

# Manajemen Diri dalam Belajar

Oleh: Titik Mulat Widyastuti

INGIN sukses Ujian Akhir Nasional 2015, perlu kiranya siswa dapat memajemen diri dalam belajar untuk meningkatkan kompetensi dan efikasi.

Penguasaan kompetensi dan efikasi dalam belajar menjadi salah satu syarat utama kesuksesan belajar. Kompetensi belajar merupakan pengetahuan, sikap dan ketrampilan dalam belajar, sedangkan efikasi dalam belajar adalah suatu keyakinan bahwa Anda mampu menghadapi tugas yang sulit, beragam, dan yakin meraih kesuksesan dalam belajar.

Siswa sendirilah yang menentukan kesuksesan belajar, bukan orang lain. Oleh karena itu, siswa harus memiliki motivasi belajar yang kuat, kedisiplinan, konsisten, sungguh-sungguh pantang menyerah dalam belajar. Kondisi lingkungan akan mempengaruhi aktivitas belajar seseorang. Namun manusia bukanlah makhluk reaktif yang hanya merespon perangsang dari lingkungan. Manusia memiliki kesadaran, pertimbangan, harapan, kemampuan untuk memilih, mengarahkan diri dan bertanggungjawab akan tindakan atau perilaku belajarnya.

Kesibukan siswa yang semakin padat dalam mempersiapkan ujian nasional, tuntutan belajar yang semakin banyak, lingkungan yang terus berkembang menuntut setiap siswa untuk belajar sepanjang hayat. Dalam hal ini, belajar secara efektif dan efisien, serta kemampuan dalam mengelola waktu belajar, mengelola pribadi dan mengelola lingkungan untuk belajar. Proses pembelajaran yang berpusat pada siswa, pembelajaran berbasis tekno-

logi, menuntut setiap pelajar untuk memiliki kompetensi belajar dalam hal mengikuti pelajaran, memanfaatkan berbagai sumber belajar.

Sekitar bulan April-Mei 2015 siswa-siswi SMA akan menghadapi ujian nasional perlu kiranya untuk persiapan yang lebih matang lagi, lebih memanjeme diri dalam belajar. Banyak orang kalah sebelum bertanding, karena merasa lemah, tidak mampu. Sebaliknya banyak kesuksesan dapat diraih karena orang memiliki keyakinan diri bahwa dirinya mampu menghadapi masalah atau menyelesaikan tugas.

Masalah atau kesulitan merupakan bagian dari jalan menuju kesempurnaan hidup, bila diiringi dengan sikap yang benar. Kegagalan hanyalah sebuah sukses yang tertunda, sebuah batu loncatan, agar kita memiliki kekuatan yang lebih besar untuk mencapai kesuksesan. Anda dibekali potensi luar biasa dari Tuhan, dan Tuhan tidak akan memberi beban di luar kemampuan Anda. Jangan mengunci diri dalam ruang keterbatasan (saya sibuk, saya bodoh, saya nggak mampu, saya nggak berbakat, saya miskin, saya nggak bisa, saya.....).

Tapi hidupkan dalam pikiran Anda bahwa, "saya bisa, harus bisa, dan pasti bisa". Para juara selalu melihat suatu kesulitan, beban ada jawaban, sedangkan para pecun-



dang melihat suatu beban mungkin dapat dipecahkan tetapi sulit. Bagi orang yang gagal, melihat sesuatu serba sulit, tetapi bagi orang sukses, melihat suatu kesulitan sebagai tantangan.

Kesuksesan dalam belajar menjadi impian semua siswa, namun tidak semua siswa siap atau mau meraihnya, mereka kurang sungguh-sungguh dalam berusaha. Oleh karena itu, Anda memiliki keyakinan bahwa Anda mampu meraih sukses, dan keyakinan itu harus Anda wujudkan dalam sebuah aksi atau tindakan.

Bagaimana meningkatkan keyakinan, bahwa Anda mampu meraih sukses dalam belajar?

A). Berorientasilah pada hasil, rumuskan visi, tujuan dan target belajar Anda dengan jelas. Tujuan yang Anda rumuskan akan menjadi arah, pembimbing, pendorong perilaku Anda. Rumuskan tujuan secara jelas, spesifik, dapat diukur, dapat dicapai, realistik, ada batas waktunya. Rencanakan, susunlah strategi, kegiatan untuk mencapai tujuan belajar tersebut. Anda harus melakukan aktivitas belajar yang merujuk pada tujuan tersebut. Lakukan dengan sungguh-sungguh, kerja keras.

B). Anda harus memiliki motivasi yang kuat. Anda harus menumbuhkan motivasi berprestasi yang tinggi, dorongan memperoleh nilai terbaik, ingin menjadi yang terbaik,

lebih baik dari sebelumnya, lebih baik dari yang lain, bersyukurlah dengan apa yang Anda capai, tetapi jangan mudah puas, kejar lagi, kembangkan. Teruslah berusaha meskipun belum tercapai.

C). Optimislah dalam belajar (harapan sukses tinggi, pantang menyerah). Anda harus memiliki harapan, cita-cita, impian sukses yang tinggi, percaya diri, jangan mudah putus asa, kecewa. Jangan ragu dan cemas dengan masa depan. Hadapi, hayati dan nikmati. Jangan takut gagal, dan tidak mudah menyerah dengan keadaan, kegagalan. Jangan takut dikritik atau disalahkan orang lain.

D). Anda harus tekun dan ulet (pemusatan pikiran dan tenaga, ketabahan dan keuletan). Tumbuhkan konsentrasi, pusatkan perhatian Anda, fokuskan pada belajar. Kalau belum berhasil mencoba dan mencoba. Jangan mudah tergoda atau terpengaruh, singkirkan atau abaikan hal-hal yang mengganggu anda. Carilah berbagai sumber untuk menambah wawasan Anda, ikuti aktivitas yang menunjang keberhasilan Anda berusaha, jangan mudah menyerah. *Just do it, act now; Start with your-self, start early, start small, start now; We all love win, but how many people love to learn; If there will, there is away.*

Manfaatkan waktu yang tinggal tiga bulan lagi (UAN SMA 2015 akan dilaksanakan), untuk belajar yang lebih giat lagi. Katakan, saya mampu belajar dan yakin sukses. Semangat jadi juara. \*\*\*

Titik Mulat Widyastuti SPd MSi.  
Karyawan Universitas PGRI Jogja.