu setelah mengetahui kekurangan dan kelebihanmu?</i>			

	<p><b>Iskarimah:</b> belum terwujud, karena saya melihat masih banyak kekurangan yang saya miliki. Maka dari itu, saya berusaha memperbaiki kekurangan itu bukan untuk dijadikan kelebihan tetapi untuk satu hal agar bisa mewujudkan harapan-harapan saya ke depan</p>	Pos-1a	Harapan belum terwujud, menjadikan kekurangan diri sarana mewujudkan harapan	Belum bisa mewujudkan, namun berusaha menjadikan kekurangan sebagai sumber kekuatan/ <i>strength</i>
	<p><b>Diana:</b> harapan saya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sayangnya sampai saat ini harapan saya belum juga terwujud karena memang saya belum berusaha sepenuhnya. Tapi saya akan tetap berusaha bagaimanapun caranya.</p>	Pos-1b	Berusaha mewujudkan dengan usaha yang lebih baik	Tetap berusaha mewujudkan harapan
	<p><b>Aziza:</b> Alhamdulillah ada yang terwujud. Saya menyesuaikan waktu yang sebaik-baiknya karena <i>time is money</i>.</p>	Pos-1c	Sebagian harapan terwujud	Sebagian harapan terwujud dengan strategi <i>time management</i>
	<p><b>Alir:</b> belum sepenuhnya. Kebanyakan belum. Kalau yang ingin menjadi anak rajin, saya berusaha untuk menepati janji saya itu, walau belum sempurna.</p>	Pos-1d	Tetap berusaha	Meskipun belum sempurna, tetap berusaha
	<p><b>Marissa:</b> bisa. Caranya dengan memperlihatkan potensi kita di depan orang-orang. Jika sudah tepat pada waktunya harapan kita perlahan akan terwujud.</p>	Pos-1e	Memperlihatkan potensi kepada orang lain mampu mewujudkan harapan	Mewujudkan harapan dengan terus berlatih, menunjukkan potensi kepada orang lain

<p><b>Febiali:</b> harapanku saat ini adalah menjadi musisi, pemain skate, dan membahagiakan orang tua. Harapanku pasti terwujud, selama masih sehat, berlatih, belajar, berdoa, dan disukung / di restui orang tua.</p>	Pos- 1f	Yakin harapan pasti terwujud	Harapan pasti terwujud dengan cara berlatih, berdoa, menjaga kesehatan
<p><b>Atika:</b>harapanku belum terwujud, dan untuk mewujudkannya aku harus giat lagi belajarnya.</p>	Pos- 1g	Mewujudkan harapan dengan cara lebih giat belajar	Cara mewujudkan harapan adalah dengan belajar yang lebih giat
<p><b>Rona:</b> mungkin dengan kemampuan yang saya miliki, mungkin akan sulit menggapainya. Dan saya agak pesimis saya akan mennjadi apa yang saya inginkan. Tapi saya tidak putus harapan. Saya akan berusaha lebih baik lagi</p>	Pos- 1h	Merasa pesimis, namun tetap semangat untuk berusaha	Meskipun pesimis dengan harapannya, namun tetap semangat untuk selalu berusaha
<p><b>Sita:</b>ada yang terwujud da nada yang masih belum terwujud. Bisa terwujud soalnya ada usaha dan keinginan yang mendorongku untuk maju.</p>	Pos- 1i	tetap berusaha dan ada keinginan dalam diri	Motivasi dalam diri sebagai pendorong untuk tetap maju
<p><b>Nafiisa:</b>harapan saya pada saat itu ingin cepat tashih di mabna. Lalu melihat kekurangan saya yaitu malas, maka saya menambah kekurangan saya itu menjadi kebiasaan baik yang harus saya lakukan untuk mencapai apa yang saya inginkan / harapkan. Saya</p>	Pos- 1j	berusaha maksimal	Tetap berusaha, dan mengurangi malas

<p>berusaha semaksimal mungkin untuk belajar rajin dan istiqomah dalam proses mencapai apa yang sangat saya inginkan. Dan akhirnya dengan usaha saya untuk merubah sifat malas saya menjadi rajin dan istiqomah akhirnya saya melewati tashih tersebut dan Alhamdulillah semua itu sudah saya jalani dan terwujud.</p> <p><b>Roudho:</b>kemungkinan bisa terwujud bisa tidak karena harapan saya bisa tidak terwujud karena kekurangan yang saya miliki</p> <p><b>Shofy:</b>harapan shofy saat itu kalo gak salah berusaha untuk lebih rajin dan disiplin. Sebenarnya banyak, tapi shofy lupa. Biasa kak, sibuk. Harapan ini tidak terwujud karena hari kamis – minggu (14-17 mei) shofy lomba, jadi waktu pulang ke mabna udah capek. Jadi gak bisa rajin alias males apalagi disiplin.</p> <p><b>Yusroh:</b> harapan saya seperempat yang terwujud. Bisa jadi santri kilatan di (mabna) Dalwa, dan lebih semangat menghadapi UAS. Caranya, sering komunikasi dengan orang tua, berdoa serta tidak menunda-nunda untuk belajar.</p>	<p>Pos- 1k</p> <p>Pos- 1l</p> <p>Pos- 1m</p>	<p>Harapan terhalangi oleh kekurangan dalam diri</p> <p>Capek karena aktivitas padat</p> <p>Harapan terwujud dengan cara meminta doa restu dari orang tua, berdoa, dan belajar</p>	<p>Pesimis dengan harapan yang dimilikinya</p> <p>Terdapat factor eksternal</p> <p>Subyek dapat mewujudkan harapannya dengan cara tetap belajar, berdoa, dan meminta doa restu dari orang tua</p>
--	--	--	---

<p>2.</p>	<p><i>Dengan mengetahui learning style, keuntungan apa yang kalian dapatkan dengan menggunakan gaya belajar?</i></p> <p><b>Iskarimah:</b>bisa lebih memahami dan mengerti gaya / cara bahkan karakteristik dari gaya belajar saya. Dan bisa memperbaiki gaya belajar lebih baik.</p> <p><b>Diana:</b>menurut teman saya, saya gaya belajarnya visual. Oleh karena itu keuntungan bagi saya, saya lebih faham dan mengerti tentang apa yang saya baca dari pada sebelum-sebelumnya.</p> <p><b>Aziza:</b>mempermudah saya untuk belajar. Iya kalau belajar, kalau tidak? Tapi menurut saya tergantung niat. Meskipun saya belajar tidak melalui hal tersebut saya bisa melakukan belajar dengan cara lain dan Alhamdulillah ada hasilnya.</p> <p><b>Alir:</b>saya adalah tipe orang visual. Setelah mengetahui hal tersebut saya menjadi mudah menangkap materi kuliah karena saya sudah mengerti bagaimana cara belajar orang visual, yaitu dengan penglihatan / melihat.</p>	<p>Pos-2a</p> <p>Pos-2b</p> <p>Pos-2c</p> <p>Pos-2d</p>	<p>Bisa memperbaiki proses belajar lebih baik menggunakan gaya belajar</p> <p>Lebih faham bacaan yang dibaca dari sebelum2nya</p> <p>Tergantung niat, meski tidak dengan gaya belajar</p> <p>Mudah menangkap materi kuliah</p>	<p>Mengerti gaya belajar, dan memperbaiki belajar menggunakan gaya belajar yang sesuai</p> <p>Dapat menerapkan gaya belajar yang sesuai</p> <p>Belajar tidak harus menggunakan gaya belajar yang sesuai</p> <p>Lebih mudah memahami materi kuliah dengan menggunakan gaya belajar visual</p>
-----------	--	---	--	--

<p><b>Marissa:</b>saya lebih suka membaca buku-buku dan mulai senang belajar.</p>	<p>Pos- 2e</p>	<p>Lebih suka membaca buku dan belajar</p>	<p>Melakukan hal-hal produktif</p>
<p><b>Febiali:</b>karena cara belajar saya dengan cara kinestetik jadi lebih paham kalau udah praktek. Akhir-akhir ini jarang ada praktek jadi susah masuknya materi yang dipelajari.</p>	<p>Pos- 2f</p>	<p>Lebih paham belajar secara praktek</p>	<p>Mengetahui gaya belajar yang sesuai dengan dirinya dan dapat mengaplikasikannya</p>
<p><b>Atika:</b>aku bisa lebih faham dengan cara belajarku sendiri</p>	<p>Pos- 2g</p>	<p>Lebih memahami cara belajar</p>	
<p><b>Rona:</b>saya mengetahui pembelajaran efektif untuk saya pahami</p>	<p>Pos- 2h</p>	<p>Mengetahui cara belajar efektif</p>	
<p><b>Sita:</b>yang pasti, lebih mudah memahami materi kuliah karena sesuai dengan gaya belajar kita sehingga kita enjoy dan mudah faham dalam belajar</p>	<p>Pos- 2i</p>	<p>Lebih mudah memahami materi kuliah</p>	
<p><b>Nafiisa:</b>lebih mempermudah saya dalam belajar dan mengatur waktu belajar. Lebih efektif dan efisien belajarnya</p>	<p>Pos- 2j</p>	<p>Mempermudah belajar, efektif dan efisien</p>	
<p><b>Roudho:</b>lumayan banyak keuntungan yang saya dapatkan. Lebih faham dan mengerti penjelasan dosen</p>	<p>Pos- 2k</p>	<p>Lebih faham dan mengerti penjelasan dosen</p>	

	<p><b>Shofy:</b>meski shofy anak kinestetik, tapi shofy juga suka belajarnya orang visual semisal menulis dengan pulpen warna warni di buku catatan.</p> <p><b>Yusroh:</b>sampai sekarang saya masih bingung dengan cara belajar saya. Terkadang visual, kadang kinestetik. Mungkin visual-kinestetik. Dan semenjak tahu itu, saya semakin mudah memahami materi kuliah.</p>	<p>Pos-2l</p> <p>Pos-2m</p>	<p>Menyadari tipe pembelajaran visual-kinestetik</p> <p>Semakin mudah memahami materi kuliah</p>	
3.	<p><i>Apakah pelatihan manajemen waktu memberikan perubahan bagi kalian?</i></p> <p><b>Iskarimah:</b>sedikit membantu, saya mulai menata dan memperbaiki serta mempergunakan waktu dengan lebih baik.</p> <p><b>Diana:</b>menurut saya hal tersebut belum efektif karena ada hambatan-hambatan lain tapi saya akan berusaha untuk menjalaninya.</p> <p><b>Aziza:</b>efektif, tapi ada yang tidak. Karena biasanya ada hal-hal yang mendadak dan terkadang saya malas melakukan apa yang sudah terjadwal.</p>	<p>Pos-3a</p> <p>Pos-3b</p> <p>Pos-3c</p>	<p>Membantu menggunakan waktu dengan lebih baik</p> <p>Belum, karena banyak hambatan melakukannya</p> <p>Terkadang tidak efektif karena malas</p>	<p><i>Time management dapat membantu untuk menggunakan waktu dengan baik</i></p> <p>Belum efektif, karena terhalang oleh hambatan dari luar</p> <p>Belum efektif sepenuhnya</p>

<p><b>Alir:</b>cukup efektif, karena dengan begitu saya tidak tergesa-gesa dan banyak waktu luang untuk bersantai dan beristirahat tidur. Perubahan dari hari ke hari belum nampak mungkin. Hanya jadwal saya saja yang sedikit terkontrol.</p>	<p>Pos- 3d</p>	<p>Efektif, banyak waktu luang untuk bersantai dan istirahat, jadwal semakin terkontrol</p>	<p>Efektif membantu saya untuk mengontrol jadwal</p>
<p><b>Marissa:</b>iya efektif. Tapi saya belum melakukannya.</p>	<p>Pos- 3e</p>	<p>Belum menerapkan</p>	<p>Mampu menerapkan time management dalam keseharian dan merasakan manfaatnya</p>
<p><b>Febiali:</b>efektif. Hari ke hari hal-hal yang tidak penting dan membuang-buang waktu semakin berkurang dan bisa memilah kegiatan mana yang penting mana yang tidak.</p>	<p>Pos- 3f</p>	<p>Efektif, tidak banyak waktu yang terbuang</p>	<p>Waktu luang yang ada dapat digunakan untuk melakukan hal-hal produktif</p>
<p><b>Atika:</b>iya. Aku bisa menggunakan waktu luangku dengan belajar, membaca buku.</p>	<p>Pos- 3g</p>	<p>Efektif, banyak waktu luang mlkkn hal produktif</p>	<p>Efektif namun biasanya terhambat oleh factor eksternal</p>
<p><b>Rona:</b>efektif. Saya pun bisa membuat agenda harian meskipun tidak setiap hari. Tapi terkadang jadwal tersebut tidak bisa terlaksana. Semua karena faktor kecapekan dan ajakan teman yang tidak enak untuk menolaknya</p>	<p>Pos- 3h</p>	<p>Tidak selalu efektif tergantung kondisi dan situasi</p>	<p>Belum sepenuhnya efektif karena banyak kegiatan bersifat dadakan</p>
<p><b>Sita:</b>tidak efektif. Soalnya ada beberapa kegiatan susulan yang harus dilaksanakan padasaat itu juga perubahannya biasanya membai biasanya juga menurun.</p>	<p>Pos- 3i</p>	<p>Tidak efektif banyak kegiatan dadakan</p>	

<p><b>Nafiisa:</b>pada sesi ini saya belum bisa menemukan hal yang membuat saya merasa lebih ringan menjalani aktivitas saya 3 hari kedepannya. Karena kemarin itu selama 4 hari saya sakit, jadi serangkaian kegiatan yang telah saya tulis itu tidak sampai saya lakukan.</p>	Pos-3j	Belum mampu meringankan beban aktifitas	Lebih efektif karena kegiatan yang dilaksanakan lebih teratur dan selesai tepat waktu
<p><b>Roudho:</b>lumayan efektif bagi saya untuk mengatur kegiatan dan waktu saya karena sejak membuat jadwal kegiatan saya lebih tepat untuk melakukan kegiatan apapun.</p>	Pos-3k	Lumayan efektif, kegiatan selesai tepat waktu	Time management dapat membantu meringankan beban, sehingga tidak sapa membuat kelelahan
<p><b>Shofy:</b>hal yang paling bermanfaat bagi shofy adalah shofy menjadi tahu 4 kaudran dan bisa membedakan. Setidaknya itulah yang bermanfaat.</p>	Pos-3l	Mengetahui 4 kuadran	
<p><b>Yusroh:</b>iya,sangat efektif. Semenjak kita menulis kegiatan kita tiga hari ke depan, saya semakin ringan untuk menghadapi hari-hari yang sangat melelahkan karena kegiatan mabna.</p>	Pos-3m	Efektif. Beban semakin ringan, tidak melelahkan	

- **Tabel Perubahan**

Tema	Pre-test	Post-test	Perubahan	Indicator pencapaian
Konsep diri	Kurang mengetahui	Mulai mengetahui	Pemahaman lebih dalam	Para mahasiswa lebih mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya

<i>Learning skill</i>	Belum mengetahui	Mulai mengetahui dan mencoba menerapkan	Aplikatif	Para mahasiswa mulai menerapkan <i>learning skill</i> masing-masing dalam materi kuliah di kelas
<i>Time management</i>	Belum menerapkan	Mulai menerapkan dan berusaha	Aplikatif	Kegiatan rutinitas para mahasiswa lebih terjadwal

**Tabel Sebaran Perubahan per Aspek**

Aspek 1 (konsep diri)

<b>No.</b>	<b>Subjek</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>	<b>Perubahan</b>	<b>Keterangan</b>
1	Iskarimah	Berusaha secara maksimal, meskipun hasilnya belum terbaik	Belum bisa mewujudkan, namun berusaha menjadikan kekurangan sebagai sumber kekuatan/ <i>strength</i>	Mengetahui kekurangan dan berusaha menjadikannya sebagai kekuatan	
2	Diana	Berusaha mengerjakan tugas sendiri, agar lebih memahami materi kuliah	Tetap berusaha mewujudkan harapan	Tetap berusaha untuk menjadi lebih baik daripada sebelumnya	
3	Aziza	Tugas mandiri maka harus dikerjakan mandiri	Sebagian harapan terwujud dengan strategi	Adanya tanggung jawab pada diri untuk mewujudkan harapan	

			<i>time management</i>		
4	Alir	Mengambil alih tugas kelompok menjadi tugas mandiri dengan alasan teman belum tentu bisa mengerjakan.	Meskipun belum sempurna, tetap berusaha	tetap berusaha untuk menjadi yang lebih baik	
5	Marisa	Ingin mendapatkan nilai atas usaha sendiri	Mewujudkan harapan dengan terus berlatih, menunjukkan potensi kepada orang lain	Memiliki keinginan dan terus berusaha untuk menjadi yang lebih baik	
6	Febiali	Mengerjakan tugas dengan orang lain	Harapan pasti terwujud dengan cara berlatih, berdoa, menjaga kesehatan	Memiliki kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki untuk mewujudkan harapan	
7	Atika	Mengerjakan tugas dengan orang lain	Cara mewujudkan harapan adalah dengan belajar yang lebih giat	Tidak lagi tergantung dengan orang lain, berusaha dengan kemampuan yang dimiliki	
8	Rona	Tugas mandiri sebagai tanggung jawab diri	Meskipun pesimis dengan harapannya, namun tetap semangat untuk selalu berusaha	Tetap berusaha menjadi yang lebih baik	
9	Sita	Meminta bantuan teman	Motivasi dalam diri sebagai	Memiliki dorongan yang	

		meskipun dengan cara mencontek	pendorong untuk tetap maju	besar dari dalam diri untuk menjadi lebih baik	
10	Nafisah	Tergantung dengan tugasnya	Tetap berusaha, dan mengurangi malas	Tetap berusaha	
11	Roudhoh	Jika mengalami kesulitan minta bantuan teman	Pesimis dengan harapan yang dimilikinya	Belum memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya	
12	Shofi	Mengerjakan dengan orang lain	Terdapat factor eksternal	Terdapat faktor eksternal yang menurunkan semangatnya dalam mengerjakan tugas	
13	Yusroh	Sadar akan kewajibannya, merasa puas dan bangga dengan hasil kerja sendiri	Subyek dapat mewujudkan harapannya dengan cara tetap belajar, berdoa, dan meminta doa restu dari orang tua.	Subyek tetap semangat dalam mengerjakan tugas secara mandiri	

#### Aspek 2 (Learning Skill)

No.	Subjek	Pre-test	Post-test	perubahan	keterangan
-----	--------	----------	-----------	-----------	------------

1	Iskarimah	Memiliki banyak masalah, tugas menumpuk, dan stress sehingga berpengaruh pada kesehatan	Mengerti gaya belajar, dan memperbaiki belajar menggunakan gaya belajar yang sesuai	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan
2	Diana	Merasa sulit karena belum paham dengan penjelasan dosen	Dapat menerapkan gaya belajar yang sesuai	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan
3	Aziza	Merasa kesulitan jika tugas berhubungan dengan internet	Belajar tidak harus menggunakan gaya belajar yang sesuai	Belajar dengan mudah tidak harus sesuai dengan gaya belajar	
4	Alir	Merasa sulit karena malas untuk mengerjakannya, tetapi berusaha untuk tetap mengerjakan	Lebih mudah memahami materi kuliah dengan menggunakan gaya belajar visual	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan
5	Marissa	Sulit karena malas berfikir	Lebih suka membaca buku dan belajar	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan
6	Febiali	Sulit belajar karena penjelasan dosenn tidak jelas	Mengetahui gaya belajar yang sesuai dengan dirinya dan dapat mengaplikasikannya.	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan
7	Atika	Sulit karena belum paham	Lebih memahami cara belajar	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan

8	Rona	Tidak sulit, dengan bantuan dari teman-teman	Mengetahui cara belajar efektif	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan
9	Sita	Belum paham dengan materi tapi tidak bertanya pada dosen/teman	Lebih mudah memahami materi kuliah	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan
10	Nafisa	Sulit karena beberapa materi belum dapat dipahami	Belajar lebih efektif dan efisien dengan mudah	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan
11	Roudhoh	Sulit karena belum paham dengan penjelasan dosen	Lebih faham dan mengerti penjelasan dosen	Belajar menjadi lebih mudah	Mengalami perubahan
12	Shofy	Belum bisa mengerjakan tugas	Lebih faham dan mengerti penjelasan dosen	Belajar menjadi lebih mudah	
13	Yusroh	Menganggap bahwa setiap tugas pasti memiliki kesulitan sendiri	Menyadari tipe pembelajaran visual-kinestetik	Belajar lebih mudah menggunakan <i>learning style</i>	Mengalami perubahan

### Aspek 3 (*Time Management*)

No	Subyek	Pre-test	Post-test	Perubahan	Keterangan
1	Iskarimah	Menyelesaikan tugas tepat waktu tergantung kegiatan dan kondisi fisik/kesehatan	<i>Time management</i> dapat membantu untuk menggunakan waktu dengan baik.	Time management berhasil	Mengalami perubahan

2	Diana	Iya, tidak mau menanggung resiko seperti nilai berkurang karena tidak tepat waktu	Belum efektif, karena terhalang oleh hambatan dari luar	time management belum berhasil sepenuhnya	Mengalami perubahan
3	Aziza	Banyak tugas dan terkadang sampai lupa	Belum efektif sepenuhnya	time management belum berhasil sepenuhnya	
4	Alir	Kadang tepat waktu kadang juga tidak. Tergantung lingkungan	Efektif membantu saya untuk mengontrol jadwal	Time management membantu untuk mengontrol kegiatan	Mengalami perubahan
5	Marissa	Merasa malas, namun tergantung materi kuliahnya	Efektif, tapi belum menerapkan sepenuhnya	time management belum berhasil sepenuhnya	Mengalami perubahan
6	Febiali	Pemahaman terhadap materi mendukung mahasiswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu	Mampu menerapkan <i>time management</i> dalam keseharian dan merasakan manfaatnya	<i>Time management</i> berhasil	Mengalami perubahan
7	Atika	Karena malas mengerjakan tugasnya	Waktu luang yang ada dapat digunakan untuk melakukan hal-hal produktif	<i>time management</i> berhasil	Mengalami perubahan
8	Rona	Kurang mampu mengelola waktu	Efektif namun biasanya terhambat oleh factor eksternal	Berusaha melakukan <i>time management</i>	Tetap berusaha

9	Sita	Terkadang lupa dan juga tidak didukung oleh fasilitas	Belum sepenuhnya efektif karena banyak kegiatan bersifat dadakan	time management belum berhasil sepenuhnya	Mengalami perubahan
10	Nafisa	Tepat waktu karena sudah menjadi tugas dan kewajiban	Belum mampu meringankan beban aktifitas	time management belum berhasil sepenuhnya	Mengalami perubahan
11	Rhoudho	belum bisa mengatur waktu sedangkan tugas semakin menumpuk	Lebih efektif karena kegiatan yang dilaksanakan lebih teratur dan selesai tepat waktu	<i>Time management</i> berhasil	Mengalami perubahan
12	Shofy	Sengaja tidak tepat waktu karena menunggu teman-teman	Mengetahui skala prioritas kegiatan masing-masing	<i>Time management</i> berhasil	Mengalami perubahan
13	Yusroh	Berusaha tepat waktu untuk mengurangi beban	Time management dapat membantu meringankan beban, sehingga tidak sampai membuat kelelahan	<i>Time management</i> berhasil	Mengalami perubahan

Dokumentasi Kunjungan Panti Asuhan ADINDA Surabaya :

