**Strategi Manajemen Diri dalam Belajar bagi Mahasiswa**

(Aji Bagus Priyambodo, M.Psi. Psikolog)

Manajemen dirimerupakan proses dimana seseorang mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Menurut Cormier (1985) manajemen diri adalah suatu proses dimana seseorang mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi manajemen diri adalah strategi yang memberikan kesempatan pada seseorang untuk mengatur atau memantau perilakunya sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilakunya.

Menurut Cormier & Cormier (1985) ada tiga macam strategi manajemen diri yaitu pengamatan diri (*self monitoring),* pengendalian stimulus (*stimulus control)* dan penghargaan terhadap diri (*self reward)*.

1. Pengamatan Diri (*Self Monitoring)*

Pengamatan diri adalah suatu proses dimana peserta mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri dan perilaku mereka serta interaksi mereka dengan situasi lingkungan. Langkah-langkah *self monitoring* meliputi:

1. Rasional

 Berupapenjelasan tentang perilaku apa yang akan dimonitor dan mengapa, menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri dan dapat dilakukan sesering mungkin.

1. Penentuan respon

Dalam penentuan respon, kita perlu menentukan perilaku yang akan ditargetkan (ingin dibiasakan) secara eksplisit.

1. Mencatat respon

Dalam tahap ini kita mencatat bagaimana penerapan pembiasaan suatu perilaku dalam kehidupan sehari-harinya.

1. Membuat peta respon

 Dalam hal ini setiap minggu kita dapat menjumlahkan frekuensi kemunculan suatu perilaku dan membuat petanya.

1. Memperlihatkan data

 Kita dapat menempelkan ditempat yang dapat dilihat dan digunakan untuk mendorong kemajuannya. Komentar umum dapat juga memperkuat keinginannya untuk maju.

1. Analisis data

 Kita hendaknya membawa data ke *trainer* untuk ditinjau kembali. Kita dapat juga menganalisis sendiri dengan membandingkan data sebelumnya dengan tingkah laku yang diinginkan dan tingkat perubahan.

1. Pengendalian Stimulus *(Stimulus Control)*

Menurut Canfer (dalam Cormier, 1985) *stimulus control* digunakan sebagai susunan awal kondisi dari lingkungan itu tidak memungkinkan terwujudnya perilaku yang diinginkan. Cormier mengemukakan dua prinsip penggunaan *stimulus control*, yaitu dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.

1. Untuk mengurangi perilaku

Mengurangi atau mengecilkan frekuensi tindakan yang berhubungan dengan tingkah laku dalam bentuk:

1. Mengatur hal-hal sebelumnya atau mengganti tindakan yang berhubungan dengan tingkah laku itu muncul
2. Mengatur tindakan yang membuat tempat itu menjadi penghambat dalam pengaturan tingkah laku.
3. Mengatur tindakan yang memungkinkan mereka dapat dikontrol oleh orang lain
4. Mengurangi waktu atau rangkaian gejala antara penyebab tindakan dan akibat dari tingkah laku
5. Menghilangkan gejala.
6. Mengganti gejala.
7. Menciptakan cara untuk menghentikan gejala.
8. Untuk meningkatkan suatu perilaku

Meningkatkan atau membuat tatanan awal tindakan yang berhubungan dengan respon dalam bentuk:

1. Memunculkan tindakan yang diperhitungkan secara cermat untuk menampilkan tingkah laku yang diinginkan
2. Memusatkan perilaku ketika dalam situasi tertentu
3. Mengembangkan secara bertahap pada situasi
4. Menyediakan situasi yang membantu baik oleh orang lain maupun hal-hal yang bisa mengingatkan diri sendiri.

Dalam latihan praktisnya *stimulus control* dibagi menjadi lima tahap: 1) Menyebutkan tingkah laku yang tidak layak yang didapat dan diinginkan dihilangkan, 2) Memilih satu atau lebih metode *stimulus control* untuk perilaku dikurangi, 3) Menerapkan metode *stimulus control* selama dua minggu, 4) Selama dua minggu melakukan pemantauan diri pada target tanggapan, 5) Pada dua minggu terakhir memeriksa data dan mengevaluasi untuk mengetahui ketetapan metode yang dipilih.

1. Penghargaan terhadap Diri *(Self Reward)*

Menurut Cormier (1985) *self reward* digunakan pada sasaran perilaku penguat ketika pelaksanaannya diikuti oleh respon yang ditargetkan. *Self reward* mempunyai empat komponen, yaitu pemilihan penghargaan, penyajian penghargaan, penentuan waktu penghargaan dan perencanaan untuk memelihara perubahan diri. Keempat komponen tersebut merupakan bagian yang berpadu dari prosedur *self reward*.Untuk latihan praktisnya *self reward* dibagi dalam tujuh tahap, yaitu: 1) Memilih perilaku yang ingin ditingkatkan, 2) Memilih tipe-tipe *self reward* yang akan digunakan dengan menuliskannya, 3) Mengatur rencana untuk melakukan *self reward,* 4) Menentukan waktu untuk *self reward,* 5) Menetapkan cara yang digunakan untuk mencatat bantuan dari orang lain, 6) Mempraktekkan *self reward* untuk suatu periode tertentu serta mengetahui target respon yang diinginkan dan 7) Mempertanyakan apakah penerapan *self reward* dapat memperbaiki perilaku peserta.

Penerapan strategi manajemen diri dapat dilakukan melalui beberapa metode, antara lain metode pelatihan, konseling individual maupun konseling kelompok. Strategi manajemen diri dalam penelitian ini dilakukan dalam kegiatan pelatihan. Penerapan strategi manajemen diri dilakukan dalam bentuk pelatihan dilakukan dengan tujuan agar dapat tercapai peningkatan secara menyeluruh baik pada aspek pemahaman (kognitif), perasaan (afektif) dan keterampilan (skill) peserta terhadap materi pelatihan. Metode pelatihan dipilih karena metode ini memungkinkan untuk dapat melibatkan banyak peserta sekaligus, berbeda dengan pendekatan konseling individual atau konseling kelompok yang melibatkan lebih sedikit peserta.

Melalui pelatihan manajemen diri setiap anggota diarahkan untuk mengenali permasalahan belajar masing-masing. Dari permasalahan belajar tersebut. para peserta akan diarahkan untuk memetakan perilaku apa saja yang kurang konstruktif bagi kegiatan belajar mereka, dalam hal ini perilaku negatif yang sebaiknya ditinggalkan, dan perilaku-perilaku harapan yang menunjang kegiatan belajar. Melalui pelatihan setiap peserta akan diberikan psikoedukasi mengenai strategi manajemen diri, kemudian para peserta akan dibantu mengenali strategi-strategi yang tepat diterapkan pada kondisi mereka dan untuk selanjutnya, dibawah bimbingan pelatih para peserta dapat merancang strategi manajemen diri masing-masing untuk diterapkan dalam rangka peningkatan keterampilan belajar mahasiswa.