

— **MODUL** —

PENGEMBANGAN
RESILIENSI
MAHASISWA
PENERIMA
BIDIKMISI

...

oleh: Amien Wahyudi



Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

**MODUL PENGEMBANGAN RESILIENSI
MAHASISWA PENERIMA BEASISWA BIDIK MISI**

Oleh : Amien Wahyudi

Hak Cipta @ Pada Penulis

Editor : Nur Fathin Afifah

Setting : Viant A

@2019 UAD Press

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan nikmat, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Modul Pengembangan Resiliensi Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidik Misi ini dapat diselesaikan.

Modul ini dikembangkan sebagai salah satu alat bantu yang berupa bahan tertulis yang berisi materi dan tugas-tugas individu. Modul ini memuat materi dan tugas-tugas individu untuk mengembangkan aspek-aspek dalam resiliensi. Penguasaan terhadap aspek-aspek tersebut dapat meningkatkan resiliensi pada individu.

Modul ini sangat kami harapkan untuk menjadi salah satu rujukan atau pegangan bagi konselor dalam upaya meningkatkan resiliensi peserta didik. Penulis berharap modul ini dapat memberikan manfaat bagi upaya peningkatan resiliensi mahasiswa penerima beasiswa bidik misi di Universitas Ahmad Dahlan.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan Modul | 5 |
| C. Manfaat Modul | 6 |
| BAB II BELAJAR MEMAHAMI RESILIENSI..... | 7 |
| A. Pengantar | 7 |
| B. Tujuan | 7 |
| C. Materi | 7 |
| D. Prosedur Berlatih | 11 |
| E. Alokasi Waktu | 11 |
| F. Alat Bantu..... | 12 |
| G. Evaluasi | 12 |
| BAB III MEMAHAMI <i>SELF REGULATED LEARNING</i> | 15 |
| A. Pengantar | 15 |
| B. Tujuan | 15 |
| C. Materi | 15 |
| D. Prosedur Berlatih | 17 |
| E. Alokasi Waktu | 17 |

| | | |
|--------|---------------------------------|----|
| | F. Alat Bantu | 18 |
| | G. Evaluasi..... | 18 |
| BAB IV | PELAJARI TUJUAN HIDUP MU | 21 |
| | A. Pengantar | 21 |
| | B. Tujuan..... | 21 |
| | C. Materi..... | 22 |
| | D. Prosedur Berlatih..... | 23 |
| | E. Alokasi Waktu..... | 24 |
| | F. Alat Bantu | 24 |
| | G. Evaluasi..... | 24 |
| BAB V | PAHAMI APA SIKAP MU..... | 27 |
| | A. Pengantar | 27 |
| | B. Tujuan..... | 27 |
| | C. Materi..... | 28 |
| | D. Prosedur Berlatih..... | 31 |
| | E. Alokasi Waktu..... | 31 |
| | F. Alat Bantu | 31 |
| | G. Evaluasi..... | 31 |
| BAB VI | YAKINLAH AKAN KEMAMPUAN DIRI MU | 33 |
| | A. Pengantar | 33 |
| | B. Tujuan..... | 33 |
| | C. Materi..... | 33 |
| | D. Prosedur Berlatih..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| E. Alokasi Waktu | 35 |
| F. Alat Bantu..... | 35 |
| G. Evaluasi | 35 |
| BAB VII SAATNYA BERSYUKUR DAN MENJADI | |
| RESILIENS | 37 |
| A. Pengantar | 37 |
| B. Tujuan | 37 |
| C. Materi | 37 |
| D. Prosedur Berlatih | 40 |
| E. Alokasi Waktu | 40 |
| F. Alat Bantu..... | 41 |
| G. Evaluasi | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | 43 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi adalah mahasiswa yang menerima beasiswa berupa bantuan biaya pendidikan karena tidak mampu secara ekonomi namun berpotensi secara akademik. Kini kesan bahwasannya Perguruan Tinggi hanya diperuntukkan bagi mereka yang mampu secara ekonomi tidak relevan lagi terutama bagi mereka yang memiliki motivasi dan potensi yang baik. Hal ini sesuai dengan Undang-undang dasar negara yang telah mengamanatkan kepada negara untuk mencerdaskan dan mensejahterakan kehidupan bangsa. Dari perspektif dasar negara pemberian beasiswa bidik misi merupakan usaha negara untuk menjamin keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia dalam bidang pendidikan. Keluarga tidak mampu mendapat kesempatan untuk menikmati pendidikan di perguruan tinggi.

Ketidakmampuan suatu keluarga bisa dialami mahasiswa sejak lahir, maupun dalam masa-masa perkembangan selanjutnya, bahkan sampai saat memasuki Perguruan Tinggi, namun kapanpun kondisi ekonomi

keluarga yang kurang akan berpengaruh kepada perkembangan seorang anak.

Berbagai kebutuhan yang seharusnya dipenuhi untuk anak tentu saja kurang atau bahkan tidak terpenuhi, hal ini yang menimbulkan tekanan pada diri anak. Anak merasa rendah diri, tidak percaya diri, putus asa dan tidak bersemangat sehingga berpengaruh pada prestasi belajarnya. Mereka terperangkap dalam kesulitan ekonomi dan menjadikannya alasan rendahnya motivasi belajar, putus asa atau menerimanya sebagai hal yang memang sudah nasibnya sehingga tidak ada dorongan untuk merubah nasibnya.

Namun demikian tidak semua anak yang menghadapi tekanan semacam itu menjadi putus asa dan patah semangat. Sebaliknya banyak diantara mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan ekonomi keluarga tidak mengganggu aktivitasnya, bahkan menjadi pemacu dan motivator untuk merubah nasibnya dimasa depan. Salah satu yang dilakukannya adalah lebih termotivasi untuk belajar sehingga tidak kalah dengan teman-temannya. Mereka adalah anak-anak yang tegar, memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tekanan, tetap termotivasi dan bangkit dari masalah yang dihadapi.

Mereka bertahan demi masa depan sehingga dapat masuk perguruan tinggi. Mereka inilah yang disebut sebagai anak yang resilien atau yang memiliki kemampuan resiliensi yaitu kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Resiliensi merupakan *“self-righting tendencies” of the person, “both the capacity to be bent without breaking and the capacity, once bent, to spring back”*(Adrian Du Plessis Van Breda, 2001). Definisi ini menunjukkan bahwa yang namanya resiliensi merupakan kapasitas individu untuk terus berusaha dan bangkit dari masalah yang dihadapinya dan menjadi baik tanpa harus melanggar aturan yang berlaku, sejalan dengan pendapat di atas maka pendapat lainnya tentang resiliensi mengatakan bahwa *“resilience means the skills, abilities, knowledge, and insight that accumulate over time as people struggle to surmount adversity and meet challenges. It is an ongoing and developing fund of energy and skill that can be used in current struggles”*. (Adrian Du Plessis Van Breda, 2001). Pendapat ini mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan keterampilan, kemampuan, pengetahuan, dan wawasan yang di dapat dari waktu ke waktu sebagai orang berusaha untuk mengatasi kesulitan dan menghadapi tantangan

dimasa depan. Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa bidik misi merupakan individu yang idealnya memiliki kemampuan beradaptasi, bertahan, bahkan mampu bangkit dalam menghadapi kesulitan yang terjadi baik dimasa sekarang maupun masa depan.

Beberapa penelitian tentang resiliensi telah dilakukan, misal penelitian resiliensi yang dilakukan oleh Anita Novianty (2011) yang meneliti tentang penyesuaian dusun jangka panjang ditinjau dari resiliensi komunitas pasca gempa, penelitian ini menemukan korelasi positif antara resiliensi komunitas di suatu wilayah dengan tingkat kedamaian penduduk yang tinggal di daerah tersebut. Penelitian tentang resiliensi oleh Widuri. E (2012) yang melakukan penelitian dengan judul “Regulasi Diri dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama”. Penelitian yang dilakukan oleh Partini dan Amien (2017) yang melakukan penelitian kualitatif pada mahasiswa penerima beasiswa bidik misi menemukan bahwa individu yang memiliki tujuan yang jelas dalam kehidupannya berusaha optimal untuk mencapai tujuan tersebut. Selain itu penelitian ini juga mengungkap bahwa dukungan keluarga

menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung resiliensi individu.

Resiliensi pada diri seseorang dapat berubah, baik berubah kearah positif (menguat) atau negatif (melemah). Resiliensi pada para mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi perlu dijaga terus menerus, dipertahankan bahkan dikembangkan sehingga semakin kuat dan tidak mudah goyah oleh berbagai tekanan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan resiliensi mahasiswa adalah dengan modul pelatihan. Untuk itulah perlu dikembangkan sebuah modul yang bertujuan untuk mengembangkan resiliensi bagi mahasiswa penerima beasiswa bidik misi.

B. Tujuan Modul

Modul resiliensi ini dikembangkan untuk mengembangkan resiliensi mahasiswa penerima beasiswa bidik misi yang dijabarkan kedalam tujuan-tujuan sebagai berikut :

1. Mahasiswa memahami konsep resiliensi
2. Mahasiswa memahami konsep *self regulated learning*
3. Mahasiswa memahami tujuan hidupnya

4. Mahasiswa memahami bagaimana harus bersikap dalam menjalani kehidupannya
5. Mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengambil keputusan
6. Mahasiswa dapat bersyukur karena banyaknya anugrah yang telah diberikan oleh Allah SWT dan menjadi pribadi yang resiliens.

C. Manfaat Modul

Modul yang dikembangkan dapat memberikan beberapa manfaat pada mahasiswa yaitu agar mahasiswa mampu mempertahankan dan mengembangkan resiliensinya sehingga menjadi individu yang memiliki kepribadian kokoh, kuat, tidak mudah menyerah dan akhirnya menjadi individu yang mandiri dan berprestasi dalam kehidupan pribadi, sosial, karir dan akademiknya serta mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan dengan baik.

BAB II

BELAJAR MEMAHAMI RESILIENSI

A. Pengantar

Resiliensi perlu dipahami dengan baik karena dengan pemahaman tersebut individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dalam rangka menjadi pribadi resiliens.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan peserta pelatihan mampu mengidentifikasi definisi dan faktor-faktor pendukung dari resiliensi.

C. Materi

Penelitian dalam bidang sosial telah banyak dilakukan tetapi salah satu kesulitan dalam penelitian sosial adalah banyaknya definisi dalam melihat suatu fenomena. Termasuk di dalamnya masalah resiliensi. Beberapa pakar telah mendefinisikan tentang istilah resiliensi, dari banyak pendapat tersebut setidaknya para pakar tersebut memiliki singgungan yang tidak jauh berbeda tentang riseliensi yang

dipandang sebagai kemampuan individu untuk dapat bangkit dan bertahan saat menghadapi masalah.

Kehidupan manusia tidak dapat dilepaskan dari masalah. Masalah yang terjadi pada manusia bila dilihat dalam kacamata agama islam merujuk kepada beberapa hal, Sutoyo (2009) menuliskan bahwa apabila masalah tersebut menimpa orang yang beriman maka masalah tersebut boleh jadi sebuah ujian, apabila masalah tersebut menimpa orang biasa boleh jadi sebagai pengingat agar segera kembali kejalan yang telah ditentukan oleh Allah SWT, tetapi apabila masalah itu terjadi pada manusia yang senantiasa berbuat kerusakan boleh jadi masalah tersebut merupakan balasan oleh Allah SWT. Allah SWT telah berfirman :

Dan sungguh akan Kami berikan ujian kepada mu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, Jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kegembiraan kepada orang-orang yang sabar (Al baqoroh 155)

Bila merujuk kepada ayat ini maka kekurangan harta yang dialami oleh mahasiswa penerima bidik misi merupakan sebuah ujian, dan apabila mahasiswa penerima bidik misi itu bersabar atas kondisi yang terjadi maka ada

kabar gembira yang diberikan untuk individu yang bersabar tersebut.

Beberapa pakar telah mendefinisikan tentang resiliensi diantaranya: Bonano (2004) dan Richardson (2002) menyatakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menjaga kondisi fisik dan kejiwaan yang sehat dan tetap stabil, serta mampu bangkit dari pengalaman emosional negatif akibat peristiwa sulit. Sementara itu A Radke-Yarrow and Brown (dalam Meyer dan Jeannette, 2002) “resiliensi dipandang sebagai kemampuan bertahan individu untuk memperkirakan dan bangkit dari masalah yang dihadapi.

Tidak resiliensi dipandang sebagai gambaran ketidak tahanan individu untuk bertahan dari masalah yang dihadapinya dari waktu ke waktu”. Sejalan dengan pendapat tersebut, Polly Young-Eisendrath (Allen dan Unwin, 2003) menyatakan bahwa “masalah merupakan sprit dalam kehidupan, tidak ada kehidupan yang tanpa masalah, hanya saja yang jadi masalah adalah Bagaimana kemampuan individu tersebut bangkit dari keterpurukan atas masalah yang dihadapi”. Pandangan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk bangkit menjadi salah satu faktor penting yang harus dimiliki individu dalam

menghadapi masalah tersebut, lebih lanjut Allen dan Unwin (2003) menceritakan bagaimana seorang ibu dapat bangkit dari keterpurukan saat negara yang di diami ibu tersebut harus mengalami penjajahan dari negara lain dan harus mengungsi ke negara lain.

Hidup di negara jajahan bukan suatu yang menyenangkan karena negara jajahan tidak dapat menentukan kemandirian dalam kehidupan. Tidak jarang negara jajahan diperas baik dari sumber alamnya maupun sumber manusia yang dimiliki negara tersebut, tetapi Allen dan Unwin (2003) menceritakan bahwa ibu tersebut dapat melewati semua itu dan menjadi pribadi yang tangguh setelah penjajahan usai, mungkin karena itulah Allen dan Unwina (2003) mengutip tulisan Anne Dawson yang menuliskan bahwa *“resilience is about facing adversity with hope. We live in a world in which we are all deeply connected. I hope for the wisdom and justice which will bring us peace”*. Lebih lanjut Jenifer R.Riley dan Ann S Masten (dalam Ray Dev, Bonnie dan Robert, 2005) mengemukakan bahwa resiliensi “mengacu pada pola adaptasi individu yang positif dalam menghadapi permasalahan yang terjadi”. Setidaknya ada dua kondisi untuk menggambarkan ketahanan individu dalam beradaptasi tersebut yaitu a) kesiapan individu dalam

beradaptasi terhadap permasalahan yang telah terjadi dan b) kemampuan individu untuk terus berfungsi sebagai manusia dalam menghadapi masalah tersebut”.

Keberfungsian individu sangat penting saat menghadapi masalah, individu yang berfungsi dengan baik akan cepat menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang dihadapi, optimisme untuk dapat bertahan saat menghadapi masalah menjadi keharusan karena sesungguhnya Allah SWT telah berfirman “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Asy Syarh, 5). Ayat Al quran ini memberikan informasi bahwa setiap permasalahan ada jalan keluarnya, sehingga individu yang sedang mengalami masalah diminta untuk mencari jalan keluar tersebut dan bersabar atas masalah yang sedang dihadapinya.

D. Prosedur Berlatih

- Pahami modul pelajarilah tentang resiliensi
- Ikuti apa yang disampaikan fasilitator mu

E. Alokasi Waktu

Waktu yang digunakan untuk pelatihan selama 100 menit. Penguasaan materi yang lebih mendalam dapat lakukan di luar sesi pelatihan.

F. Alat Bantu

Alat bantu dalam pelatihan ini adalah lembar kerja di kertas A4. Papan tulis, Spidol, LCD, Laptop/komputer.

G. Evaluasi

Evaluasi dapat dilakukan dengan cara meminta umpan balik kepada peserta pelatihan

Lembar Tugas Format 2.1

1. Berdasarkan dari apa yang telah kamu baca dan pelajari tentang resiliensi, apa saja yang anda pahami tentang definisi resiliensi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana pendapat anda tentang pribadi yang resiliensi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Menurut pendapat anda faktor internal (dari dalam) dan eksternal (dari luar) apa saja yang memberikan pengaruh terhadap resiliensi individu ?

.....

.....

.....

.....

.....

BAB III

MEMAHAMI SELF REGULATED LEARNING

A. Pengantar

Individu perlu memahami tentang bagaimana cara untuk melakukan regulated learning. Dengan mengetahui self regulated learning individu dapat belajar bagaimana mengatur dirinya agar menjadi pribadi resiliens.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan peserta memamami konsep self regulated learning.

C. Materi

Self-regulated learning menunjuk kepada proses belajar yang terjadi dari di alam pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dihasilkan oleh seorang individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan (D.H. Schunk dan B.J. Zimmerman,1998). *Self-regulated learners* disyaratkan tidak saja memiliki kemampuan kognisi dan metakognisi yang baik tetapi mereka juga harus termotivasi untuk menggunakan strategi metakognisi dalam membangun pemahaman mereka terhadap bahan-bahan yang dapat

digunakan sebagai sarana belajar dan pembelajaran (P.R. Pintrich dan De Groot ,1990)

Self-regulated learning dipandang sebagai sebuah kemampuan individu yang didapat dari proses belajar dengan melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku (*behavior*) di dalam proses belajar (B.J. Zimmerman, 1989). Dalam pandangan Bandura self-regulation adalah kapasitas individu dalam mengatur tingkah lakunya dan juga merupakan karakter kerja keras yang harus dimiliki oleh setiap individu. Bandura mengemukakan beberapa langkah dalam pelaksanaan *self-regulation* yaitu (1) observasi diri, (2) keputusan, membandingkan apa yang dilihat dengan suatu standar; (3) respon diri, merupakan kemampuan individu dalam melakukan perbandingan standar dalam kehidupan dan juga kemampuan individu dalam memberi penghargaan terhadap diri sendiri (A. Bandura, 1977). Selain penghargaan hukuman juga diberikan kepada individu atas perilaku yang tidak tepat atau tidak sesuai harapan.

Strategi *self-regulated learning* mencakup evaluasi diri, pengorganisasian dan transformasi, penetapan dan perencanaan tujuan, pencarian informasi, pencarian dokumen, pembangunan lingkungan, konsekuensi diri.

Pelatihan dan penghafalan, mencari bantuan sosial, dan pemeriksaan laporan (B.J. Zimmerman,1989). Yang (1993) juga telah memberikan laporan bahwa pada *self-regulatory learners* memiliki ciri-ciri atau karakteristik 1) *Seorang pembelajar yang baik cenderung berusaha belajar dengan baik saat memiliki kontrol diri yang baik* ; 2) Individu yang memiliki self regulated yang tinggi dapat melakukan monitoring, evaluasi, atau mengelola suasana pembelajaran dengan baik dan efektif selama proses pembelajaran berlangsung; 3) Kemampuan individu dalam mereduksi waktu/jam pembelajaran yang dibutuhkan sebagai usaha menuntaskan proses pembelajaran; dan 4) pembelajar pengaturan diri yang tinggi mengelola belajar dan waktu mereka dengan efisien (Y.C. Yang ,1993)

D. Prosedur Berlatih

- Pahami modul self regulated learning ini
- Ikuti apa yang disampaikan fasilitatormu

E. Alokasi Waktu

Waktu yang digunakan untuk pelatihan selama 100 menit. Penguasaan materi yang lebih mendalam dapat lakukan di luar sesi pelatihan.

F. Alat Bantu

Alat bantu dalam pelatihan ini adalah lembar kerja di kertas A4.Papan tulis, Spidol, LCD, Laptop/komputer.

G. Evaluasi

Evaluasi dapat dilakukan dengan cara meminta umpan balik kepada peserta pelatihan.

Lembar Tugas 3.1

1. Berdasarkan dari apa yang telah kamu baca dan pelajari tentang Self Regulated Learning, apa saja yang anda pahami tentang Self Regulated Learning ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana manfaat Self Regulated Learning bagi individu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

3. Menurut pendapat anda faktor internal (dari dalam) dan eksternal (dari luar) apa saja yang memberikan pengaruh terhadap Self Regulated Learning Individu ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

BAB IV

PELAJARI TUJUAN HIDUP MU

(Meaningfullnes)

We can find meaning in all of life's moments.
(Fiktor Frankl dalam Alexs Pakkos)

A. Pengantar

Manusia diciptakan untuk menjalankan peranan dimuka bumi. Dalam perfektif islam manusia diciptakan memiliki tujuan untuk beribadah dalam semua aspek kehidupan. Tujuan manusia yang ingin dicapai dapat membuat individu tersebut bertahan dalam menghadapi masalah yang dialami, karena dengan fokus tujuan hidupnya manusia berusaha untuk mencapai tujuan hidupnya tersebut. Untuk mencapai tujuan hidupnya, individu harus mampu merencanakan langkah-langkah mencapai tujuan hidup tersebut.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan peserta pelatihan mampu:

- Mengidentifikasi tujuan hidupnya jangka pendek
- Mengidentifikasi tujuan hidupnya jangka menengah
- Mengidentifikasi tujuan hidupnya jangka panjang

- Merencanakan strategi untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya

C. Materi

Manusia diciptakan dengan tujuan-tujuan tertentu. Untuk mencapai tujuan hidup yang berkualitas setidaknya langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh individu adalah mengikuti langkah-langkah yang kemukakan oleh Clements (2006) yaitu : 1) Spesifik yaitu tujuan tidak bermakna ganda terhadap apa yang ingin anda capai. Tujuan perlu fokus pada definisi spesifik seperti ingin menjadi guru, atau ingin menjadi pengusaha. 2) Measurable (terukur). Tujuan yang terukur berarti mengandung alat ukur. Sebuah tujuan yang terukur akan memudahkan untuk dilakukan evaluasi apakah tujuan yang diinginkan sudah dapat dicapai dengan baik, sehingga dengan dilaksankannya sebuah pengukuran maka individu dapat memantau hasil yang telah dicapai dari tindaknya selama ini. 3) Achievable (Dapat Dicapai). Tujuan harus dicapai dengan memperhatikan kemampuan diri sendiri. Sebuah tujuan yang baik adalah tujuan yang dapat diraih oleh individu. Kemampuan individu menjadi indikator penting dalam menentukan sebuah tujuan, karena dengan

melihat kemampuan tersebut individu dapat secara perlahan-lahan meningkatkan tujuan-tujuan hidupnya ke arah yang lebih menantang. 4) Realistic (Realistis) / Relevant (Relevan). Tujuan yang realistis adalah tujuan dapat diraih dengan memperhatikan kondisi-kondisi internal dan eksternal yang ada. Tujuan yang ingin diraih dalam rangka menyelesaikan problematika yang sedang dihadapi. Sebuah tujuan harus realistis dan dapat dilihat dari kemampuan individu karena dengan tujuan yang realistis individu pada akhirnya dapat mencapai tujuan-tujuan yang lebih besar di masa yang akan datang. 5) Time Bound (Batas Waktu). Sebuah tujuan harus dirancang kapan tujuan tersebut harus direalisasikan. Tujuan yang baik ditetapkan pada awal dan akhirnya, sehingga jelas kapan diadakan penilaian

D. Prosedur Berlatih

- Pahami modul pelajarilah tujuan hidup mu
- Ikuti apa yang disampaikan fasilitator mu
- Kerjakan lembar kerja mu 4 1.1, 4.1.2. Lalu diskusikan dengan anggota kelompok dan fasilitatormu

E. Alokasi Waktu

Waktu yang digunakan untuk pelatihan selama 100 menit. Penguasaan materi yang lebih mendalam dapat dilakukan di luar sesi pelatihan.

F. Alat Bantu

Alat bantu dalam pelatihan ini adalah lembar kerja di kertas A4. Papan tulis, Spidol, LCD, Laptop/komputer.

G. Evaluasi

Evaluasi dapat dilakukan dengan cara meminta umpan balik kepada peserta pelatihan. Selanjutnya evaluasi dilakukan dengan mengamati lembar kerja peserta pelatihan.

- **Lembar Tugas Format 4.1.1**

Catatlah tujuan-tujuan hidupmu selama ini, dan tuliskan tujuan-tujuan hidupmu yang telah kamu capai

| Tujuan Hidup Yang telah Tercapai | Langkah-Langkah Mencapai Tujuan Hidup Tsb |
|---|--|
| | |

- **Lembar Tugas Format 4. 1.2**

Tulislah tujuan-tujuan hidupmu dimasa yang akan datang

| Tujuan Hidupku Dimasa Depan |
|------------------------------------|
| |

BAB V

PAHAMI APA SIKAP MU

(MENGAMBIL KEPUTUSAN)

A. Pengantar

Sikap individu yang dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan hidup atau dikenal dengan ketekunan. Konsep ketekunan sering ditemukan pada individu yang aktif dalam mengatasi rintangan yang sedang dihadapinya. Ketekunan adalah karakteristik manusia yang unik yang mengidentifikasi kemampuan individu untuk menghabiskan waktu yang lama untuk mencapai satu tujuan. Orang-orang yang tekun mampu menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri dan kemudian mengambil langkah-langkah aktif dan terukur untuk menuju tujuan tersebut. Orang-orang menunjukkan tingkat ketekunan yang tinggi mampu menangani masalah kehidupan yang signifikan, berulang-ulang dalam mencapai tujuan.

B. Tujuan

- Peserta pelatihan dapat memahami konsep preservice
- Peserta pelatihan dapat menganalisis perilaku preservice
- Peserta pelatihan dapat mengimplementasikan materi dalam kehidupan sehari-hari

C. Materi

Ketekunan adalah kualitas manusia yang dikaitkan dengan para pemimpin yang luar biasa dalam berbagai hal. Ketekunan juga terkait dengan kesejahteraan pribadi bagi individu. Langkah-langkah agar individu dapat menjadi pribadi yang tekun dalam menjalani kehidupan ini dikemukakan oleh Merriman (2017) yang mengungkapkan beberapa langkah untuk menjadi pribadi yang tekun yaitu :

A Challenging Goal (Tujuan yang menantang)

Ketekunan oleh definisi mengandung tujuan. Tujuannya adalah tujuan pengejaran, yang tanpa itu tidak akan ada yang perlu ditekuninya. Tujuan melibatkan upaya karena mereka mengacu pada hasil yang dihargai di masa depan dan, dengan demikian, berfungsi untuk menyoroti perbedaan antara kondisi saat ini dan kondisi yang diinginkan (Locke & Latham, 2006). Menantang sasaran, relatif terhadap tujuan yang tidak menantang, meningkatkan ukuran, kejelasan, dan durasi perbedaan ini dan dengan demikian kemungkinan bahwa ketidaksesuaian akan terjadi dideteksi dan ditindaklanjuti dan bahwa upaya tersebut akan bertahan (Litchfield, 2008).

Appropriate Rewards (Imbalan yang tepat)

Penerimaan hadiah sangat terkait dengan ketekunan, tetapi imbalan mewakili pedang bermata dua. Di satu sisi, upaya yang bermanfaat meningkatkan ketekunan yang gigih. Selanjutnya, ketika individu dihargai (atau diperkuat dengan cara lain) untuk mengerahkan usaha tinggi dalam satu domain, mereka lebih cenderung melakukan upaya tinggi di lain domain. Namun, ketika penghargaan (termasuk imbalan nonmoneter seperti pujian dan umpan balik positif) dianggap sebagai kontrol, individu cenderung untuk mengurangi upaya kegigihan penuh. Teori yang memberikan alasan untuk efek ini (penentuan nasib sendiri) teori, crowding motivasi, dan efek overjustifikasi) menunjukkan potensi penurunan motivasi intrinsik atau otonom untuk tugas yang dihargai. Penentuan nasib sendiri teori lebih lanjut menyatakan bahwa motivasi intrinsik dipupuk ketika tugas mendukung perasaan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan dengan orang lain. Hadiah oleh karena itu harus terstruktur dengan elemen-elemen ini dalam pikiran (Deci & Ryan,2000). Dalam hal ini, nikmati setiap langkah kemajuan menuju tujuan pencapaian menyeluruh dapat berfungsi sebagai memperkuat bentuk dukungan yang mendukung namun otonom.

A Growth Mindset (merubah pola pikir).

Sebuah badan kerja yang berbeda dengan peneliti dalam bidang psikologi sosial yaitu Carol Dweck memanfaatkan mainset yang berkembang dibandingkan dengan cara menantang pola pikir untuk terus maju dan mengatasi kegagalan. Pola pikir yang maju meyakini bahwa kecerdasan adalah bawaan dan tetap, sedangkan mindset berkembang percaya bahwa kecerdasan merupakan sesuatu yang masih terus dapat dikembangkan. Mereka tidak takut gagal, tetapi malah melihat secara langsung itu sebagai kesempatan belajar (Dweck,2006). Yang paling relevan untuk mengembangkan ketekunan adalah bahwa mindset berkembang dapat diajarkan. Salah satu cara yang berlawanan dengan intuisi untuk melakukan ini adalah menekankan kepada individu bahwa kegagalan itu disebabkan untuk upaya tidak cukup dari usaha mereka sendiri. Mengacu pada karya Dweck dan penelitian terkait, tokoh terkemuka psikologi positif telah menyatakan secara khusus, bahwa ketekunan dapat ditingkatkan dengan mengajar orang untuk memperhatikan kegagalan awal yang mereka alami sebagai refleksi kurangnya usaha mereka sendiri. Rupanya, mengajar orang untuk melihat kegagalan dalam upaya mereka sendiri mendorong mereka untuk terus belajar.

D. Prosedur Berlatih

- Pahami modul pahami apa sikapmu
- Ikuti apa yang disampaikan fasilitator mu
- Kerjakan lembar kerja mu. Lembar 5.1, lalu diskusikan dengan anggota kelompok dan falitatormu

E. Alokasi Waktu

Waktu yang digunakan untuk pelatihan selama 100 menit. Penguasaan materi yang lebih mendalam dapat lakukan di luar sesi pelatihan.

F. Alat Bantu

Alat bantu dalam pelatihan ini adalah lembar kerja di kertas A4. Papan tulis, Spidol, LCD, Laptop/komputer.

G. Evaluasi

Evaluasi dapat dilakuan dengan cara meminta umpan balik kepada peserta pelatihan. Selanjutnya evaluasi dilakukan dengan mengamati lembar kerja peserta pelatihan.

Lembar Kerja Format 5.1

| Kegagalan Ku | Sikap KU | Keberhasilanku | Sikap KU |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|
| | | | |

BAB VI

YAKINLAH AKAN KEMAMPUAN DIRI MU (RESPON DIRI)

A. Pengantar

Pengambilan keputusan harus didasarkan pada sebuah keyakinan terhadap kemampuan diri. Keyakinan diri merupakan kekuatan yang dimiliki oleh individu sehingga individu dalam mengambil keputusan tidak mengalami keraguan dan yakin terhadap keputusan yang diambil.

B. Tujuan

- Peserta pelatihan memahami konsep tentang Keyakinan atas kemampuan diri
- Peserta pelatihan dapat melihat kekuatan yang dimiliki
- Peserta pelatihan memahami dimensi dalam kekuatan dirinya

C. Materi

Bandura (1997) mengemukakan bahwa keyakinan diri individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu

1. Tingkat (level). Keyakinan diri individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat

kesulitan tugas. Individu memiliki keyakinan diri yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

2. Keluasan (*generality*). Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki keyakinan diri pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.
3. Kekuatan (*strength*). Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Keyakinan diri bahwa tindakan yang dilakukan akan memberikan hasil sesuai yang diharapkan individu menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui

hambatan sekalipun. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri akademik mencakup dimensi tingkat (level), keluasan (generality) dan kekuatan (strength).

D. Prosedur Berlatih

- Pahami modul pelatihan mu
- Ikuti apa yang disampaikan fasilitatormu
- Kerjakan lembar kerja 6.1 yang ada pada modul

E. Alokasi Waktu

Waktu yang digunakan untuk pelatihan selama 100 menit. Penguasaan materi yang lebih dalam dilakukan diluar sesi pelatihan

F. Alat Bantu

Alat bantu dalam pelatihan ini adalah lembar kerja di kertas A4 . Papan tulis, Spidol, LCD, Laptop

G. Evaluasi

Evaluasi dapat dilakukan dengan meminta umpan balik kepada peserta pelatihan. Selanjutnya evaluasi dilakukan dengan mengikuti lembar kerja peserta pelatihan.

Lembar Kerja Format 6.1

Ceritakan tentang pengalaman mu dalam mengambil sebuah keputusan penting dalam hidup mu dan apa yang membuat mu yakin dengan keputusan itu. Bagaimana tingkat kesulitan dalam mengambil keputusan tersebut, penguasaan mu terhadap masalah tersebut dan kekuatan apa saja yang mendukung mu dalam mengambil keputusan tersebut.

BAB VII

SAATNYA BERSYUKUR DAN MENJADI RESILIENS

A. Pengantar

Sebagai manusia maka bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT merupakan kewajiban bagi seorang hamba. Bersyukur dapat dilakukan dengan tiga hal yaitu bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan dan bersyukur dengan perbuatan.

B. Tujuan

- Peserta pelatihan memahami konsep kebersyukuran
- Peserta pelatihan dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara bersyukur secara hati, lisan dan perbuatan.

C. Materi

Kebersyukuran merupakan konstruksi kognitif, emosi, dan perilaku (Emmons, 2007). Kebersyukuran sebagai konstruksi kognitif ditunjukkan dengan mengakui kemurahan dan kebaikan hati atas berkah yang telah diterima dan fokus terhadap hal positif di dalam dirinya

saat ini. Sebagai konstruksi emosi, kebersyukuran ditandai dengan kemampuan mengubah respons emosi terhadap suatu peristiwa sehingga menjadi lebih bermakna (Rosenberg dalam McCullough, Tsang, & Emmons, 2004).

Jauh sebelum kajian tentang kebersyukuran ini ada. Dalam Al quran Allah SWT telah berfirman *“Dan ingatlah, tatkala Rabbmu memaklumkan “Sesungguhnya jika kamu bersyukur pasti Kami akan menambah (nikmat) kepada mu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih. Dan Musa berkata “Jika kamu dan orang-orang yang ada di muka bumi semuanya mengingkari (nikmat Allah) maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji” (Qs Ibrahim 7-9). Ayat ini mengajarkan bahwa bagaimana kebersyukuran itu membuat nikmat yang diberikan kepada individu tidak dikurangi bahkan ditambahkan oleh Allah SWT. Setidaknya manusia dikatakan bersyukur apabila memenuhi beberapa hal berikut ini :*

Pertama hatinya manusia senantiasa mengakui dan meyakini segala nikmat yang diberikan berasal dari Allah SWT, sebagaimana Allah telah berfirman *“Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah datangnya” (Qs An Nahl 53)*

Kedua Lisannya manusia senantiasa mengucapkan kata-kata yang baik dan benar sebagai bentuk rasa syukurnya atas banyak nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Allah SWT berfirman “*Dan terhadap **nikmat Tuhanmu** maka hendaklah kamu menyebutnyebutnya (dengan bersyukur)*”. (Qs. Adh Dhuha 11)

Seorang hamba yang setelah makan dan minum mengucapkan rasa syukurnya dengan berdoa, maka ia telah bersyukur atas nikmat yang didapatkannya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW , dari Mu’adz bin Anas, dari ayahnya ia berkata, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “*Barang siapa yang makan makanan kemudian mengucapkan: “Alhamdulillahilladzii ath’amanii haadzaa wa rozaqoniihi min ghairi haulin minnii wa laa quwwatin” (Segala puji bagi Allah yang telah memberiku makanan ini, dan merizkikan kepadaku tanpa daya serta kekuatan dariku), maka diampuni dosanya yang telah lalu.*” (HR. Tirmidzi)

Ketiga Sesungguhnya orang yang senantiasa bersyukur kepada Allah *Ta’ala* akan menggunakan nikmat Allah untuk mengerjakan kebaikan-kebaikan,

tidak digunakan untuk melakukan maksiat kepada Allah. Nikmat mata yang diberikan digunakan matanya untuk melihat hal yang baik, lisannya tidak untuk berkata kecuai yang baik, dan anggota badannya ia gunakan untuk beribadah kepada Allah *Ta'ala*. Ketiga hal tersebut adalah kategori seorang hamba yang bersyukur yakni bersyukur dengan hati, lisan dan anggota badannya. Sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Qudamah *rahimahullah*, “Syukur (yang sebenarnya) adalah dengan hati, lisan dan anggota badan.

D. Prosedur Berlatih

- Pahami modul pelatihan mu
- Ikuti apa yang disampaikan fasilitatormu
- Kerjakan lembar kerja 6.1 yang ada pada modul

E. Alokasi Waktu

Waktu yang digunakan untuk pelatihan selama 100 menit. Penguasaan materi yang lebih dalam dilakukan diluar sesi pelatihan.

F. Alat Bantu

Alat bantu dalam pelatihan ini adalah lembar kerja di kertas A4 . Papan tulis, Spidol, LCD, Laptop

G. Evaluasi

Evaluasi dapat dilakukan dengan meminta umpan balik kepada peserta pelatihan. Selanjutnya evaluasi dilakukan dengan mengikuti lembar kerja peserta pelatihan

Lembar Kerja Format 7.1

| Doa yang kubaca | Nikmat yang ku dapat hari ini | Keterangan |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| | | |

DAFTAR PUSTAKA

- A. Bandura. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall Publishers
- A. Bandura. 1997. *Self efficacy; the exercise of control*. New York: W. H. Freeman And Company
- Adrias Du Plessis Van Breda. 2001. *Resilience Theory: A Literature Review. Pretoria. Sout Africa: South African Military Health Servive*. Military Psychological Institute. Social Work Research & Development.
- Allen, Urbina. 2003. *Resilience*. National Lebrary Australia. Australia
- Anita, N. 2011. Penyesuaian dusun jangka panjang ditinjau dari resiliensi komunitas pasca gempa. *Jurnal Psikologi. Volume 38. No1. Juni 2011. Hal 30-39*
- Anwar S. 2009. *Bimbingan dan Konseling Islami*. Widya Karya. Semarang
- B.J. Zimmerman, “A Social Cognitive View of Self-regulated Learning” dalam *Journal of Educational*, (81, 1989). hlm.4.
- B.J. Zimmerman & D.H. Schunk (Ed.), 1989. *Self-regulated learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice*. New York: Springer- Verlag.
- Bonano, G.A, Galea, S., Bucciarelli, A., and Vlahov, D. 2007. What psychological resilience after disaster. The role of

demographic, resources and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 75.671-682

Bonano, G.A. 2004. Loss, trauma, and human resilience have underestimated the capacity to thrive after extremely aversive event. *American Psychologist*. 59.20-28

Clements, Phil. *Be Positive: Sukses Menjadi Manajer yang Positif*. Edisi Kedua, 2006, Erlangga, Jakarta

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.;

D.H. Schunk dan B.J. Zimmerman, *Self-regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice* (New York: The Guilford Press, 1998), hlm.vii

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House

Erlina W. 2012. Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa 42 Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas*. Vol IX. No. 2 Agustus 2012

Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc. 198 Madison Avenue

Kimberly K. Merriman. 2017. *Leadership and Perseverance*. Springer International Publishing Switzerland 2017. J. Marques, S. Dhiman (eds.), *Leadership Today*, Springer Texts in Business and Economics, DOI 10.1007/978-3-319-31036-7_19

- Litchfield, R. C. (2008). Brainstorming reconsidered: A goal-based view. *Academy of Management Journal*, 33, 648–668.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 265–268.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. The American Psychological Association, Inc
- Meyer, Jeannette. 2002. *Resilience and development Positif Life Adaptations*. Kluwer Academic Publishers. New York
- Partini SU., Amien. 2017. Resiliensi Mahasiswa Penerima Bidik Misi. *Laporan Penelitian. LPPM UAD*
- Pattakos, Alexis. 2004. *Prisoners of Our Thoughts*. Berrett. California
- P.R. Pintrich dan De Groot, “Motivational and Self-regulated learning Component of Classroom Academic Performance”, dalam *Journal of Educational Psychology*, (82, 1, 1990), hlm. 33-40.
- Richardson, G.E. 2002. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal Clinical Psychology*, 23, 295 – 305.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social

development, and well-being. *American Psychologist*, 55 , 68–78. Also see Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004).

Y.C. Yang, “The Effects of Self-Regulatory Skills and Type of Instructional Control on Learning from Computer-Based Instruction” dalam *International Journal of Instructional media*, 20(3, 1993), hlm. 225-241.

