25th Fakultas Psikologi
Universitas Sanata Dharma

REFLEKSI DISKRESI DAN NARASI

Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Penyunting:
V. Didik Suryo Hartoko
A. Harimurti

Kontributor:
A. Harimurti, A. Priyono Marwan, SJ., A. Supratiknya, Agnes Indar Etikawati, Alma Wulandari, Athanasia Dianri S.P., Dicky Sugianto, Gita Ramadhani, Gustomo Wahyu Nugroho, Maria Aurora B.M., Maria Grasiella A.A., Michael Pandu Patria, Monica E. Madyaningrum, Natalie Katherine, Olyn Silvania, Santo Patrik Dyan Martikatama, Titik Kristiyani, V. Didik Suryo Hartoko, Yohanes Adrianto, SJ.

Refleksi, Diskresi, dan Narasi:
Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Copyright © 2021
Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penyunting:
V. Didik Suryo Hartoko
A. Harimurti

Penyelia Aksara:
Natalie Katherine

Penata Letak:
A. Harimurti

Rancang Sampul:
A. Harimurti

Kontributor:
A. Harimurti, A. Priyono Marwan, SJ., A. Supratiknya, Agnes Indar Etikawati, Alma Wulandari, Athanasia Dianri S.P., Dicky Sugianto, Gita Ramadhani, Gustomo Wahyu Nugroho, Maria Aurora Bhumi Miravati, Maria Grasiella A.A., Michael Pandu Patria, Monica E. Madyaningrum, Natalie Katherine, Olyn Silvania, Santo Patrik Dyan Martikatama, Titik Kristiyani, V. Didik Suryo Hartoko, Yohanes Adrianto D.M., SJ.

Buku Elektronik e-Book
ISBN: 978-623-6103-26-5 (PDF)
EAN: 9786236-103265

Cetakan Pertama, November 2021
xx+317 hlm.; 12.95 x 19.81 cm

PENERBIT:

SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS
Lantai 1 Gedung Perpustakaan USD
Jl. Affandi (Gejayan) Mrican,
Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 513301, 515253;
Ext.1527/1513; Fax (0274) 562383
e-mail: publisher@usd.ac.id

INSTITUSI PENDUKUNG:

PUSKALOKA
Fakultas Psikologi
Kampus III Universitas Sanata Dharma
Jl. Paingan, Krodan, Maguwoharjo, Depok,
Sleman, DIY 55281

Sanata Dharma University Press Anggota APPTI
(Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia)
No. Anggota APPTI: 003.028.1.03.2018

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi buku sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

DAFTAR ISI

Daftar Isi v

Sekapur Sirih: ix
Perjalanan Singkat 25 Tahun
Titik Kristiyani

Pengantar: xiii
Mengapa Refleksi, Diskresi, dan Narasi?
V. Didik Suryo Hartoko & A. Harimurti

1. Perjumpaan dan Perjalanan Menuju Bela Rasa 1
   Dicky Sugianto

2. Penelitian Kualitatif dan Membaca Simtomatik dalam Psikologi 16
   A. Supratiknya

3. *Meaning-making* dan *Loving Kindness Meditation* sebagai "Resep" *Tamba Ati* 44
   Athanasia Dianri S.P.

4. Komunikasi, Budaya, dan Pengelolaan Diri 67
   Titik Kristiyani

5. Dari Ingatan Personal hingga Konstruksi Seksualitas 82
Alma Wulandari

6. Berziarah Bersama yang Lain 102
Yohanes Adrianto D.M., SJ.

7. Manusia, Metamorfosis, dan Psikologi Positif 114
Olyn Silvania

8. Zaman Mengubah Psikologi, Psikologi Mengubah Zaman 132
Gita Ramadhani & Monica E. Madyaningrum

9. Ketimpangan Bobot Metode Penelitian dalam Praktik Perkuliahan 148
Natalie Katherine

10. Dari Kecemasan Personal Menuju Pemberdayaan Sosial: Pergulatan dalam Isu Disabilitas 160
Santo Patrik Dyan Martikatama

11. Psikologi dan Diagnosis Diri pada Masa Humanisme Liberal 175
A. Harimurti

12. Netralitas dalam Psikologi Modern dan Ketidakmungkinannya 191
Maria Grasiella A.A.

13. Peristiwa 65, Psikologisasi, kemudian Generasi Ketiga 213
Michael Pandu Patria

14. Arsitektur Manusia 237
A. Priyono Marwan, SJ.

15. Hidup pada Masa *Insecure* 253
Maria Aurora Bhumi Miravati

16. Perjalanan Keilmuan Menuju Psikologi Kesejahteraan 268
Agnes Indar Etikawati

17. Pendidikan dan Kultur Prestasi 276
Gustomo Wahyu Nugroho

18. Membaca Psikologi dari Pinggiran (Dalam Perspektif Kesadaran Kritis Paulo Freire) 295
V. Didik Suryo Hartoko

Biodata Penulis 313

BAB 4

Komunikasi, Budaya, dan Pengelolaan Diri

Titik Kristiyani

Komunikasi merupakan kata yang saya ingat sebagai salah satu hal penting ketika belajar di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD) pada tahun-tahun awal. Meski tidak tahu persis visi-misi Fakultas Psikologi USD saat itu, tapi saya merasa "aura" psikologi komunikasi banyak mengejawantah dalam aneka kegiatan kurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Di tahun pertama belajar Psikologi, saya sangat terkesan oleh desain mata kuliah Psikologi Komunikasi dengan praktik perbincangan intra- dan antarpribadi dalam kelompok kecil. Saya juga masih ingat teman-teman sekelompok saya waktu itu, yang sepertinya dipilihkan secara acak oleh dosen pengampu. *Output* dari kegiatan yang rutin dilakukan sepekan sekali bertempat di rumah atau kos anggota kelompok secara bergiliran. Hal tersebut membuat saya dan teman-teman seangkatan menjadi lebih saling mengenal kisah pribadi yang dibentuk dari beragam latar belakang budaya. Teman kelompok yang saya ingat waktu itu berasal dari Flores, Gorontalo, Manado, dan Yogyakarta. Saya sendiri berasal dari kota Solo. Aktivitas yang paling berkesan bagi saya adalah saat kami mempraktikkan berkomunikasi dengan teman satu kelompok, mulai dari menyampaikan informasi tentang diri, mendengarkan pembukaan diri orang lain, memahami informasi yang disampaikan, hingga memberikan

tanggapan atas pembukaan diri orang lain, baik secara afektif maupun kognitif. Tak lupa respons nonverbal juga kami pelajari ketika menanggapi orang yang sedang melakukan pembukaan diri. Kami yang berasal dari berbagai latar belakang budaya ini tentunya melakukan aktivitas itu dengan beragam gaya, yang sungguh memperkaya kami tentang keberagaman budaya dan perilaku manusia. Materi yang digunakan saat itu sangat sederhana, yaitu buku kecil berjudul HADAP – Hubungan Dasar Antar-Pribadi (kalau tidak salah ingat, sebab sekarang saya tidak dapat menemui buku itu lagi, baik dalam bentuk cetak maupun *soft file*), yang seingat saya diterbitkan oleh pusat bimbingan dan konseling Universitas Satya Wacana Salatiga. Kendati begitu, buku sederhana itu ternyata memiliki kekuatan lewat pemberian pengalaman yang kaya.

Dimulai dari refleksi atas pengalaman berjumpa dengan psikologi komunikasi sepanjang saya ingat itulah narasi ini akan saya tulis dengan mengaitkannya pada minat bidang Psikologi saya hingga saat ini. Saya tidak terlalu menaruh perhatian pada kurikulum pendidikan S1 Psikologi yang saya jalani waktu itu, tapi yang masih terekam dalam memori dan saya refleksikan saat ini adalah banyaknya ragam mata kuliah yang rasanya menjadi penguat untuk memahami tentang komunikasi serta meningkatkan keterampilan komunikasi. Mata kuliah-mata kuliah tersebut adalah Psikologi Komunikasi, Dinamika Kelompok, Komunikasi dalam Organisasi, Psikologi Hubungan Masyarakat, Psikologi Media Massa, dan Psikologi Multimedia. Selain dalam wujud mata kuliah, saya juga ingat ada banyak kegiatan di luar yang sarat relasi dialogal antarmahasiswa serta mahasiswa dengan dosen. Itulah yang saya maknai sebagai kultur komunikasi di Fakultas Psikologi tempat saya belajar.

Lulus dari S1 Psikologi USD, saya bekerja sebagai tenaga pengajar Pengembangan Kepribadian di sebuah lembaga pendidikan selama kurang lebih dua tahun sebelum akhirnya

saya kembali ke almamater untuk melanjutkan karya. Salah satu metode rekrutmen yang digunakan di lembaga pendidikan itu adalah praktik mengajar secara spontan dengan *audience* pelamar lain serta beberapa staf di lembaga itu. Karena relatif tanpa waktu persiapan yang memadai (kalau tidak salah hanya sekitar 30 menit setelah mengikuti tes tertulis sebelumnya), maka yang saya lakukan adalah mengingat materi yang pernah diajarkan di perkuliahan dan tentu ingatan yang muncul adalah pengalaman yang paling berkesan. Materi dalam Psikologi Komunikasi ternyata yang berhasil saya panggil dari memori saya waktu itu, dan saya menggunakan keterampilan dari pembelajaran dalam mata kuliah Dinamika Kelompok untuk melakukan simulasi cara berinteraksi dengan *audience*.

Komunikasi sebagai Kekhasan yang Dicitakan: Sebuah Pergulatan

Setelah bergabung sebagai staf pendidik di Fakultas Psikologi USD, sedikit banyak saya mulai mengetahui dinamika penguatan komunikasi sebagai hal yang dicita-citakan sejak awal berdirinya fakultas. Proses memantapkan kekhasan di Fakultas Psikologi USD terjadi beberapa kali dalam perbincangan di fakultas. Beberapa kali lokakarya dilakukan untuk memberi identitas yang pas bagi keberadaan Fakultas Psikologi USD. Kerancuan yang sering saya tangkap dalam beberapa kali perbincangan adalah persoalan antara komunikasi dan Psikologi Komunikasi. Kehati-hatian untuk tidak terjebak dalam pendalaman pada Ilmu Komunikasi kiranya perlu dilakukan supaya komunikasi yang dijadikan kekhasan tidak menggeser keilmuan Psikologi. Tampaknya ini bukan perkara yang mudah, apalagi referensi tentang psikologi komunikasi yang digunakan dalam mata kuliah Psikologi Komunikasi pun

tidak ada yang berjudul "Psikologi Komunikasi". Beberapa buku yang digunakan adalah *The Interpersonal Communication Book* (DeVito, 2016), Komunikasi Antarpribadi: Tinjauan psikologis (Supratiknya, 1995), dan *Communicating Efectively* (Hybels & Weaver, 2004). Tampaknya, kajian tentang Psikologi Komunikasi memang dimaksudkan untuk melihat unsur psikologi dalam komunikasi. Dalam pencarian jurnal tentang psikologi komunikasi yang terindeks di *Scimago Journal & Country Rank* dengan kata kunci "psikologi komunikasi", saya hanya menemukan dua nama jurnal, yaitu *Psychology of Language and Communication* serta *Research Communication in Biological Psychology, Psychiatry, and Neurosciences,* di mana artikel-artikel yang terdapat di sana lebih banyak mengandung topik terkait teknik-teknik komunikasi. Komunikasi merupakan interaksi psikososial dasar antarmanusia, yang bertujuan menyampaikan informasi, untuk mencapai stabilitas atau suatu perubahan dalam perilaku individu maupun kelompok. Oleh karena itu, dalam analisis proses komunikasi tidak bisa terhindarkan dari unsur psikologis (Popescu, 2012).

Hal-hal teknis terkait komunikasi tentu bukan menjadi objek kajian utama yang dimasukkan dalam penguatan kekhasan komunikasi karena mungkin lebih tepat dimiliki oleh Ilmu Komunikasi, meskipun perlu juga menjadi bahan kajian dalam mata kuliah-mata kuliah berbau komunikasi. Komunikasi menjadi pilihan yang seksi sebagai konsentrasi karena irisannya yang sangat besar dengan Psikologi dan tentunya berimbas pada tantangan mencari formula untuk menjadikan sebagai sebuah kekhasan. Komunikasi terjadi pada seluruh perilaku manusia karena bahkan ketika sedang sendiri pun manusia melakukan komunikasi dengan diri sendiri atau yang disebut dengan komunikasi intrapersonal.

Kesempatan mengenal diri dan melakukan komunikasi batin dengan diri sendiri menjadi salah satu pengalaman

berkesan bagi saya, kiranya menjadi hal yang pantas dilestarikan, sebagai sebuah persiapan menjadi seorang *professional helper*. Habitus pribadi melakukan refleksi atas semua yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan merupakan hal yang bermanfaat dalam mempelajari Psikologi dan menjadi penolong yang profesional ke depannya. Refleksi ini dibangun melalui aktivitas komunikasi intrapribadi, yang bisa dilakukan dialog dengan diri sendiri (Oleś et al., 2020). Keterampilan berdialog dengan diri sendiri ini akan mendorong orang untuk lebih mampu mengontrol segala gerak laku, ucap, dan pikir, sehingga menunjukkan kematangan kepribadian. Saat mengalami emosi dan situasi negatif, kemampuan mengendapkan diri dan berefleksi melalui dialog dengan diri sendiri ini terbukti berkorelasi dengan keterampilan regulasi emosi (White et al., 2015). Melalui kesadaran diri dan refleksi saat melakukan dialog dengan diri sendiri, orang akan menjadi yakin bahwa dirinyalah yang bertanggung jawab secara personal, sehingga lebih positif dalam meraih tujuan hidupnya (Chohan, 2010).

Pergulatan yang lain terkait kekhasan psikologi komunikasi adalah bagaimana memaknai kehadiran Psikologi Komunikasi dalam kurikulum S1 Psikologi. Pilihan antara komunikasi sebagai objek pengetahuan atau sebagai keterampilan tampaknya menjadi pertanyaan dalam beberapa kali lokakarya. Demi menghindari terjebak pada pergeseran kajian tentang badan pengetahuan komunikasi, rasanya paling realistis dan sejalan dengan tujuan fakultas adalah penempatan komunikasi sebagai keterampilan yang diharapkan menjadi spirit utama dalam pengembangan setiap bidang Psikologi yang ada. Tentu saja, psikologi komunikasi sebagai sebuah pengetahuan juga diasumsikan sudah diberi ruang khusus yang memadai, khususnya dalam badan struktur kurikulum yang ada, baik di program S1 maupun S2 nantinya.

Hasil perbincangan lain tentang kekhasan fakultas adalah perihal penambahan kata "budaya", yang sejauh ingatan saya, akhirnya dipahami bukan sebagai sebuah objek kajian, tetapi sebagai suatu kepekaan. Artinya, sensitivitas budaya menjadi kerangka dari seluruh bidang keilmuan di Psikologi atau yang lebih mudah saya pahami sebagai kesadaran pada konteks di mana suatu fenomena Psikologi berada. Entah dipicu oleh atau justru menjadi pemicu, tetapi penambahan kekhasan budaya ini terkait dengan gagasan pendirian Pusat Studi Representasi Sosial saat itu. Rencana pendirian Pusat Studi Representasi Sosial kala itu diharapkan memberi penekanan pada kekhasan budaya. Fenomena-fenomena Psikologi ingin dibangun dalam ke-Indonesia-an sebagai jati diri, yang berujung pada temuan-temuan konsep dan penghayatan khas masyarakat Indonesia terhadap konstruk-konstruk psikologis yang banyak lahir dari kultur barat. Saya tidak terlalu memahami spiritnya, tetapi dalam benak saya upaya menjelaskan fenomena psikologis dalam konteks kehidupan sosial masyarakat Indonesia ini merupakan pendekatan yang dipakai dalam Psikologi *Indigenous* atau sering disebut sebagai Psikologi Ulayat.

Psikologi *Indigenous* merupakan suatu pendekatan dalam memahami manusia tanpa melepaskan konteks munculnya perilaku tersebut (Hakim, 2014). Psikologi *Indigenous* sering kali dianggap sama dengan Psikologi Lintas Budaya, semata-mata karena kesamaan pada *setting* budaya. Sebenarnya, keduanya berbeda, di mana Psikologi *Indigenous* lebih menekankan pada orisinalitas konsep-konsep psikologi pada budaya tertentu, sedangkan Psikologi Lintas Budaya lebih pada penggunaan konsep psikologi dan sudut pandang arus utama untuk melihat dan memahami psikologi pada suatu budaya tertentu (Hakim, 2014).

Salah satu terjemahan dari misi Fakultas Psikologi USD adalah menghasilkan lulusan sebagai *professional helper* dan

memberikan layanan bagi masyarakat yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan komunikasi dan perspektif kontekstual budaya. Secara umum, komunikasi merupakan keterampilan hidup yang diperlukan dalam berbagai interaksi sosial dan secara khusus merupakan modal utama bagi lulusan untuk menjalankan tugasnya sebagai seorang *professional helper*. Pemahaman dan kepekaan budaya diperlukan agar ilmu Psikologi dapat ditempatkan secara kontekstual di mana masyarakat tumbuh dan berkembang. Maka, baik komunikasi maupun budaya dipandang tepat untuk menjadi kekhasan dan keunggulan yang dicita-citakan warga Fakultas Psikologi USD, yang sejalan dengan misi menghasilkan *professional helper*.

Selain menjelma dalam desain kurikulum, kekhasan psikologi komunikasi dan budaya kiranya perlu dituangkan dalam karya penelitian dan pengabdian pada masyarakat para anggota komunitas. Itulah kira-kira sejarah singkat yang melatarbelakangi perlunya mendirikan sebuah pusat kajian tentang psikologi komunikasi dan budaya ini, dan terbentuklah Pusat Kajian Komunikasi dan Budaya, atau yang disingkat dengan Puskaloka. Puskaloka sebagai sebuah pusat studi mulai diperbincangkan secara serius pada tahun 2019 dan resmi mendapat pengakuan dari universitas pada awal tahun 2020. Dibentuknya pusat ini mengemban misi utama untuk mengkaji, mendalami, serta menghidupi psikologi komunikasi dan budaya melalui karya penelitian dan publikasi serta pengabdian pada masyarakat. Secara organisasional, Puskaloka membawahi dua divisi, yakni Divisi Penelitian dan Publikasi serta Divisi Pengabdian pada Masyarakat.

Secara pribadi, saya merasa terbantu untuk lebih memahami kehadiran komunikasi dan budaya di Psikologi ketika Puskaloka mulai berdiri. Meski baru seperti tunas, tetapi proses lebur dalam beragam kebingungan menempatkan

komunikasi dan budaya dalam psikologi sungguh menarik perhatian saya. Di tahun pertama, Puskaloka mengundang para peneliti untuk melakukan kajian pustaka terhadap komunikasi dalam area bidang Psikologi. Perjumpaan pribadi saya dengan komunikasi saya temukan lewat irisan komunikasi dengan minat pengembangan keilmuan saya tentang pendidikan dan pembelajaran, yang akhirnya bersama seorang rekan serumpun, saya meneliti tentang komunikasi guru-siswa melalui metode kajian pustaka. Pustaka tentang komunikasi guru-siswa sangat banyak dan beragam makna. Penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi konsep komunikasi guru-siswa tersebut menemukan empat konseptualisasi tentang komunikasi guru-siswa, yaitu berkaitan dengan tujuan berkomunikasi, tipologi komunikasi, kemampuan komunikasi, serta bentuk-bentuk komunikasi (Suprawati & Kristiyani, 2021). Contoh temuan itu menyadarkan saya pada sifat multi dimensi dari komunikasi. Pengalaman ini membawa saya pada satu pemahaman tentang bagaimana komunikasi menyelusup dalam fenomena-fenomena yang ada di banyak bidang psikologi.

Integrasi Komunikasi dan Budaya dalam Topik Pengelolaan Diri

Isu komunikasi dapat dikatakan tak akan pudar dalam perubahan periode peradaban kapan pun. Karena itu, penguatan keterampilan komunikasi, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, kiranya akan selalu relevan dan bermanfaat. Bertolak dari pengalaman awal berkenalan dengan psikologi komunikasi hingga mengikuti perbincangan mengenainya sampai saat ini, saya merasa ada banyak sekali peluang untuk memantapkan arah kekhasan komunikasi dan budaya di Fakultas Psikologi. Salah satu implementasi pemantapan kekhasan

tersebut adalah dalam kajian di tiap area bidang psikologi, dan dalam kesempatan ini saya ingin merefleksikan bagaimana komunikasi dan budaya dapat memberi kekhasan dalam topik yang saya minati di area psikologi pendidikan, yakni tentang pengelolaan diri.

Dari pengalaman saya belajar tentang Psikologi di jenjang S1, S2, dan S3, saya menarik benang merah adanya minat pada topik tentang pengelolaan diri. Saat membuat penelitian untuk tugas akhir S1, saya memilih topik tentang pengelolaan diri secara emosional. Konstruk yang saya pilih adalah kecerdasan emosional intrapersonal. Dalam studi S2, saya memilih topik pengelolaan diri dalam belajar, yaitu dalam konstruk *self-regulated learning* (SRL). Dengan judul "Efektivitas Pelatihan *Self-regulated Learning* dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Statistik II pada Mahasiswa Fakultas Psikologi", saya berhasil menguji modul pelatihan SRL yang saya susun (Kristiyani & Adiyanti, 2008).

Disertasi saya untuk S3 masih sejalan dengan tesis, yaitu tentang pengelolaan diri dalam belajar, tetapi bertujuan untuk mengeksplorasi proses pengelolaan diri dalam belajar secara lebih luas, tidak hanya pada konsep SRL. Masalah pengelolaan diri, baik terkait dengan ranah emosi maupun ranah kognisi dan perilaku, sangat menarik perhatian saya karena bagi saya hal ini melandasi perilaku-perilaku lain dari diri manusia. Ketertarikan pada konstruk pengelolaan diri dalam *setting* pendidikan ini muncul pertama kali saat melihat kesenjangan antara apa yang tertulis dalam tujuan pendidikan, baik dari UNESCO dengan empat pilar pendidikan yaitu *learning to know, learning to do, learning to be*, serta *learning to live together* (Lee, 2007) maupun dalam tujuan Pendidikan Nasional Indonesia, yaitu berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan

menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3).

Masalah yang kala itu menjadi pikiran saya adalah masalah keterampilan belajar siswa. Ketika tuntutan di akhir tingkat jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah lulus dengan nilai Ujian Nasional (UN) yang tinggi, maka praktik pembelajaran di sekolah lebih banyak didominasi kegiatan latihan mengerjakan soal-soal untuk persiapan UN. Hal tersebut bertentangan dengan empat pilar pendidikan UNESCO dan tujuan pendidikan nasional untuk membekali siswa dengan keterampilan belajar sepanjang masa (Kristiyani, 2016). Orientasi untuk lebih memenuhi "kewajiban" perolehan skor, dengan menghalalkan berbagai cara, tampaknya agak menjadi kelaziman dan diterima bagi banyak pihak dibanding aktivitas pemberian kekayaan pengalaman belajar yang tampak tidak langsung bersinggungan dengan soal-soal UN. Menjamurnya tempat les di luar sekolah bertujuan untuk mempercepat peningkatan skor, entah dengan pemahaman yang lebih baik terhadap materi maupun tidak, disambut positif oleh banyak orang tua dan siswa, terutama mereka yang berada di status sosial ekonomi menengah ke atas, karena umumnya tempat les di luar sekolah itu berbayar tinggi. Kegelisahan itulah yang membawa saya pada pemikiran pentingnya keterampilan belajar berdasar regulasi diri (*self-regulated learning*-SRL).

Saya mengenal konstruk SRL pertama kali lewat tulisan Zimmerman, dengan konsepnya yang mengatakan bahwa secara umum pembelajar dapat disebut mampu melakukan regulasi diri dalam belajar ketika mereka secara metakognitif, afektif (motivasional), dan perilaku berpartisipasi aktif dalam proses belajar mereka sendiri, dengan orientasi pada capaian perilaku (Zimmerman, 1989). Pembelajar yang memiliki keterampilan SRL akan lebih banyak mengarahkan usaha mereka untuk

memperoleh pengetahuan dan keterampilan sendiri, dibanding bergantung pada guru, orang tua, atau sumber instruksi lainnya (Zimmerman, 1989). Terkadang, saya merasa pembelajaran yang dilakukan dari jenjang pendidikan dasar, menengah, dan bahkan tinggi, belum mengarah ke sana. Ketergantungan pada orang yang punya otoritas legal sebagai sumber pengetahuan jauh lebih besar dibanding kemandirian mengelola pencarian pengetahuan. Hal ini kemungkinan besar terjadi karena ukuran penilaian keberhasilan dalam belajar yang belum sejalan dengan spirit kemandirian belajar.

Dalam definisi SRL menurut Zimmerman (1989), terkandung tiga elemen penting dalam belajar, yaitu dimilikinya strategi mengelola diri dalam belajar, dimilikinya efikasi diri, serta komitmen kuat terhadap tujuan akademik. Proses regulasi diri dalam area akademik meliputi merencanakan dan mengelola waktu; menghadiri dan konsentrasi pada instruksi; mengorganisasi, mengingat, dan mengkoding informasi secara strategis; membuat lingkungan kerja produktif; serta menggunakan sumber daya sosial secara efektif (Schunk & Zimmerman, 1997). Permenungan saya tentang SRL berhenti ketika saya membaca bahwa salah satu faktor penting yang memengaruhi regulasi diri adalah sosialisasi. Pernyataan tersebut berangkat dari teori kognitif sosial yang memandang fungsi manusia sebagai interaksi resiprokal antara perilaku, lingkungan, dan variabel personal, yakni kognisi dan afeksi (Bandura, 1986). Persis di titik inilah saya melihat singgungan kuat antara SRL sebagai konstruk yang sebelumnya saya pahami sarat akan dimensi personal dengan komunikasi dan budaya sebagai hal yang dapat langsung dikenal berdimensi sosial.

Bagi saya, hal yang menarik dari kajian-kajian tentang SRL adalah kesadaran akan perbedaan konteks yang membentuk cara berpikir dan berperilaku manusia antara dunia barat dan timur. Perbedaan inilah yang membuka peluang untuk melihat secara

lebih realistis apa yang terjadi pada siswa di Indonesia dalam hal pengelolaan diri, khususnya saat belajar. Dalam salah satu kajian dengan menggunakan konsep *self-regulatory theory*, saya menemukan bahwa faktor sosial ditemukan dalam aktivitas belajar yang tampaknya penuh nuansa individual (Kristiyani, 2015). Dalam konteks budaya negara Indonesia yang lebih dominan nilai-nilai komunalitas dibanding individualitas, tampaknya konsep regulasi belajar secara kolektif lebih masuk akal daripada regulasi belajar secara mandiri. Regulasi yang terjadi dalam aktivitas belajar sering kali lebih banyak dilakukan oleh orang lain (baca: pengajar) ketimbang oleh diri pembelajar sendiri. Hal ini agak berlawanan dengan penelitian-penelitian tentang SRL di dunia barat di mana faktor diri khususnya keyakinan tentang tujuan diri dalam belajar beserta kemampuan mencapainya menjadi penentu keberhasilan belajar (Chong, 2007). Dalam konteks pembelajar di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar yang dipahami oleh mahasiswa Indonesia ditemukan dalam kombinasi dengan capaian-capaian dalam berperilaku sosial dan diukur dalam komparasinya dengan capaian orang lain (Kristiyani & Faturochman, 2018). Saya juga teringat sejak duduk di bangku Sekolah Dasar, ketika sistem pe-*ranking*-an nilai rapor kelas masih marak, para "juara" kelas sering kali memiliki prototipe sebagai "anak manis", santun, dekat dengan guru, dan disukai teman-temannya karena pandai bergaul. Jika menengok sedikit lebih dalam, tujuan belajar pada pelajar di Indonesia juga banyak bermuatan sosial. Motif-motif mencari relasi, berguna bagi orang lain, agar dapat berperan di komunitas, serta untuk memuaskan dan memenuhi harapan orang lain terbukti muncul sebagai tujuan belajar bagi mahasiswa di Indonesia (Kristiyani & Faturochman, 2020). Dari sini saya menyimpulkan peran besar komunikasi dan relasi dalam menentukan tujuan dan berperilaku belajar, sebuah ruang hidup yang tampaknya sarat aktivitas individual. Kesimpulan

itu jugalah yang menjadi inti dari buku tentang bagaimana menjabarkan konsep *self-regulated learner* pada siswa Indonesia yang memiliki kecenderungan *collective regulated learner* di tengah realitas sistem pendidikan di Indonesia (Kristiyani, 2016). Sementara itu, jika melihat kembali makna komunikasi, sebagai sebuah sarana menjalin keterhubungan dengan orang lain, komunikasi manusia merupakan sesuatu yang kompleks yang merefleksikan karakteristik personal serta peran dan relasi sosial (Ramaraju, 2012). Artinya kait-mengkait antara sisi diri dan sisi sosial manusia memang nyata. Inilah yang menjadi irisan yang saya pikirkan antara komunikasi dan budaya dengan topik pengelolaan diri dalam belajar.

Akhirnya, barangkali terdengar klise, tetapi memang benar adanya kekuatan komunikasi dan budaya dalam banyak perilaku manusia. Pengalaman saya dalam mengembangkan bidang minat tentang regulasi diri, telah membuktikan irisan tersebut, walaupun penggalian dan kajian lebih mendalam tentang hal itu masih terus mengiringi perjalanan saya menghayati irisan tersebut terus-menerus. Ini yang membuat saya meyakini bahwa bidang-bidang lain yang ada di Psikologi juga memiliki irisan kuat dengan komunikasi dan budaya. Pengembangan kajian irisan-irisan ini kiranya menjadi peluang bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

Daftar Acuan

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.

Chohan, S. K. (2010). Whispering selves and reflective transformations in the internal dialogue of teachers and students. *Journal of Invitational Theory and Practice*, 16,

10-29. http://ezproxy.umsl.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ942555&site=ehostlive&scope=site%5Cnhttp://www.invitationaleducation.net/journal/index2.htm

Chong, W. H. (2007). The role of personal agency beliefs in academic self-regulation: An Asian perspective. *School Psychology International*, 28(1), 63-76. https://doi.org/10.1177/0143034307075681

DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book*. Pearson Education.

Hakim, L. N. (2014). Ulasan konsep: Pendekatan psikologi indijinus. *Aspirasi*, 5(2), 165-172. http://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/download/456/353

Kristiyani, T. (2015). The social aspect of self-regulation in learning. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 4(3), 58–64.

Kristiyani, T. (2016). Self-regulated learning: Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia. Sanata Dharma University Press.

Kristiyani, T., & Adiyanti, M. (2008). *Efektifitas pelatihan self-regulated learning dalam meningkatkan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa fakultas psikologi.* [Tesis tidak diterbitkan]. Universitas Gadjah Mada.

Kristiyani, T. (2020, February). Exploring university students' learning goals. Dalam *International Conference on Educational Psychology and Pedagogy "Diversity in Education"(ICEPP 2019)* (hlm. 206-210). Atlantis Press.

Kristiyani, T., & Faturochman, F. (2018). Students' perspectives on concepts, factors, and models related to the attainment of achievement. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(1), 10–23. https://doi.org/10.24123/aipj.v34i1.2022

Lee, M. (2007). Opening up the ideologies in "learning: The treasure within." *KEDI Journal of Educational Policy*, 4(2), 17–36.

Oleś, P. K., Brinthaupt, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. *Frontiers in psychology*, 11, 227. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227

Popescu, M. (2012). Psychology of communication – between myth and reality. *International Journal of Academic Research in Accounting, Finance and Management Sciences*, 2(1), 321–325.

Ramaraju, S. (2012). Psychological perspectives on interpersonal communication. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3(4), 68-73. https://doi.org/10.4324/9780203048221-15

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32, 195-208.

White, R. E., Kross, E., & Duckworth, A. L. (2015). Spontaneous self-distancing and adaptive self-reflection across adolescence. *Child Development*, 86(4), 1272-1281. https://doi.org/10.1111/cdev.12370

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329