

Kepemimpinan Diri Pada Mahasiswa: Manfaat dan Intervensi

by Hasan Fahrur Rozi

Submission date: 06-Aug-2023 11:18AM (UTC+0700)

Submission ID: 2141870867

File name: Draft_Book_Chapter.docx (27.16K)

Word count: 1819

Character count: 13086

Kepemimpinan Diri Pada Mahasiswa: Manfaat dan Intervensi

Hasan Fahrur Rozi

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

hasanfahurrozi@lecturer.undip.ac.id

PENDAHULUAN

Pernahkah Anda melihat kereta api? Kemanapun arah lokomotif bergerak, kesanalah gerbong di belakangnya akan menuju. Ketika lokomotif meningkatkan kecepatannya, gerbong turut mempercepat lajunya. Begitulah kiranya gambaran dampak kepemimpinan seorang pemimpin terhadap sistim, individu, atau anggota yang dipimpinya.

Kepemimpinan merupakan faktor yang berkaitan dengan capaian positif di berbagai bidang, seperti bidang bisnis, kesehatan, dan pendidikan (Ciulla, 2020; Bozyigit, 2019; Sfantou, dkk., 2017). Pada ranah pendidikan, kepemimpinan pengajar bukan satu-satunya yang dianggap penting. Kepemimpinan peserta didik juga penting dan perlu dikembangkan. Till, dkk. (2022) menyarankan agar kepemimpinan dikembangkan sejak masa menjalani pendidikan agar nantinya mahasiswa bisa memahami tanggung jawabnya saat bekerja, baik terkait dengan sistim ataupun pengguna jasa.

Kepemimpinan masih sering dianggap sebagai bentuk pikiran, sikap, atau perilaku yang muncul dari diri pemimpin untuk orang lain. Beberapa gaya kepemimpinan yang sering kita kenal (*authoritarian*, *democratic*, dan *free rain*) berfokus pada interaksi pemimpin dengan anggota yang dipimpinya (Igbaekemen, 2014). Namun demikian, 30 tahun terakhir konsep kepemimpinan terkait upaya memimpin diri sendiri telah diteliti yang dikenal dengan konsep kepemimpinan diri (Stewart, dkk., 2011).

Artikel ini akan membahas kepemimpinan diri pada mahasiswa. Secara khusus, berdasarkan telaah literatur, manfaat kepemimpinan diri pada mahasiswa akan diuraikan. Pada bagian akhir, penelitian terkait intervensi ataupun program untuk meningkatkan serta mengembangkan kepemimpinan diri mahasiswa akan diulas sehingga dapat memberikan referensi bagi mahasiswa ataupun pihak-pihak terkait untuk menerapkannya.

PEMBAHASAN

Kepemimpinan diri

Neck, dkk. (2006) mendefinisikan kepemimpinan diri sebagai proses mempengaruhi diri sendiri melalui **pengarahan diri dan motivasi diri yang diperlukan untuk melakukan** sesuatu.

Penelitian menunjukkan bahwa kepemimpinan diri memberikan dampak yang signifikan bagi seseorang dalam mengontrol pikiran dan perilaku mereka (Neck & Manz, 1996). Terdapat tiga dimensi dari kepemimpinan diri yang berbentuk strategi-strategi (Ay, dkk., 2015), yaitu:

1. Strategi berfokus pada perilaku

Individu dapat mencapai performansi optimal dengan berfokus mengelola perilaku. Terdapat beberapa jenis strategi berfokus pada perilaku diantaranya:

- a. Self-monitoring

Self-monitoring adalah upaya mengamati diri untuk mengetahui perilaku-perilaku yang dianggap mendukung ataupun menghambat pencapaian performa terbaik. Proses ini dapat menghasilkan isyarat yang digunakan sebagai bentuk peringatan bagi diri sendiri sebelum memutuskan untuk memilih tindakan.

- b. Goal setting

Merancang atau menetapkan tujuan dapat membantu individu dalam memberikan arah sehingga dapat memotivasi seseorang dalam mencapai tujuan.

- c. Self-rewarding

Self-rewarding adalah upaya memberikan penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri ketika berhasil menunjukkan performa yang baik. Hadiah atau penghargaan ini diharapkan mampu mendorong diri untuk mengulangi upaya-upaya baik yang telah dilakukan.

- d. Self-punishment

Self-punishment adalah upaya untuk menghentikan perilaku yang dianggap tidak adaptif atau tidak mendukung tercapainya performa optimal. Hukuman di sini berarti mencari cara agar tidak mengulangi hal yang dirasa tidak efektif.

- e. Clues strategies

Mengenali berbagai tanda atau isyarat dari pengalaman sebelumnya dapat membantu individu lebih waspada dalam menentukan perilaku.

2. Strategi imbalan alami

Strategi imbalan alami adalah upaya untuk menikmati hal-hal yang dikerjakan. Individu dapat mencari hal-hal yang bisa untuk dinikmati atau menimbulkan kesenangan dari pekerjaan yang dilakukan. Strategi ini diharapkan dapat membantu individu dalam meningkatkan motivasi.

3. Mengembangkan pola pikir konstruktif

Mengenali dan menata pola pikir adalah salah satu kunci penting bagi individu untuk menampilkan performa terbaik. Melatih pola pikir konstruktif menjadi dasar bagi individu untuk bertindak secara efektif.

Manfaat kepemimpinan diri pada mahasiswa

Telah diuraikan pada bagian pendahuluan tentang manfaat kepemimpinan diri diberbagai ranah. Pada bagian ini akan diuraikan tentang berbagai manfaat kepemimpinan diri pada mahasiswa terkait dengan faktor-faktor yang mendukung mahasiswa dalam optimalisasi peran.

Kepemimpinan Diri dan Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan menunda pengerjaan tugas. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan merasakan berbagai dampak negatif yang mempengaruhi aspek afektif (cemas, gelisah, dsb.), kognitif (memandang diri gagal), perilaku (terburu-buru, terlambat, dsb.), fisik (mudah lelah), akademik, dan moral interpersonal (Suhadianto & Pratitis, 2019)

Kepemimpinan diri berkorelasi dengan prokrastinasi mahasiswa (de Melo & Mendonca, 2020; Wang, dkk., 2021). Semakin tinggi level kepemimpinan diri, semakin rendah kemungkinan individu untuk melakukan prokrastinasi. Kepemimpinan diri juga menjadi mediator hubungan antara dukungan lingkungan dengan prokrastinasi (de Melo & Mendonca, 2020).

Self-leadership dan Critical Thinking

Berpikir kritis adalah sekumpulan kemampuan yang meliputi analisis argument, membuat kesimpulan deduktif dan induktif, penilaian dan evaluasi, serta membuat keputusan dan menyelesaikan masalah (Lai, 2011). Sebagai akademisi, mahasiswa perlu memiliki seperangkat kemampuan tersebut untuk mendukung pencapaian akademik secara optimal. Berpikir kritis merupakan inti outcome di perguruan tinggi (Laderer, 2007).

Secara umum, kepemimpinan diri pada mahasiswa diduga dapat memprediksi kapasitas berpikir kritis (Ay, dkk., 2015; Semerci, 2010). Secara khusus, semakin tinggi tingkat strategi imbalan alami dan pola berpikir konstruktif, semakin tinggi juga kapasitas kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa (Ay, dkk., 2015). Kepemimpinan diri yang baik juga diprediksi dapat meminimalkan hambatan-hambatan yang menghalangi pengembangan pola berpikir kritis (Durnali, 2022).

Self-Leadership and Emotional Intelligence

Kecerdasan emosional berpengaruh pada prestasi akademik dengan sumbangan efektif sebesar 48% (Fayombo, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional adalah salah satu aspek penting yang perlu dioptimalkan pada mahasiswa. Pada level individu, berbagai penelitian menunjukkan hasil yang konsisten terkait adanya korelasi positif antara kepemimpinan diri respon afek yang baik (Stewart, dkk., 2011). Kepemimpinan diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kecerdasan emosional (Kim, 2019). Semakin tinggi level kepemimpinan diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosionalnya sehingga dimungkinkan memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Studi eksperimen menunjukkan bahwa program kepemimpinan diri dapat meningkatkan kompetensi emosional mahasiswa (Montalvo-García, dkk., 2022).

Self-Leadership and Mental health

Mengembangkan kepemimpinan diri pada mahasiswa diperlukan sebagai salah satu hal yang dapat melindungi mahasiswa dari berbagai ketidakpastian yang dialami sehingga bisa mencapai derajat kesehatan mental (Junça-Silva, dkk., 2023). Pada mahasiswa keperawatan yang menjalankan praktik klinis, beban kerja dan merawat pasien merupakan stressor tertinggi yang berkorelasi negatif dengan kepemimpinan diri (Yildirim-Hamurcu & Terzioglu, 2022). Kepemimpinan diri berpengaruh positif pada kemampuan coping stress pada mahasiswa (Wang, dkk., 2016). Tidak hanya coping stress untuk mengola stressor terkini, kepemimpinan diri juga dapat membantu mahasiswa untuk bertahan dalam menghadapi tekanan pada saat bekerja di masa depan (Houghton, dkk., 2012).

Kepemimpinan diri dan Kepuasan pada Mahasiswa

Strategi kepemimpinan diri yang meliputi strategi berbasis perilaku dan strategi berbasis pola pikir konstruktif dapat memprediksi kepuasan hidup pada mahasiswa (Uzman & Maya, 2019). Secara spesifik, strategi berbasis perilaku merupakan prediktor terbaik kepuasan hidup mahasiswa. Pada mahasiswa keperawatan yang sedang menjalankan praktik klinis, kepemimpinan diri memiliki hubungan positif dengan kepuasan dalam menjalankan praktik klinis (Yang & Moon, 2011). Hal ini mengindikasikan kepemimpinan diri perlu diupayakan untuk memunculkan kepuasan hidup ataupun kepuasan dalam menjalankan tugas sebagai mahasiswa.

Kepemimpinan diri dalam menjalankan peran mahasiswa

Mahasiswa akan menghadapi berbagai perubahan yang membutuhkan upaya adaptasi. Perilaku adaptasi ini dibutuhkan oleh seluruh mahasiswa. Baik yang tidak memiliki kebutuhan khusus

ataupun yang memiliki kebutuhan khusus. Perilaku adaptasi membantu mahasiswa dengan spektrum autisme dalam meminimalkan gejala psikiatri (Zukerman, dkk., 2022).

Kepemimpinan diri berpengaruh terhadap proses adaptasi mahasiswa (Kim, 2017). Pada masa pandemi COVID-19 tuntutan untuk beradaptasi dengan perubahan semakin tinggi. Salah satunya adalah terkait pembelajaran berbasis elektronik atau *e-learning*. Kepemimpinan diri merupakan salah satu factor yang mendukung kesiapan mahasiswa menjalani *e-learning* (Abdellaliem, dkk., 2023).

Kepemimpinan diri juga bisa mendukung mahasiswa dalam optimalisasi proses pembelajaran. Kepemimpinan diri memediasi perilaku berbagi pengetahuan untuk memunculkan perilaku kerja inovatif (Asurakkody & Kim, 2020). Kepemimpinan diri juga memediasi super-leader untuk meningkatkan self-directed learning pada mahasiswa (Park & Kim, 2023).

Kegiatan mahasiswa tidak hanya berfokus untuk memenuhi tugas terkini, melainkan juga mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi kehidupan kerja paska lulus. Kepemimpinan diri menunjang adaptabilitas karir mahasiswa (Sahin & Gülsen, 2022). Kepemimpinan diri dapat membantu mahasiswa untuk menerima tanggung jawab dan mempersiapkan mahasiswa menghadapi perkembangan zaman (Abdellaliem, dkk., 2023).

Intervensi Kepemimpinan Diri pada Mahasiswa

Kepemimpinan diri adalah hal penting yang perlu dimiliki oleh mahasiswa. Seperti yang telah diuraikan di atas, kepemimpinan diri dapat mendukung peningkatan kemampuan berpikir kritis, kecerdasan emosional, kesehatan mental, mencapai kepuasan, adaptasi, dan menurunkan kecenderungan prokrastinasi. Oleh karena itu, perlu kiranya memahami berbagai intervensi untuk menumbuhkan atau meningkatkan kepemimpinan diri pada mahasiswa

Hasil studi Konradt, dkk. (2019) menunjukkan bahwa intervensi singkat dengan pendekatan psikologi positif terbukti dapat meningkatkan kepemimpinan diri pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian ini, ada dua cara sederhana yang bisa diterapkan oleh mahasiswa setidaknya dalam 14 hari untuk meningkatkan kepemimpinan diri, yaitu:

1. Menuliskan tiga hal baik (*three good things*) yang dialami pada hari tersebut sebelum tidur.
2. Menuliskan tiga tujuan belajar (*learning goals*) untuk esok hari yang dilakukan sebelum tidur.

Penerapan pelatihan kepemimpinan diri (Self-leadership Training) terbukti efektif untuk meningkatkan kepemimpinan diri (Furtner, dkk., 2012). Pelatihan tersebut memberikan informasi kepada peserta terkait pentingnya kepemimpinan diri, latihan spesifik dalam menetapkan tujuan (metode SMART), serta gambaran terkait berbagai strategi kepemimpinan diri (seperti: natural reward, self-goal, stting, self-talk, dll) yang didasarkan pada penelitian Houghton & Neck (2002). Setelah menyelesaikan pelatihan selama 5 jam, peserta kemudian diminta untuk mengimplementasikan tujuan yang telah dirancang dan menerapkan strategi kepemimpinan diri yang sesuai dengan diri peserta selama empat pekan.

Penerapan metode pembelajaran berbasis kelompok terbukti dapat meningkatkan kepemimpinan diri mahasiswa (Lee & Kang, 2020). Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga tidak ada kelompok pembanding untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi adalah dikarenakan perlakuan (pembelajaran berbasis kelompok). Oleh karena itu, penerapan pembelajaran berbasis kelompok untuk meningkatkan kepemimpinan diri pada mahasiswa perlu diteliti lebih lanjut dengan metode yang lebih kompleks dan detaili Pendidikan kepemimpinan di universitas terbukti dapat menanamkan kepemimpinan diri pada mahasiswa (Wen, dkk., 2020). Lebih lanjut, dalam sebuah studi eksperimen, Lee & Hur (2015) memberikan intervensi tambahan berupa mentoring yang dilakukan oleh kakak tingkat dari bidang yang sama sejumlah 8 sesi. Seluruh partisipan, baik kelompok kontrol ataupun eksperimen telah mendapatkan pelatihan kepemimpinan secara umum yang berisi tentang pengertian kepemimpinan, pemahaman tentang diri, dan pemahaman tentang pembelajaran di universitas. Intervensi tambahan ini dilakukan dua pekan sekali. Hasil studi ini menunjukkan bahwa melibatkan kakak tingkat dalam proses mentoring setelah mahasiswa baru mendapatkan kelas kepemimpinan terbukti efektif untuk meningkatkan kepemimpinan diri.

Secara umum, pelatihan, pengembangan atau sertifikasi kepemimpinan diri diberikan secara terpisah dengan berbagai sertifikasi profesional. Namun demikian, Goldsby, dkk. (2021) menekankan bahwa program kepemimpinan diri dapat dikombinasikan dengan berbagai program pengembangan profesional yang lain. Berdasarkan beberapa studi, pengembangan kepemimpinan diri pada mahasiswa terbukti efektif ketika dikombinasikan dengan program-program kepemimpinan yang sudah ada.

Sebuah studi eksperimen menunjukkan bahwa intervensi kepemimpinan diri yang dikombinasikan dengan mindfulness terbukti dapat mengurangi stress sekaligus meningkatkan performa mahasiswa (Sampl, dkk., 2017). Secara lebih detail, penelitian tersebut juga

menunjukkan bahwa intervensi kombinasi tersebut dapat menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian. Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa kepemimpinan dan mindfulness berkorelasi positif serta sama-sama dapat mereduksi stres dan meningkatkan performa akademik mahasiswa (Furtner, dkk., 2018).

SIMPULAN

Kepemimpinan diri adalah hal yang penting bagi mahasiswa untuk mencapai performa optimal dalam menjalankan perannya. Berdasarkan beberapa penelitian, kepemimpinan diri pada mahasiswa terbukti dapat memberi manfaat dan berkaitan dengan prokrastinasi, berpikir kritis, kecerdasan emosional, kepuasan hidup, kesehatan mental, dan adaptasi. Kepemimpinan diri tidak hanya mendukung mahasiswa menjalankan perannya saat ini, melainkan juga terkait adaptasi di masa mendatang.

Kepemimpinan diri dapat ditumbuhkan melalui pelatihan khusus terkait kepemimpinan diri ataupun dikolaborasikan dengan program lain. Adanya mentoring dari kakak tingkat dalam menjalankan program pelatihan terbukti membantu pengembangan kepemimpinan diri lebih optimal. Pengembangan kepemimpinan diri pada mahasiswa terbukti efektif ketika dikombinasikan dengan program-program kepemimpinan yang sudah dilaksanakan di kampus.

Daftar Pustaka

Kepemimpinan Diri Pada Mahasiswa: Manfaat dan Intervensi

ORIGINALITY REPORT

2%

SIMILARITY INDEX

1%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1** Tyas Ratna Pangestika, Prima Maharani Putri, Ratna Wulan Febriyanti. "PERBEDAAN JUMLAH DAN SPESIES BAKTERI DI LABORATORIUM BIOMEDIS FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO SEBELUM DAN SESUDAH DESINFEKSI DENGAN ALKOHOL 70%", Herb-Medicine Journal, 2018
Publication 1%
- 2** core.ac.uk
Internet Source <1%
- 3** eprints.umm.ac.id
Internet Source <1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On