

TIM DPPAI

Pelatihan Pengembangan Diri

Langkah-Langkah Menggali Potensi Diri Menjadi Muslim Yang Unggul dan Bermanfaat Untuk Ummat

Buku Serial Pembinaan Keagamaan
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI

Kontributor:
Ike Agustina, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Sus Budiharto, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Umar Haris, S.H., M.H.

Editor:
Aunur Rohim Faqih, Dr., S.H., M.Hum.
AB Eko Prasetyo, S.Psi., MA.
Khairul Fahmi, S.Pd.I., M.Pd.
Irwan Nuryana Kurniawan, S.Psi., M.Si.

Desain Sampul:
Muhyidin Ar-Rosyid, S.T.

Cetakan Pertama, Dzulhijjah 1439 H/ September 2018 M
Cetakan Kedua, Muharram1441 H/ September 2019 M

Penerbit:
Direktorat Pendidikan dan Pengembangan Agama Islam (DPPAI UII),
Gedung Masjid Ulil Albab Lt. III, Kampus Terpadu UII,
Jl. Kaliurang Km 14,5 Sleman, Yogyakarta 55501, Telp. (0274) 898444,
No. Ekstensi 2405, Email: dppai@uii.ac.id

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Dilarang memperbanyak atau mengcopy sebagian atau seluruh isi

SAMBUTAN REKTOR UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Assalâmu 'alaikum warahmatullâhi wabarakâtuh.

Untuk membangun jati diri mahasiswa, UII telah melakukan berbagai model kegiatan pembinaan keagamaan berkelanjutan sejak awal mahasiswa masuk kampus. Dimulai dengan kegiatan Pendalaman Nilai Dasar Islam I (PNDI 1) yang berfokus pada penanaman pondasi aqidah, syariat (ibadah) dan akhlak. Kemudian Penanaman Nilai Dasar Islam II (PNDI 2) yang berfokus pada pemahaman dan pengamalan syariat (ibadah), pelatihan pengembangan diri dan pengembangan potensi kepemimpinan.

Pelatihan pengembangan diri adalah bagian dari penanaman karakter Islami (*Islamic Character Building*) yang berupaya untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi manusia Muslim yang cerdas bagi dunia dan akhiratnya (*insan ulil albab*) dan manusia Muslim seutuhnya (*insan kamil*). Penanaman karakter (*character building*) adalah esensi dari pendidikan. Tanpa pendidikan karakter, maka lembaga pendidikan hanya akan melahirkan manusia-manusia dengan ide-ide dan perilaku yang artifisial, manusia-manusia yang belum selesai dengan dirinya sendiri, dengan ambisinya, nafsunya dan syahwatnya. Maka dari itu, selain menanamkan aqidah, syariat dan

akhlak, UII secara serius dan sungguh-sungguh ingin membangun karakter muslim sejati pada diri setiap mahasiswa, melalui Pelatihan Pengembangan Diri (PPD) tersebut.

Patut kita bersyukur kepada Allah ﷻ, dengan dikoordinasi oleh DPPAI, konsep dan buku Pelatihan Pengembangan Diri (PPDI) Islami dapat dituntaskan. Selaku pimpinan universitas, kami mengucapkan terima kasih kepada para kontributor dan editor buku ini yang telah berupaya untuk menghasilkan karya yang bisa menjadi rujukan dan referensi bagi kegiatan Pelatihan Pengembagan Diri (PPD) ini.

Tidak lupa, sekali lagi kami berpesan kepada ananda para mahasiswa UII untuk dapat mengikuti kegiatan Pelatihan Pengembangan Diri, dan seluruh rangkaian kegiatan PNDI 2, dengan sungguh-sungguh disertai niat untuk menggapai ridho Allah ﷻ demi kesuksesan dunia dan keselamatan akhirat.

Semoga Allah ﷻ senantiasa memberikan bimbingan dan petunuk kepada kita semua dalam menetapi kebaikan.

Wassalâmu 'alaikum warahmatullahi wabarakâtuh

2 Muharram 1441 H
Yogyakarta, ––––––––––––––––––
2 September 2019 M

Rektor,

Fathul Wahid, ST., M.Sc., Ph.D

KATA SAMBUTAN DIREKTUR DPPAI

Assalâmu 'alaikum warahmatullâhi wabarakâtuh.

Segala puji bagi Allah ﷻ, kita masih diperkenankan melakukan amal shalih dalam rangka meletakkan pondasi nilai-nilai keislaman dalam rangka mengimplementasikan visi-misi UII sebagai kampus perjuangan umat.

Universitas Islam Indonesia (UII) sebagai universitas tertua yang bercirikan keislaman dan keindonesiaan berusaha memantapkan diri dan berkomitmen untuk menjaga budaya akademik, wawasan ke-Islaman, kebangsaan dan dakwah Islamiyah di tengah-tengah budaya dan tuntutan global.

Sebagai kelanjutan dari kegiatan Pendalaman Nilai Dasar Islam (PNDI) 1 yang berfokus pada penanaman pondasi aqidah, syariat (ibadah) dan ahklak, kegiatan pembinaan kegamaan untuk mahasiswa UII dilanjutkan dengan kegiatan Penanaman Nilai Dasar Islam II (PNDI 2) yang berfokus pada pemahaman dan pengamalan syariat (ibadah), pelatihan pengembangan potensi diri dan pengembangan potensi kepemimpinan.

Untuk mendukung salah satu kegiatan PNDI 2 ini, yaitu pelatihan pengembangan potensi diri, Direktorat Pendidikan dan Pengembangan Agama Islam (DPPAI)

menerbitkan buku panduan Pelatihan Pengembangan Diri (PPD) yang bertujuan untuk membangun karakter diri Islami yang kuat.

Materi Pelatihan Pengembangan Diri (PPD) ini adalah materi yang baru diluncurkan pada periode tahun ajaran 2018/2019 ini. Sehingga tentu banyak dijumpai hal-hal yang belum sempurna. Untuk itu sangat diharapkan saran dan masukan untuk perbaikan penerbitan berikutnya.

Kami juga mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada para penulis dan tim editor. Semoga segala jerih payah ini menjadi amal jariyah yang diridhai Allah ﷻ.

Wassalâmu 'alikum warahmatullahi wabarakâtuh

2 Muharram 1441 H
Yogyakarta, ––––––––––––––––––
2 September 2019 M

Direktur,

Dr. Aunur Rohim Faqih, SH., M.Hum

Daftar Isi

- Sambutan Rektor Universitas Islam Indonesia___v
- Kata Sambutan Direktur DPPAI_____v
- Daftar Isi_____vii

- Kesadaran Diri_____1
- Berpikir Kritis_____19
- Penyelesaian Masalah_____33
- Manajemen Waktu_____49
- Komunikasi Efektif_____65
- Kerjasama Tim_____85
- Referensi_____99

Kesadaran Diri

Manusia adalah salah satu makhluk ciptaan Tuhan yang paling dinamis. Berbagai pengalaman yang dijalani individu dalam kehidupannya membuat individu tersebut memiliki kekhasan yang membedakannya dengan individu lainnya, mulai dari nilai-nilai hidup yang diyakini, keinginan atau target hidup, motif dalam melakukan sesuatu, dan lain sebagainya.

Dari berbagai kekhasan tersebut, individu yang tergolong sebagai manusia yang unggul adalah individu yang memiliki kesadaran tentang dirinya sendiri. Kesadaran tentang diri inilah yang dalam psikologi disebut *self-awareness*.

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui potensi atau kekuatan yang ada dalam diri dan mengetahui kelemahan atau kekurangan yang ada dalam diri. Manusia yang berhasil mengetahui potensi dan kelemahan dalam diri akan dengan mudah mengenali gambaran tentang diri, sehingga memudahkan untuk

melakukan evaluasi terhadap diri sendiri. Proses evaluasi terhadap diri inilah yang kemudian dapat membantu manusia untuk menemukan jalan dalam upaya pengembangan diri dan perubahan ke arah yang lebih positif.

PENGERTIAN KESADARAN DIRI

Dalam banyak referensi, istilah kesadaran diri (*self awareness)* sering juga dikenal dengan istilah pengenalan diri atau pemahaman diri. Kesadaran diri dalam hal ini adalah proses mengenali motivasi, pilihan, dan kepribadian diri sendiri, kemudian menyadari pengaruh faktor-faktor tersebut berdasarkan penilaian, keputusan, serta interaksi diri dengan orang lain (Sunny dalam Sastrawinata, 2011).

Definisi lain yang dijelaskan oleh Goleman (Sastrawinata, 2011) mengenai kesadaran diri adalah kemampuan individu dalam mengetahui apa yang dirinya rasakan mengenai suatu hal, yang mana pengetahuan tersebut digunakan untuk membantu dalam proses pengambilan keputusannya sendiri. Sejalan dengan pengertian ini, Maharani dan Mustika (2016) menyebutkan kesadaran diri sebagai kemampuan dalam mengenal dan memilah perasaan pada diri, memahami hal yang sedang dirasakan, dan mengapa hal tersebut dirasakan, serta pengaruh dari perasaan maupun perilaku diri sendiri terhadap individu lain. Melalui kesadaran diri, individu juga dapat mengamati dan memahami dirinya sendiri, membedakan dirinya dari individu lain, serta membantu dalam proses penempatan diri pada suatu waktu dan keadaan.

Gea, Wulandari dan Babari (Maharani & Mustika, 2016) mengungkapkan bahwa kesadaran diri bermula dari pemahaman individu terhadap kekhasan fisik, kepribadian, watak dan temperamennya, serta mengenal bakat-bakat alami yang dimiliki dan mempunyai gambaran atau konsep yang jelas mengenai kelemahan maupun kekuatannya.

Baron dan Byrne (Maharani & Mustika, 2016) secara spesifik menjelaskan bahwa ada beberapa bentuk dari kesadaran diri, yang meliputi kesadaran diri subjektif, kesadaran diri objektif, dan kesadaran diri simbolik. Kesadaran diri subjektif merupakan kemampuan individu dalam membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosialnya. Kesadaran diri objektif diartikan sebagai kapasitas individu untuk menjadi objek perhatiannya sendiri, kesadaran akan keadaan pikirannya dan mengetahui bahwa dirinya tahu serta mengingat bahwa dirinya ingat. Sementara itu, kesadaran diri simbolik didefinsiikan sebagai kemampuan individu dalam membentuk sebuah konsep abstrak dari diri melalui bahasa. Kemampuan ini membuat individu mampu berkomunikasi, menjalin hubungan, menentukan tujuan, mengevaluasi hasil, dan membangun sikap yang berhubungan dengan diri dan membelanya terhadap komunikasi yang mengancam.

PANDANGAN ISLAM MENGENAI KESADARAN DIRI

Dalam pandangan Islam, kesadaran diri didefinisikan dengan ingat, merasa, dan insaf terhadap diri sendiri (Pratanto & Dhalan dalam Malikah, 2013). Sedangkan da-

lam bahasa Arab, kesadaran diri disebut dengan *ma'rifatun-nafs*. Berdasarkan perspektif Islam menururt Shomali (2002), kesadaran diri merupakan aspek lain yang tidak berhubungan dengan wujud diri maupun kondisi fisik manusia, melainkan berhubungan dengan dimensi rohani dari kehidupan.

Shomali (2002) lalu menjelaskan beberapa manfaat kesadaran diri yang terdiri dari enam bagian:

1. Kesadaran diri merupakan alat kontrol kehidupan

   Seorang individu dapat mengetahui bahwa dirinya adalah ciptaan Tuhan yang paling sempurna sehingga tidak seharusnya seorang manusia menyamakan dirinya dengan hewan yang hanya memiliki kebutuhan primer untuk dipenuhi atau dipuaskan. Hal ini disebabkan oleh karunia Tuhan kepada setiap individu manusia berupa akal dan hati untuk mengontrol perasaan, pikiran, perilaku, serta kehidupan secara keseluruhan masing-masing individu.

2. Mengenal karakteristik fitrah yang dimiliki setiap individu

   'Asyur (Baharudin, 2004) menyatakan bahwa fitrah merupakan bentuk dan sistem yang diciptakan Tuhan pada setiap makhluk-Nya. Fitrah manusia meliputi segala hal yang berkaitan dengan jasmani dan akalnya. Beberapa hal yang merupakan fitrah manusia adalah potensi naluriah, kebutuhan jasmani, serta potensi akal (Abdullah, 2003). Potensi naluriah yang dimaksud meliputi naluri untuk beragama, naluri seksual untuk melestarikan keturunan, dan

naluri untuk mempertahankan diri. Selanjutnya, kebutuhan jasmani dimanifestasikan ke dalam berbagai bentuk, seperti kebutuhan untuk makan, minum, tidur, bernafas, dan lain sebagainya. Di sisi lain, potensi akal berguna untuk berpikir, memahami, menyaring informasi, belajar, dan lain-lain.

3. Mengetahui aspek ruhani dari wujud diri sendiri

   Setiap manusia harus memahami bahwa ruh yang terdapat dalam masing-masing diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan segala faktor yang berasal dari dalam diri, meliputi pola pikir pada diri sendiri dan amal perbuatan yang dilakukan. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri, seperti interaksi dengan manusia lain, norma-norma yang diterapkan di lingkungan, dan lain sebagainya.

4. Memahami bahwa setiap manusia tidak diciptakan secara kebetulan

   Adanya kesadaran diri akan mendorong manusia untuk merenung, memikirkan, serta mencari tahu tujuan dari diciptakan dirinya. Manusia akan sadar bahwa setiap individu diciptakan dengan dengan unik atau berbeda-beda dengan setiap individu lainnya, baik dari segi kepribadian, kecerdasan, wujud fisik atau tubuh, latar belakang kehidupan, dan misi kehidupnan. Dengan begitu, setiap individu hendaknya bergerak aktif dalam mencapai tujuan hidupnya tersebut.

5. Membantu dengan kritis proses perkembangan diri dan penyucian rohani

   Manusia yang hidup di zaman yang terus berkembang juga harus ikut mengembangkan segala potensi diri yang dimiliki. Hal ini dilakukan agar setiap manusia dapat menjadi versi terbaik dirinya.

6. Gerbang bagi dunia spiritual atau non-material menuju Tuhan Sang Pencipta

   Shomali (2002) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara diri pribadi dan Tuhan. Hal tersebut akan membantu manusia untuk lebih mampu menilai diri sendiri secara objektif sehingga pada akhirnya dapat mengatasi kelemahan maupun kekuatan diri sendiri, serta selalu bersyukur dan bersabar terhadap cobaan yang Tuhan berikan.

FAKTOR PEMBENTUK KESADARAN DIRI

Ada beberapa faktor pembentukan kesadaran diri, diantaranya adalah sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*), serta perilaku (*behavior*). Sistem nilai terdiri dari refleksi nurani, harga diri, dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Lalu, cara pandang terdiri dari kebersamaan dan kecerdasan. Sedangkan perilaku terdiri dari keramahan yang tulus dan santun serta keuletan dan ketangguhan (Soedarsono dalam Malikah, 2013).

Pada sistem nilai, pembentukan kesadaran diri lebih mengarah kepada unsur kejiwaan atau ruhani merupakan prinsip awal yang dilakukan manusia. Salah

satu komponen sistem nilai adalah refleksi hati nurani, yang mana dalam ilmu psikologi erat kaitannya dengan introspeksi diri atau evaluasi diri. Instrospeksi diri didefinisikan sebagai proses analisis dan penilaian diri melalui data-data atau sumber-sumber yang diperoleh baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga gambaran mengenai diri dapat diperoleh. Menurut Gea (Malikah, 2013), ada beberapa metode dalam mekanisme introspeksi diri, seperti merefleksikan diri pada saat-saat tertentu (mengikuti tafakur, muhasabah, rekoleksi, *retreat*, *camping* ruhani, ataupun kegiatan sejenisnya), meminta bantuan individu lain untuk memberikan gambaran diri dan belajar dari pengalaman.

Harga diri berdasarkan teori yang diungkapkan oleh Coopersmith (Susanti, 2012) diartikan sebagai suatu evaluasi atau hasil penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri mengenai kemampuan yang dimilikinya. Coopersmith (Andayani & Afiatin, 1996) menyatakan bahwa cara individu beradaptasi terhadap lingkungan ditentukan oleh harga dirinya. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Setyowati (Andayani & Afiatin, 1996) yang menunjukkan adanya peran harga diri terhadap penyesuaian diri individu di lingkungan. Branden (Andayani & Afiatin, 1996) kemudian menambahkan peran harga diri juga terdapat dalam perilaku, proses berpikir, emosi, nilai, cita-cita, serta tujuan hidup individu. Beberapa aspek yang membentuk harga diri menurut Coopersmith (Susanti, 2012) adalah kemampuan yang dimiliki untuk mengendalikan atau mempengaruhi orang lain (*power*),

penerimaan yang diperoleh berdasarkan penilaian individu lain (*significance*), ketaatan terhadap etika atau norma pada lingkungan masyarakat (*virtue*), dan kemampuan untuk berhasil mencapai tujuan yang dimiliki (*competence*).

Adapun ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang merupakan salah satu cara dalam pembentukan kesadaran diri. Iqbal (Malikah, 2013) mengatakan bahwa takwa terhadap Tuhan didefinisikan sebagai ketaatan kepada aturan yang telah ditentukan Allah ﷻ dan juga yang disampaikan melalui Nabi Muhammad ﷺ, yang mana individu seharusnya bersikap khidmat (bijaksana dalam bertindak), nikmat (kerja keras), *istiqbal* (kuat dan terpadu), dan sabar (dalam menjalankan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, serta menghadapi cobaan-Nya.

Selanjutnya, terdapat kebersamaan dan kecerdasan pada faktor cara pandang. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan atau interaksi dengan manusia lain sama sekali. Oleh karena itu, kebersamaan adalah unsur penting yang harus tertanam dalam diri manusia. Pembentukan kesadaran diri pada individu sangat dipengaruhi oleh hubungan atau interaksi yang dibangun dengan individu lain. Adanya hubungan dengan individu lain dapat membantu diri sendiri untuk berintrospeksi mengenai baik kekeurangan maupun kelebihan diri, serta saling belajar melalui individu lain. Sedangkan kecerdasan diperlukan agar individu dapat membentuk pribadi yang berkualitas. Selain itu, kecerdasan juga dapat membantu manusia membentuk visi

dan misi hidup yang ideal dan membangun rasa percaya diri akan kemampuan untuk meraih tujuan hidup tersebut.

Pada faktor perilaku (*behavior*), keramahan yang tulus dan santun adalah penghormatan dan penghargaan terhadap individu lain. Hal ini memiliki makna dimana seorang individu mampu mengevaluasi atau mempertimbangkan perilaku dari individu lain sebelum menunjukkan sikap yang dapat memengaruhi individu lain tersebut. Dengan keramahan yang tulus dan santun, individu akan memperoleh perasaan damai, empati, sikap hormat, penghargaan dari individu lain, serta kedekatan psikologis dengan individu lain. Unsur lain pada faktor perilaku adalah keuletan dan ketangguhan, yang merupakan unsur pembentuk kesadaran diri dan dimanifestasikan dalam bentuk sikap diri, yaitu ulet dan tangguh agar pribadi dapat berkembang dan tujuan hidup tercapai.

Malikah (2013) kemudian juga menjelaskan faktor yang dapat menghambat terbentuknya kesadaran diri, yaitu akhlak *madzmumah* (buruk). Ada banyak sekali akhlak *madzmumah* yang tidak disukai Tuhan. Beberapa di antaranya adalah marah, dendam, dengki, ujub, takabur, riya', malas, dusta, berprasangka buruk, melanggar batas, kikir, dan lain sebagainya.

MANFAAT KESADARAN DIRI

Selain yang telah diungkap di atas, kesadaran diri memiliki beragam manfaat bagi manusia dalam meningkatkan kualitas kehidupan. Berdasarkan pemaparan oleh Sunny (Sastrawinata, 2011), beberapa manfaat kesadaran diri di antaranya adalah:

1. Membangun dan merubah konsep diri

   Manusia yang memiliki kesadaran diri akan mampu membangun konsep diri yang positif. Konsep diri yang positif sangat penting dimiliki oleh seorang individu untuk membantunya tumbuh menjadi pribadi yang merasa bahwa dirinya layak untuk dicintai, dihargai, dan dihormati oleh orang lain. Individu yang memiliki konsep diri yang negatif umumnya cenderung merasa bahwa dirinya tidak berharga dan tidak berguna. Perasaan-perasaan negatif seperti akan berpeluang menjadikan individu tidak memiliki dorongan untuk menjadi diri yang baik atau berubah ke arah yang lebih baik.

2. Membangun/merubah paradigma tentang diri dan dunia

   Kesadaran akan diri, dalam hal ini memahami apa yang menjadi potensi, kelebihan serta kekurangan diri akan membantu individu menyadari bagaimana dirinya dan bagaimana dunia di sekelilingnya. Paradigma yang tepat tentang dirinya dan dunia di sekelilingnya menjadikan individu mampu menempatkan diri dengan baik dalam berbagai situasi.

3. Membangun motivasi

   Kesadaran diri juga penting untuk memberikan dorongan kepada individu guna mengatasi kelemahan atau keterbatasan dirinya, serta mendorongnya untuk melakukan optimalisasi atas berbagai potensi dan kelebihan diri yang dimilikinya.

4. Menjadi dasar perencanaan hidup dan pengembangan diri

   Individu yang memiliki kesadaran akan dirinya akan memiliki landasan yang jauh lebih tepat dalam merencanakan kehidupan dan mengembangkan dirinya. Pemahamannya yang baik mengenai kondisi dirinya, potensi dan kemampuannya akan membuat individu lebih mudah dalam menentukan arah pengembangan diri serta fokus yang harus dijalaninya dalam hidup.

STRATEGI UNTUK MEMBANGUN KESADARAN DIRI

Setelah mengetahui berbagai manfaat serta betapa pentingnya pengenalan diri dilakukan dalam meningkatkan kualitas kehidupan manusia sebagai makhluk yang terus berkembang, maka juga perlu diketahui bagaimana strategi yang baik dalam pembentukan kesadaran diri. Charles (Maharani & Mustika, 2016) menjabarkan kerangka kerja yang dibutuhkan dalam membentuk kesadaran diri dalam diri individu. Kerangka kerja tersebut terdiri dari lima elemen primer, yaitu perhatian (*attention*), kesadaran (*wakefulness*), arsitektur

(*architecture*), pengingatan kembali pengetahuan (*recall of knowledge*), dan pengetahuan diri (*self-knowledge*).

Perhatian (*attention*) merupakan pemusatan upaya mental pada peristiwa-peristiwa sensorik atau peristiwa-peristiwa mental (Solso, Maclin, & Maclin, 2008). Unsur-unsur utama dalam perhatian meliputi seleksi, konsentrasi, dan kontrol. Jumlah data informasi di sekeliling seorang individu seringkali melebihi kapasitas pemrosesan sensori individu tersebut. Dengan alasan itu, individu menyeleksi stimulus atau data informasi mana yang perlu diperhatikan dan mengabaikan stimulus lainnya. Pada elemen perhatian dalam kerangka kerja pembentukan *self-awareness* ini, individu melakukan proses penyeleksian data informasi mengenai dirinya sendiri, baik dari segi perasaan, kognitif, maupun perilakunya, serta data informasi mengenai lingkungannya. Kemudian, individu berkonsentrasi pada data informasi mana saja yang telah diseleksi agar dapat melakukan kontrol terhadap stimulus tersebut.

Kesadaran (*wakefulness*) pada kerangka kerja pembentukan kesadaran diri ini adalah suatu kondisi mental yang dialami individu sepanjang hidupnya (Maharani & Mustika, 2016). Kesadaran itu sendiri memiliki berbagai level dan level kesadaran pada setiap individu dapat berubah-ubah. Ada beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan kesadaran, seperti mengevaluasi atau introspeksi diri maupun meminta umpan balik (*feedback*) dari orang lain.

Maharani dan Mustika (2016) mendefinisikan arsitektur (*architecture*) sebagai lokasi fisik struktur fisiologis dan segala proses yang berhubungan dengan struktur tersebut yang menyokong kesadaran. Elemen kerangka kerja ini diperlukan dalam pembentukan kesadaran diri karena dapat memberikan pemahaman dan bukti secara empiris mengenai fisiologis kesadaran manusia.

Pada elemen pengingatan kembali pengetahuan (*recall of knowledge*), terjadi proses pengambilan informasi tentang pribadi yang bersangkutan dengan dunia sekelilingnya (Maharani & Mustika, 2016). Hal ini diperlukan dalam pembentukan kesadaran diri karena dengan mengingat kembali informasi tentang diri sendiri, individu tersebut dapat mengingat kembali atau menyadari gambaran-gambaran mengenai dirinya yang mungkin sebelumnya dia lupakan atau kurang dihiraukan.

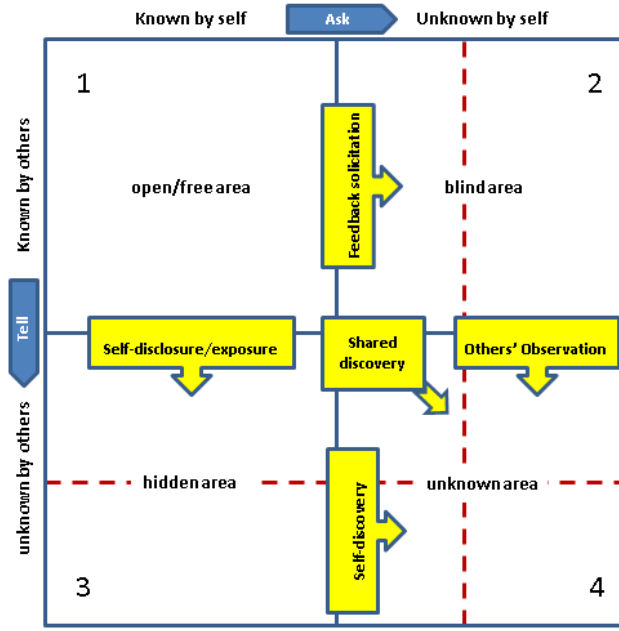
Elemen terakhir berupa pengetahuan diri (*self-knowledge*) adalah pemahaman mengenai informasi jati diri pribadi individu. Individu sebaiknya bersikap objektif dalam berupaya untuk memahami diri sendiri agar informasi yang diperoleh merupakan informasi yang faktual dan aktual. Jika individu melakukan *faking good* atau berpura-pura menjadi pribadi yang baik, maka upaya untuk memahami jati diri akan gagal dilakukan. Selain itu, *faking good* justru akan menghambat proses introspeksi diri serta perbaikan diri karena individu tidak mengakui kekurangan yang dimiliki. Begitu juga sebaliknya, ketika individu bersikap rendah diri atau terlalu negatif dalam memahami diri sendiri, maka individu tersebut akan

mengalami kesulitan untuk memahami kekuatannya dan mengalami hambatan dalam mengembangkan kekuatan yang dimiliki.

MODEL KESADARAN DIRI

Pembahasan mengenai kesadaran diri tidak dapat dilepaskan dari konsep Jo-Harry Window, yang merupakan alat pengukuran kondisi psikologis yang diciptakan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham pada tahun 1955. Jo-Harry Window atau yang juga biasa disebut dengan Johari Window adalah alat untuk memahami maupun melatih kesadaran diri, perkembangan pribadi, peningkatan komunikasi, hubungan interpersonal, dinamika kelompok, perkembangan kelompok, dan hubungan antarkelompok (selfawareness.org.uk, 2013). Alat ini memiliki model yang ideal untuk digunakan karena kesederhanaannya serta aplikasinya yang dapat dilakukan di berbagai jenis situasi dan lingkungan.

Johari Window model



Sumber: http://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model

Pada gambar di atas, dapat diketahui bahwa konsep Jo-Harry Window terdiri dari dua faktor. Faktor pertama adalah faktor mengenai hal yang diketahui oleh diri sendiri, sedangkan faktor kedua merupakan faktor mengenai hal yang diketahui oleh orang lain. Konsep Jo-Harry Window digambarkan terbagi menjadi empat bilik.

Seluruh hal yang individu ketahui mengenai dirinya sendiri dan sekaligus diketahui oleh orang lain termasuk ke dalam kategori bilik pertama yang disebut dengan

area terbuka/bebas (*open/free area*). Area ini membuat seorang individu dapat membangun rasa percaya dengan orang lain karena keterbukaan dirinya mengenai berbagai informasi diri sendiri dan ketika individu tersebut mengetahui informasi mengenai orang lain yang bersangkutan.

Di sisi lain, ada bilik kedua yang bernama area buta (*blind area*). Area ini terdiri dari hal-hal yang diketahui oleh orang lain tapi tidak diketahui atau tidak disadari oleh diri sendiri. Jumlah hal yang termasuk ke dalam area ini dapat dikurangi dengan meminta umpan balik (*feedback*) dari orang lain agar diri sendiri dapat tersadar atau mengetahui apa yang sebelumnya tidak diketahui oleh dirinya. Meminta umpan balik sangat perlu dilakukan agar diri sendiri dapat melakukan evaluasi dan perubahan diri menjadi versi yang lebih baik.

Pada bilik ketiga, yaitu area tersembunyi (*hidden area*), dapat ditemukan berbagai hal yang hanya diketahui oleh diri sendiri tapi tidak diketahui oleh orang lain. Hal-hal yang termasuk ke dalam *hidden area* dapat dikurangin dengan membuka diri (*self-disclosure/exposure*). Hal tersebut perlu dilakukan agar orang lain dapat memahami diri kita lebih baik, mengurangi kesalahpahaman, serta meningkatkan rasa saling percaya dengan orang lain.

Area terakhir adalah area yang tidak diketahui (*unknown area*). *Unknown area* terdiri dari hal-hal yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Beberapa contoh informasi yang termasuk ke dalam area ini adalah kemampuan diri yang diremehkan, kurang

diyakini, atau kurang dilatih; kemampuan atau keterampilan alami yang dimiliki individu tetapi tidak disadari; perasaan takut yang tanpa disadari dimiliki oleh individu; penyakit yang belum diketahui; perasaan yang ditekan atau berada di alam tidak sadar (*subconscious*); serta perilaku atau sikap yang telah terkondisi sejak masa kanak-kanak (selfawareness.org.uk, 2013). Dengan meminta diri sendiri untuk diobservasi oleh orang lain, berupaya untuk menyadari sendiri, maupun menyadari bersama dengan orang lain, maka jumlah informasi mengenai diri sendiri yang sebelumnya tidak ada yang menyadari akan berkurang.

Referensi

Abdullah, M. H. (2003). *Maafahim Islamiyah*. Bangil: Al-Izzah.

Andayani, B. & Afiatin, T. (1996). Konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi, 23*(2), 23-30.

Baharuddin, (2004). *Paradigma Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Maharani, L. & Mustika, M. (2016). Hubungan self-awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3*(1), 17-31.

Malikah, (2013). Kesadaran diri: Proses pembentukan karakter Islam. *Jurnal Al-Ulum, 3*(1), 129-150.

Sastrawinata, H. (2011). Pengaruh kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial

terhadap kinerja auditor pada KAP di Kota Palembang. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis, 1*(2).

Self Awareness, (2013). Understanding The Johari Window Model. Diakses 24 Juli 2018, dari Self Awareness: http://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model

Shomali, M. A. (2002). *Mengenal Diri*. Jakarta: Lentera.

Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif Edisi 8*. Alih Bahasa: Mikael Rahardanto & Kristanto Batuadji. Jakarta: Erlangga.

Susanti, S. (2012). Hubungan harga diri dan psychological well-being pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 1*(1).

Berpikir Kritis

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi komunikasi di dunia memberikan banyak pengaruh terhadap pola hidup manusia. Salah satu teknologi komunikasi yang sangat membantu dalam proses penyebaran informasi yang efisien adalah internet.

Adanya akses luas terhadap internet telah memberikan kemudahan dalam melakukan pencarian informasi sehingga dapat memperluas wawasan dan meningkatkan rasa keingintahuan *(curiousity)* pada generasi saat ini. Namun demikian, paparan informasi yang tak terbendung dari internet ini juga sangat rentan memberikan banyak efek negatif manakala individu yang menerimanya tidak mampu membentengi diri. Maraknya situs-situsi berisi materi pornograf, *hoax* (berita palsu), ekspose atas kekerasan dan perilaku agresif, judi *online,* dan sebagainya di dunia maya adalah ancaman besar

bagi para individu yang tak memiliki kemampuan berpikir kritis (*critical thinking)*.

Kemampuan berpikir kritis dinilai menjadi salah satu cara untuk dapat membantu seseorang dalam melindungi dirinya dari berbagai potensi-potensi keburukan yang ada di sekelilingnya. Berpikir kritis merupakan level berpikir yang lebih tinggi dan dapat memberikan kesempatan untuk mengetahui alasan atau dasar dari situasi atau informasi yang ada, meluruskan kekeliruan, dan melengkapi kekurangan agar dapat tercapainya situasi yang pantas (Watson & Galson, dalam Birgili, 2015). Kemampuan untuk berpikir kritis ini juga sangat diperlukan dalam memahami sesuatu mengenai informasi yang akan digunakan untuk memicu munculnya ide-ide (Ennis dalam Firdaus, Kailani, Bakar, & Bakry, 2015).

DEFINISI BERPIKIR KRITIS

Menurut Seferoglu dan Akbiyik (Birgili, 2015), berpikir kritis adalah kemampuan untuk mengamati kejadian, kondisi, atau pikiran dengan hati-hati dan membuat komentar, keputusan, serta mempelajari reliabilitas dan validitas dari informasi tersebut berdasarkan standar logika dan pikiran. Sternberg (Lai, 2011) juga mendukung hal tersebut dengan mengartikan berpikir kritis sebagai proses mental, strategi, serta representasi yang digunakan individu untuk memecahkan masalah, membuat keputusan, dan mempelajari konsep baru.

Facione (Firdaus, Kailani, Bakar, & Bakry, 2015) berpendapat bahwa konsep paling dasar dalam berpikir kritis adalah kemampuan untuk menginterpretasi, menganalisis, mengevaluasi, menyimpulkan, menjelaskan, serta meregulasi diri sendiri. Berpikir kritis juga diartikan sebagai proses berpikir terdisiplin dalam mengkonsepsi, mengaplikasikan, menganalisis, mensitesis, serta mengevaluasi informasi yang dikumpulkan dari atau diperoleh melalui observasi, pengalaman, refleksi, penalaran, maupun komunikasi sebagai panduan untuk membentuk keyakinan dan aksi (*The Critical Thinking Community* dalam Styron, 2014). Halpern (Nguyen, 2016) kemudian mendefinisikan berpikir kritis sebagai proses berpikir yang memiliki tujuan, ternalar, dan berorientasi pada tujuan, yang termasuk ke dalam pemecahan masalah, perumusan kesimpulan, mempertimbangkan kemungkinan, dan pengambilan keputusan, serta meliputi suatu komponen evaluasi, pertimbangan positif yang konstruktif dan atribut atau hasil yang negatif.

Ennis (Firdaus, Kailani, Bakar, & Bakry, 2015) menerangkan kemampuan berpikir kritis sebagai hal yang sangat diperlukan dalam memahami sesuatu mengenai informasi yang akan digunakan untuk memicu munculnya ide-ide. Hal yang perlu diingat adalah untuk selalu bersikap objektif dalam berpikir kritis karena berpikir kritis itu sendiri bervariasi tergantung dengan motivasi yang mendasarinya. Ketika didasari dengan motivasi-motivasi egois pribadi, maka berpikir kritis seringkali dimanifestasikan menjadi ide-ide yang memanipulasi

untuk keuntungan pribadi (Criticalthinking, 2008). Berpikir kritis itu sendiri bertujuan dalam mendorong individu untuk mempertanyakan hal-hal yang mereka dengar dan mengkaji pikiran sendiri agar individu tersebut dapat memastikan tidak ada logika yang tidak konsisten atau kekeliruan yang terjadi (Nurhadi & Senduk, 2009). Gambaran mengenai beberapa karakteristik berpikir kritis secara umum diberikan oleh Lai (2011), yaitu bernalar dan mencurigai; memandang situasi dari berbagai perspektif dan dimensi; terbuka terhadap perubahan dan inovasi; memandang suatu ide pemikiran tanpa penghakiman; bersikap *open-minded*; berpikir secara analis; serta memperhatikan perincian.

PANDANGAN ISLAM MENGENAI BERPIKIR KRITIS

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, sebagaimana Q.S. At-Tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: "*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*"

Manusia merupakan satu-satunya makhluk ciptaan Allah yang dianugerahi dengan akal dan hati, yang mana kedua hal tersebut seharusnya dapat digunakan semaksimal mungkin untuk menjadi pribadi yang tawakal dan mampu berpikir kritis sehingga senantiasa menaati peraturan atau ketentuan Allah serta menjauhi larangan-Nya. Menururt perspektif Islam, istilah berpikir kritis erat

kaitannya dengan istilah *ulil albab*.

Sebagai makhluk yang berakal, manusia telah dianjurkan oleh Allah untuk selalu berpikir menggunakan akalnya. Hal ini juga dikenal dengan istilah *ulil albab*. Khaerani (2014) menjelaskan bahwa kata *ulil albab* berasal dari dua kata, yaitu *ulû* dan *al-albâb*. Kata *ulû* diartikan sebagai "memiliki". Khaerani (2014) menambahkan bahwa *ulû* adalah gelar yang diberikan oleh Allah kepada orang-orang yang memiliki karakter khas dengan sebutan *ulul* (pemilik). Sedangkan kata *al-albâb* merupakan bentuk jamak dari kata *lub*, yang berarti otak atau pikiran (*intellect*). Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa *ulil albab* adalah orang yang menggunakan akal dan hatinya untuk berpikir dan selalu mengingat Allah dalam setiap perbuatannya (Khaerani, 2014).

Terdapat banyak ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas mengenai *ulil albab*. Salah satunya adalah dalam Surat Al-Imran ayat 190 dan 191 sebagai berikut:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُوْلِي الأَلْبَابِ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىَ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴿١٩١﴾

Artinya: "*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang, terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan*

mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia, Maha Suci Engkau, lindungilah kamidari azab neraka.""

Berdasarkan ayat di atas, dapat dilihat bahwa kata *ulil albab* diartikan sebagai orang yang berakal, yaitu orang yang senantiasa mengingat Allah dalam segala perbuatan dan selalu memikirkan tentang tanda-tanda kekuasaan Allah ﷻ.

Adapun ayat 269 dalam Surat Al-Baqarah yang berbunyi:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاء وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلاَّ أُوْلُواْ الأَلْبَابِ ﴿٢٦٩﴾

Artinya: "*Dia (Allah) memberikan hikmah kepada siapa saja yang Dia kehendaki. Barang siapa diberi hikmah, sesungguhnya Dia telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat.*"

Ayat tersebut menerangkan bahwa Allah sesungguhnya telah memberikan hikmah kepada siapa saja yang dikehendaki-Nya yang mana sesuai dengan ketentuannya. Hikmah sendiri, menurut Al-Alūsī (Tahit, 2012), adalah meletakkan sesuatu pada tempatnya, atau pemahaman terhadap agama, baik yang bersumber dari Al-Qur'an maupun hadist. Berdasarkan ayat di atas, dapat juga ditarik kesimpulan bahwa meskipun Allah telah memberikan hikmah kepada siapa saja yang Dia kehendaki, tetapi orang-orang yang diberikan hikmah

tersebut belum tentu mampu mengambil, menerima, ataupun memahami pelajaran yang ada di balik hikmah itu sendiri, melainkan hanya orang-orang yang memiliki akal sehat dan mampu berpikir secara kritis yang dapat mengambil pelajaran tersebut.

Penjelasan mengenai ayat di atas juga didukung oleh Surat Ar-Ra'd ayat 19:

أَفَمَن يَعْلَمُ أَنَّمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَبِّكَ الْحَقُّ كَمَنْ هُوَ أَعْمَى إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُواْ الأَلْبَابِ ﴿١٩﴾

Artinya: "*Maka apakah orang yang mengetahui bahwa apa yang diturunkan Tuhan kepadamu adalah kebenaran, sama dengan orang yang buta? Hanya orang berakal yang dapat mengambil pelajaran.*"

Lalu bagaimana cara agar manusia dapat menjadi *ulil albab*? Jawabannya sederhana, yaitu dengan bertawakal terhadap Allah ﷻ serta senantiasa mempelajari Al-Quran dan hadist. Penjelasan mengenai pentingnya mempelajari Al-Qur'an bagi manusia yang ingin menjadi *ulil albab* dapat ditemukan pada Q.S. Yusuf ayat 111:

لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِّأُوْلِي الأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَى وَلَكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١١١﴾

Artinya: "*Sungguh, pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal. (Al-Qur'an) itu bukanlah cerita yang dibuat-buat,*

tetapi membenarkan (kitab-kitab) yang sebelumnya, menjelaskan segala sesuatu, dan (sebagai) petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Selain itu, dijelaskan juga dalam Surat Ibrahim ayat 52, yang berbunyi:

هَذَا بَلاَغٌ لِّلنَّاسِ وَلِيُنذَرُواْ بِهِ وَلِيَعْلَمُواْ أَنَّمَا هُوَ إِلَهٌ وَاحِدٌ وَلِيَذَّكَّرَ أُوْلُواْ الأَلْبَابِ ﴿٥٢﴾

Artinya: "*Dan (Al-Qur'an) ini adalah penjelasan (yang sempurna) bagi manusia, agar mereka diberi peringatan dengannya, agar mereka mengetahui bahwa Dia adalah Tuhan Yang Maha Esa, dan agar orang yag berakal mengambil pelajaran.*"

MANFAAT BERPIKIR KRITIS

Demirel (Birgili, 2015) menyampaikan beberapa manfaat dari berpikir kritis antara lain:

1. Kebebasan berpikir secara independen

   Kemampuan untuk berpikir secara bebas dan independen ini sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu agar pengetahuan, pemahaman, serta keyakinan individu tersebut tidak hanya bergantung pada satu atau beberapa sumber saja dan agar individu tersebut berkesempatan untuk mengevaluasi sendiri informasi-informasi yang diterima sehingga tidak terjadi kesalahpahaman, kekeliruan, dan meminimalisir bias yang dilakukan oleh sumber informasi sebelumnya.

2. Tidak berperilaku sebelum berpikir

   Seringkali manusia bersikap impulsif atau cepat bertindak sebelum melakukan pemikiran yang matang mengenai apa yang mendasari sikap atau perilakunya tersebut dan apa akibat atau efek yang mungkin dihasilkan dari perilakunya tersebut. Namun, pembiasaan diri menjadi pribadi yang berpikir kritis akan membantu dalam menghindari individu dari kecerobohan tersebut.

3. Mampu menyatakan masalah secara eksplisit

   Individu yang berpikir kritis akan memiliki kemampuan untuk menyatakan masalah secara eksplisit, yang mana eksplisit itu sendiri merupakan sesuatu yang bersifat gamblang, tegas, terus terang, dan tidak berbelit-belit sehingga orang lain dapat memahami apa yang dimaksud secara mudah dan tidak memiliki gambaran yang kabur atau salah mengenai berita, keputusan, pidato, dan lainnya.

Selain itu, berbagai manfaat lain dari menjadi individu yang dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis dengan baik juga diungkapkan oleh Paul dan Elder (criticalthinking.org, tanpa tahun), di antaranya adalah:

1. Mampu meningkatkan masalah dan pertanyaan penting serta memformulasikannya dengan jelas dan tepat.
2. Mampu mengumpulkan dan mengevaluasi informasi yang berhubungan (*relevant*), menggunakan ide-ide abstrak untuk menginterpretasikannya dengan

efektif sehingga dapat ditarik kesimpulan dan solusi yang masuk akal, serta mengujinya terhadap kriteria dan standar yang berkaitan.

3. Mampu berpikir secara terbuka dalam sistem pikiran alternatif, mengenali, dan mengevaluasi seperlunya mengenai asumsi, implikasi, serta konsekuensi praktisnya.
4. Mampu berkomunikasi secara efektif dengan orang lain dalam mencari jalan keluar atau solusi terhadap masalah-masalah yang kompleks.

TAHAPAN DALAM BERPIKIR KRITIS

Thyer (Nguyen, 2016) memberikan penjelasan mengenai tahapan-tahapan dalam melakukan *critical thinking*, yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

   Pada tahap ini, individu dapat menentukan masalah apa yang ada. Individu kemudian harus mengumpulkan informasi dari berbagai sumber dan memastikan informasi apa yang memang sedang terjadi. Dalam mengobservasi, individu juga harus mampu mengeksplorasi berbagai perspektif agat dapat mengidentifikasi baik kemiripan maupun kontradiksi yang muncul pada masalah tersebut.

2. Analisis

   Tahap analisis merupakan tahap di mana individu memecahkan berbagai informasi yang telah didapatkan menjadi tema-tema utama ataupun argumen. Hal

ini dilakukan agar individu dapat tetap fokus dalam melakukan *critical thinking* terhadap masalah utama dan tidak terkecoh dengan banyaknya informasi lain yang kurang relevan.

3. Evaluasi

   Dalam mengevaluasi, individu harus membedakan nilai pada setiap informasi yang telah diperoleh agar informasi-informasi tersebut dapat diurutkan sesuai nilai atau prioritasnya masing-masing. Penting juga bagi individu untuk membedakan dari berbagai informasi tersebut mana yang fakta dan mana yang opini. Ketika mengevaluasi informasi, individu harus selalu ingat untuk bersikap objektif agar hasil yang diperoleh nanti bersifat reliabel.

4. Konteksualisasi

   Pada tahap ini, individu hendaknya menghubungkan informasi terhadap berbagai pertimbangan baik dari segi sejarah, etis, politik, budaya, lingkungan, maupun situasi-situasi spesifik lainnya. Hal ini dilakukan agar individu dapat memperoleh gambaran secara luas dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai informasi yang dimiliki.

5. Bertanya

   Setelah keempat tahap sebelumnya dilalui, individu dapat mulai mempertimbangkan berbagai alternative yang memungkinkan sebagai jalan keluar dari masalah tersebut. Selain itu, individu seharusnya juga dapat membuat hipotesis baru sebagai hasil

dari pertimbangan sebelumnya.

6. Refleksi

   Tahap terakhir adalah di mana individu mempertanyakan dan menguji kesimpulan dengan melakukan refleksi mengenai hal-hal apa saja yang menjadi hasil dari keseluruhan tahapan berpikir kritis yang telah dilakukan.

Referensi

Birgili, B. (2015). Creative and critical thinking skills in problem-based learning environments. *Journal of Gifted Education and Creativity, 2*(2), 71-80.

Criticalthinking.org, (tanpa tahun). Defining Critical Thinking. Diakses pada 26 Juli 2018 dari The Foundation of Critical Thinking: http://www.criticalthinking.org/pages/defining-critical-thinking/766

Firdaus, Kailani, I., Bakar, M. N. B., & Bakry, (2015). Developing critical thinking skills of students in mathematics learning. *Journal of Education and Learning, 9*(3), 226-236.

Khaerani, I. F. R. (2014). Pemimpin berkarakter ulul albab. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan Islam Multikultural, 1*(1), 113-121.

Lai, E. R. (2011). Critical thinking: A literature review. *Persons's Research Reports, 6*, 1-49.

Nguyen, T. K. T. (2016). Critical thinking's effect on Vietnamese students' writing attitude and performance: Action research. *Journal of Research & Method in Edu-*

cation, 6(6), 38-48.

Nurhadi, B. & Senduk, A. G. (2009). *Pembelajaran Kontekstual*. Surabaya: PT JePe Press Media Utama.

Pratama, A. B. (2016). Ada 800 Ribu Situs Penyebar Hoax di Indonesia. Diakses pada 26 Juli 2018 dari CNN Indonesia: https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20161229170130-185-182956/ada-800-ribu-situs-penyebar-hoax-di-indonesia

Styron, R. A. (2014). Critical thinking and collaboration: A strategy to enhance student learning. *Journal of Systemics, Cybernetics, and Informatics, 12*(7), 25-30.

Tahir, M. (2012). Hikmah dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Studia Islamika, 9*(1), 85-104.

Penyelesaian Masalah

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti pernah menghadapi masalah dalam hidupnya, baik masalah ringan maupun berat. Masalah tersebut dapat saja muncul dari berbagai aspek, mulai dari permasalahan pribadi, keluarga, pertemanan, sekolah, masyarakat, ekonomi, sosial, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan manusia tidak dapat lepas dari masalah. Namun, apakah itu berarti kehidupan manusia harus selalu *stressful* dan menyedihkan karena dipenuhi dengan masalah? Jawabannya tentu saja tidak. Manusia sebagai makhluk yang memiliki akal dan hati seharusnya dapat berupaya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Meskipun tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan mudah dan dalam waktu yang sekejab, *but it is the efforts that count*.

Ambil saja contoh dari orang yang memiliki masalah berupa hutang kepada temannya. Bagaimana cara orang

tersebut menyikapi masalah itu adalah hal yang harus dirinya putuskan. Ada banyak alur cerita yang dapat dilakukan orang tersebut, seperti lari dari tanggung jawabnya untuk membayar hutang; bernegosiasi kepada temannya untuk menunda waktu pengembalian uang yang dia pinjam; meminjam uang dari orangtua, teman yang lain, atau bahkan rentenir untuk membayar hutang; menabung sendiri untuk membayar hutang; atau pilihan alternatif lain. Namun, mana yang merupakan solusi terbaik dalam penyelesaian masalah tersebut? Manusia tentunya harus memiliki kemampuan berpikir dengan bijaksana dalam mengambil keputusan dan menentukan caranya untuk menyikapi setiap masalah agar masalah tersebut dapat terselesaikan dengan tuntas dan sesegera mungkin tanpa memberikan efek samping berupa masalah baru di waktu mendatang.

PENGERTIAN PENYELESAIAN MASALAH

Sebelum sampai pada definisi penyelesaian masalah, penting bagi kita untuk memahami apa yang dimaksud dengan masalah. Pengertian dari masalah itu sendiri adalah penyimpangan antara apa yang seharusnya dengan apa yang sebenarnya terjadi antara teori dengan praktik, antara aturan dengan pelaksanaan, serta antara rencana dengan pelaksanaan (Sugiono dalam Sunnah & Puspitadewi, 2014).

Hayat (Ahmad & Mansyur, 2017) mendukung pengertian tersebut dengan menyatakan bahwa masalah merupakan suatu kesenjangan, ketidaksesuaian, atau

ketidakcocokkan antara ide dengan kenyataan atau antara harapan dengan realitas yang terjadi. Masalah muncul ketika sesuatu yang diinginkan oleh individu tidak dapat diperolah atau tidak tersedia dalam waktu dekat (Glass & Holyoak dalam Patnani, 2013).

Bransford dan Stein (Patnani, 2013) menerangkan sumber datangnya masalah adalah ketika individu berada dalam kondisi yang berbeda dengan kondisi yang diinginkan serta tidak ada kejelasan tentang pencapaian apa yang diinginkannya tersebut. Prayitmo (Tarmizi, 2013) menambahkan bahwa masalah merupakan hambatan dan rintangan dalam hidup dan perkembangan yang akan mengganggu pencapaian kebahagiaannya.

Ormrod (2003) dalam bukunya menjabarkan masalah yang terbagi ke dalam dua jenis, meliputi masalah yang dapat didefinisikan dengan jelas (*well defined problems*) dan masalah yang tidak dapat didefinisikan dengan jelas (*ill defined problems*).

Masalah jenis pertama, yaitu *well defined problems* merupakan masalah yang memiliki kejelasan atau kepastian mengenai tujuan yang diinginkan, informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah, serta jawaban yang benar atas masalah tersebut. Sedangkan *ill defined problems* artinya masalah yang tidak memiliki kejelasan ataupun kepastian mengenai tujuan yang diinginkan dan informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut, serta memiliki berbagai jawaban yang memungkinkan atas permasalahan tersebut.

Salah satu contoh sederhana mengenai jenis masalah yang dapat didefinisikan adalah masalah yang terkait dengan perhitungan matematika, yang mana masalah tersebut memiliki tujuan jelas berupa hasil dari perhitungan, informasi yang dibutuhkan berupa rumus matematika, dan jawaban yang pasti untuk setiap masalahnya. Sementara itu, contoh dari *ill defined problems* adalah berbagai masalah yang dialami individu terkait kehidupan pribadi maupun sosialnya.

Problem solving atau penyelesaian masalah, menurut Solso, Maclin, dan Maclin (2008), merupakan suatu pemikiran yang terarah langsung dan bertujuan untuk menemukan solusi atau jalan keluar dari masalah tertentu. Oleh karena itu, Chi dan Glaser (Patnani, 2013) mengidentifikasi penyelesaian masalah sebagai keterampilan kognitif yang bersifat kompleks dan mungkin merupakan kemampuan paling cerdas yang dimiliki manusia. Senada dengan pendapat ini, Gagne dan Briggs (Sulasmono, 2012) menekankan penyelesaian masalah pada proses penciptaan dan dan penggunaan aturan yang kompleks dan lebih tinggi tingkatannya untuk memperoleh solusi atas masalah.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam memecahkan masalah menurut Omrod (2003), yaitu:

1. Kemampuan memori
2. Pemberian makna pada masalah
3. Pemahaman individu mengenai informasi yang relevan dengan masalah

4. Kemampuan memanggil kembali informasi dari memori jangka panjang
5. Proses metakognitif, yang merupakan kemampuan kognitif dan upayanya dalam dalam mengoptimalkan kemampuan tersebut.

MASALAH DALAM KEHIDUPAN MANUSIA MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

Perspektif psikologi pada umumnya mengartikan masalah sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi dan disikapi dengan tepat agar dapat meningkatkan kualitas hidup (Chang & Kellu dalam Ahmad & Masyur, 2017), sedangkan menurut perspektif Islam, masalah sesungguhnya merupakan hukum alam yang sengaja diciptakan oleh Allah (*sunatullah*) untuk membedakan antara golongan manusia yang beriman, kurang beriman, serta tidak beriman (Setiyawan dalam Ahmad & Mansyur, 2017). Lubis (2016) menambahkan bahwa masalah yang dihadapi manusia adalah ujian dan cobaan dari Allah bagi orang-orang beriman, yang mana di setiap masalah tersebut terdapat hikmah untuk menguji keimanan dan kesabaran, sebagaima firman Allah dalam Surat Al-Baqarah ayat 155-157 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ
وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعونَ ﴿١٥٦﴾

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya: "*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.*"

Ayat-ayat tersebut menggambarkan metode pemecahan masalah seperti apa yang seharusnya dilakukan manusia dalam menyelesaikan masalahnya, yaitu bersabar, mengingat Allah, dan meminta pertolongan atau petunjuk dari-Nya. Selain itu, masalah-masalah dalam hidup yang mengakibatkan gangguan jiwa, baik dari sekedar kekhawatiran atau kecemasan ringan hingga gangguan jiwa yang lebih berat lainnya, pada hakikatnya dapat diatasi dengan menumbuhkan dan mengembangkan fitrah atau potensi dasar bawaan manusia sebagaimana yang dikatakan oleh Lubis (2016).

Pendapat tersebut juga didukung oleh Zakiah Daradjat (1998) yang mengungkapkan bahwa ketenangan batin dan kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan di sumber aslinya, yaitu Allah ﷻ. Maka dari itu,

setiap permasalahan yang dihadapi manusia dalam hidup seharusnya dikembalikan kepada Allah ﷻ karena seluruh petunjuk dan kekuatan untuk menyelesaikan setiap masalah sebenarnya berasal dari Allah ﷻ.

Pada Surat Al-Baqarah ayat 112, dapat diketahui bahwa Allah telah menjamin untuk memberikan pahala dan meniadakan kekhawatiran maupun kesedihan dalam hati kepada orang-orang yang menyerahkan diri kepada-Nya:

بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: "*(Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah dan dia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*"

Selain bertawakal dan menyerahkan diri kepada Allah, manusia juga tetap harus berusaha untuk memecahkan masalahnya sendiri karena Allah tidak menyukai sikap malas. Oleh karena itu, antara berdoa dan berusaha haruslah seimbang Surat Ar-Ra'd ayat 11 menjelaskan pentingnya berupaya dalam memecahkan masalah:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللّهِ إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلاَ مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: "*Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*"

Ayat tersebut dengan jelas mengungkapkan bahwa manusia harus berupaya untuk mengubah keadaan yang ada pada diri sendiri jika ingin Allah mengubah keadaannya. Dengan kata lain, jika kita ingin meminta pertolongan dari Allah untuk menyelesaikan masalah, maka harus diimbangi dengan usaha dari diri sendiri, bukan hanya pasrah dan sekedar berdoa dan meminta pertolongan dari Allah tanpa usaha apapun.

Hal lain yang perlu diingat adalah Allah tidak akan memberikan cobaan di luar batas kemampuan makhluk-Nya, sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Baqarah ayat 286:

لاَ يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَآ أَنتَ مَوْلاَنَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".*"

Adapun Surat Al-A'raf ayat 42 yang berbunyi:

وَالَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ لاَ نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا أُوْلَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٤٢﴾

Artinya: "*dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang saleh, Kami tidak memikulkan kewajiban kepada diri seseorang melainkan sekedar kesanggupannya, mereka itulah penghuni-penghuni surga; mereka kekal di dalamnya.*"

Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa idealnya manusia mampu mengatasi semua masalah yang dihadapinya karena masalah adalah cobaan yang Allah berikan dan tidak mungkin di luar batas kemampuan manusia tersebut untuk menghadapinya. Bagaimana cara manusia menyikapi setiap masalah tersebut merupakan hal yang harus mereka tentukan sendiri yang mana kemudian akan dinilai oleh Allah ﷻ.

HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM PROSES PENYELESAIAN MASALAH

Beberapa hal yang menjadi urgensi dalam penyelesaian masalah di antaranya adalah:

1. Menjadi pribadi yang berintelektual

   Manusia sebagai makhluk intelektual tentunya diharapkan untuk berperilaku yang menunjukkan kualitas intelektualnya karena manusia memiliki akal, tidak seperti makhluk hidup lainnya. Azwar (Patnani, 2013) juga menyatakan bahwa salah satu indikator yang menunjukkan perilaku intelektual adalah kemampuan dalam memecahkan masalah.

2. Menghindari *stress* atau gangguan jiwa lainnya yang mungkin disebabkan oleh masalah

   Seringkali terjadi kasus di mana individu menjadi stres atau mengalami gangguan jiwa lainnya yang disebabkan oleh ketidakmampuannya untuk menghadapi masalah dalam hidupnya. Tidak banyak dari mereka justru melakukan hal-hal yang kurang bijaksana untuk menyelesaikan atau menghindari masalah.

3. Menjalani perintah Allah

   Berdasarkan pembahasan mengenai penyelesaian masalah dalam perspektif Islam sebelumnya, segala upaya atau usaha yang manusia lakukan untuk menyelesaikan masalah adalah bagian dari ibadah kepada Allah karena ibadah bukan hanya berarti sholat, mengaji, berpuasa, dan berzakat. Ibadah

adalah segala hal-hal baik atau kebajikan yang manusia lakukan untuk bertawakal kepada Allah. Oleh karena itu, sangat penting bagi manusia untuk belajar dan meningkatkan kemampuannya dalam memecahkan masalah.

TAHAPAN-TAHAPAN DALAM MELAKUKAN PENYELESAIAN MASALAH

Menururt Best (Patnani, 2013), strategi dalam penyelesaian masalah terbagi menjadi dua kategori, yaitu algoritma dan heuristik. Algoritma merupakan prosedur yang memberikan jaminan adanya jawaban yang benar dari suatu masalah. Strategi algoritma biasanya digunakan untuk menyelesaikan masalah berjenis *well defined problems*. Contoh dari strategi ini adalah adanya rumus atau prosedur yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah. Sementara itu, strategi heuristik adalah strategi yang terbentuk berdasarkan pengalaman dalam menyelesaikan masalah sehingga strategi ini biasanya tidak bersifat baku seperti rumus pada strategi sebelumnya. Strategi heuristik pada umumnya digunakan untuk menyelesaikan masalah jenis *ill defined problems*.

Tahapan-tahapan dalam *problem solving* yang diungkapkan oleh Bransford dan Stein (Patnani, 2013) meliputi beberapa tindakan kognitif berikut ini:

1. Mengidentifikasi permasalahan

   Pertama-tama, individu hendaknya menentukan apa masalah yang ingin dipecahkan serta apa jenis

masalah tersebut. Pada umumnya, mengidentifikasi masalah merupakan hal yang sulit dilakukan. Salah satu alasannya adalah kurangnya pengalaman setiap individu dalam mengidentifikasi masalah itu sendiri sehingga mereka cenderung memiliki kesulitan dalam menyelesaikan masalah, khususnya yang berjenis *ill defined problems* karena sifatnya yang abstrak atau tidak pasti. Selain itu, kurangnya pengetahuan atau informasi, kecenderungan untuk menentukan solusi dengan terburu-buru, dan kecenderungan berpikir secara konvergen juga membuat individu sulit dalam mengidentifikasi masalah.

2. Representasi masalah

   Representasi masalah merupakan gambaran mengenai masalah baik berupa bayangan dalam pikiran ataupun menggunakan alat bantu seperti gambar, grafik, daftar, dan sebagainya. Representasi masalah ini memiliki banyak kegunaan, baik sebagai alat bantu bagi individu untuk mengidentifikasi dan memahami masalah, membantu individu menentukan urutan prioritas masalah, atau bahkan alur kejadian dari awal munculnya masalah hingga solusi yang memungkinkan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

3. Memilih strategi untuk penyelesaian masalah

   Berdasarkan penjelasan sebelumnya, permasalahan berjenis *well defined problems* biasanya dapat diselesaikan menggunakan strategi algoritma, yaitu penggunaan rumus yang sesuai dengan masalahnya.

Sementara *ill defined problems* diselesaikan dengan strategi heuristik yang meliputi beberapa metode berikut:

a. *Trial* dan *error*, yang merupakan proses di mana individu langsung melakukan *trial* atau mencoba menyelesaikan masalahnya dan melihat hasilnya. Jika terjadi *error* atau gagal, maka individu dapat mengulang melakukan *trial* atau cara lain untuk menyelesaikan masalahnya hingga hasil yang diinginkan tercapai.

b. Membagi masalah ke dalam sub tujuan lalu memecahkannya satu per satu. Metode ini memudahkan individu dalam menyelesaikan masalahnya karena pembagian masalah ke dalam sub tujuan akan menyederhanakan ruang lingkup masalah utamanya.

c. Menggunakan analogi, di mana individu berupaya untuk menyeesaikan masalah yang kurang dipahami dengan cara membandingkannya dengan masalah yang serupa atau mirip dengan masalah yang pernah dipecahkan.

4. Implementasi strategi pemecahan masalah

Keberhasilan dalam mengimplementasikan strategi pemecahan masalah tergantung dengan pemahaman individu mengenai masalah itu sendiri. Jika ada strategi pemecahan masalah sulit untuk diimplementasikan, kemungkinan yang terjadi adalah individu masih belum memahami masalah yang dihadapi sehingga strategi yang dipilih mungkin saja

kurang sesuai. Oleh karena itu, individu hendaknya mengulang kembali dari awal untuk mengidentifikasi masalah, memahami masalah melalui representasi masalah, lalu menentukan strategi pemecahan masalah yang lebih sesuai.

5. Mengevaluasi hasil

   Tahap ini sangat penting dilakukan baik ketika hasilnya sesuai keinginan ataupun tidak. Hal ini dilakukan agar individu dapat mengetahui pada kenyataannya strategi pemecahan masalah yang digunakan telah berhasil mengatasi masalah yang ada atau belum. Keberhasilan maupun kegagalan pada hasil yang diperoleh sama-sama berperan sebagai pengalaman dan pelajaran bagi individu untuk bekal informasi dalam pemecahan masalah lain di masa depan.

Referensi

Ahmad & Mansyur, A. Y. (2017). Problem solving berbasis konseling al-Qur'an. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8*(1), 45-64.

Daradjat, Z. (1998). *Kebahagiaan*. Jakarta: YPI Ruhama.

Lubis, A. M. (2016). Konseling islami dan problem solving. *Ri'ayah, 1*(2), 110-122.

Omrod, J. E. (2003). *Educational Psychology: Developing Learning 4th Edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.

Patnani, M. (2013). Upaya meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis,*

1(2), 130-142.

Solso, R. L., Maclin, O., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan*. Jakarta: Erlangga.

Sulasmono, B. (2012). Problem solving: Signifikansi, pengertian, dan ragamnya. *Satya Wijaya, 28*(2), 155-166.

Sunnah, A. M. & Puspitadewi, N. W. S. (2014). Konsep diri dan kemampuan pemecahan masalah pada wirausahawan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 5*(1), 52-57.

Tarmizi, (2013). Problem solving dalam perspektif bimbingan konseling islami. *Miqot, 37*(1), 87-108.

Manajemen Waktu

PENDAHULUAN

Waktu merupakan komoditi yang terbatas (Keenan, 1995). Kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari waktu membuat kehidupan manusia itu sendiri menjadi hal yang terbatas juga. Sayangnya, tidak semua manusia menyadari dan memahami betul mengenai keterbatasan waktu dalam kehidupan sehingga tidak sedikit manusia yang kurang menghargai dan kurang memanfaatkan waktunya. Di sisi lain, ada juga manusia yang justru memiliki banyak aktivitas tetapi kurang mampu mengatur waktunya. Britton dan Glynn (Grissom, Loeb, & Mitani, 2013) lalu menyebutkan bahwa manusia yang cerdas dan produktif biasanya memiliki lebih banyak hal-hal yang mereka ingin lakukan atau perlu dilakukan dibandingkan waktu yang dimiliki.

Isu-isu tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan pengelolaan waktu bagi manusia untuk

meningkatkan kualitas kehidupannya. Definisi dari manajemen waktu *(time management)* adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, pengontrolan waktu, pembuatan prioritas yang sesuai dengan kepentingannya, dan keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda pekerjaan yang harus diselesaikan (Macan, 1994).

Pengelolaan waktu dilaksanakan dengan tujuan untuk meraih penggunaan waktu yang efektif dalam pelaksanaan berbagai aktivitas yang terarah pada tujuan tertentu (Claessens, dkk. dalam Grissom, Loeb, & Mitani, 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa kualitas kehidupan manusia sangat tergantung pada kemampuannya dalam mengelola waktu. Oleh karena itu, pada bab ini dijelaskan materi mengenai urgensi manajemen waktu hingga tahapan dalam manajemen waktu itu sendiri.

DEFINISI MANAJEMEN WAKTU

Manajemen waktu *(time management)* didefinisikan sebagai tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar mengenai waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas tertentu, terutama dalam meningkatkan efektivitas, efisiensi, serta produktivitas (Singh & Jain dalam Gea, 2014). Dalam bahasa yang serupa,

manajemen waktu berarti suatu seni dalam pengaturan, pengorganisasian, penjadwalan, dan penganggaran waktu untuk menghasilkan kerja yang lebih efektif dan produktif (Humes dalam Gea, 2014).

Taylor (Sandra & Djalali, 2013) kemudian mengungkapkan bahwa titik tekan dari manajemen waktu adalah bagaiamana mencapai sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan tidak berarti yang seringkali justru memakan banyak waktu.

Mendukung berbagai defisinsi yang telah diungkapkan, Mujiyono (Nurhidayati, 2016) menyampaikan definisi manajemen waktu sebagai perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Manajemen waktu berfungsi sebagai proses harian yang digunakan dalam membagi waktu, membuat jadwal atau daftar mengenai hal-hal yang harus dilaksanakan, pendelegasian tugas, serta sistem lain yang membantu dalam penggunaan waktu secara efektif (Purwanto dalam Nurhidayati, 2016).

Manajemen waktu juga berarti perilaku-perilaku yang bertujuan untuk meraih penggunaan waktu yang efektif dalam pelaksanaan berbagai aktivitas yang terarah pada tujuan tertentu (Claessens, dkk. dalam Grissom, Loeb, & Mitani, 2013).

Macan (1994) menyatakan bahwa penggunaan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, pengontrolan waktu, pembuatan prioritas yang sesuai dengan kepentingannya, dan keinginan untuk terorganisasi, yang dapat

dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda pekerjaan yang harus diselesaikan, membutuhkan keterampilan pengaturan diri yang juga baik.

Macan (1994) kemudian menggambarkan aspek-aspek yang membentuk manajemen waktu, yaitu penetapan tujuan dan prioritas, mekanisasi dari manajemen waktu, serta preferensi terhadap organisasi. Aspek pertama, penetapan tujuan dan prioritas, merupakan penetapan apa yang ingin dicapai dan perencanaan sesuai dengan prioritasnya mengenai kebutuhan atau tugas-tugas apa saja yang diperlukan untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan mekanisasi dari manajemen waktu berkaitan dengan pengaturan waktu, seperti pembuatan daftar mengenai hal-hal yang harus dilakukan serta penjadwalan. Aspek ketiga meliputi preferensi atau kecenderungan individu dalam keteraturan mengenai lingkungan kerja maupun metode pendekatannya terhadap proyek atau tugasnya.

Britton dan Tesser (Grissom, Loeb, & Mitani, 2013) juga mengungkapkan beberapa aspek dari manajemen waktu yang terdiri dari perencanaan jangka pendek (*short-range planning*), perencanaan jangka panjang (*long-range planning*), dan penyikapan terhadap waktu (*time attitudes*). Aspek perencanaan jangka pendek berkaitan dengan kemampuan dalam merencanakan dan mengorganisasi tugas-tugas yang perlu dilakukan dalam jangka pendek (seperti dalam satu hari atau satu minggu). Sedangkan perencanaan jangka panjang merupakan kapasitas individu dalam mengatur tugas-tugas

dalam jangka waktu yang lebih panjang (seperti dalam seperempat atau satu tahun) dengan menentukan tujuan, mengingat tanggal-tanggal yang penting, dan membatasi prokrastinasi atau penundaan dalam melaksanakan tanggung jawab. Di sisi lain, *time attitudes* berhubungan dengan bagaimana individu menggunakan waktunya secara konstruktif dan menjaga bagaimana waktunya digunakan dengan baik.

Manajemen waktu pada akhirnya dilakukan untuk mendapatkan hal paling baik dari sumber daya yang dimiliki, memberikan nilai tambah, dan mendapatkan keuntungan paling baik (Mitch dalam Gea 2014). Tujuan lain dari pengelolaan waktu adalah untuk meraih keseimbangan pola hidup sesuai dengan keinginan sendiri (Donaldson dalam Gea, 2014).

PANDANGAN ISLAM MENGENAI WAKTU DALAM KEHIDUPAN

Berdasarkan pandangan Islam, waktu memiliki beberapa karakteristik. Pertama, waktu itu cepat berlalunya atau cepat habisnya (Sabri, 2012). Kedua, waktu yang telah berlalu tidak dapat tergantikan atau dengan kata lain tidak dapat terulang kembali (Mahmud dalam Sabri, 2012). Ketiga, waktu merupakan anugerah terbesar dan tidak dapat tergantikan yang diberikan oleh Allah kepada makhluknya (Reza dalam Sabri, 2012).

Dari Ibn Abbas ﷺ, Rasulullah ﷺ bersabda,

اِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شَغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya: "*Pergunakanlah lima keadaan sebelum datang lima keadaan: masa mudamu sebelum tuamu, masa sehatmu sebelum sakitmu, masa kayamu sebelum miskinmu, masa luangmu sebelum sempitmu, dan masa hidupmu sebelum matimu.*" (HR. al-Baihaqi)

Pesan dari Rasulullah ﷺ tersebut mengandung makna bahwa kita sebagai makhluk Allah harus menyadari betapa berharganya waktu dan bahwa waktu merupakan hal yang yang akan habis pada masanya, dan akan terus berjalan sesuai dengan kehendak Allah sehingga sudah menjadi kewajiban manusia untuk memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin.

Rasulullah menasehati kita untuk beramal saleh sebanyak mungkin di masa muda karena belum tentu kita memiliki banyak kesempatan untuk beramal saleh ketika kita sudah tua nanti. Begitu pula ketika kita sedang sehat, maka sebaiknya kita gunakan waktu kita untuk beramal saleh sebanyak mungkin karena belum tentu kita akan sanggup melakukannya ketika sedang sakit. Sebagai seorang muslim, kita juga dapat beramal melalui harta yang dimiliki. Selagi kita masih diberikan rezeki atau kekayaan, maka sebaiknya kita tidak lupa untuk bersedekah dan berzakat kepada yang memang berhak menerimanya karena belum tentu kita dapat

melakukan kebajikan tersebut apabila kita jatuh miskin. Seorang muslim yang baik juga seharusnya mampu memanfaatkan waktu luangnya untuk selalu mengingat Allah dan beramal saleh karena belum tentu kita dapat melakukannya ketika kita sedang sibuk.

Pada akhirnya, manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna seharusnya mampu memanfaatkan waktunya selagi masih hidup untuk terus mengingat dan beribadah kepada Allah ﷻ serta beramal kepada sesama manusia agar tidak terjadi penyesalan ketika ajal menjemput karena sesungguhnya tidak ada yang tahu mengenai kapan ataupun bagaimana kematian kita nanti selain Allah ﷻ.

Pentingnya pengelolaan waktu juga dijelaskan oleh Allah ﷻ dalam Qs. An-Asr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: "*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan saling menasehati supaya mentaati kebenaran dan saling menasehati supaya menetapi kesabaran.*"

Ayat-ayat di atas mengungkapkan pentingnya menghargai dan memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin dengan beriman, mengerjakan amal saleh, serta saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran agar kita tidak mengalami kerugian. Al-Mawardi (Mubarok,

2017) menjabarkan mengenai kerugian yang dialami manusia yang dimaksud dalam ayat kedua pada surah tersebut, yaitu celaka, keburukan, kekurangan, dan siksa. Celaka artinya manusia tersebut akan celaka. Keburukan berarti manusia tersebut berada dalam keburukan. Kekurangan juga berarti bahwa manusia tersebut berada dalam kekurangan. Siksa artinya manusia tersebut akan mendapat siksa dari Allah.

Al-Mawardi (Mubarok, 2017) melanjutkan penjelasannya mengenai ayat ketiga yang menyebutkan beberapa gologan manusia yang *insyaAllah* tidak akan mengalami kerugian. Golongan pertama merupakan manusia yang beriman kepada Allah, rasul-Nya, dan seluruh ajaran-Nya. Berikutnya adalah manusia yang mengerjakan amal saleh, yaitu manusia yang melakukan kebajikan atau sesuatu yang bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Golongan selanjutnya adalah manusia yang saling menasehati untuk meyakini dan melaksanakan segala kebenaran yang datang baik langsung dari Allah melalui Al-Qur'an maupun melalui rasul dan para nabi. Golongan terakhir meliputi manusia yang saling menasehati untuk selalu bersabar dalam menaati dan menjalankan perintah-perintah Allah, dalam menjauhi larangan-larangan Allah, serta dalam menghadapi cobaan yang diberikan oleh Allah.

URGENSI MANAJEMEN WAKTU

Manajemen waktu memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi tekanan-tekanan atau *stress* yang

datang dari berbagai aspek dalam kehidupan ini (Gea, 2014). Kelly (Nasrullah & Khan, 2015) menambahkan bahwa salah satu kunci dari peningkatan prestasi akademik adalah manajemen waktu. Hal ini didukung oleh Laurie dan Hellsten (Nasrullah & Khan, 2015) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola waktu merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki individu, terutama mahasiswa, karena hal tersebut akan membantu dalam meningkatkan prestasi dan produktivitas mereka. Selain itu, manajemen waktu yang baik juga dapat meningkatkan kinerja serta kepuasan hidup (Claessens, dkk. dalam Gea, 2014).

Manajemen waktu juga dapat memperbaiki atau meningkatkan kualitas pribadi individu. Davidson (Puspitasari, 2013) menggambarkan beberapa karakteristik yang akan terbentuk pada diri individu yang mampu menerapkan prinsip-prinsip manajemen waktu dengan baik sebagai berikut:

1. Mengetahui tujuan hidup

   Individu yang menerapkan manajemen waktu dengan sebaik mungkin dalam kehidupan sehari-hari mampu menentukan tujuan-tujuan hidupnya, baik itu tujuan jangka pendek maupun jangka panjang karena dirinya telah terbiasa membuat prioritas atas berbagai tujuan tersebut sehingga memudahkan dirinya untuk meraih atau merealisasikan tujuan-tujuan itu.

2. Mampu melakukan aktivitas secara terorganisir

   Pembentukan prioritas yang dilakukan dalam pe-

ngelolaan waktu tentunya akan memperjelas dan mempermudah pembagian waktu individu dalam melaksanakan berbagai kegiatan atau tujuan sesuai dengan prioritasnya sehingga seluruh aktivitas yang dilakukan otomatis tidak akan bertabrakan, terlupakan, atau dengan kata lain menjadi lebih terorganisir.

3. Mampu menyaring informasi dari luar

   Seluruh hal yang ada di sekitar dan tertangkap sebagai stimulus oleh indera manusia, seperti indera pengelihatan dan pendengaran, merupakan informasi-informasi yang akan masuk untuk diproses oleh otak dan diteruskan (jika diperlukan) untuk disimpakn ke dalam memori. Namun, baik otak maupun memori manusia memiliki kapasitasnya sendiri sehingga tidak seluruh informasi akan diproses, melainkan hanya informasi yang dibutuhkan atau diberi perhatian (*attention*) yang akan diproses. Oleh karena itu, individu yang mampu menerapkan mengelola waktu dengan baik akan mampu juga untuk memilah mana saja informasi yang memang diperlukan untuk diproses terlebih dahulu sesuai prioritasnya.

4. Menguasai teknologi

   Individu yang mampu mengelola waktu dengan baik seharusnya akan mampu juga untuk belajar dalam memahami atau menguasai cara penggunaan teknologi secara efisien sehingga dalam penggunaannya tidak memakan waktu yang lebih dari seharusnya atau tidak berbelit-belit.

5. Mampu meminimalkan interupsi

   Interupsi merupakan gangguan yang datang baik dari diri orang lain, lingkungan, maupun diri sendiri. Individu yang pandai dalam manajemen waktu biasanya akan mampu juga untuk meminimalkan perhatiannya terhadap interupsi-interupsi yang datang dari berbagai sumber tersebut sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dalam melaksanakan aktivitas yang seharusnya dilakukan.

6. Mampu bersikap asertif

   Kemampuan mengelola waktu yang dilakukan dengan menentukan prioritas akan membuat individu menjadi lebih mampu dalam bersikap asertif, yang mana individu dapat menolak ajakan orang lain tanpa rasa takut atau tidak enak, mengelola emosi, serta menghindari aktivitas-aktivitas lain yang tidak penting.

7. Mampu mengelola *stress*

   Prioritas yang dibentuk oleh individu yang memiliki kemampuan mengelola waktu dengan baik akan sangat membantu dirinya dalam melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari secara terorganisir sehingga dapat mengelola atau menurunkan kemungkinan munculnya stres yang diakibatkan oleh perencanaan ataupun pelaksanaan aktivitas yang tidak terorganisir. Kemampuan mengelola waktu juga dapat membuat individu mampu dalam mengantisipasi hal-hal yang mungkin terjadi di luar rencana awal sehingga individu tersebut dapat

mempersiapkan diri dengan mengelola *stress* dan mencari jalan keluar atau rencana lain untuk mengatasi masalah tersebut.

8. Mampu menggunakan waktu secara efisien

   Sesuai dengan definisi dari manajemen waktu itu sendiri, kemampuan mengelola waktu akan membuat individu mampu dalam menggunakan waktu secara efisien. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, efisien merupakan kata sifat yang berarti tepat atau sesuai untuk mengerjakan atau menghasilkan sesuatu dengan tidak membuang-buang waktu, tenaga, dan biaya.

TAHAPAN-TAHAPAN DALAM MELAKUKAN MANAJEMEN WAKTU

Menurut Alan (Gea, 2014) kunci keberhasilan dalam mengelola waktu adalah perancangan dan proteksi terhadap waktu yang telah direncanakan, yang mana seringkali mencangkup pengondisian lingkungan, khususnya pengondisian kembali harapan dari pihak lain yang terlibat.

Scott (Gea, 2014) mengungkapkan bahwa hal paling utama yang perlu dilakukan dalam manajemen waktu adalah memahami perbedaan antara apa yang *important* (penting) dan apa yang *urgent* (mendesak).

Covey (2004) kemudian menjelaskan lebih lanjut mengenai teori Scott yang membahas tentang pemahaman perbedaan antara hal-hal yang penting dan mendesak.

Dalam bukunya, Covey (2004) membagi lagi jenis aktivitas ke dalam empat kategori. Hal ini dikarenakan tidak semua hal yang menurut kita bersifat penting pasti bersifat mendesak. Begitu juga sebaliknya, tidak semua hal yang mendesak adalah hal yang penting. Kemampuan dalam membedakan keempat kategori tersebut dan mengklasifikasikan berbagai aktivitas kita ke dalamnya merupakan hal penting yang dapat membantu dalam menyusun prioritas dan mengelola waktu dengan lebih bijaksana. Empat kategori yang disusun oleh Covey (2004) digambarkan dalam bagan di bawah ini.

1 PENTING DAN MENDESAK	2 PENTING TAPI TIDAK MENDESAK
3 TIDAK PENTING TAPI MENDESAK	4 TIDAK PENTING DAN TIDAK MENDESAK

Kategori pertama meliputi hal-hal penting dan mendesak. Aktivitas yang termasuk dalam kategori ini biasanya terkait dengan krisis atau masalah sehingga perlu dijadikan prioritas utama dan dilakukan sesegera mungkin. Beberapa contoh aktivitas yang termasuk dalam kategori penting dan mendesak meliputi *deadline* tugas, penanganan terhadap diri yang sedang terjangkit penyakit, dan sebagainya.

Pada kategori kedua, terdapat berbagai hal yang bersifat penting tapi tidak mendesak. Dengan kata lain, meskipun aktivitas dalam kategori ini bersifat penting,

tetapi pelaksanaannya dapat ditunda atau tidak perlu terburu-buru disegerakan seperti halnya kegiatan-kegiatan yang termasuk pada kategori pertama. Contoh dari kegiatan yang termasuk dalam kategori ini adalah perencanaan hidup, membangun hubungan dengan masyarakat sosial, dan lain-lain.

Ketiga adalah kategori yang meliputi bermacam kegiatan yang bersifat tidak penting tapi mendesak. Hal yang termasuk dalam kategori ini biasanya hanya terjadi pada suatu waktu tertentu dan belum tentu terjadi pada lain waktu sehingga hal tersebut bersifat mendesak untuk segera dilakukan walaupun juga tidak terlalu penting. Menerima telepon, membalas *sms* atau *email*, mendengarkan cerita ataupun memberikan saran kepada orang lain merupakan beberapa contoh kegiatan yang termasuk dalam kategori ini.

Kategori terakhir berisi dengan segala hal yang yang bersifat tidak penting dan tidak mendesak. Biasanya, hal-hal pada kategori ini berhubungan dengan hobi, ketertarikan, atau kegiatan apapun yang sebaiknya dilakukan hanya pada waktu senggang. Berbagai hal tersebut contohnya adalah bermain *games*, menonton film, membaca komik, medengarkan lagu, dan seterusnya.

Referensi

Covey, S. R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Free Press.

Gea, A. A. (2014). Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien. *Humaniora, 5*(2), 777-785.

Grissom, J. A., Loeb, S., & Mitani, H. (2013). Principal time management skills: Explaining patterns in principals' time use and effectiveness. *Standford University: Center of Education Policy*, 1-37.

Kamus Besar Bahasa Indonesia, (tanpa tahun). Kata dasar efisien. Diakses pada 30 Juli 2018 dari: https://kbbi.web.id/efisien

Keenan, K. (1995). *Pedoman Manajemen Waktu*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.

Macan, T. H. (1994). Time management: Test of Process Model. *Journal of Applied Psychology, 79*(3), 381-391.

Mubarok, A. (2017). Manajemen waktu dan perencanaan dalam perspektif manajemen pendidikan islam. *Jurnal Mafhum: Ilmus Al-Qur'an dan Tafsir, 2*(2), 165-178.

Nasrullah, S. & Khan, M. S., (2015). The impact of time management on the students' academic achivements. *Journal of Literature, Languages, and Linguistics, 11*, 66-71.

Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan pemahaman manajemen waktu melalui bimbingan kelompok dengna teknik problem solving pada siswa. *Psikopedagogia, 5*(1), 24-32.

Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi, 2*(1).

Sabri, A. (2012). Pengelolaan waktu dalam pelaksanaan pendidikan islam. *Jurnal Al-Ta'lim, 1*(3), 180-187.

Sandra, K. I. & Djalali, M. A. (2013). Manajemen waktu, efikasi diri, dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 2*(3), 217-222.

Komunikasi Efektif

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan. Sebagai makhluk sosial, komunikasi memiliki peran yang sangat penting bagi manusia dalam berinteraksi, membangun hubungan, bertukar pikiran, mengambil keputusan, memecahkan masalah, dan sebagainya. Sayangnya, tidak semua manusia memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik. Ada banyak sekali keterbatasan-keterbatasan dalam komunikasi yang menyebabkan kesalahpahaman atau bahkan kegagalan dalam perwujudan proses komunikasi itu sendiri.

Menururt Robbins (Lawasi & Triatmanto, 2017), komunikasi adalah sebuah pengiriman makna kepada orang lain berbentuk lambang, simbol, atau bahasa-bahasa tertentu sehingga orang yang menerima informasi tersebut dapat memahami informasi yang diterimanya.

Romli (Turistiati, 2016) kemudian menambahkan bahwa komunikasi efektif merupakan komunikasi yang berhasil mencapai tujuan, mengesankan, serta mampu memberikan perubahan sikap (*attitude change*) pada komunikan.

Cole (Akinnubi, Gbadeyan, Fashiku, & Kayode, 2012) juga melengkapi penjelasan mengenai komunikasi sebagai suatu proses yang meliputi penciptaan, pengiriman, dan penginterpretasian ide, fakta, pendapat, maupun perasaan dalam bentuk pesan dari seseorang (*encoder*) kepada orang lain yang menginterpretasikan pesan tersebut (*decoder*).

Dengan demikian, kajian lebih mendalam mengenai komunikasi yang efektif merupakan hal yang penting unruk dibahas dengan harapan dapat membantu meningkatkan kemampuan komunikasi manusia serta memperbaiki kualitas diri pribadi. Materi ini diharapkan juga dapat mengenalkan dan mengatasi berbagai macam keterbatasan dalam berkomunikasi efektif.

DEFINISI KOMUNIKASI EFEKTIF

Komunikasi adalah proses pengiriman dan pemahaman informasi dari seseorang kepada orang lain (Keyton dalam Lunenburg, 2010). Robbins (Lawasi & Triatmanto, 2017) mengartikan komunikasi sebagai sebuah pengiriman makna kepada orang lain berbentuk lambang, simbol, atau bahasa-bahasa tertentu sehingga orang yang menerima informasi tersebut dapat memahami informasi yang

diterimanya. Ruben dan Steward (Lawasi & Triatmanto, 2017) berpendapat bahwa komunikasi merupakan proses dimana seseorang berhubungan dengan orang lain dalam suatu organisasi atau masyarakat dengan menciptakan, mengirimkan, dan menggunakan informasi untuk berkoordinasi dengan lingkungannya.

Adapun Trenholm dan Jensen (Turistiati, 2016) yang mendefinisikan komunikasi sebagai proses dimana sumber mentransmisikan pesan kepada penerima melalui beragam saluran. Menurut Bereleson dan Steiner (Turistiati, 2016), komunikasi adalah transmisi informasi, gagasan, emosi, keterampilan, dan lainnya dengan menggunakan simbol. Serupa dengan pendapat ini, Cole (Akinnubi, Gbadeyan, Fashiku, & Kayode, 2012) juga mendefinisikan komunikasi sebagai suatu proses yang meliputi penciptaan, pengiriman, dan penginterpretasian ide, fakta, pendapat, maupun perasaan dalam bentuk pesan dari seseorang (*encoder*) kepada orang lain yang menginterpretasikan pesan tersebut (*decoder*).

Dalam definisinya yang singkat, Andersen (Suprapto, 2017) menyebutkan bahwa inti dari komunikasi adalah suatu proses dimana kita dapat memahami dan dipahami oleh orang lain.

Sementara itu, komunikasi efektif merupakan komunikasi yang berhasil mencapai tujuan, mengesankan, serta mampu memberikan perubahan sikap (*attitude change*) pada komunikan (Romli dalam Turistiati, 2016).

Komunikasi efektif juga berarti komunikasi yang berhasil menyampaikan pikiran dengan menggunakan

perasaan yang disadari (Effendy dalam Turistiati, 2016). Lippman & Effendy (Turistiati, 2016) menambahkan bahwa pada komunikasi efektif terjadi proses pemilihan cara yang tepat agar gambaran dalam benak serta isi kesadaran dari komunikator dapat dimengerti, diterima, dan dilakukan oleh komunikan.

Menurut Jalaluddin (2008), komunikasi yang efektif ditandai dengan adanya pengertian yang dapat menimbukan kesenangan,memengaruhi sikap, meningkatkan hubungan sosial yang baik, hingga menimbilkan suatu tindakan. Hardjana (Fourianalistyawati, (2012)) mendukung hal tersebut dengan menyatakan komunikasi dikatakan efektif apabila pesan diterima dan dimengerti sebagaimana maksud oleh pengirim pesan sehingga pesan ditindaklanjuti dengan suatu perbuatan oleh penerima pesan dan tidak ada hambatan dalam pelaksanaannya.

Kemampuan komunikasi pada setiap individu dapat mempengaruhi keefektivitasan pribadi maupun keorganisasiannya (Brun dalam Lunenburg, 2010).

Menurut Peretomode (Akinnubi, Gbadeyan, Fashiku, & Kayode, 2012), komunikasi terbagi menjadi tiga arah, yaitu:

1. Komunikasi ke bawah (*downward communication*)

   Jenis komunikasi ini meliputi instruksi atau arahan yang dikirim oleh seseorang yang berada di posisi "atas" atau memiliki status yang lebih tinggi kepada pihak lain yang berada di posisi "bawah" atau memiliki status lebih rendah. Beberapa contohnya

adalah manajer yang memberi perintah kepada karyawannya, guru yang memberi arahan kepada muridnya, orangtua yang memberi instruksi kepada anaknya, dan sebagainya. Informasi yang diberikan pada komunikasi jenis ini biasanya diterima dengan serius, baik informasi tersebut bersifat positif ataupun negative.

2. Komunikasi ke atas (*upward communication*)

   Jenis komunikasi ini adalah kebalikan dari jenis yang sebelumnya, yaitu komunikasi yang berasal dari seseorang yang berada di posisi "bawah" atau memiliki status lebih rendah kepada pihak lain yang berada di posisi "atas" atau memiliki status yang lebih tinggi. Rasa percaya (*trust*) dan kepercayaan diri (*confidence*) diperlukan dalam jenis komunikasi ini. Pada organisasi formal, biasanya justru terdapat rute atau sistem tersendiri dalam pelaksanaan komunikasi baik ke bawah maupun ke atas.

3. Komunikasi lateral (*lateral communication*)

   Komunikasi lateral merupakan jenis komunikasi yang terjadi antara pihak-pihak yang berada di posisi atau level yang sama, seperti sesama manajer, sesama guru, sesama siswa, dan lain-lain. Jenis komunikasi ini lebih sering digunakan untuk saling bertukar informasi, baik mengenai hal yang berhubungan dengan pekerjaan maupun hal pribadi, dibandingkan dengan kedua jenis sebelumnya.

PANDANGAN ISLAM MENGENAI KOMUNIKASI

Berdasarkan perspektif Islam, salah satu prinsip dari komunikasi menurut Hendra (tanpa tahun) adalah *qawlan balighan*, yang diterjemahkan sebagai komunikasi yang efektif. Sebagaimana Surat An-Nisa' ayat 63 berbunyi:

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُل لَّهُمْ فِي أَنفُسِهِمْ قَوْلاً بَلِيغًا ﴿٦٣﴾

Artinya: "*Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. Karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang berbekas pada jiwa mereka.*"

Kata *balighan* pada ayat tersebut berasal dari *balagha* yang artinya sampai atau fasih. Ayat di atas menggambarkan situasi dalam menghadapi orang-orang munafik yang memerlukan komunikasi efektif untuk dapat mengubah jiwa mereka. Bahasa yang digunakan dalam komunikasi efektif harus bersifat mengesankan dan membekas di hati orang-orang tersebut.

Pegertian *qawlan balighan* dijelaskan lebih lanjut oleh Jalaluddin (Hendra, tanpa tahun) menjadi dua. Pertama, *qawlan balighan* terjadi apabila pengirim pesan atau yang dapat disebut dengan komunikator mampu menyesuaikan pesan yang ingin diungkapkan dengan penerima pesan atau pihak yang ditujukan, baik dari segi kerangka acuan (*frame of reference*) maupun bidang pengalamannya (*field of experience*). Kedua, *qawlan balighan*

terjadi apabila komunikator mampu menyentuh hati dan pikiran pihak yang dituju.

Ajaran mengenai komunikasi efektif juga dapat ditemukan pada sabda Rasulullah ﷺ yang berbunyi, "*Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir, maka janganlah menyakiti tetangganya. Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir, maka muliakanlah tamunya. Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir, maka berbicaralah yang baik atau diamlah.*" (HR Bukhari, Muslim dan Ahmad dalam tuntunanislam, 2015). Hadits tersebut menjelaskan bahwa sebagai muslim yang baik, kita seharusnya juga mampu berbicara dengan baik atau diam saja apabila ucapan kita tidak baik. Berbicara dengan baik yang dimaksud adalah berkomunikasi dengan efektif mengenai hal-hal yang baik atau yang memiliki manfaat bagi orang lain. Apabila sekiranya ucapan kita tidak bermanfaat, bersifat baik, ataupun penting, maka kita lebih baik tidak mengucapkannya dan memilih untuk diam saja.

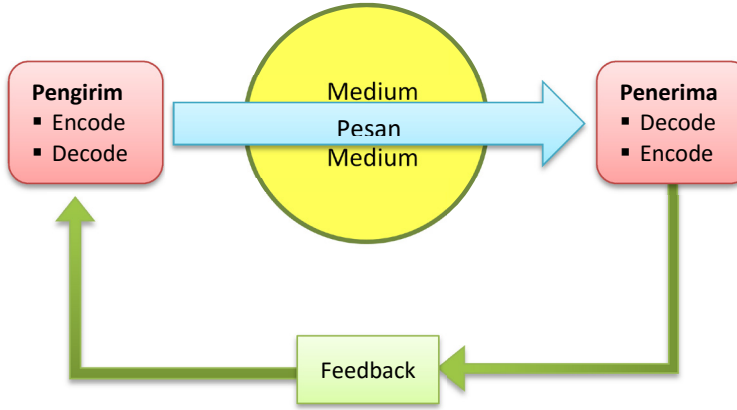
Selain itu, Allah sangat menghargai manusia yang mampu berbicara menggunakan kata-kata dan bahasa yang baik dan diridhai Allah tanpa berpikir panjang. Berbicara dengan baik tanpa berpikir panjang yang dimaksud adalah kemampuan manusia untuk berbicara dengan baik yang diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari sehingga telah menjadi kebiasaan untuk bertutur kata dengan baik. Di sisi lain, Allah sangat tidak menyukai manusia yang berbicara dengan buruk tanpa berpikir panjang juga. Sebagaimana yang disebut dalam

hadist: *Dari Abi Hurairah, bahwasanya Nabi ﷺ bersabda: "Sesungguhnya seorang hamba yang berbicara dengan kata-kata yang diridhai Allah ﷻ tanpa berpikir panjang, Allah akan mengangkatnya beberapa derajat dengan kata-katanya itu. Dan seorang hamba yang berbicara dengan kata-kata yang dimurkai Allah tanpa berpikir panjang, Allah akan menjerumus-kannya ke neraka Jahannam dengan kata-katanya itu."* (HR Bukhari, Ahmad dan Malik dalam tuntunanislam, 2015).

Perintah untuk mempelajari cara berkomunikasi yang baik juga diungkapkan oleh Rasulullah ﷺ dalam sabdanya yang berbunyi, "*Barangsiapa yang dapat menjamin untukku lisan dan kemaluannya, Aku akan menjamin surga untuknya.*" (HR. Ahmad dalam tuntunan Islam, 2015). Hadist tersebut dengan jelas menyatakan bahwa Allah telah menjanjikan surga bagi orang-orang yang dapat menjaga lisan atau kemampuan berkomunikasi serta kemaluannya. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya ilmu komunikasi untuk dipelajari.

SYARAT-SYARAT TERJADINYA KOMUNIKASI EFEKTIF

Cheney (Lunenburg, 2010) mengungkapkan elemen-elemen penting yang diperlukan dalam proses komunikasi, yaitu sebagai berikut:



Berdasarkan diagram di atas, proses terjadinya komunikasi yang ideal memerlukan lima elemen yang terdiri dari pengirim (*sender*), penerima (*receiver*), pesan, medium, dan *feedback*. Pengirim adalah pihak yang berinisiatif atau memulai komunikasi dengan mengirim (*encode*) pesan kepada pihak lain. Di sisi lain, penerima (*receiver*) merupakan pihak lain tersebut yang menerima (*decode*) pesan dengan menginterpretasi dan memahami makna dari pesan yang diterima.

Pengirim dapat mengirimkan pesan dengan cara memilih kata, simbol, ataupun bahasa tubuh yang dapat mewakili pesan yang ingin disampaikan. Pesan itu sendiri merupakan informasi atau hasil dari proses pengiriman yang berbentuk verbal, nonverbal, ataupun bahasa tertulis. Pesan dikirim melalui medium atau media yang merupakan pengantar komunikasi. Media yang dimaksud dapat berupa percakapan tatap wajah, telepon, *e-mail*, maupun tulisan.

Elemen terakhir, yaitu *feedback* atau dapat juga disebut dengan umpan balik merupakan respon dari penerima (*receiver*) terhadap pesan dari pengirim (*sender*) yang dikembalikan atau diteruskan kepada pengirim. *Feedback* berperan dalam membantu pengirim mengetahui apakah pesan yang dikirim telah diterima dan dipahami dengan baik. Ketika penerima mengirim *feedback* kepada pengirim, maka dia sedang melakukan *encoding*. Begitu pula sebaliknya, pengirim dapat melakukan *decoding* ketika dia menerima *feedback* dari penerima.

Jika salah satu saja dari kelima elemen tersebut mengalami gangguan, maka tingkat efektivitas komunikasi juga akan berkurang (Keyton dalam Lunenburg, 2010). Hal ini biasa dikenal dengan keterbatasan dalam komunikasi yang efektif (*barriers to effective communication*). Lunenburg (2010) menjelaskan dalam jurnalnya mengenai empat kategori keterbatasan dalam komunikasi yang efektif, yang meliputi:

1. Keterbatasan proses (*process barriers*)

   Kategori ini meliputi keterbatasan yang terjadi pada elemen-elemen terbentuknya komunikasi, yaitu keterbatasan pengirim (*sender barrier*), keterbatasan penerima (*receiver barrier*), keterbatasan media (*medium barrier*), serta keterbatasan umpan balik (*feedback barrier*). Keterbatasan pengirim dapat terjadi apabila pengirim gagal mengirimkan pesan ataupun makna dalam pesan kepada penerima. Sedangkan keterbatasan penerima terjadi apabila penerima gagal menginterpretasi atau memahami

maksud dari pesan yang dikirim atau bahkan gagal menerima pesan itu sendiri. Adapun keterbatasan medium yang terjadi apabila ada keterbatasan atau gangguan pada medium pengantar pesan. Misalnya jaringan atau sinyal telepon yang kurang bagus membuat komunikasi terputus-putus dan sebagainya. Keterbatasan *feedback* sendiri muncul ketika penerima gagal mengirimkan umpan balik kepada pengirim pesan. Contohnya ketika guru memberikan pesan berupa tugas kepada siswanya, tapi siswa tersebut gagal atau tidak berani bertanya kepada gurunya untuk memastikan apakah dirinya telah memahami tugas yang diberikan gurunya dengan benar atau masih ada kesalahpahaman.

2. Keterbatasan fisik (*physical barriers*)

   Keterbatasan ini fokus kepada hal-hal fisik yang menghambat terjadinya komunikasi efektif. Fisik di sini sama halnya dengan keterbatasan medium sebelumnya. Namun, keterbatasan fisik juga meliputi hal-hal seperti lokasi atau posisi fisik pihak-pihak yang berkomunikasi, maupun fisik secara harafiah pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi. Misalnya keterbatan fisik yang berkaitan dengan lokasi adalah ketika dua orang yang kesulitan dalam berdiskusi ketika mereka sedang berada di tempat yang sangat ramai dan berisik seperti konser.

3. Keterbatasan semantik (*semantic barriers*)

   Semantik adalah sesuatu yang berhubungan dengan makna, pengertian, pemahaman, dan proses berpikir.

Keterbatasan semantik merupakan hambatan atau gangguan yang terjadi apabila setidaknya salah satu dari pihak yang melakukan komunikasi mengalami kegagalan dalam memahami makna dalam pesan. Hal ini dapat disebabkan oleh pemilihan kata, penyusunan kalimat, serta penyesuaian bahasa. Misalnya seorang guru ingin memberikan nasehat kepada anak usia SD, maka hendaknya guru tersebut memilih kata-kata dan menggunakan bahasa yang dapat lebih dimengerti oleh anak usia SD agar anak tersebut tidak mengalami kegagalan dalam memahami pesan yang diberikan.

4. Keterbatasan psikososial (*psycosocial barriers*)

   Menurut Antos (Lunenburg, 2010), keterbatasan psikososial seringkali melibatkan berbagai bidang pengalaman (*fields of experience*), penyaringan (*filtering*), dan jarak psikologis (*psychological distance*). *Fields of experience* meliputi latar belakang, persepsi, nilai, bias, kebutuhan, dan pengalaman yang dimiliki setiap individu. *Filtering* merupakan proses penyaringan informasi yang dilakukan manusia dalam memilih informasi mana saja yang ingin ditangkap dan diproses lebih lanjut di otak hingga disimpan dalam memori. Sementara itu, jarak psikologis yang dimaksud adalah jarak psikologis dari pihak-pihak yang berkomunikasi. Contohnya adalah orangtua yang menasehati anaknya dengan cara membentak atau meneriakki anaknya sehingga anak tersebut tidak menangkap nasehat yang dimaksud-

kan orangtua dan justru memiliki rasa tidak suka atau benci terhadap orangtua. Hal tersebut tentunya akan menjadi penghambat dalam terjadinya komunikasi yang efektif antara orangtua dan anak.

MANFAAT KOMUNIKASI EFEKTIF

Ruben dan Steward (2005) menjabarkan urgensi atau alasan mengapa komunikasi yang efektif merupakan hal yang penting untuk dipelajari, sebagai berikut:

1. Fundamental dalam kehidupan

   Sebagaimana komunikasi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan, maka sudah seharusnya manusia memperlajari ilmu berkomunikasi yang baik. Bagi manusia yang merupakan makhluk sosial, komunikasi sangat diperlukan dalam membangun interaksi dan hubungan sosial karena melalui komunikasi seseorang dapat saling bertukar pikiran, ide, pendapat, ataupun berbagi informasi, emosi, serta keyakinan mereka dengan orang lain.

2. Aktivitas yang kompleks

   Tidak semua orang dapat berkomunikasi dengan efektif. Komunikasi itu sendiri adalah aktivitas yang kompleks sehingga kita perlu memahami ilmunya dari definisi, bagaimana proses dan cara, serta manfaat dari komunikasi yang baik. Pemahaman mengenai ilmu komunikasi tersebut dapat menjadi pedoman bagi manusia untuk menerapkan ilmu berkomunikasi yang efektif.

3. Vital untuk kedudukan atau posisi

   Kedudukan, karir, posisi ataupun jabatan seringkali dipengaruhi oleh kemampuan berkomunikasi yang baik, di mana seseorang dapat menyalurkan ide kreatif, pendapat, keyakinan, dan sebagainya dlam bentuk pesan kepada pihak lain sehingga pihak lain tersebut dapat memahami, menerima, dan mengakui kebenaran pesan yang disampaikan, serta mengevaluasi kualitas performa kerja seseorang tersebut.

4. Meningkatkan kompetensi komunikasi yang baik

   Pendidikan yang tinggi tidak menjamin seseorang memiliki kompetensi komunikasi yang baik. Mengingat banyaknya peran komunikasi dalam kehidupan, maka manusia sebagai makhluk yang cerdas sudah sewajarnya berkeinginan untuk meningkatkan kualitas dirinya dengan meningkatkan kompetensi komunikasi yang baik. Perbaikan kemampuan komunikasi pada diri pribadi juga dapat memperbaiki atau meningkatkan kemampuan berpikir dalam menyaring, mengevaluasi, meyakini, dan menerapkan informasi-informasi yang diterima sehingga dapat diaplikasikan pada pola pikir, sikap, dan perilaku diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

5. Hal yang populer

   Komunikasi dapat dikatakan sebagai bidang ilmu yang populer karena seluruh ilmu yang ada dalam kehidupan ini pasti memerlukan komunikasi, baik ilmu hukum, bisnis, psikologi, sosiologi, politik,

pendidikan, informasi, teknologi, kesehatan, dan sebagainya.

Manfaat dari komunikasi efektif juga dikemukakan oleh Robbins (Babatunde, 2015) sebagai berikut:

1. Informasi

   Sebagai informasi, informasi berperan dalam proses pengambilan keputusan. Komunikasi menyediakan informasi yang diperlukan masing-masing pihak dalam proses komunikasi untuk mengambil keputusan dan membuat pilihan alternatif dengan cara mengidentifikasi dan memahami makna dalam informasi serta mengevaluasi informasi tersebut.

2. Motivasi

   Melalui komunikasi, seseorang dapat memotivasi dengan cara menjelaskan apa yang harus dilakukan, bagaimana cara yang baik melakukannya, dan apa saja yang dapat dilakukan, serta memuji orang lain. Selain itu, komunikasi juga dapat meningkatkan komitmen dan tujuan keorganisasian pada karyawan.

3. Kontrol

   Komunikasi berperan dalam mengontrol atau mengendalikan perilaku bahkan pola pikir baik diri sendiri maupun orang lain dengan berbagai cara. Misalnya antara orangtua dan anak, hal yang mengontrol komunikasi mereka adalah tata karma, etika, dan sopan santun. Begitu pula pada lingkungan keorganisasional lain. Kontrol diperlukan agar komunikasi dapat berlangsung dengan baik

sehingga informasi yang dikirimkan oleh pengirim dapat disampaikan, dipahami, dan diterima dengan baik juga oleh penerimanya.

4. Ekspresi emosi

   Manfaat lain dari komunikasi adalah sebagai media penyaluran ekspresi emosi. Setiap manusia tentunya memiliki dan mengalami berbagai macam emosi sepanjang hidupnya, di mana tidak jarang emosi tersebut ada baiknya untuk tidak dipendam sendiri sehingga manusia perlu mengekspresikannya, Pengekspresian emosi dapat menjadi fasilitas manusia dalam mengungkapkan pikiran, pendapat, perasaan, maupun gagasan kepada orang lain sehingga proses komunikasi dapat terwujud di antara mereka.

CARA MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI EFEKTIF

Babatunde (2015) menyebutkan bebeapa cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi keterbatasan komunikasi (*barriers to communication*) serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, yaitu:

1. Menyampaikan dengan jelas pesan yang ingin diungkapkan dan alasan-alasan yang melatar belakangi pesan tersebut
2. Menentukan metode komunikasi yang pantas dan sesuai dengan konteks dalam pesan yang ingin disampaikan, waktu, lokasi, serta audiens atau penerima yang dituju.

3. Meyiapkan pesan yang akan disampaikan dengan bahasa yang baik dan pantas sehingga dapat dengan mudah dipahami dan diterima oleh penerima yang dituju.
4. Penguatan atau penambahan informasi serta contoh juga terkadang dibutuhkan untuk mendukung pesan yang ingin diungkapkan dan setelah melakukan hal ini, maka hendaknya pesan utama diulang atau disampaikan kembali agar untuk memperjelas inti dari pesan keseluruhan.
5. Pesan akan lebih dapat diterima apabila pesan tersebut berasal dari sumber yang memiliki kredibilitas.
6. Mempertimbangkan hal-hal yang merupakan keuntungan bagi pengerima pesan apabila dia dapat menerima pesan tersebut. Misalnya ketika seorang pedagang mempromosikan barang dagangannya menggunakan komunikasi, maka hendaknya pedagang tersebut menyampaikan juga mengenai kelebihan atau keuntungan yang akan didapatkan oleh pembeli sehingga pembeli percaya dan membeli barang dagangannya.
7. Pastikan bahwa pesan yang ingin diungkapkan adalah hal yang menarik atau sampaikan pesan yang ingin diungkapkan dengan cara yang menarik agar dapat menarik perhatian pihak yang dituju.

Referensi

Akinnubi, O. P., Gbadeyan, C. O., Fashiku, C. O., & Kayode, D. J. (2012). Effective communication: A tool for improvement of secondary school management. *Journal of Education and Practice, 3*(7), 105-110.

Babatunde, O. (2015). Importance of effective communication in public organisations. *Issues in Social Science, 3*(2), 78-89.

Fourianalistyawati, E. (2012). Komunikasi yang relevan dan efektif antara dokter dan pasien. *Jurnal Psikogenesis, 1*(17), 82-87.

Jalaluddin, R. (2008). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Lawasi, E. S. & Triatmanto, B. (2017). Pengaruh komunikasi, motivasi, dan kerjasama tim terhadap peningkatan kinerja karyawan. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan, 5*(1), 47-57.

Lunenburg, F. C. (2010). Communication: The process, barriers, and improving effectiveness. *Schooling, 1*(1), 1-11.

Ruben, B. D. & Steward, L. P. (2005). *Communication and Human Behavior*. USA: Alyn and Bacon.

Suprapto, H. A. (2017). Pengaruh komunikasi efektif untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kependidikan, 11*(1), 13-24.

Tuntunanislam, (2015). Berbicara Baik atau Diam. Diakses pada 1 Juli 2018 dari tuntunanislam.id: http://tuntunanislam.id/adab-berbicara-berbicara-baik-

atau-diam/

Turistiati, A. T. (2016). Pentingnya komunikasi efektif dalam mensosialisasikan dan mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan. *Prosiding Seminar STIAMI, 3*(1), 103-11.

Kerjasama Tim

PENDAHULUAN

Dewasa ini, kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat lepas dari hubungan antara satu manusia dengan manusia lainnya. Manusia akan selalu berusaha untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik dari segi sikap, perilaku, serta aktivitasnya agar dapat membangun hubungan dan menjadi bagian dari lingkungannya. Hal tersebut sesuai dengan konsep manusia sebagai makhluk sosial. Oleh karena itu, Bonner (Ahmadi, 1991) menjelaskan bahwa interaksi sosial sangat dibutuhkan demi terwujudnya hakikat manusia sebagai makhluk sosial tersebut. Interaksi sosial itu sendiri merupakan suatu hubungan antara dua individu atau lebih, di mana perilaku satu individu memengaruhi, mengubah, atau memperbaiki perilaku individu yang lain maupun sebaliknya.

Salah satu bentuk dari interaksi sosial adalah kerjasama. Sargent (Santoso, 2010) menyatakan bahwa kerja sama merupakan usaha terkoordinasi yang ditujukan kepada goal atau tujuan bersama. Definisi tersebut mendukung pandangan bahwa manusia, sebagai makhluk sosial, perlu melakukan kerjasama untuk memenuhi atau mencapai tujuan yang sulit atau tidak memungkinkan dicapai secara individu (Santoso, 2010).

Pada kenyataannya, kerjasama merupakan kemampuan yang sangat penting bagi setiap individu. Djamaris (2013) mengungkapkan bahwa terdapat enam belas faktor kompetensi *soft skills* pada mahasiswa yang dibutuhkan oleh dunia kerja berdasarkan persepsi manajer dan pihak HRD berbagai perusahaan multinasional di Jawa, dan salah satu faktor kompetensi *soft skills* tersebut adalah kemampuan dalam bekerja sama atau *teamwork*.

Lakoy (2015) juga menyampaikan bahwa kinerja dapat dipengaruhi oleh komunikasi, kerja sama kelompok, dan kreativitas. Pada tahun 2017, Almeda dan Sahyar melaksanakan penelitian, yang mana hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan konseptual pada siswa yang memiliki kemampuan kerjasama di atas rata-rata lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan kerjasama di bawah rata-rata.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diketahui bahwa kerjasama merupakan hal yang penting untuk dikaji lebih lanjut. Hal ini perlu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dan keefektifan interaksi sosial antarindividu dalam kehidupannya.

DEFINISI KERJASAMA TIM

Sarwono (2011) mendefinisikan kerjasama sebagai bentuk kelompok yang terdiri lebih dari satu orang yang melakukan tugas dengan peraturan dan prosedur tertentu. Tenner dan DeToro (Lawasi & Triatmanto, 2017) mendukung teori tersebut dengan berpendapat bahwa *teamwork* merupakan suatu kelompok yang terdiri dari individu-individu yang bekerja sama untuk meraih tujuan bersama. Sargent (Santoso, 2010) juga mengartikan kerja sama sebagai usaha terkoordinasi yang ditujukan kepada tujuan bersama.

Robbins (Munir, Ujianto, & Riyadi, 2016) menambahkan bahwa adanya kerjasama yang baik akan menghasilkan energi positif melalui usaha yang terkoordinasi. Salas, Dickinson, Converse, dan Tannenbaum (Salman & Hassan, 2016) mendukung teori tersebut dengan mendefinisikan kerjasama sebagai usaha yang dilakukan oleh dua individu atau lebih yang berinteraksi secara dinamis, interdependen, dan adaptif untuk mencapai objektif atau tujuan bersama.

Mathieu, Heffner, Goodwin, Salas, dan Cannon-Bowers (Salman & Hassan, 2016) juga melengkapi teori yang telah ada dengan mengatakan bahwa kerjasama merupakan usaha yang dilakukan individu-individu dengan menjalankan tugas atau peran tertentu dalam jangka waktu keanggotaan yang terbatas. Sementara itu, Salman dan Hassan (2016) memfokuskan pengertian kerjasama sebagai usaha yang dilakukan oleh dua individu atau lebih untuk mencapai tujuan bersama yang

meliputi komunikasi yang efektif, tingkat kepercayaan, kemampuan interpersonal, kekohesifan kelompok, akuntabilitas, dan kepemimpinan.

Definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas mendukung pandangan bahwa manusia sebagai makhluk sosial perlu melakukan kerjasama untuk memenuhi atau mencapai tujuan yang sulit atau tidak memungkinkan dicapai secara individu (Santoso, 2010). Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kerja sama merupakan usaha yang dilakukan oleh dua individu atau lebih yang berinteraksi untuk mencapai tujuan bersama dengan menjalankan tugas atau peran tertentu.

Adapun aspek-aspek yang membangun kerjasama berdasarkan teori yang disampaikan oleh W. A. Salman dan Z. Hassan (2016), yaitu:

1. Komunikasi yang efektif *(effective communication*)

   Merriam-Webster (Salman & Hassan, 2016) menyatakan bahwa komunikasi yang efektif sangat penting demi terwujudnya kerja sama yang baik karena komunikasi berperan penting sebagai proses pertukaran informasi melalui sistem simbol-simbol umum ataupun perilaku antarindividu.

2. Tingkat kepercayaan (*level of trust*)

   Perilaku dasar dalam kerjasama dapat dipengaruhi oleh level kepercayaan yang dapat menghasilkan energi positif dalam kelompok. Rasa kepercayaan berasal dari kompetensi dan pengakuan diri. Oleh karena itu, rasa kepercayaan harus dibangun antara

para anggota kelompok dengan menunjukkan dan mengembangkan kepercayaan diri terhadap kompetensi dan perilaku ajeg pada masing-masing individu.

3. Kemampuan interpersonal *(interpersonal skills*)

   Kemampuan interpersonal merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan mengurangi resiko munculnya konflik antar-anggota kelompok.

4. Kohesivitas kelompok *(team cohesiveness*)

   Kohesivitas kelompok merupakan situasi di mana para anggota kelompok bersatu atau berikatan satu sama lain sebagai suatu kelompok. Hal ini juga penting untuk meningkatkan produktivitas dan mengurangi resiko munculnya konflik antar anggota kelompok.

5. Akuntabilitas *(accountability)*

   Konsep akuntabilitas penting untuk memastikan seluruh anggota kelompok yang akan melakukan kerjasama agar benar-benar memahami tanggung jawab masing-masing sehingga dapat meningkatkan kinerja kelompok.

6. Kepemimpinan *(leadership)*

   Adanya kepemimpinan dalam kelompok yang bekerja sama dapat meningkatkan potensi para anggota kelompok serta sebagai strategi dalam proses dan performa kelompok dalam mencapai tujuan.

Ghorbanhosseini (2013) kemudian menyampaikan beberapa faktor yang dapat memengaruhi kerja sama, yaitu:

1. Komitmen organisasi

   Komitmen organisasi merupakan kelekatan emosional pegawai yang dapat dibandingkan dengan sikap-sikap dan situasi lain yang berkaitan dengan pekerjaan, seperti kepuasan kerja (perasaan individu terhadap pekerjaannya) dan identitas organisasi (perasaan kebersatuan dan solidaritas yang dimiliki individu terhadap organisasi).

2. Budaya organisasi

   Budaya organisasi adalah pola perilaku, keyakinan, dan persepsi nilai-nilai yang dikumpulkan dan dibagi serta menjadi hal yang biasa atau umum bagi kebanyakan anggota organisasi.

3. Perkembangan organisasi

   Perkembangan organisasi merujuk kepada proses sistematis mengenai perilaku yang dapat diamati untuk perkembangan terencana, promosi, dan penekanan pada strategi, struktur, serta proses-proses organisasi dalam meningkatkan keefektifan organisasi.

4. Kompetensi individu

   Komitmen organisasi meliputi pengetahuan, kreativitas, pengalaman, serta keahlian dan kemampuan bekerja dari para individu dalam organisasi.

Adapun beberapa bentuk kerja sama menurut Winarso (2005) sebagai berikut:

1. Kerukunan adalah bentuk kerjasama yang didasari atas kerukunan sesama manusia sehingga biasanya kerja sama ini tidak mengharapkan imbalan atau upah.
2. Tawar-menawar (*bargaining*) merupakan bentuk kerjasama yang terbentuk dari kesepakatan pertukaran produk atau jasa antara dua orang atau lebih.
3. Kooptasi (*cooptation*), yaitu bentuk kerjasama yang meliputi proses penerimaan hal-hal baru dalam kepemimpinan dan pelaksanaan politik dalam suatu organisasi agar menjadi lebih seimbang.
4. Koalisi (*coalition*) adalah bentuk kerjasama yang memadukan antara dua atau lebih organisasi yang memiliki tujuan yang sama.
5. *Joint venture*, yang merupakan bentuk kerjasama yang biasanya terjadi dalam proyek-proyek besar dan membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak dengan latar beakang yang berbeda-beda agar tujuan dapat lebih cepat dicapai.

FUNGSI TIM DAN KERJA SAMA TIM

Lawasi dan Triatmanto (2017) menyebutkan bahwa tim adalah suatu unit yang terdiri dari dua atau lebih orang yang berinteraksi dan berkoordinasi mengenai sebuah pekerjaan dan berbagai upaya untuk meraih tujuan tertentu.

Tjiptono dan Diana (Poernomo, 2006) menjabarkan faktor-faktor yang mendasari perlunya pembentukan tim, di antaranya meliputi:

1. Pemikiran dari dua orang atau lebih cenderung lebih baik daripada pemikiran satu orang saja. Seorang individu pada umumnya memiliki kapasitas berpikir yang terbatas sehingga kontribusi dari orang lain dalam berpikir diharapkan dapat mengatasi keterbatasan tersebut dan dapat meraih hasil yang lebih baik.
2. Konsep singergi 1+1>2, yang berarti hasil keseluruhan oleh tim jauh lebih baik daripada jumlah bagiannya. Pada konsep kerja sama atau kemitraan, 1+1 menggambarkan anggota yang terlibat dalam kerja sama, yang mana mereka memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing. Oleh karena itu, antaranggota seharusnya berupaya untuk saling menutupi kekurangan masing-masing dengan kelebihan yang dimiliki sehingga harapannya adalah hasil yang diperoleh dari kerja sama tersebut lebih baik.
3. Tim atau kelompok perlu dibentuk agar anggota tim dapat saling mengenal dan saling percaya sehingga mereka dapat saling membantu dalam meraih tujuan kelompok yang telah ditentukan bersama.
4. Kerjasama tim dapat menyebabkan komunikasi terbina dengan baik. Hal ini disebabkan kerja sama memerlukan komunikasi yang baik dalam menjalankan proses penetapan tujuan bersama, proses peren-

canaan, proses pembagian tugas, serta penjadwalan kegiatan, dan seluruh hal yang perlu dilakukan untuk keberlangsungan dan kesuksesan kerja sama itu sendiri.

Beberapa manfaat dari kerja sama kemudian juga diungkapkan oleh Kusnadi (2003), yaitu:

1. Mendorong persaingan dalam pencapaian tujuan dan peningkatan produktivitas
2. Mendorong berbagai upaya indiviu agar dapat bekerja lebih produktif, efektif, dan efisien
3. Mendorong terciptanya sinergi sehingga biaya operasionalisasi menjadi semakin rendah dan menyebabkan peningkatan dalam kemampuan bersaing
4. Mendorong terciptanya hubungan yang harmonis antarpihak yang terkait dan meningkatkan rasa kesetiakawanan
5. Menciptakan praktik yang sehat dan meningkatkan semangat kelompok
6. Mendorong anggotanya untuk ikut serta terhadap situasi atau keadaan di lingkungannya sehingga secara otomatis membuat anggota kelompok tersebut ikut serta dalam menjaga dan melestarikan situasi dan kondisi yang baik.

CARA-CARA UNTUK MAMPU BEKERJASAMA DENGAN BAIK

Menurut Sumantri (Setiyanti, 2012), perlu ada beberapa hal berikut untuk membangun kerja sama yang baik, yaitu:

1. Kesamaan tempat

   Kesamaan tempat merupakan salah satu hal yang dapat mendasari terjadinya kerjasama. Hal ini disebabkan oleh keberadaan para anggota kelompok yang sama memudahkan terjalinnya komunikasi, diskusi, maupun argumentasi antaranggota kelompok sehingga kerjasama juga cenderung lebih mudah terjadi.

2. Kesamaan pikiran

   Kerjasama juga cenderung lebih mudah terwujud pada dua atau lebih orang yang memiliki pikiran yang sama. Walaupun terdapat perbedaan pikiran, bukan berarti tidak mungkin terbentuk kerjasama. Hanya saja, pada sekelompok orang yang memiliki perbedaan pikiran dibutuhkan komunikasi atau diskusi yang lebih mendalam agar mereka dapat menyamakan pikiran mereka sehingga pada akhirnya kerjasama antara orang-orang tersebut juga ikut terbentuk. Penyamaan pikiran antara para anggota kelompok merupakan hal yang penting dilakukan dalam membangun kerjasama yang baik dengan tujuan memudahkan untuk menemukan solusi atau memecahkan masalah yang dihadapi kelompok.

3. Kesamaan perasaan

   Sama halnya dengan kesamaan pikiran, kesamaan perasaan antara anggota kelompok juga akan membantu terbangunnya kerjasama yang baik. Suatu kelompok yang pastinya terdiri dari dua atau beberapa individu biasanya tidak jarang mengalami perbedaan pendapat atau situasi di mana pola pikiran mereka tidak sejalan. Pada situasi tertentu seperti itu, anggota kelompok dapat menggunakan perasaan dalam mengatasi perbedaan tersebut dan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi kelompok, khususnya masalah yang berkaitan dengan kebijakan-kebijakan yang terkait dengan faktor eksternal.

4. Kesamaan jiwa

   Kesamaan jiwa merupakan tahapan tertinggi dalam pembangunan kerjasama yang baik, di mana seluruh anggota kelompok telah memahami seutuhnya mengenai fungsi, tugas, dan kewajibannya masing-masing. Pada tahap ini, biasanya juga telah terbentuk rasa saling percaya antara sesama anggota kelompok sehingga budaya kelompok tersebut juga akan ikut terbentuk dengan baik.

Tarricone dan Luca (2002) juga menjelaskan dalam jurnalnya yang membahas mengenai atribut-atribut yang diperlukan dalam membangun kerja sama yang sukses sebagai berikut:

1. Komitmen kepada kesuksesan kelompok dan tujuan bersama

   Keberhasilan kerjasama suatu kelompok sangat bergantung pada komitmen para anggotanya dalam menyukseskan kelompoknya dan meraih tujuan bersama yang telah disepakati kelompok.

2. Kesalingtergantungan

   Atribut ini menggambarkan masing-masing anggota kelompok yang memiliki rasa tanggung jawab terhadap anggota lain dalam kelompok dan keyakinan mereka bahwa kesuksesan kelompok dapat terwujud dengan adanya kontribusi dari seluruh anggota kelompok. Berdasarkan atribut ini, anggota kelompok seharusnya saling memotivasi, berkontribusi, saling belajar dari satu sama lain, dan saling membantu sesama anggota kelompok ketika ada yang mengalami kesulitan.

3. Kemampuan interpersonal

   Kemampuan interpersonal meliputi kemampuan untuk mendiskusikan masalah dengan anggota kelompok secara terbuka, jujur, dan saling mendukung. Seluruh anggota kelompok menyadari bahwa masing-masing anggotanya memiliki kepribadian dan pengalaman yang berbeda-beda sehingga sesama anggota kelompok seharusnya dapat saling memahami, menghargai, dan menolong satu sama lain jika sedang mengalami kesulitan.

4. Komunikasi yang terbuka dan umpan balik yang positif

   Semua anggota kelompok secara aktif mendengarkan berbagai masalah dan kebutuhan masing-masing anggota kelompok, serta menghargai kontribusi mereka. Anggota kelompok juga harus mampu memberikan dan menerima kritik yang membangun, serta memberikan umpan balik yang autentik. Pelaksanaan hal-hal tersebut dapat membantu dalam menciptakan lingkungan kerja sama yang lebih efektif.

5. Komposisi kelompok yang sesuai

   Atribut ini tidak kalah penting dalam membangun kelompok yang sukses. Keaktifan dalam pemilihan anggota kelompok dan pertimbangan secara hati-hati mengenai tipe kepribadian dan kemampuan atau keterampilan yang dibutuhkan pada setiap anggota kelompok merupakan hal yang harus dilakukan demi keberhasilan kerjasama antaranggota kelompok dalam meraih tujuan bersama.

6. Komitmen kepada proses kelompok, kepemimpinan, dan akuntabilitas

   Seluruh anggota kelompok telah menyadari, memahami, dan bertanggung jawab atas peran dan kontribusi mereka masing-masing maupun segala proses atau dinamika yang terjadi dalam kelompok, seperti proses pengambilan keputusan, proses penyelesaian masalah, dan sebagainya.

Referensi

Ahmadi, A. (1991). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.

Almeda, R. & Sahyar, S. (2017). Efek model pembelajaran kooperatif tipe group investigation berbantuan PhET dan kemampuan kerja sama terhadap pengetahuan konseptual siswa. *Jurnal Pendidikan Fisika, 6*(2), 60-66.

Djamaris, A. R. A. (2013). Analisis faktor kompetensi soft skills mahasiswa yang dibutuhkan dunia kerja berdasarkan persepsi manajer dan HRD perusahaan. *Jurnal Manajemen, 17*(2), 1-28.

Ghorbanhosseini, M. (2013). The effect of organizational culture, teamwork and organizational development on organizational commitment: The mediating role of human capital. *Tehnički vjesnik, 20*(6), 1019-1025.

Kusnadi, H. (2003). *Masalah, Kerjasama, Konflik, dan Kinerja*. Malang: Taroda.

Lakoy, A. C. (2015). Pengaruh komunikasi, kerja sama kelompok, dan kreativitas terhadap kinerja karyawan pada Hotel Aryaduta Manado. *Jurnal EMBA, 3*(4), 981-991.

Lawasi, E. S. & Triatmanto, B. (2017). Pengaruh komunikasi motivasi, dan kerja sama tim terhadap peningkatan kinerja karyawan. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan, 5*(1), 47-57.

Munir, M., Ujianto, & Riaydi, S. (2016). Pengaruh karakteristik individu, self efficacy dan teamwork ter-

hadap komitmen dan produktivitas kader kesehatan di Kabupaten Tuban, Provinsi jawa Timur. *Jurnal Doktor Ekonomi, 1*(1), 59-76.

Poernomo, E. (2006). Pengaruh kreativitas dan kerjasama tim terhadap kinerja manajer pada PT. Jesslyn K Cakes Indonesia cabang Surabaya. *Jurnal Ilmu-Ilmu Ekonomi, 6*(2), 102-108.

Salman, W. A. & Hassan, Z. (2016). Impact of effective teamwork on employee performance. *International Journal of Accounting & Business Management, 4*(1), 76-85.

Santoso, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.

Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Setiyanti, S. W. (2012). Membangun kerja sama tim (kelompok). *Jurnal STIE Semarang, 4*(3), 59-65.

Tarricone, P. & Luca, J. (2002). Successful teamwork: A case study. *Herdsa,* 640-646.

Winarso, H. P. (2005). *Sosiologi Komunikasi Massa*. Jakarta: Prestasi Pustaka.