



**PSIKOLOG
MASUK
SEKOLAH**

MENJADI PEMBELAJAR MANDIRI OPTIMALKAN PRESTASI

Tim Penyusun:
Ayu Sulistyarningsari, M.Psi., Psikolog
Ardiani Wahyuningrum, M.Psi., Psikolog



@psikologmasuksekolah



Psikolog Masuk Sekolah



Psikologmasuksekolah.id



“If you are not willing to learn, no
one can help you.
If you are determined to learn, no
one can stop you”



Mandiri dalam Belajar

Adalah kemampuan untuk bertanggung jawab atas proses belajar dan berinisiatif dalam mengatasi masalah dan memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan belajar.

(Aisyah, 2013)





SEBERAPA MANDIRI KAMU DALAM BELAJAR? Yuk kita cek...

Sediakan kertas dan alat tulis.
Jawablah pernyataan berikut ini
dengan YA atau TIDAK



**Saya memiliki tujuan yang jelas
dalam belajar**



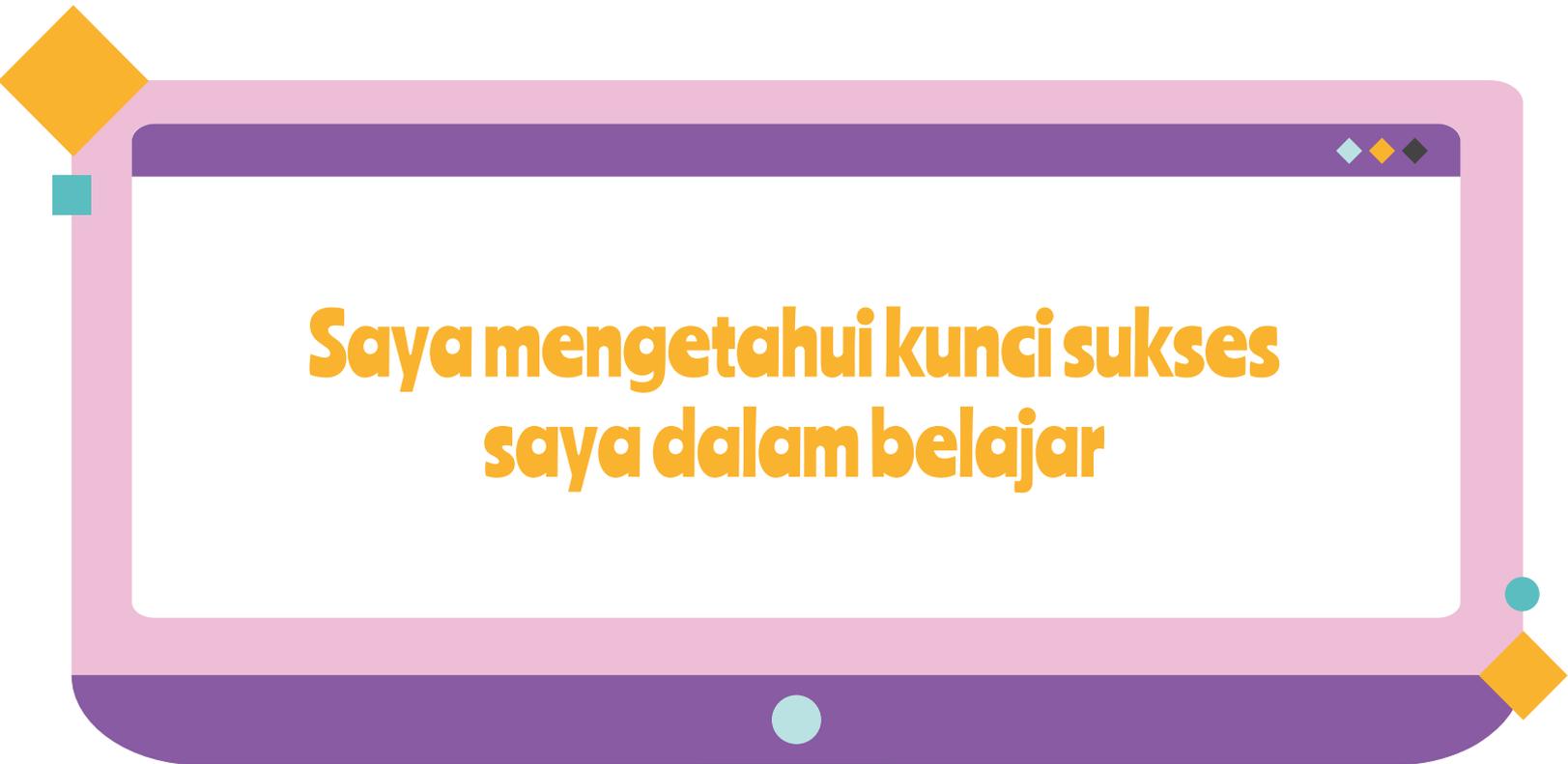
Saya memiliki rencana dan strategi untuk mencapai tujuan belajar saya

Saya yakin akan kemampuan saya

Saya memahami kekurangan dan kelebihan saya dalam belajar

**Saya mengetahui hal apa saja
yang menghambat saya dalam
proses belajar**

Saya mengetahui strategi untuk mengatasi hambatan yang saya hadapi dalam belajar



**Saya mengetahui kunci sukses
saya dalam belajar**

**Saya mengetahui cara untuk
meningkatkan memotivasi saya
saat belajar**

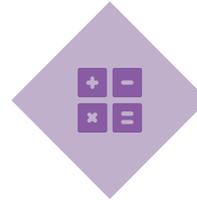


So..seberapa mandiri kamu dalam belajar?

Silakan bandingkan jumlah jawaban YA dan TIDAK. Lebih banyak YA atau TIDAK?

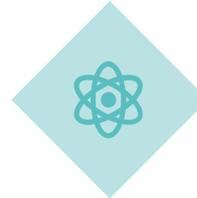
PENTINGNYA KEMANDIRIAN DALAM BELAJAR

**Memupuk Tanggung
Jawab dan Kedisiplinan**



**Meningkatkan
Kepercayaan Diri**

**Hasil Belajar Optimal
Sesuai dengan
Kemampuan**



**Mengasah Keterampilan
Pemecahan Masalah,
Pengambilan Keputusan,
Berpikir Kreatif.**

(Yamin, 2013)



PEMBELAJAR MANDIRI ITU...

- 💡 mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi
- 💡 memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya sendiri
- 💡 bertanggungjawab atas apa yang dilakukan
- 💡 mampu melakukan kritik dan penilaian diri
- 💡 memiliki kepercayaan diri dan melaksanakan tugas-tugasnya



(Desmita, 2011)



PEMBELAJAR MANDIRI MAMPU...



Mengenalai kelebihan dan kelemahan diri dalam menjalani proses pembelajaran

Menyusun strategi untuk mencapai tujuan belajar

Menyesuaikan diri terhadap tuntutan tugas dan kondisi belajar

Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman

Menyesuaikan diri dengan kelompok belajar

Menghindari gangguan dan menjaga konsentrasi dalam menyelesaikan tugas

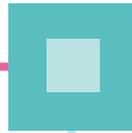
(Como, 2001; Weinstein, Husman & Dierking, 2000; Winne, 1995; Zimmerman, 1998, 2000, 2001, 2002 dalam Montalvo & Torres, 2004)



MENJADI PEMBELAJAR MANDIRI



**TENTUKAN
TUJUAN**



**MOTIVASI
DIRI**



**EVALUASI
DIRI**



**KUATKAN
DIRI**

MENENTUKAN TUJUAN



Menentukan tujuan dalam belajar dapat membantu membantu siswa memahami apa yang mereka perjuangkan. Hal ini dapat meningkatkan perhatian, motivasi, dan usaha siswa.

Hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan tujuan belajar:

- Identifikasi tujuan yang tepat (misalnya, yang tidak terlalu mudah atau terlalu sulit; yang cukup spesifik untuk diukur)
- Kembangkan rencana untuk mencapai tujuan dan memantau kemajuan
- Laksanakan rencana
- Pantau sendiri kemajuan menuju pencapaian tujuan
- Merevisi tujuan bila diperlukan



Tips

Buat tujuan yang SMART

- **Spesific**
Buat tujuan yang spesifik agar lebih efektif dan mudah direalisasikan
- **Measurable**
Pastikan bahwa kita dapat mengukur progress dari usaha kita, tentukan cara mengevaluasi progressnya
- **Attainable**
Pastikan bahwa tujuan yang kita buat pasti dapat kita laksanakan, buat ketentuan atau Batasan sesuai dengan kemampuan kita
- **Relevant**
Tujuan yang kita buat harus sesuai dengan cita-cita atau tujuan yang lebih besar
- **Time-Bound**
Tentukan tenggat waktu yang kita butuhkan untuk memenuhi tujuan yang kita buat

Misal: *Untuk meningkatkan nilai semester depan, saya ingin meningkatkan kemampuan berhitung saya dalam satu bulan ini dengan memperbanyak latihan soal matematika, minimal 3 butir soal setiap harinya.*



Jadi, apa tujuan belajarmu?

Ambil kertas, tuliskan tujuan SMART-mu dalam belajar.

MOTIVASI DIRI



Siswa dapat membuat pernyataan atau kata-kata untuk diri sendiri (*self talk*) dalam menghadapi berbagai jenis situasi:

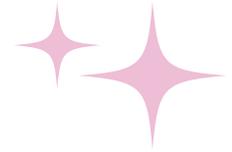
- Mulai mengerjakan tugas atau masalah
("Apa yang saya perlukan untuk menyelesaikan masalah ini? Saya perlu menggunakan rumus $d=t \times r$. Pertama, saya perlu"...)
- Mengatasi situasi yang sulit
("Saya lupa bahwa makalah saya akan jatuh tempo pada hari Rabu. Tenang... Jika saya menyelesaikan penelitian malam ini, saya dapat menyelesaikannya besok malam.")
- Evaluasi diri
("Apakah saya mengerti apa yang baru saja saya baca? Tidak, saya tidak mengerti. Saya perlu membaca ulang paragrafnya.")
- Menghargai diri sendiri
("Saya belajar keras dan mengerjakan ujian saya dengan baik. Bagus sekali..")



Apa Kata-Kata Motivasi Andalanmu?

Tuliskan dalam sebuah kertas
ya, apa situasi yang pernah
kamu hadapi dan kata-kata apa
yang kamu gunakan untuk
memotivasi dirimu..

EVALUASI DIRI



Evaluasi diri berguna untuk memantau kemajuan dan mencatat hasilnya

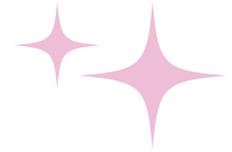
Manfaat evaluasi diri:

- Memberikan umpan balik yang lebih cepat kepada siswa daripada yang mungkin dilakukan ketika guru mengevaluasi perilaku
- Jelas menggambarkan peningkatan dari waktu ke waktu
- Meningkatkan kesadaran siswa tentang perilaku mereka sendiri

Evaluasi diri bias dilakukan dengan *checklist* atau lembar evaluasi diri

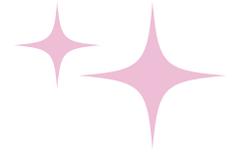


Lembar Evaluasi Diri



Masalah dalam Belajar	Penyebab	Penyelesaian

Checklist Evaluasi Diri



Target Belajar	Check (Sudah/Belum Terlaksana)



Yuk Buat Evaluasi Belajarmu Selama 1 Semester Ini

Gunakan *Checklist* dan
Lembar Evaluasi Diri ya...

KUATKAN DIRI



Menguatkan diri dengan memberikan penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas

Setelah menyelesaikan tugas atau mencapai suatu tujuan, siswa dapat menghadahi diri mereka sendiri, bias berupa:

- **Benda**
(misalnya, es krim)
- **Aktivitas sosial**
(misalnya, keluar malam dengan teman-teman)
- **Melakukan aktivitas yang disukai**
(misalnya, Menonton televisi)



Apa Hal yang Bisa Menguatkanmu Saat Belajar?

Tuliskan dalam kertas dan
jangan lupa diwujudkan
yaa...

YUK JADI PEMBELAJAR MANDIRI

Belajarlh untuk diri sendiri
karena tidak ada yang bisa
mengubah diri kita selain
kita sendiri



REFLEKSI

1

Seperti apa sajakah bentuk perilaku dari pembelajar yang mandiri?

2

Apa saja hal yang perlu dilakukan untuk dapat menjadi pembelajar yang mandiri?

3

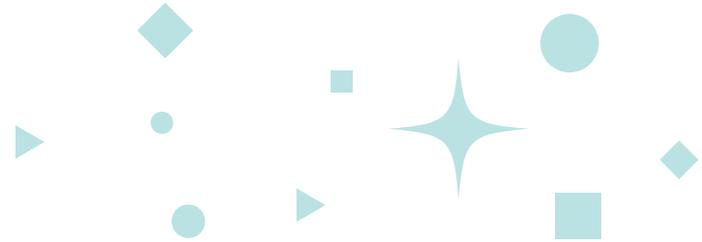
Pembelajar mandiri versi kamu seperti apa sih?

4

Apa saja tantangan yang mungkin kamu hadapi dalam proses menjadi pembelajar mandiri?



RESOURCES



- Aisyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia Mei*, Vol. 2, No. 2, 108-121
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Montalvo & Torres. (2004). Self-regulated Learning: Current and Future Direction, *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, (Vol.II, No.1, 2004).
- The IRIS Center. (2013). Study skills strategies (part 2): Strategies that improve students' academic performance. Retrieved from <https://iris.peabody.vanderbilt.edu/module/ss2/>
- Yamin, M. 2013. *Strategi dan Metode dalam Model Pembelajaran*. Jakarta: Referensi (GP Press Group).
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory into Practice*, 41, 64-70. http://dx.doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2



TERIMA KASIH
SEMOGA BERMANFAAT



**PSIKOLOG
MASUK
SEKOLAH**



[@psikologmasuksekolah](https://www.instagram.com/psikologmasuksekolah)



[PsikologMasukSekolah](https://www.youtube.com/PsikologMasukSekolah)



Psikologmasuksekolah.id