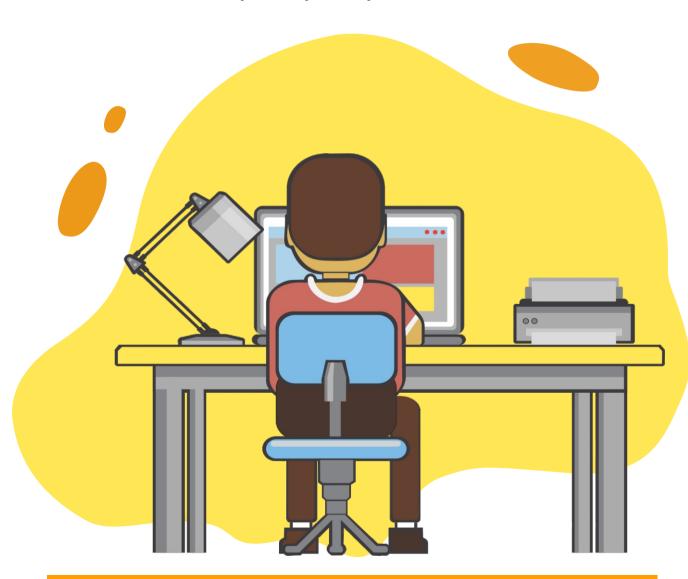
MODUL PELATIHAN

AUTONOMOUS LEARNING: INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA

Penyusun:

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D



Center for Career and Capacity Developmet Studies (CAREERS) 2020

MODUL PELATIHAN AUTONOMOUS LEARNING: INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

MODUL PELATIHAN AUTONOMOUS LEARNING: INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA

Penulis: Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D. **Tata Letak**: Dewani Sheila Almaida, S.Psi. **Desain Sampul:** Dwi Widyastuti, AMd.

ISBN 978-623-94100-5-6

HAK CIPTA ©2020

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin dari penerbit. Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Penerbit:

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275

Telp/Fax: 024-7460051

Webesite: https://psikologi.undip.ac.id/

Email: psikologi@undip.ac.id



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan karuniaN-ya, sehingga modul ini dapat terselesaikan. Modul tajuk **PELATIHAN** dengan MODUL **AUTONOMOUS** LEARNING: INTERVENSI **PSIKOLOGIS** UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA ini disusun sebagai luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah kami lakukan pada mahasiswa.

Tuntutan mahasiswa sebagai pembelajar dan persaingan yang semakin kompetitif di berbagai bidang menjadikan mahasiswa harus mampu menjalani proses belajar mandiri. Modul ini didasarkan pada pendekatan *Autonomous Learning*, yaitu kemampuan seseorang dalam memperoleh keterampilan atau pengetahuan secara mandiri berdasarkan proses yang ditentukan individu tersebut. Modul ini terbagi dalam dua sesi. Sesi A adalah memunculkan dan meningkatkan kapasitas dalam rangka mencapai *autonomOus learning*, *s*edangkan sesi B adalah menerapkan dan meningkatkan kebiasaan belajar ke arah yang positif.



Kami berharap modul ini bisa menjadi salah satu bahan untuk mengembangkan *autonomus learning* guna meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa. Sebagi penulis, kami sadar bahwa modul ini dapat disempurnakan selanjutnya, masukan dari para pembaca sangat kami harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Terima kasih.

Semarang, Agustus 2020

Penulis



DAFTAR ISI

| HALAN | IAN JUDUL | i |
|----------|---|-----|
| КАТА Р | PENGANTAR | iii |
| DAFTA | R ISI | V |
| PENDA | HULUAN | 1 |
| Sesi A | Memunculkan dan Meningkatkan Kapasitas Diri dalam | l |
| | Rangka Mencapai <i>Autonomous Learning</i> | 5 |
| Bagian | 1 Kemandirian dalam Eksplorasi Berbagai Kegiatan | 7 |
| Bagian | 2 Tanggung Jawabku Untuk Belajar | 17 |
| Bagian | 3 Motivasiku dan <i>Autonomous Learning</i> | 29 |
| Bagian | 4 Menghadapi Tantangan Baru sebagai Mahasiswa | 39 |
| Sesi B | Menerapkan dan Meningkatkan Kebiasaan Belajar | |
| | (Study Habit) yang Positif | 49 |
| Bagian | 5 Manajemen Diri dan Manajemen Waktu | 51 |
| Bagian | 6 Menghindari Prokrastinasi | 59 |
| Bagian | 7 Strategi Belajar dari Buku Teks dan Artikel Jurnal Ilmiah | 69 |
| Daftar F | Pustaka | 77 |

PENDAHULUAN

Jaman semakin maju dan berubah begitu cepatnya, mahasiswa sebagai pembelajar juga memiliki tantangan yang semakin meningkat. Persyaratan administratif, hardskill, softskill, perubahan kurikulum, kuliah online dan persiapan lain untuk memasuki duni kerja merupakan beberapa tantangan penting dari sekian tantangan vang ada. Tantangan tersebut membutuhkan kapasitas mahasiswa untuk merencanakan strategi apa yang digunakan untuk mengelola proses belajar secara mandiri di perguruan tinggi. Hal tersebut dilakukan untuk mencapai tujuan belajar serta memenuhi tantangan di dunia kerja. Kemampuan *self–regulated learning* bisa dikembangkan saat mahasiswa memiliki kemandirian dalam mengarahkan perilaku belajarnya.

Belajar mandiri (autonomous learning) adalah kemampuan seseorang dalam memperoleh keterampilan atau pengetahuan secara mandiri berdasarkan proses yang ditentukan individu tersebut (Chene, 1983). Pada kenyataanya tidak semua mahasiswa memiliki kapasitas belajar mandiri yang menjadi bekal dalam mengelola kapasitas diri, lingkungan dan tugas dengan tujuan menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan yang semakin bervariasi. Beberapa penelitian menunjukan bahwa kapasitas belajar mandiri (autonomous learning capacity) dapat

meningkatkan *self-regulated learning* yang memungkinkannya untuk mengelola proses belajarnya di perguruan tinggi secara efektif dan efisien (Sierens, Vansteenkiste, Goossens, Soenens, & Dochy, 2009; Schuitema, Peetsma, & van der Veen, 2016).

Proses belajar yang sifatnya autonomous akan membuat cenderung jawab pembelajar bertanggung atas belajarnya sendiri dan lebih banyak melibatkan kemampuan kognitif, afektif dan sosialnya dibanding jika harus dipaksa oleh tekanan atau tuntutan dari luar (Ciekanski, 2007). Oleh karenanya, mahasiswa mandiri merupakan sebuah keharusan bagi pembelajar karena tingkat kemandirian (autonomy) mereka yang menentukan pencapaian akademis di setiap pendidikan. Pada tingkat perguruan tinggi mahasiswa sangat dibutukan menjadi pembelajar yang autonomous atau yang melakukan proses belajar berdasarkan keputusanya sendiri. Mengingat dunia perkuliahan berbeda dengan dunia sekolah, dimana tuntutan yang semakin kompleks menjadikan mahasiswa harus mampu mandiri dalam berbagai hal termasuk belajar.

Oleh karena itu modul ini diharapkan mampu memfasilitasi mahasiswa dalam mengidentifikasi kapasitas belajar mandiri, mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang menjadi pengahambat dan pendorong dalam belajar mandiri, meningkatkan kemampuan/ kapasitas belajar mandiri, mampu mengatasi berbagai faktor yang menghambat proses





belajar mandiri, dan menjadikan belajar mandiri adalah sesuatu proses belajar yang menyenangkan. Bagi tenaga pengajar seperti dosen, modul ini dapat membantu dalam memberikan pedoman dalam mengidentifikasi kapasitas belajar mandiri mahasiswa dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan belajar mandiri. Modul ini didesain dalam dua sesi, meliputi:

SESI A: MEMUNCULKAN DAN MENINGKATKAN KAPASITAS DIRI DALAM RANGKA MENCAPAI *AUTONOMOUS LEARNING*

Sesi ini meliputi kapasitas apa saja yang perlu dimunculkan dan ditingkatkan untuk mendukung *autonomous learning* pada mahasiswa. Pada sesi ini peserta akan diajak untuk menyadari kapasitas yang dimiliki yang merupakan unsur-unsur internal dari *autonomous learning*. Selanjutnya peserta juga diajak mengindentifikasi kapasitas dan upaya apa saja yang perlu dilakukan untuk *autonomous learning* menggunakan beberapa lembar kerja. Sesi ini terdiri dari lima bagian, yaitu:

Bagian 1 : Kemandirian dalam Eksplorasi Berbagai Kegiatan

Bagian 2 : Tanggung Jawabku untuk Belajar

Bagian 3 : Motivasiku dan Autonomous Learning

Bagian 4 : Menghadapi Tantangan Baru sebagai Mahasiswa



SESI B: MENERAPKAN DAN MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR *(STUDY HABIT)* YANG POSITIF

Pada sesi ini peserta diajak untuk meningkatkan kemampuan diri untuk menciptakan kebiasaan belajar yang positif. Peserta juga diajak untuk menjelajahi kebiasaan belajar seperti apa yang patut dilakukan. Sesi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu:

Bagian 5 : Manajemen diri dan Manajamen Waktu

Bagian 6 : Menghindari Prokastinasi

Bagian 7 : Strategi Belajar dari Buku Teks dan Artikel Jurnal

Ilmiah

SESI A MEMUNCULKAN DAN MENINGKATKAN KAPASITAS DIRI DALAM RANGKA MENCAPAI AUTONOMOUS LEARNING

Modul Pelatihan Autonomous Learning

BAGIAN 1

KEMANDIRIAN DALAM EKSPLORASI BERBAGAI KEGIATAN

A. TUJUAN

- Peserta mampu menjelaskan cara-cara yang digunakan untuk mengeksplorasi berbagai kegiatan bermanfaat maupun mencari materi pembelajaran di dalam maupun di luar perguruan tinggi.
- Peserta mampu memanfaatkan sumber daya yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi berbagai kegiatan dan materi pembelajaran di dalam maupun diluar perguruan tinggi.
- Peserta dapat mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat eksplorasi berbagai kegiatan dan materi pembelajaran di dalam maupun diluar perguruan tinggi.
- 4. Peserta dapat mendapatkan *insight* dan wawasan baru melalui diskusi mengenai sumber daya apa saja yang bisa dimanfaatkan dan faktor pendukung serta penghambat dari eksplorasi berbagai kegiatan dan



materi pembelajaran di dalam maupun di luar perguruan tinggi.

B. METODE DAN WAKTU

1. Ceramah, presentasi, diskusi: 60 menit

2. Tugas mengisi lembar kerja: 20-30 menit

C. ALAT BANTU

Laptop/komputer dan lembar kerja

D. KEGIATAN

- Trainer memaparkan materi mengenai bagaimana cara-cara mengeksplorasi berbagai kegiatan dan materi pembelajaran di dalam maupun di luar perguruan tinggi yang dibutuhkan untuk mendukung proses perkuliahan.
- Trainer memberikan lembar kerja 1 kepada peserta untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber daya apa saja yang bisa digunakan untuk mengeksplorasi, mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat eksplorasi.
- Trainer meminta dua atau tiga peserta untuk mempresentasikan hasil kerjanya.



4. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi hasil dari lembar kerja 1 tentang eksplorasi materi dengan menggunakan sumber daya yang sedia, identifikasi faktor penghambat dan pendukung eksplorasi materi. Apakah identifikasi dan pemanfaatan sumber daya dilakukan dengan realistis dan efektif.

E. PENUTUP

- 1. Trainer meminta peserta menyimpulkan materi yang telah dipelajari.
- Trainer melakukan refleksi mengenai pentingnya melakukan eksplorasi berbagai kegiatan dan materi secara mandiri. Eksplorasi yang dilakukan akan membantu meningkatkan self-regulated learning sebagai bekal untuk menjalani proses perkuliahan di perguruan tinggi.
- 3. Trainer menyimpulkan materi yang telah disampaikan.

LEMBAR KERJA 1 KEMANDIRIAN DALAM EKSPLORASI BERBAGAI KEGIATAN

| 1. | Sejauh | ini baga | imana | cara And | da belajar di b | angku kuliah? |
|----|----------|------------|-------|----------|-----------------|---------------|
| | Sejauh | mana | Anda | sudah | menerapkan | autonomous |
| | learning | <i>g</i> ? | | | | |
| | | ••••• | | | | |
| | | ••••• | | | | |
| | | ••••• | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | ••••• | |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | | | | | | |





| 2. | Usaha | ара | yang | sudah | Anda | lakukan | untuk | belajar |
|----|-------|-------|--------|----------|---------|----------|--------|---------|
| | maupu | n mei | ngeksp | lorasi b | erbagai | kegiatan | selama | kuliah? |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | ••••• | | ••••• | |
| | ••••• | ••••• | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | ••••• | | | | | | |
| | | ••••• | | | | | | |
| | | ••••• | | | | | | |
| | | ••••• | | | | | | |
| | | ••••• | | | ••••• | | ••••• | ••••• |
| | ••••• | ••••• | | | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | | | | ••••• | | |
| | | ••••• | | | | ••••• | | |
| | | ••••• | | | •••••• | ••••• | | ••••• |
| | | ••••• | | | •••••• | ••••• | | ••••• |
| | | ••••• | | | | | | |
| | | ••••• | | | | | | |
| | | | | | | | | |



Modul Pelatihan Autonomous Learning

| 3. | Sumber daya apa saja yang sudah Anda gunakan untuk | (|
|----|--|---|
| | eksplorasi berbagai materi atau kegiatan selama | 3 |
| | perkuliahan? | |
| | | |
| | | |
| | | , |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | , |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | , |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | , |
| | | , |
| | | |
| | | |
| | | |





| 1. | Kira-kira kedepanya apakah Anda akan menggunakan |
|----|---|
| | sumber daya lain untuk mendukung proses perkuliahan |
| | Anda? Jelaskan beserta alasannya! |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| 5. | Adakah | faktor | pengham | ıbat d | an p | endukung | dalam |
|----|-----------|----------|------------|--------|-------|----------|--------|
| | mengeks | splorasi | berbagai | materi | dan | kegiatan | selama |
| | perkuliał | nan? | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | ••••• | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | ••••• | | | | | | •••••• |
| | ••••• | ••••••• | •••••••••• | ••••• | ••••• | ••••••• | ••••• |
| | ••••• | •••••• | •••••• | ••••• | ••••• | | ••••• |
| | ••••• | •••••• | •••••• | ••••• | ••••• | | •••••• |
| | ••••• | •••••• | •••••• | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• |
| | | | •••••• | | ••••• | | |
| | | | | | ••••• | | |
| | | | | | ••••• | | |
| | | | | | ••••• | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | ••••• | | ••••• | | |
| | | | | | | | |

| 6. | Bagaimana | cara | Anda | mengatasi | faktor | penghambat |
|----|-----------|-------|---|-----------|--------|------------|
| | tersebut? | | | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | | | | |
| | | ••••• | ••••• | | ••••• | |
| | | ••••• | | | | |
| | | | ••••• | | ••••• | |
| | | ••••• | | | | |
| | | ••••• | | | ••••• | |
| | | ••••• | ••••• | | ••••• | |
| | | ••••• | ••••• | | ••••• | |
| | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | |
| | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | |
| | | ••••• | | | ••••• | |
| | | ••••• | | | ••••• | |
| | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | |
| | | ••••• | •••••• | | ••••• | |
| | | ••••• | • | | ••••• | |
| | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | | | | | |



| 7. | Bagaimana cara Anda memanfaatkan faktor pendukung |
|----|---|
| | tersebut? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

BAGIAN 2

TANGGUNG JAWABKU UNTUK BELAJAR

A. TUJUAN

- Peserta mampu menyadari sepenuhnya bahwa belajar adalah tanggung jawab pribadi, dimana peserta yang merupakan mahasiswa harus berperan aktif untuk mendapatkan ilmu yang lebih maksimal. Sementara dosen sebagai fasilitator transofrmasi ilmu.
- Peserta mampu mengidentifikasi hal apa saja yang bisa dilakukan untuk memenuhi tannggungj awabnya dalam proses belajar. Seperti perihal menguasai materi perkuliahan, mengumpulkan tugas perkuliahan tepat waktu, mencapai IPK yang baik, memiliki timeline lulus, dan sebagainya.
- 3. Peserta dapat membuat tujuan *(goal setting)* jangka pendek (minggguan) dan jangka panjang (bulanan atau per semester) berdasarkan prinsip SMART.
- 4. Peserta mampu mengeksplorasi upaya yang harus dilakukan untuk mencapai *goal-setting-* nya.

B. METODE DAN WAKTU

- 1. Tugas mengisi lembar kerja: 45 menit
- Ceramah, presentasi, dikusi, dan tanya jawab: 60 90
 menit

C. ALAT BANTU

Laptop/komputer dan lembar kerja

D. KEGIATAN

- Trainer memberikan materi yang gunanya menstimulus peserta meningkatkan kesadaran perihal tanggung jawabnya sebagai mahasiswa untuk belajar dan menamatkan kuliah atau tanggung jawab lain yang masih berkaitan.
- 2. Trainer memberikan lembar kerja 2 (no. 1-3) kepada peserta. Pada lembar kerja 2 (no. 1-3) berisikan beberapa pertanyaan perihal identifikasi dan upaya apa saja yang perlu dilakukan untuk memenuhi tanggung jawab sebagai mahasiswa untuk belajar.
- Trainer menjelaskan materi perihal langkah-langkah penetapan tujuan yang terbagi menjadi beberapa langkah berikut:

Langkah 1: Identifikasi dan Mendefinisikan Tujuan Ada lima langkah yang dikenal dengan **SMART** yaitu Spesific, Measurable, Action oriented, Realistic, dan Time-Based.

Spesific – Gambaran tujuan yang sejelas mungkin

Measurable – Gambaran tujuan yang dapat dievaluasi tingkat keberhasilannya

Action oriented – Identifikasi tujuan yang fokusnya pada tindakan daripada kualitas individu

Realistic – Identifikasi tujuan yang realistis, boleh menantang namun realistis

Time based – Membuat tujuan dalam jangka waktu pendek dan tenggat waktu yang jelas

Prosedur penulisan tujuan yang SMART adalah sebagai berikut:

- a. Identifikasi area untuk tujuan yang akan ditulis.
- b. Evaluasi target, minat, dan prestasi yang berhasil diraih di masa lalu dan masa sekarang dan pertimbangkan apakah tujuan yang ditulis realistis serta berorientasi pada Tindakan.
- c. Bisa dimulai dengan kata-kata "Saya akan ..." dilanjutkan dengan tindakan spesifik.
- d. Evaluasi tujuan yang ditulis apakah sudah memenuhi SMART atau belum.



Langkah 2: Mengevaluasi Rencana

Langkah berikutnya adalah menilai bagaimana individu akan mencapai tujuan tersebut. Untuk menjawabnya, pertanyaan berikut mungkin bisa membantu:

- Bagaimana orang lain mencapai tujuan tersebut?
- Bagaimaan saya mencapai tujuan tersebut di waktu lalu?
- Siapa saja yang akan membantu saya mencapai tujuan tersebut?

Dengan itu, peserta akan mencoba mencari rencana alternatif dan memeprtimbangkan keuntungan dan kerugian setiap rencana.

Langkah 3: Menyusun Rencana Tindakan

Peserta diminta menuliskan rencana kegiatan untuk mencapai satu tujuan secara detail dan setiap rencana diberi tenggat waktu jika diperlukan.

Langkah 4: Melakukan Tindakan

Langkah ini adalah tahap pelaksanaan. Amati dulu perkembangan yang dicapai, jangan langsung mengubah susanan rencana tindakan apabila satu tahap pelaksanaanya tidak sesuai rencana.

Langkah 5: Mengevaluasi Tindakan

Evaluasi tindakan bisa dilakukan dengan menjawab berbagai pertanyaan berikut:



- Apakah rencana yang disusun berjalan sesuai harapan?
- Berapa banyak yang bisa saya selesaikan?
- Pada bagian rencana mana yang menurut saya sulit?

Evaluasi ini membantu individu untuk mengevaluasi tujuan yang disusun dan menentukan strategi lain untuk mencapai tujuan yang baru.

- 4. Trainer meminta peserta untuk melanjutkan lembar kerja 2 mulai dari nomor 4. Dimana peserta diminta untuk menyusun tujuan yang dikenal dengan **SMART** yaitu *Spesific, Measurable, Action Oriented, Realistic, dan Time-Based* pada ranah akademik dan personal.
- Trainer meminta satu atau dua peserta untuk mempresentasikan lembar kerja nya (pilih peserta secara acak).
- 6. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi dari hasil lembar kerja 2 (no 1-4) perihal identifikasi dan upaya apa saja yang perlu dilakukan untuk memenuhi tanggung jawab sebagai mahasiswa serta *goal-setting SMART* yang telah dibuat. Dengan cara meminta pendapat peserta lain mengenai hasil lembar kerja 2 (1-4) milik peserta yang sudah dipresentasikan sebelumnya.



7. Trainer memberikan motivasi kepada peserta supaya senantiasa melakukan upaya untuk memenuhi tanggungjawab sebagai mahasiswa. Selain itu trainer juga memberikan dukungan dan wawasan positif agar mahasiswa sukses mencapai *goal-setting* yang sudah dibuatnya di lembar kerja 2 (no. 1-4).

E. PENUTUP

- 1. Trainer meminta peserta untuk menyimpulkan materi yang telah dipelajari.
- Trainer menekankan pentingnya membangun unsur-unsur tanggung jawab sebagai mahasiswa salah satunya belajar.
 Trainer juga memberikan penguatan bahwa sebagai mahasiswa, peserta diharapkan lebih cerdas dalam menentukan goal-setting, pilihan berdasarkan prioritas dan tanggung jawab mereka.
- 3. Trainer menyampaikan kesimpulan dari materi yang telah disampaikan.

LEMBAR KERJA 2 TANGGUNG JAWABKU UNTUK BELAJAR

| 1. | Menurut Anda, seberapa penting tanggung jawab sebagai |
|----|---|
| | mahasiswa untuk belajar? Jelaskan! |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| 2. | Menurut Anda, tanggung jawab mahasiswa itu belajar dan |
|----|--|
| | menamatkan kuliah atau mengikuti berbagai kegiatan dan |
| | organisasi? Jelaskan alasannya! |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| 3. | Upaya | ара | saja | yang | sudah | Anda | lakukan | untuk |
|----|-------|--------|-------|---------|----------|-------|---------|-------|
| | memen | uhi ta | nggur | ng jawa | b belaja | r? | | |
| | | | | | | ••••• | | |
| | | | | | | ••••• | | |
| | | | | | | ••••• | | |
| | | | | | | ••••• | | |
| | | ••••• | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | | | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | ••••• | | | | ••••• | |
| | | | | | | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | ••••• | ••••• | |
| | ••••• | •••••• | ••••• | | | ••••• | | |
| | ••••• | •••••• | ••••• | | | ••••• | | |
| | ••••• | ••••• | ••••• | •••••• | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | ••••• | ••••• | ••••• | | | ••••• | | ••••• |
| | | ••••• | ••••• | | | ••••• | | |
| | | ••••• | ••••• | | | ••••• | | |
| | | •••••• | ••••• | | | | | |
| | | •••••• | ••••• | | | ••••• | | |
| | | | | | | | | |

| 4. | Tu | liskan | beberapa | tujuan | yang | Anda | miliki | dalam | |
|----------|----|--------|-------------|------------|---------|--------|---------|---------|--|
| | be | berapa | aspek beril | kut ini de | engan n | nemper | hatikan | prinsip | |
| | SM | 1ART! | | | | | | | |
| AKADEMIK | | | | | | | | | |
| | a. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | b. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | •••••• | | ••••••• | •••••• | •••••• | •••••• | •••••• | |
| | | •••••• | | •••••• | •••••• | •••••• | ••••• | •••••• | |
| | | ••••• | | •••••• | •••••• | ••••• | ••••• | •••••• | |
| | | | | | | | | | |





| c. | | |
|----------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| PERSONAL | | |
| | | |
| d. | | |



Modul Pelatihan Autonomous Learning

| e. | |
|----|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| f. | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

BAGIAN 3 MOTIVASIKU DAN *AUTONOMOUS*

A. TUJUAN

 Peserta mampu menyadari bahwa belajar adalah kebutuhan pribadi bukan tekanan dari lingkungan eksternal. Hal ini dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan autonomous learning.

LEARNING

- 2. Peserta mampu mengidentifikasi unsur apa saja yang bisa dijadikan motivasi dalam menjalani proses dan capaian belajar guna meningkatkan *self-regulated learning*.
- 3. Peserta dapat melakukan upaya-upaya memunculkan dan atau meningkatkan motivasi dalam menjalani proses dan capaian belajar guna meningkatkan *self-regulated learning*.

B. METODE DAN WAKTU

- 1. Ceramah, presentasi, dan diskusi: 60-90 menit
- 2. Tugas mengisi lembar kerja: 20 menit

C. ALAT BANTU

Laptop/komputer dan lembar kerja

D. KEGIATAN

- Trainer memberikan materi yang gunanya menstimulus peserta meningkatkan kesadaran perihal belajar adalah kebutuhan pribadi bukan tekanan dari lingkungan eksternal. Artinya, belajar membutuhkan motivasi dari dalam diri sendiri. Materi yang disampaikan berdasarkan Teori *Self-Determination* dari Ryan dan Deci (2000), dimana motivasi terbagi menjadi dua:
 - Motivasi Intrinsik: dorongan perilaku yang asalnya dari diri sendiri karena menurut mereka hal tersebut menarik dan merasakan kepuasan dalam menjalankannya
 - b. Motivasi Ekstrinsik: dorongan untuk melakukan perilaku tertentu berdasarkan sumber eksternal. Kepuasan tidak berasal dari perilaku itu sendiri melainkan konsekuansi eksternal yang dihasilkan dari perilaku tersebut.

Meskipun demikian, sesi ini lebih ditekankan pada pentingya motivasi instrinsik karena hal tersebut merupakan unsur dari *autonomous learning*. Motivasi instrinsik juga membantu manusia untuk



mengembangkan kepribadian dan perilaku regulasi diri (Ryan & Deci, 2000), artinya motivasi juga mampu mengembangkan *self-regulated learning* mahasiswa.

2. Trainer membacaka cerita pendek dengan tema "motivasi".

"Tini adalah seorang remaja yang merantau ke pulau Jawa untuk kuliah. Tempat asal nya adalah sebuah desa di pulau Kalimantan. Tini kuliah melalui beasiswa karena ia adalah anak berprestasi di SMA nya. Sudah tiga tahun ia kuliah dengan berbagai lika-liku yang dialami. Tini tidak memiliki smartphone seperti temandia kesulitan teman lainnya sehingga dalam berkomunikasi perihal tugas. Dimana pada saat itu smartphone adalah hal yang lumrah dan pembahasan tugas di grup chat juga sudah biasa. Tini meminta teman nya agar mengabari dia lewat SMS bila ada info terbaru tentang tugas. Untung saja teman-teman nya baik dan mengiyakan permintaanya. Tini juga kesulitan dalam hal membuat tugas karena dia tidak memiliki laptop/ komputer, tidak memiliki cukup uang untuk print tugas dan kesulitan lain terkait tugas yang membutuhkan uang. Ia menawarkan jasa bersih-bersih kos untuk mencari uang demi tugas. Tini memilih berjalan ke kampus daripada naik transportasi umum



untuk mengirit biaya, padahal jaraknya lumayan jauh. Setelah melewati beberapa dinamika Tini akhirnya lulus dengan predikat cumlaude. Kembali ke tempat asalnya dan bekerja di sebuah sebuah perusahaan dengan level jabatan staff. Gaji nya dia tabung untuk memberangkatkan orang tuanya umroh. Beberapa tahun kemudian orang tuanya berhasil umroh"

- 3. Trainer meminta dua atau tiga peserta (pillih peserta secara acak) untuk menjelaskan makna yang bisa diambil dari cerita tersebut.
- 4. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi perihal makna yang dapat diambil dari video yang sudah disajikan, bagaimana memunculkan motivasi atau kebutuhan pribadi mahasiswa untuk menjalani proses belajar, bagaimana motivasi bisa termanifestasi dalam bentuk tingkah laku. Contoh: mahasiswa membuat keputusan tentang apa yang hendak belajar dipelajari, kapan akan dan bagaimana menjalani proses belajarnya.
- 5. Trainer memberikan lembar kerja 3 (no. 1-5), dimana peserta diminta mengidentifikasi unsur apa saja yang bisa dijadikan motivasi dan manifestasi motivasi seperti apa yang sudah dan atau hendak dilakukan dalam rangka proses dan capaian belajar

E. PENUTUP

- 1. Trainer meminta peserta menyimpulkan materi yang telah dipelajari.
- 2. Trainer menyimpulkan materi yang telah disampaikan

LEMBAR KERJA 3 MOTIVASIKU DAN *AUTONOMOUS LEARNING*

| 1. | Menurut | Anda | seberapa | pentingkah | motivasi | intrinsik |
|----|----------|--------|------------------|--------------|---------------------|-----------|
| | dalam me | embent | uk <i>autono</i> | mous learnin | <i>g</i> ? Jelaskaı | n! |
| | ••••• | •••••• | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | ••••• | | |
| | | | | | | |
| | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | | | | ••••• | | |
| | | | | ••••• | ••••• | |
| | | | | ••••• | ••••• | |
| | | | ••••• | | | |
| | | | | | | |



| 2. | Sampai saat ini apa saja yang mendorong Anda untuk |
|----|--|
| | menunjang proses belajar di perkuliahan? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| 3. | Selama | ini Anda | lebih | sering | memiliki | motivasi | instrinsik |
|----|---------|------------|---------|----------|-----------|----------|------------|
| | atau mo | tivasi eks | trinsik | ? Jelask | an alasan | nya! | |
| | | | | | | | |
| | | | | | ••••• | ••••• | |
| | | | | | | ••••• | |
| | | | | | | | |
| | | | | | ••••• | ••••• | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | ••••• | | | |
| | •••••• | | | | ••••• | ••••• | |
| | | ••••• | | | | ••••• | |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | | | ••••• | | | | |
| | | | ••••• | ••••• | •••••• | | |
| | •••••• | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | •••••• | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | •••••• | •••••• | ••••• | | •••••• | •••••• | |
| | | | | | | | |

| 4. | Sejauh ini apa saja yang sudah Anda lakukan untuk proses |
|----|--|
| | pembelajaran yang didorong oleh motivasi instrinsik? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| 5. | Selanjutnya, apakah Anda akan melakukan hal lain untuk |
|----|--|
| | mendukung proses pembelajaran selama di perkuliahan? |
| | Hal apa sajakah itu? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

BAGIAN 4

MENGHADAPI TANTANGAN SEBAGAI MAHASISWA

A. TUJUAN

- 1. Peserta mampu mengidentifikasi tantangan apa saja yang akan dihadapi dalam proses belajar sebagai mahasiswa.
- 2. Peserta dapat mengidentifikasi upaya apa saja yang hendak dilakukan untuk menghadapi tantangan dalam proses belajar sebagai mahasiswa.
- Peserta mampu memiliki sikap berani, mandiri, tetap bertahan dan mampu menyelesaikan ketika dihadapkan pada tantangan sulit selama menjalani proses pembelajaran sebagai mahasiswa.

B. METODE DAN WAKTU

- 1. Tugas mengisi lembar kerja: 15 menit
- 2. Ceramah, presentasi, dan diskusi: 60-90 menit

C. ALAT BANTU

Laptop/komputer dan lembar kerja



D. KEGIATAN

- Trainer memberikan paparan materi mengenai beberapa tantangan yang akan dihadapi mahasiswa saat kuliah maupun sudah lulus, bagaimana bertahan mengadapi tantangan tersebut dan membuat mahasiswa memiliki pemikiran bahwa tantangan adalah hal menarik.
- Trainer meminta peserta untuk mengidentifikasi tantangan apa saja yang mungkin akan dihadapi dan upaya yang hendak dilakukan dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, kemudian menuliskan jawabanya di lembar kerja 4 (no. 1 - 7).
- 4. Trainer meminta dua atau tiga peserta untuk mempresentasikan hasilnya (pilih peserta secara acak).
- 5. Trainer memandu dalam proses diskusi dari hasil lembar kerja 4 tentang identifikasi dan upaya apa saja yang hendak atau sudah dilakukan selama proses pembelajaran di perguruan tinggi. Apakah upaya-upaya yang hendak dilakukan efektif, realistis dan efisien
- Trainer meminta peserta lain memberikan umpan balik kepada peserta yang sudah mempresentasikan lembar kerja 4 (no. 1 - 7).

LEMBAR KERJA 4 MENGHADAPI TANTANGAN SEBAGAI MAHASISWA

| 1. | Tantangan | ара | saja | yang | sudah | Anda | hadapi | sebagai |
|----|-----------|-------------------|-------------------|--------|---|---|--------|---|
| | mahasiswa | ? | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | ••••• | | | | | | |
| | | | | •••••• | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | | | ••••• | • | •••••• | ••••• |
| | | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | • | | ••••• |
| | ••••• | | | ••••• | ••••• | •••••• | •••••• | ••••• |
| | | | | ••••• | ••••• | •••••• | •••••• | ••••• |
| | | ••••• | ••••• | •••••• | | | | |
| | | ••••• | ••••• | •••••• | | • | •••••• | |
| | ••••• | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• |
| | •••••• | | ••••• | •••••• | ••••• | • | •••••• | ••••• |
| | •••••• | | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• |
| | •••••• | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | | ••••• |
| | ••••• | • • • • • • • • • | • • • • • • • • • | ••••• | • | • • • • • • • • • • • • • | ••••• | • |



Modul Pelatihan Autonomous Learning

| 2. | Bagaimana | cara | Anda | bertahan | menghadapi | tantangan |
|----|------------|--------|--------|------------|------------|-----------|
| | yang sudah | Anda | sebut | kan sebelu | mnya? | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | •••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | ••••• | ••••• | | | |
| | | •••••• | ••••• | | | |
| | | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | •••••• | ••••• | | ••••• | |
| | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• |
| | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• |
| | | | | | | |





| 3. | Menurutmu tantangan apa yang kira-kira akan dihadap |
|----|---|
| | mahasiswa selama semester 1 - 8? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 4. | Jika Anda dihadapkan pada berbagai tugas kuliah yang |
|----|--|
| | menumpuk bagaimana cara mu menyelesaikan semua |
| | tugas tersebut? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| 5. | Pernahkah | Anda | menemui | tugas | kuliah | yang | sulit? |
|----|-----------|---------|-------------|----------|--------|-------|--------|
| | Bagaimana | cara Ar | nda menyele | esaikanr | nya? | | |
| | | ••••• | | ••••• | | ••••• | |
| | | | | | | ••••• | |
| | | | | | | | |
| | | ••••• | | ••••• | | ••••• | |
| | | ••••• | | ••••• | | ••••• | |
| | | | | | | ••••• | |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | |
| | | ••••• | | ••••• | | ••••• | |
| | | | | | | ••••• | |
| | | | | | | ••••• | |
| | | ••••• | | ••••• | •••••• | ••••• | |
| | | | | | | ••••• | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | ••••• | | ••••• | •••••• | ••••• | |
| | | ••••• | | ••••• | | ••••• | |
| | | ••••• | | ••••• | | ••••• | |
| | ••••• | ••••• | | ••••• | •••••• | ••••• | |
| | | | | •••••• | •••••• | ••••• | |
| | | | | | | | |



| 6. | Sikap apa saja yang Anda miliki supaya siap menghadapi |
|----|--|
| | tantangan sebagai mahasiswa? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| 7. | Setelah mengikuti materi yang tadi dijelaskan adakah ide |
|----|--|
| | baru yang hendak Anda lakukan supaya tetap menjad |
| | mahasiswa yang mampu bertahan menghadap |
| | tantangan? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Modul Pelatihan Autonomous Learning

SESI B MENERAPKAN DAN MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR (STUDY HABIT) YANG POSITIF

Modul Pelatihan Autonomous Learning

BAGIAN 5

MANAJEMEN DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU

A. TUJUAN

- 1. Peserta dapat mengidentifikasi penggunaan waktu terkait dengan proses perkuliahan.
- 2. Peserta dapat membuat suatu sistem manajemen waktu.
- 3. Peserta dapat memanajemen dirinya sebagai pegangan untuk melakukan manajemen waktu.

B. METODE DAN WAKTU

- 1. Ceramah, diskusi dan tanya jawab: 60 90 menit
- 2. Tugas mengisi lembar kerja 5: 30 45 menit

C. ALAT BANTU

Laptop/komputer dan lembar kerja

D. KEGIATAN

 Trainer memaparkan materi tentang masalah manajemen waktu yang biasanya muncul. Masalah tersebut terangkum menjadi tiga poin yaitu kurang jelasnya apa yang harus



- diselesaikan, gagal dalam membagi tujuan menjadi tahapan tugas, dan kurangnya wawasan tentang bagaimana melakukan manajemen waktu.
- Trainer menginstruksikan peserta untuk mengisi lembar kerja 5 (no. 1) tentang kegiatan seminggu terakhir yang paling membutukan banyak waktu sampai yang membutuhkan sedikit waktu.
- Trainer menginstruksikan peserta untuk mengisi lembar kerja 5 (no. 2) tentang kegiatan apa saja yang sedang dilakukan dalam seminggu terakhir beserta waktu di setiap harinya.
- 4. Selanjutnya bila lembar kerja 5 (no. 2) sudah selesai, trainer mengnstruksikan peserta untuk mengisi lembar kerja 5 (no. 3) tentang penggunaan waktu yang diperlukan di setiap kegiatan yang sudah ditulis di lembar kerja 5 (no. 2).
- 5. Trainer memandu diskusi untuk pembahasan aktivitas apa yang paling banyak mengabiskan waktu, hal menarik dari penggunaan waktu setiap kegiatan, bagaimana respon peserta mengenai penggunaan waktu yang ditulis pada lembar kerja 5 (no. 1) dan apa yang perlu peserta lakukan supaya lebih efektif dalam mencapai tujuan setiap kegiatan.



- 6. Trainer memaparkan materi tentang strategi manajemen waktu. Materi tersebut meliputi:
 - a. Belajar dengan cara yang sesuai pada masing-masing individu.
 - b. Menentukan waktu belajar.
 - c. Luangkan waktu untuk istirahat.
 - d. Gunakan waktu luang untuk mengerjakan tugas alternative.
 - e. Membuat rencana mingguan atau bulanan untuk setiap kegiatan.
 - f. Memperkirakan waktu yang digunakan untuk setiap tugas (disesuaikan dengan kemampuan masingmasing individu).
 - g. Membuat skala prioritas tugas.
 - h. Membuat atau membawa agenda dan tulislah setiap janji temu di agenda tersebut.
- 7. Trainer memaparkan materi tentang manajemen diri. Definisi singkat manajemen diri adalah kemampuan dalam mengenali dan mengendalikan dirinya, sehingga individu juga mampu mengelola sumber daya yang ada untuk menciptakan tujuan yang dikehendaki (Prijosaksono & Sembel, 2002). Manajemen diri merupakan tonggak awal seseorang mampu melakukan manajemen waktu karena individu yang memiliki kemampuan manajemen diri dapat



mengatur waktu dengan teratur sehingga semua tugas dan pekerjaanya bisa terselesaikan dengan pengambilan keputusan yang tepat (Macan, 1990).

E. PENUTUP

- Trainer menanyakan kepada peserta perihal kesimpulan materi yang dipelajari.
- 2. Trainer menanyakan sistem manajemen baru yang akan dibuat peserta sekaligus mengevaluasi apakah sistem tersebut realistis dan efektif.
- 3. Trainer menyimpulkan materi yang telah disampaikan.

LEMBAR KERJA 5

MANAJAMEN DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU

1. Isi tabel dibawah ini dengan mengurutkan kegiatanmu dalam seminggu terakhir yang paling membutukan banyak waktu sampai yang membutuhkan sedikit waktu.

| Kegiatan | Urutan |
|----------|--------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| dst | |

2. Isi tabel di bawah ini dengan menuliskan berbagai kegiatan yang Anda lakukan selama seminggu terakhir.

| Penggunaan Waktu Saya | | | | | | | |
|-----------------------|--------|--------------|-------|-------|-------|--------|--|
| SENIN | SELASA | RABU | KAMIS | JUMAT | SABTU | MINGGU | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | SENIN | SENIN SELASA | | | | | |

| 12.00- | | | | |
|--------|--|--|--|--|
| 14.00 | | | | |
| 4.4.00 | | | | |
| 14.00- | | | | |
| 16.00 | | | | |
| 17.00 | | | | |
| 16.00- | | | | |
| 18.00 | | | | |
| 10.00 | | | | |
| 18.00- | | | | |
| 20.00 | | | | |
| | | | | |
| 20.00- | | | | |
| 22.00 | | | | |
| | | | | |
| 22.00- | | | | |
| 24.00 | | | | |
| | | | | |

3. Isi tabel di bawah ini dengan berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk setiap kegiatan dalam seminggu.

| Aktivitas | SENIN | SELASA | RABU | KAMIS | JUMAT | SABTU | MINGGU | TOTAL |
|------------------------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Hobi | | | | | | | | |
| Belajar | | | | | | | | |
| Mengerjakan tugas | | | | | | | | |
| Kegiatan non kampus | | | | | | | | |
| Kegiatan sosial | | | | | | | | |

BAGIAN 6

MENGHINDARI PROKRASTINASI

A. TUJUAN

- Peserta dapat lebih memahami penyebab dari perilaku menunda pengerjaan tugas yang notabene pasti terjadi pada mahasiswa
- 2. Peserta dapat mengidentifikasi faktor eksternal dan internal dari perilaku menunda penegrjaan tugas
- 3. Peserta mampu melakukan upaya-upaya untuk menghindari perilaku menunda pengerjaan tugas

B. METODE

- 1. Tugas mengisi lembar kerja: 45 menit
- 2. Ceramah, diskusi, presentasi, dan tanya jawab: 90 menit

C. ALAT BANTU

Laptop/komputer dan lembar kerja

D. KEGIATAN



- 1. Trainer memaparkan materi tentang perilaku menunda pengerjaan tugas atau biasa disebut dengan prokrastinasi.
- Trainer meminta peserta untuk mengisi lembar kerja 6A tentang faktor-faktor internal maupun eksternal dari prokrastinasi yang dialami peserta
- 3. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi hasil dari lembar kerja 6A. Dilanjutkan dengan paparan materi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Secara garis besar ada dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis dan kondisi fisik. Faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan (Ghufron & Risnawati, 2017).
- Trainer meminta peserta membentuk kelompok untuk mengisi lembar kerja 6B yaitu contoh kasus tentang prokrastinasi.
 Trainer memberikan instruksi untuk diskusi kelompok.
- 5. Trainer meminta dua kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di lembar kerja 6B.
- 6. Trainer meminta pendapat dari peserta lain untuk menanggapi hasil diskusi kelompok yang sudah presentasi sebelumnya.
- 7. Trainer memaparkan materi tentang cara-cara menghindari prokrastinasi. Secara garis besar cara yang bisa diterapkan adalah dengan meningkatkan regulasi diri (perencanaan kegiatan, eksekusi dan monitoring kegiatan, evaluasi kegiatan).

- 8. Trainer meminta peserta mengerjakan lembar kerja 6C (no. 1 -
 - 3) tentang rencana apa yang akan dilakukan untuk menghindari prokrastinasi.

E. PENUTUP

- 1. Trainer menyakan kepada peserta perihal kesimpulan materi yang dipelajari.
- 2. Trainer menanyakan rencana peserta kedepan untuk menghindari prokrastinasi.
- 3. Trainer menyimpulkan materi yang telah disampaikan.

LEMBAR KERJA 6A MENGHINDARI PROKRASTINASI

| 1. | Sebu | tkan | ı dan jela | iskan | faktor | ekste | rnal d | dan in | iternal | yang |
|----|-------|-------|------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | saat | ini | menjadi | peny | ebab | Anda | men | unda | penge | erjaan |
| | tugas | s! | | | | | | | | |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | | |
| | | | ••••• | | | ••••• | | | | |
| | | | | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | | |
| | | ••••• | | | ••••• | ••••• | | | | |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | | | | |
| | | ••••• | | ••••• | | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• | •••••• |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | ••••• | | ••••• | ••••• | •••••• | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | | | | | | | | | |

LEMBAR KERJA 6B MENGHINDARI PROKRASTINASI

- Berikut beberapa contoh kasus yang harus Anda selesaikan.
 Tentukan faktor prokrastinasi apa saja yang ada pada setiap kasus. Kemudian berikan saran untuk setiap kasus!
- a. Nouval sedang belajar untuk mengikuti ujian besok. Tibatiba temannya menelpon dan mengajaknya pergi bermain voli. Nouval sebenarnya enggan bermain karena merasa butuh persiapan untuk ujian tetapi ia tetap menyetujui ajakan temannya dengan alasan sudah lama tidak bermain voli bersama teman-temannya.
- b. Dalam seminggu terakhir Susan mengikuti banyak kegiatan organisasi di kampusnya. Hal itu menyebabkan dia kelalahan dan menunda mengerjakan tugas yang sudah dua minggu lalu diberikan dosennya. Meskipun demikian, ia berusaha meminta tugas temannya dan menconteknya. Hal itu ia lakukan agar tugasnya bisa terkumpul tepat waktu.
- c. Irfan sedang menyusun skripsi, namun mengalami kendala saat pengambilan data penelitian. Subjek penelitian memberikan respon sangat lama dalam mengembalikan skala psikologi. Irfan tidak ada inisiatif untuk menghubungi

- subjek tersebut guna menanyakan skala psikologi yang sudah dibagikan. Padahal sudah banyak teman-teman yang menyarankan untuk segera menghubungi subjek penelitianya, tetapi Irfan hanya merespon "iya iya" tanpa melakukan tindakan apapun.
- d. Yeji adalah mahasiswa S1 yang juga bekerja, ia mulai bekerja saat mulai mengerjakan skripsi. Menurutnya, pekerjaannya menyita waktu dan tenaga sehingga tidak sempat mengerjakan skripsi. Satu tahun berlalu, Yeji memiliki rekan kerja satu tim sehingga beban kerja nya sedikit berkurang. Namun, ia tetap tidak ada motivasi untuk mengerjakan skripsi. Padahal sudah sejak lama teman-teman di kantornya memotivasi agar ia segera menyelesaikan skripsi.

LEMBAR KERJA 6C MENGHINDARI PROKRASTINASI

| 1. | Setelah | meneri | ma | materi, | kira-k | ira da | mpak | seperti | ара |
|----|---------|---------|-------|---------|--------|---|-------|---------|-------|
| | yang | Anda | alan | ni jik | a ter | us-mer | nerus | melakı | ukan |
| | prokras | tinasi? | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | ••••• | ••••• | | | | |
| | | | | ••••• | ••••• | | | | |
| | | | | ••••• | ••••• | | | | |
| | | | | ••••• | ••••• | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | ••••• | | | | |
| | | | ••••• | | ••••• | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | ••••• | | | | | |
| | | | | ••••• | ••••• | • | ••••• | | |
| | | | | ••••• | ••••• | | ••••• | | |
| | | | ••••• | ••••• | ••••• | | | | |
| | | | | | | | | | ••••• |
| | | | | | | | | | |

| <u>2</u> . | Bagaimana | rencanamu | selanjutnya | agar | terhindar | dari |
|------------|--------------|----------------|---------------|--------|-----------|--------|
| | prokrastinas | i? Jelaskan se | ecara detail! | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | ••••• | | |
| | ••••• | | | ••••• | | |
| | | | | •••••• | | |
| | | | | •••••• | | |
| | | | | | | ••••• |
| | | | | •••••• | | ••••• |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | •••••• | | ••••• |
| | | | | •••••• | | •••••• |
| | | | | | | ••••• |
| | | | | | | •••••• |
| | | | | | | ••••• |
| | | | | | | |

| 3. | Menurutmu | menghindari | prokrastinasi | bermanfaat | untuk |
|----|---------------|----------------|------------------|---|-------|
| | proses belaja | ar mandirimu a | atau tidak? Jela | askan! | |
| | | | | | |
| | | | | | ••••• |
| | | | | | |
| | | | | ••••• | |
| | | | ••••• | ••••• | |
| | | | | ••••• | ••••• |
| | | | | | |
| | | | | | ••••• |
| | | | | | ••••• |
| | | | | | ••••• |
| | | | | | ••••• |
| | | | | | ••••• |
| | | | | | ••••• |
| | | | | ••••• | ••••• |
| | | | ••••• | ••••• | ••••• |
| | | | | ••••• | ••••• |
| | | | | ••••• | ••••• |
| | | | | | ••••• |
| | | | | | ••••• |
| | | | | • | |

BAGIAN 7 STRATEGI BELAJAR DARI BUKU TEKS DAN ARTIKEL JURNAL ILMIAH

A. TUJUAN

- 1. Peserta mampu memahami kepentingan belajar dari buku teks dan artikel jurnal ilmiah.
- Peserta mampu mengidentifikasi strategi yang telah dilakukan dalam belajar dari buku teks dan artikel jurnal ilmiah.
- 3. Peserta mampu menggunakan strategi yang efektif untuk memahami buku teks dan artikel jurnal ilmiah.

B. METODE

- 1. Tugas mengisi lembar kerja: 30 menit
- 2. Ceramah, diskusi, dan tanya jawab: 60 menit

C. KEGIATAN

 Trainer memaparkan materi tentang pentingnya belajar dari buku teks dan artikel jurnal ilmiah serta pentingnya belajar dengan efektif dari buku teks dan artikel jurnal ilmiah.



- 2. Trainer meminta peserta mengerjakan lembar kerja 7 tentang strategi belajar dari buku teks dan artikel jurnal ilmiah yang selama ini sudah dilakukan.
- 3. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi dari hasil lembar kerja 7 dengan menanyakan kesulitan apa saja yang dialami selama belajar dan meminta peserta untuk menjelaskan faktor apa saja yang melatarbelakangi kesulitan-kesulitan tersebut.
- Trainer menunjukan contoh jurnal penelitian dan menjelaskan komponen-komponen dari artikel jurnal ilmiah.
- 5. Trainer menjelaskan materi tentang strategi memahami artikel jurnal ilmiah dan strategi untuk meningkatkan pemahaman membaca buku teks.

LEMBAR KERJA 7 STRATEGI BELAJAR DARI BUKU TEKS DAN ARTIKEL JURNAL ILMIAH

| 1. | Bagaimana strategi membaca buku teks yang Anda terapkan |
|----|---|
| | selama ini? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 2. | Apakah Anda memulai dengan melihat tiap bab sebelum mulai |
|----|---|
| | membaca buku teks atau melihat seluruh bagian buku untuk |
| | menemukan petunjuk? Jelaskan! |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 3. | Apa yang Anda lakukan jika Anda menemui tema penting atau |
|----|---|
| | tema yang Anda butuhkan di dalam buku teks? |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 4. | Apa yang Anda lakukan bila menemukan kesulitan dalam |
|----|--|
| | membaca buku teks? Contoh: buku teks disajikan dalam |
| | bahasa Inggris atau ada beberapa kalimat yang tidak Anda |
| | pahami. |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| 5. | Apakah A | Anda | mengo | gunakan | baga | an un | tuk me | nyatuk | an is |
|----|-----------|---------|--------|---------|-------|---------------------|--------|--------|-------|
| | bacaan a | tau m | enulis | kembali | ide p | okok | bacaan | yang | sudał |
| | Anda baca | a? Jela | skan! | | | | | | |
| | | | | | | •••• | | | |
| | | | | | | ••••• | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | ••••• | | | |
| | | | | | | ••••• | | | ••••• |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | •••• | | | ••••• |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | •••••• | | | | | |
| | | | | | | • • • • • • • • • • | | | |

| 6. | Jika | Anda | menjawab | tidak | pernah | melakukan | atau | tidak |
|----|-------|---------|-----------|--------|----------|-------------|--------|-------|
| | mela | kukan | apapun di | nomor | 2-5, cob | a bandingka | n jawa | bnmu |
| | deng | gan nor | nor 2! | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | •••••• | | | | •••••• | ••••• |
| | ••••• | •••••• | •••••••• | •••••• | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• |
| | ••••• | •••••• | ••••• | ••••• | •••••• | ••••• | •••••• | ••••• |
| | ••••• | | | •••••• | •••••• | ••••• | •••••• | ••••• |
| | ••••• | | | •••••• | •••••• | | ••••• | ••••• |
| | ••••• | ••••• | | ••••• | •••••• | | •••••• | •••• |
| | ••••• | | | •••••• | ••••• | | ••••• | ••••• |
| | ••••• | | | | •••••• | ••••• | ••••• | ••••• |
| | ••••• | | | •••••• | | | •••••• | ••••• |
| | ••••• | | | | | | •••••• | |
| | | | | | | ••••• | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

DAFTAR PUSTAKA

- Chene, A. (1983). The concept of autonomy in adult education: a philosophical discussion. *Adult Education Quarterly,* 34, 38-47.
- Ciekanski, M. (2007). Fostering learner autonomy: power and reciprocity im the relationsip between language learner and language learning adviser. *Cambridge Journal of Education*, *37*, 111-127.
- Ghufron, M. N & Risnawati, R. S. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yoqyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Macan, T. H. (1990). Time management: Test of process model. *Journal of Applied Psychology, 79,* 381-391.
- Macaskill, A & Taylor, E. (2010). The development of brief of learner autonomy in university student. *Student in Higher Education*, *35*, 351-359.
- Prijosaksono, A & Sembel, R. (2002). *Aplikasi manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ryan, R. M & Deci, E. L. (2000). Self-determination and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Sierens, E., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Soenens, B & Dochy, F. (2009). The synergetic relationship of perceived

autonomy support and structure in the prediction of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, *79*, 57-68.

Schuitema, J., Peetsman, T & van der Veen, I. (2016).

Longitudinal relations between perceived autonomy and social support from teachers and students' self-regulated learning and achievement. *Learning and Individual Differences*, 49, 32-45.



PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP

JL. PROF. SOEDARTO, S.H., TEMBALANG KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH TELP. (024) 7460051 FAX. (024) 76405530 EMAIL: psikologi@live.undip.ac.id

