



SUKSES DI KAMPUS

Dr. Rini Nurahaju, M.Si., Psikolog
29 Agustus 2017

Disampaikan dalam Orientasi Maba Fak. Hukum
Universitas Hang Tuah (UHT)

MENGAPA KULIAH?

- MENYENANGKAN ORANG TUA?
- SUPAYA BISA MENCARI UANG BANYAK?
- CARI JODOH?
- atau SEKEDAR MENGISI WAKTU DARIPADA TIDUR DI RUMAH, BENGONG..

BEDA KULIAH DAN SEKOLAH

- TANGGUNGJAWAB LEBIH BESAR
- KECEPATAN MENGAJAR LEBIH TINGGI
- MENYIAPKAN BAJU LEBIH BANYAK

MAHASISWA BARU

- Rata-rata usia 18/ 19 tahun 20/ 21 tahun
- Berada dalam periode remaja akhir/ dewasa awal

TUGAS PERKEMBANGAN (TINJAUAN PSIKOLOGIS)

- Memperluas hubungan pribadi
- Berkomunikasi secara lebih dewasa dengan kawan sebaya baik pria atau wanita
- Mengembangkan peran sosial sebagai pria maupun wanita.
- Menerima keadaan diri secara menyeluruh, baik fisik maupun psikis serta dapat menggunakannya secara efektif

NAMUN....

- Tugas perkembangan tidak selalu mulus.
- Ada masalah-masalah yang muncul baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan

PENYEBAB MASALAH UMUM PADA MAHASISWA

- Adanya perbedaan karakteristik kehidupan kampus dengan lingkungan sekolah menengah
- Lingkungan kehidupan PT menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, mandiri, berfikir dewasa dan dapat mengatasi masalah-masalahnya

MASALAH BELAJAR YANG SPESIFIK PADA MAHASISWA

■ Faktor Internal

faktor fisik: nutrisi (gizi makanan), kesehatan & keberfungsian fisik (terutama panca indra).

faktor psikis: kecerdasan, motivasi, minat, sikap, kebiasaan belajar dan suasana

■ Faktor Eksternal

Faktor sosial: manusia yang hadir secara langsung/ tidak langsung .

Faktor non sosial: suhu udara, waktu, suasana lingkungan (sepi, bising), keadaan tempat, kualitas gedung, kebersihan, kelengkapan alat-alat belajar dsb.

ARTINYA...

- ADA MASALAH YANG MUNCUL KARENA DISEBABKAN DIRI SENDIRI → BISA DIKENDALIKAN
- MASALAH YANG MUNCUL KARENA FAKTOR LUAR → BISA DIANTISIPASI
- MAKA, DALAM TUGAS UTAMA MAHASISWA YAITU BELAJAR, JANGAN MEMBUAT MASALAH
- AYO TINGKATKAN MOTIVASI ANDA !!!

MENINGKATKAN MOTIVASI

- MUSUH UTAMA? M A L A S..
- CIRI-CIRI :
 - SELALU PUNYA ALASAN UNTUK MENUNDA
 - MENDAHULUKAN HAL YANG KURANG PENTING
- OLEH KARENANYA MILIKILAH SASARAN
 - REALISTIS
 - TERUKUR
 - SPESIFIK
 - FLEKSIBEL

MEMOTIVASI DIRI

- BAGI TUGAS YANG BESAR
- TETAPKAN SASARAN TIAP KEGIATAN
- CARI BANTUAN BILA PERLU
- BELAJAR BERSAMA TEMAN
- BERI HADIAH PADA DIRI SENDIRI

BILA TETAP MALAS JUGA...

- EVALUASI SASARAN KITA
- BUAT SKALA PRIORITAS
- TEPATI JADWAL

MANAJEMEN WAKTU

- MENGAPA PRESTASI BERBEDA?
- PADAHAL, SEMUA ORANG PUNYA WAKTU SAMA
 - 24 JAM SEHARI
 - 168 JAM SEMINGGU
 - 672 JAM SEBULAN
 - DST..

DATA

	MENDESAK	TIDAK MENDESAK
PENTING	Ujian besok Teman sakit parah PR yang harus selesai hari ini	Belajar teratur OR Bersosialisasi Rekreasi
TIDAK PENTING	Telpon yang tidak penting Dipaksa jalan-jalan dgn teman	Terlalu banyak nonton TV Mengobrol tak henti Main game terus

ANALISIS

	MENDESAK	TIDAK MENDESAK
PENTING	SUKA MENUNDA	PANDAI MENENTUKAN PRIORITAS
TIDAK PENTING	YES MAN	CENDERUNG PEMALAS

STRATEGI MENYUSUN JADWAL

1

- BUAT DAFTAR KEGIATAN

2

- BUAT SKALA PRIORITAS

3

- PERKIRAKAN KEBUTUHAN WAKTU

STRATEGI MENYUSUN JADWAL

4

- ALOKASIKAN WAKTU

5

- EVALUASI

6

- KEMBALI AWAL

MENGENAL CARA BELAJAR

- CARA BELAJAR
 - CARA PENERIMAAN INFORMASI
 - VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK
 - KEMANDIRIAN
 - BELAJAR MANDIRI, KELOMPOK

STRATEGI BELAJAR VISUAL

- GUNAKAN GAMBAR, PETA, GRAFIK
- VISUALISASIKAN MATERI DALAM BENAK
- PAHAMI MATERI LEWAT BACAAN ATAU GAMBAR
- BERI WARNA DAN GAMBAR PADA CATATAN

STRATEGI BELAJAR AUDITORI

- DENGAR BAIK-BAIK PENJELASAN DOSEN
- TERANGKAN SECARA LISAN PELAJARAN PADA TEMAN
- GUNAKAN NADA LAGU UNTUK MENGINGAT INFORMASI

STRATEGI BELAJAR KINESTETIK

- LIBATKAN SEBANYAK MUNGKIN ANGGOTA TUBUH
- PERBANYAK LATIHAN SOAL
- SEUSAI BELAJAR, TULISKAN POINNYA

BELAJAR KELOMPOK

- PILIH TEMAN BELAJAR YANG COCOK
- SALING BANDINGKAN CATATAN
- RUTINKAN BELAJAR BERSAMA
- TANYA JALAN PENGERJAANNYA, BUKAN SEKEDAR JAWABANNYA

BELAJAR MANDIRI

- PERBANYAK LITERATUR DAN LATIHAN SOAL
- PILIH TEMPAT BELAJAR YANG TENANG
- SETELAH MEMAHAMI MATERI, COBA DISKUSIKAN PADA ORANG LAIN YANG LEBIH PAHAM

TIPS KULIAH TAHUN PERTAMA

- Jangan terlampau senang karena sudah menjadi mahasiswa dan jadi lalai dalam belajar
- Jangan anggap enteng mata kuliah di awal, karena ini menjadi dasar untuk kesuksesan lanjutan
- Jangan banyak santai, langsung gebrak dengan rajin belajar
- Hati-hati di ujian pertama, bentuk ujian dan karakter dosen
- Pelajari aturan perkuliahan (a.l *no gadget, no ngerpek*)
- Jangan buat masalah dengan dosen, tenaga TU, komunikasi yang bagus dengan mereka

KOMUNIKASI

- KOMUNIKASI VERBAL DAN NON VERBAL
- ETIKA PADA ORANGTUA (DOSEN), TENAGA KEPENDIDIKAN/TU, MAHASISWA

Berkomunikasi (face to face; HP; email; facebook) sesuaikan dengan konteks komunikasi: - Waktu - Psikologis - Sosial-Budaya

MANAJEMEN STRES

- BERBAGI TANGGUNGJAWAB
- PERENCANAAN YANG CERMAT
- MENGENALI PENYEBAB
- MENYELESAIKAN MASALAH YANG SESUNGGUHNYA
- GANTI SUASANA
- MENDEKATKAN DIRI PADA ALLAH

SELAIN ITU, YANG PERLU DIKETAHUI...

- TANTANGAN FINANSIAL
 - MEMBUAT ANGGARAN DAN MENEPATINYA
 - Mencari BEASISWA
 - BEKERJA SAMPINGAN/MAGANG
- MEMPERLUAS WAWASAN
 - AKTIF BERORGANISASI
 - IKUT SEMINAR
 - MEMBANTU PROYEK DOSEN
- MENJAGA KESEHATAN
 - NUTRISI SEIMBANG
 - OR TERATUR
 - BEROBAT SEGERA BILA SAKIT
 - CUKUP ISTIRAHAT

AKHIRNYA...

*BUKTIKAN BAHWA
FAKULTAS HUKUM
GUDANGNYA ORANG YANG PINTER DAN BERAKHLAK BAIK*

TERIMA KASIH