

MANAJEMEN DIRI DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

SELF-MANAGEMENT IN ISLAMIC EDUCATION PERSPECTIVE

Rohmawati Arani¹

MIS Hidayatul Athfal Kota Sukabumi, Indonesia

rohmawatiarani17@gmail.com

Wahyu Ginanjar²

Research and Literacy Institute, Indonesia

wahyuginanjar34@gmail.com

Neng Awalia Farida

Institut Madani Nusantara (IMN) Sukabumi

nengawali@gmail.com

Abstrack

The human self has the necessity of life to regulate life in order to achieve happiness as the goal of life. Education is a means and provision to achieve and make it happen if it is accompanied by positive and beneficial actions for oneself and others. Education will be effective if the perpetrators, both students (students) and teachers, direct students to achieve this goal which is called self-management. Self-management means placing everything regularly in life, in the use of time, choices, interests, activities, and in physical and mental balance. It also means pushing oneself forward, managing all the personal elements, controlling the potential will to achieve good things, and developing various aspects of personal life to make it more perfect. This paper aims to present self-management from an educational perspective. This research is library research, which is research based on searching the literature related to the issues to be discussed. The data in this library research is obtained through digging and tracing books, articles, magazines, journals, internet access and other important related notes. The results of this study reveal that self-management as meant in this paper is the personal ability of students or educators to achieve certain goals including learning must be managed appropriately, according to the concept of management, that self-management is a skill and expertise of a person that is contained within. One way that can be done as a self-management application in the educational process can be seen from the indicators; such as the ability to determine learning objectives, the ability to monitor and evaluate learning objectives, and be able to motivate and provide self-reinforcement.

Keywords: Personal Skills, Self-Management, Education

Abstrak

Diri manusia memiliki keperluan hidup untuk mengatur hidup agar meraih kebahagian sebagai tujuan hidupnya. Pendidikan merupakan sarana dan bekal untuk meraih dan mewujudkannya jika dibarengi dengan amaliah positif dan bermanfa'at untuk diri dan orang lain. Pendidikan akan efektif jika pelakunya, baik siswa (peserta didik) dan gurunya mengarahkan peserta didik untuk mencapai tujuan inilah yang disebut dengan manajemen diri. Manajemen diri berarti menempatkan segala sesuatu secara teratur dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan, kepentingan, kegiatan, serta dalam keseimbangan fisik dan mental.. Tulisan ini bertujuan menyajikan mengenai manajemen diri dalam pandangan pendidikan. Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan yaitu penelitian yang didasarkan atas penelusuran literatur-literatur yang berkaitan dengan masalah-masalah yang akan dibahas. Adapun data dalam penelitian pustaka ini diperoleh melalui penggalian dan penelusuran terhadap buku-buku, artikel, majalah, jurnal, akses internet dan catatan penting lainnya yang berkaitan. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa manajemen diri yang dimaksud dalam tulisan ini adalah kemampuan personal peserta didik atau pendidik dalam mencapai tujuan tertentu termasuk pembelajaran harus dikelola dengan tepat, menurut konsep manajemen, bahwa manajemen diri termasuk sebuah keterampilan dan keahlian seseorang yang terdapat dalam diri. Salah satu cara yang dapat dilakukan sebagai aplikasi manajemen diri dalam proses pendidikan dapat dilihat dari indikatornya; seperti kemampuan menentukan tujuan pembelajaran, kemampuan memonitor dan mengevaluasi tujuan pembelajaran, dan mampu memotivasi dan memberikan penguatan pada diri sendiri.

Kata Kunci: Kemampuan Personal, Manajemen Diri, Pendidikan

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial yang memiliki problematika hidup, baik secara individu maupun sosial. Manusia semestinya ingin terbebas dari problema yang melandanya meski dengan kesulitan saat memecahkannya. Hal ini disebabkan faktor internal diri maupun eksternal. Agar dapat memecahkan problem individu maupun sosial, manusia dapat menggunakan potensi dalam dirinya, yakni akal pikiran, panca indra, dan potensi agamanya.

Berapa banyak manusia yang hidup pada zaman sekarang belum memahami tentang arti hidup itu sendiri, sehingga kebanyakan dari mereka mementingkan diri sendiri tanpa mempedulikan orang lain dalam banyak hal. Manusia lahir ke dunia mempunyai potensi menjadi orang baik, berprestasi dan merdeka. Tinggal lagi peran orang tua dalam membekali putra-putrinya. Kedua orang tua wajib mendidik anaknya dengan pendidikan yang baik. Mereka mesti menanamkan pendidikan budi pekerti (akhlak) yang mulia kepada anak mereka sejak dini dengan lemah lembut namun tegas (Otong, 2013).

Sementara itu, Abraham Maslow, psikolog, juga telah mengembangkan teori motivasi pada tahun 1943 yang menjelaskan adanya hirarki kebutuhan manusia, yaitu 1) kebutuhan fisiolog seperti pemenuhan rasa lapar, haus, dan sebagainya, 2) kebutuhan keamanan; 3) kebutuhan sosial; 4) kebutuhan penghargaan; dan 5) kebutuhan aktualisasi diri. (Sunhaji, 2012)

Teori yang dikemukakan Abraham Maslow yang disebutnya sebagai pribadi yang lepas dari realitas fisik dan menyatu dengan kekuatan trasendental ini dinilainya sebagai tingkat dari kesempurnaan pribadi (*self*). *Self lost and transeden*, kata Maslow adalah gambaran tentang kesempurnaan tingkat kepribadian ini agak mirip dengan konsep *Insan Kamil*, pribadi manusia sempurna yang kembali pada fitrah kesuciannya. Fitrah ini memiliki ciri-ciri berupa kecenderungan manusia untuk menyenangi yang benar, baik, dan indah (Jalaludin, 2012).

Menurut antropolog, fitrah pokok manusia ada tiga, yakni mempertahankan hidup, melangsungkan hidup, dan membela hidup. Mempertahankan hidup dengan makan dan minum, melangsungkan hidup dengan berumah tangga, dan membela hidup dengan persenjataan. Untuk mengetahui

semua kebutuhan itu, manusia mempergunakan jasmani dan rohaninya sebagai alat yang dapat memenuhi kebutuhan sekaligus meningkatkan kualitas kehidupannya (Amin, 2014).

Setelah terpenuhinya kebutuhan fisik, proses evolusi kebutuhan demi kebutuhan demi peradaban manusia pada akhirnya mengarah pada kebutuhan spiritual. Maka pada konteks ini, pendalaman dan perluasan ilmu, pengembangan moral, dan spiritual menjadi sangat vital bagi setiap individu. Dengan kata lain, intelektualitas, profesionalitas, moralitas, dan spiritual adalah pilar-pilar penyangga dan penyambung mata rantai umur manusia agar hidup abadi, baik di mata sejarah maupun di mata Tuhan. Sesungguhnya, menurut ajaran Islam, roh kematian itu tidak mengenal kematian melainkan hanya berpindah dunia. Dengan demikian, nilai yang paling berharga bagi kehidupan rohani adalah prestasi yang diukirnya dan mampu melewati ukuran-ukuran materi.(Sri Rahayu Wilujeung, 2019)

Berkenaan dengan *self-concept*, Charles mengembangkan konsep *the looking-glass self* (cermin). Menurutnya, seseorang dapat melihat dirinya melalui pernyataan atau reaksi yang diberikan kepada orang lain terhadap diri anda. Apakah berbentuk negatif atau positif. Dari sanalah seseorang dapat melakukan perubahan terhadap perilaku anda. Konsep diri Cooley ini dikembangkan lebih jauh oleh Goffman. Ia senang menggunakan konsep diri (*self*) dari pada konsep kepribadian (*personality*) untuk menghindari asumsi-asumsi yang implisit tentang individu, yakni sebagai entitas yang mengandung unsur sadar dan tidak sadar, sebagai struktur sikap, nilai, sifat, kebutuhan dan sebagai sumber motivasi serta konsistensi perilaku. Diri bagi Goffman adalah suatu hasil kerjasama (*collaborative manufacture*) yang harus diproduksi baru dalam setiap peristiwa interaksi sosial.

Dengan demikian, konsep diri dalam komunikasi antarpribadi lebih terkait diri sebagai peran yang dapat dimainkan dalam panggung kehidupan manusia(Sri Raudhatul Jannah, 2018).

Dengan manusia sebagai pengembang amanat kekhilafahan, maka dia diberinya kemampuan akal untuk mengembangkan sikap inovatif menuju perkembangan yang sesuai dengan fitrah dan kehanifannya. Sesuai kodratnya pula, kemampuan akalnya terbatas, maka ia memerlukan petunjuk Ilahi yang berupa Al-quran. Antara Al-quran dan akal harus ada hubungan interaksi hierarkis, artinya Al-quran sebagai kebenaran mutlak membutuhkan kemampuan akal untuk menjabarkannya dalam kehidupan manusia. Di sisi lain kemampuan akal yang terbatas itu, memerlukan Al-quran untuk meluruskannya jika ternyata mengalami kebingungan (Bisri, 2011:67).

Oleh karena itu, para ahli dalam bidang manajemen dan pendidikan memiliki definisi masing-masing tentang manajemen diri, sesuai dengan pola pikir dan pengalamannya masing-masing. Manajemen diri dapat digunakan sebagai proses mencapai kemandirian (*personal autonomy*). Secara istilah manajemen diri yaitu menempatkan individu pada tempat yang sesuai untuk dirinya dan menjadikan individu layak menempati suatu posisi sehingga tercapai suatu prinsip laki-laki yang kapabel pada posisi yang tepat (yakni, menyediakan posisi untuk tiap-tiap individu dan memposisikan tiap-tiap individu pada posisinya secara tepat). Jadi, pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual,

emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.

Manajemen diri berarti segenap langkah dan tindakan mengatur, mengelola diri. Selain itu, manajemen diri juga bisa berarti mengatur semua unsur potensi pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Dengan demikian maka manajemen diri yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada bagaimana seorang mahasiswa berstatus kuliah sambil bekerja mengatur dirinya sebab mahasiswa mempunyai tanggung jawab dan peran ganda, yaitu sebagai peserta didik yang tugasnya belajar dan sebagai karyawan/ pekerja yang tugasnya bekerja. Dengan pengaturan atau self-regulation yang baik maka diharapkan kedua peran tersebut bisa berjalan beriringan sehingga tidak mengabaikan salah satunya.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka dalam penulisan artikel ini akan di bahas bagaimana manajemen diri dalam pandangan pendidikan? Apa saja aspek-aspek manajemen diri yang baik? Bagaimana karakteristik manajemen diri individu yang baik?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, karena lebih menekankan pada pengumpulan data yang bersifat kualitatif (tidak berbentuk angka) dan menggunakan analisis kuantitatif dalam pemaparannya.(Suryana, 2010)

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*), menurut Sugiyono (2015:164) yaitu penelitian yang didasarkan atas penelusuran literatur-literatur yang berkaitan dengan masalah-masalah yang akan dibahas. Adapun data dalam penelitian pustaka ini diperoleh melalui penggalian dan penelusuran terhadap buku-buku, artikel, majalah, jurnal,

akses internet dan catatan penting lainnya yang berkaitan dengan dan dapat mendukung pemecahan masalah dalam penelitian ini. Sedangkan sifat dari penelitian ini adalah deskriptif analitis yakni penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data, menafsirkan, kemudian mengadakan analisis dan interpretasi. Penelitian ini akan mengkaji dan menelaah tentang manajemen diri dalam perspektif pendidikan.(Siyioto & Sodik, 2015)

Adapun untuk tahapan analisis data dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode *content analysis* (analisis isi). Manurut Nana Syaodih (2010:81-82) analisis isi itu sendiri merupakan sebuah teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi dengan mengidentifikasi secara sistematis dan obyektif karakteristik-karakteristik khusus dalam sebuah teks. Kegiatan analisis ditujukan untuk mengetahui makna, kedudukan dan hubungan antara berbagai konsep, kebijakan, program, kegiatan, peristiwa yang ada atau yang terjadi, untuk selanjutnya mengetahui manfaat, hasil atau dampak dari hal-hal tersebut. (Sutrisno Hadi, 2011:45)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Manajamen Diri

Manajemen diri secara umum terdiri dari tiga langkah utama yaitu, menentukan tujuan, memonitor dan mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri. Apabila tujuan pendidikan untuk menghasilkan orang-orang yang mampu mendidik dirinya maka siswa harus belajar mengatur hidupnya dengan menetukan tujuannya sendiri, memonitor dan mengevaluasi perilakunya, dan menyediakan penguatan untuk dirinya. Siswa mungkin terlibat dalam beberapa atau semua langkah untuk mengimplementasikan program pembelajaran, maka pada kondisi ini siswa harus bisa membantu dirinya untuk menentukan tujuan, mengobservasi pekerjaannya sendiri mencatat perkembangan, dan mengevaluasi kinerjanya sendiri. Akhirnya peserta didik dapat memilih dan memberikan penguatan untuk dirinya sendiri. Keterlibatan seperti ini dapat membantu siswa belajar

mengatur langkah kerjanya di masa datang sehingga siswa mampu lebih mandiri.

Sedangkan makna manajemen diri secara sederhana, merujuk Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) manajemen memiliki dua arti, yaitu: Penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran; dan pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi. Kemudian, apa arti “diri” atau “saya”? Apakah yang kita sebut “diri” itu adalah akumulatif dari pikiran kita, seperti yang dikatakan

David J. Schwarz bahwa “kita adalah apa yang kita pikirkan tentang diri kita”. Yang kita sebut diri, pribadi, individu, adalah totalitas manusia sebagai perpaduan dari jasad dan ruhani, fisik yang bisa kita lihat dan sesuatu yang tak terlihat yang menggerakan fisik (hati; pikiran; jiwa). Diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan kita dalam ruang dan waktu. Dengan kata lain, perpaduan antara intelektual, emosional, spiritual, dan fisik. Jadi, manajemen diri yang dimaksud adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” yaitu intelektual, emosional, spiritual, dan fisik kita agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.(Mindani, 2014)

Manajemen diri dapat digunakan sebagai proses mencapai kemandirian (*personal autonomy*). Secara istilah manajemen diri yaitu menempatkan individu pada tempat yang sesuai untuk dirinya dan menjadikan individu layak menempati suatu posisi sehingga tercapai suatu prinsip laki-laki yang kapabel pada posisi yang tepat (yakni, menyediakan posisi untuk tiap-tiap individu dan memposisikan tiap-tiap individu pada posisinya secara tepat). Jadi, pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.

Manajemen adalah segenap perbuatan menggerakkan sekelompok orang dan mengerahkan segala fasilitas dalam suatu usaha kerja sama untuk mencapai tujuan tertentu. Segenap perbuatan itu menurut rincian kami terdiri dari enam pola perbuatan yang berikut: Perencanaan, pembuatan keputusan, pembimbingan, pengkoordinasian, pengendalian, dan penyempurnaan.(Syafi'i, 2017)

Istilah manajemen diri merupakan istilah yang umum dipakai untuk menggambarkan kemampuan individu dalam mengorganisir kapasitas-kapasitas mental dalam mencapai tujuan (*goal*). Dalam kajian psikologi, istilah yang lebih tepat menggambarkan manajemen diri adalah self-regulation atau pengaturan diri adalah konsep yang dikemukakan oleh Albert Bandura untuk mendeskripsikan, pertama, Bandura berpendapat manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri; sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Sifat kausal bukan dimiliki sendirian oleh lingkungan, karena orang dan lingkungan saling memengaruhi. Kedua, Bandura dalam sebuah jurnal menyatakan, *self regulation* atau regulasi diri adalah suatu strategi yang digunakan oleh individu dalam mencapai goal atau tujuan tertentu. Bandura percaya, bahwa seorang individu akan menggunakan strategi tertentu di dalam regulasi dirinya. Lebih lanjut kemampuan regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap manusia, yang perlu dikembangkan dan diarahkan, karena perilaku yang dihasilkan oleh regulasi diri ini tidak bisa terjadi secara alamiah.(Jazimah, 2015)

Manajemen diri berarti segenap langkah dan tindakan mengatur, mengelola diri. Selain itu, manajemen diri juga bisa berarti mengatur semua unsur potensi pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Dengan demikian maka manajemen diri yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada bagaimana seorang mahasiswa berstatus kuliah sambil bekerja mengatur dirinya sebab mahasiswa mempunyai

tanggung jawab dan peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa yang tugasnya belajar dan sebagai karyawan/ pekerja yang tugasnya bekerja. Dengan pengaturan atau self-regulation yang baik maka diharapkan kedua peran tersebut bisa berjalan beriringan sehingga tidak mengabaikan salah satunya.(Musthafa, 2009)

Manajemen Diri Untuk Pembentukan Studi Yang Baik

Pragmatisme Keterampilan pengaturan diri (*Self Management*) sangat diperlukan bagi pendidik dan peserta didik. Manajemen diri ini menyangkut diri perorangan setiap pendidik dan peserta didik dan mencerminkan seluruh kepribadiannya. Kepribadian orang adalah suatu segi yang terpenting dari sumber daya manusia. Kini telah diakui oleh semua pihak bahwa mutu sumber daya manusia merupakan hal terpenting dalam pembinaan suatu bangsa dan pembangunan negaranya. Kalau kualitas sumber daya manusia itu rendah, misalnya pribadinya cenderung nonproduktif (kata halus untuk malas) atau wataknya tidak mempunyai integritas (kejujuran), maka segala usaha pembangunan bangsa itu akan sia-sia.(Heriyanto, 2016)

Begitu pentingnya manajemen diri, maka setiap pendidik dan peserta didik harus bisa me-manage dirinya supaya bisa mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Manajemen diri bagi pendidik dan peserta didik mencakup sekurang-kurangnya empat bentuk perbuatan yaitu: Pendorongan diri (*self-motivation*), penyusunan diri (*self-organization*), pengendalian diri (*self-control*) dan pengembangan diri (*self-development*). (Musthafa, 2009)

Syarat pertama bagi setiap mahasiswa untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri (*self-motivation*). Ini ialah dorongan psikologis dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Suatu motivasi akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Motivasi kuat untuk melakukan studi pada diri seseorang mahasiswa

bersumber misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju.

Pendorongan diri yang kuat akan melahirkan minat besar untuk melakukan studi dengan sepenuh kemampuan. Pada kelanjutannya minat pendidik dan peserta didik yang besar akan mendatangkan hasil studi memuaskan, karena ia dapat melakukan konsentrasi, tidak terganggu perhatiannya oleh hal lain, mudah memahami bahan pelajarannya, mampu studi jangka waktu yang lama, dan bahkan memperoleh kesenangan batin dari studi itu karena bertambahnya pengetahuan. Hasil studi yang memuaskan itu pada akhirnya akan mengobarkan motivasi diri yang lebih kuat lagi. Dengan demikian, terjadilah suatu mata rantai lingkaran yang saling memacu secara menguntungkan dalam pelaksanaan studi.

Bentuk perbuatan kedua dalam manajemen diri ialah penyusunan diri (*self-organization*). Ini ialah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seseorang mahasiswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi mahasiswa dengan hasil yang diinginkan. Pada pokoknya penyusunan diri atau pengorganisasian diri adalah merencanakan, mengatur, dan mengurus agar segala hal dalam diri sendiri atau yang menyangkut diri pribadi dapat berlangsung secara tertib, lancar, dan mudah.(Nurdin, 2013)

Pengendalian diri atau *self-control* ialah perbuatan membina tekad untuk mendisiplin kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan menggerahkan energi untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan dalam studi. Rencana belajar, program studi, dan jadwal kegiatan akademik lainnya yang telah ditetapkan tidak ada gunanya kalau kemudian pendidik dan peserta didik tidak dapat mengendalikan tekadnya sampai menggerahkan engerginya untuk menyelesaikan. Melatih kontrol diri itu harus sungguh-sungguh diusahakan dari waktu ke waktu oleh

setiap individu yang unggul. *Self control* merupakan salah satu persyaratan yang tidak kalah pentingnya ketimbang *self motivation* dan *self organization* untuk mencapai sukses dalam studi.(Asim, 2016)

Bentuk manajemen diri terakhir ialah pengembangan diri (*self development*). Ini adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumber daya pribadi dalam diri pendidik dan peserta didik. Pendorongan diri, penyusunan diri, dan pengendalian diri hendaknya terutama ditujukan untuk membentuk dan mengembangkan berbagai kebiasaan studi yang baik pada diri pendidik dan peserta didik.

Aspek-Aspek Manajemen Diri

Pendidik dan peserta didik memang harus memiliki pengaturan diri yang baik. Sebab setiap peran yang harus dijalani individu pasti ada tanggung jawab yang harus dipenuhi. Jika individu dihadapkan oleh banyak peran dalam hidupnya, maka kualitas pribadi individu tersebut akan semakin berkembang.

Dalam firman Allah SWT pun sudah dijelaskan bahwa kita sebagai manusia harus mampu mengatur diri dengan baik, seperti yang terdapat dalam surat al-Hasyr ayat 18 di bawah ini:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذْ قَدِمْتُمْ لِعِدَّةٍ وَأَنْتُمْ أَنْتُمُ الَّذِينَ حَسِيرُ بِمَا تَعْمَلُونَ

18. *Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*

Dari ayat tersebut kita bisa melihat bahwa Allah pun menyuruh manusia untuk mengatur diri serta selalu memperhatikan perilaku-perilaku atau pekerjaan yang dilakukan. Oleh sebab itu, sebagai pendidik dalam mengajar

atau peserta didik dalam menerima pelajaran, harus bisa menentukan prioritas mana yang diutamakan terlebih dahulu, dan selalu memperhatikan terhadap tanggung jawab yang telah ia pilih yaitu mengajar dan menerima pelajaran.

Standar dan tujuan ditetapkan bagi diri pendidik atau peserta didik, dan cara memonitor dan mengevaluasi proses-proses kognitif dan perilaku diri sendiri, dan konsekuensi-konsekuensi yang ditentukan sendiri untuk setiap kesuksesan dan kegagalan semuanya merupakan aspek-aspek pengendalian diri (*self-regulation*). Jika pemikiran dan tindakan berada di bawah kontrol sendiri, bukan kontrol orang lain, dan kondisi di sekitar diri sendiri, maka seseorang itu merupakan individu-individu yang mengatur diri. Mengatur diri menurut mempunyai arti menempatkan segala sesuatunya teratur dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan, minat, beraktivitas, serta dalam keseimbangan fisik dan mental.(Jazimah, 2015)

Idealnya sebagai peserta didik atau pendidik sebaiknya bisa mengatur perilakunya sendiri, mengatur pembelajaran sendiri dan bisa melakukan pemecahan masalah sendiri dengan uraian di bawah ini:

Self regulating behavior yaitu ketika berperilaku dalam cara tertentu dan mengamati bagaimana lingkungan bereaksi memberi penguatan pada beberapa perilaku dan menghukum atau mencegah perilaku yang lain, mulai membedakan antara respons yang diinginkan dan respons yang tidak diinginkan. Ketika seseorang mengembangkan suatu pemahaman mengenai respons-respons mana yang sesuai dan mana yang tidak sesuai (setidaknya bagi diri sendiri), itu berarti seseorang semakin mengontrol dan memonitor perilakunya sendiri. Dengan kata lain, seseorang terlibat dalam perilaku yang diatur diri sendiri (*self regulated behavior*). *Self regulated learning* artinya Para ahli kognitif sosial dan juga psikologi kognitif mulai menyadari bahwa untuk menjadi pembelajar yang benar-benar efektif, peserta didik harus terlibat dalam beberapa aktivitas mengatur diri (*self regulating activities*). Dalam kenyataan, tidak hanya peserta didik yang harus

mengatur perilakunya sendiri melainkan juga setiap orang harus mengatur proses-proses mentalnya sendiri. Secara khusus, pembelajaran yang diatur sendiri (*self regulated learning*) mencakup proses-proses sebagai berikut: penetapan tujuan (*goal setting*), perencanaan, motivasi diri, kontrol atensi, penggunaan strategi belajar yang fleksibel, memonitor diri, mencari bantuan yang tepat, evaluasi diri. Self-regulated problem solving adalah Mengarahkan usaha sendiri secara efektif untuk memecahkan masalah-masalah yang kompleks yang lazim disebut pemecahan masalah yang diatur sendiri (*self regulated problem solving*), melibatkan banyak komponen yang sama dalam pembelajaran yang diatur sendiri (*self regulated learning*): penetapan tujuan, motivasi diri, kontrol atensi, evaluasi diri dan sebagainya.(Tolchah, 2015)

Pemecahan masalah yang bersifat self regulated itu penting tidak hanya untuk memecahkan masalah-masalah akademik saja, melainkan juga masalah-masalah sosial. Langkah pemecahan masalah itu sebagai berikut: Perjelas masalahnya, identifikasi beberapa solusi yang mungkin, prediksi konsekuensi-konsekuensi yang mungkin dari setiap solusi, pilih solusi yang terbaik, identifikasi langkah-langkah yang dibutuhkan untuk menjalankan solusi, jalankan langkah-langkah itu, dan evaluasi hasil-hasilnya.

Karakteristik Individu Dengan Manajemen Yang Baik

Ada beberapa karakteristik peserta didik yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik: Menetapkan standar dan tujuan yang ditetapkan: menunjukkan adanya standar dan tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan yang menjadi arah dan sasaran perilaku. Pengaturan emosi: proses selalu memeriksa atau secara sengaja mengubah perasaan yang mungkin mengarah pada perilaku yang kontraproduktif. Melakukan instruksi diri: instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sambil melakukan suatu perilaku yang kompleks. Melakukan *self monitoring*: menunjukkan kemampuan individu dalam mengamati dan mencatat perilaku sendiri. Melakukan evaluasi diri: merupakan

penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Membuat kontigensi yang ditetapkan sendiri: menunjukkan adanya penguatan dan hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai perilaku.(Syafi'i, 2017)

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Diri

Ada dua faktor yang memengaruhi regulasi diri seseorang, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal memengaruhi regulasi diri setidaknya dalam dua cara Feist & Feist dalam sebuah jurnal (Rahayu, 2015): Memberikan individu suatu standar untuk mengevaluasi perilaku kita. Seperti, faktor lingkungan yang memengaruhi standar individual untuk mengevaluasi performa diri. Memengaruhi regulasi diri dengan menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan. Misalnya, dukungan dari lingkungan untuk memberikan penguatan terhadap hasil kerja seseorang.

Lebih jauh, menurut Bandura dalam sebuah jurnal yang dikutip Rahayu menyatakan, terdapat tiga faktor internal dalam regulasi diri: *Self-observation*: perilaku manusia umumnya bervariasi, tergantung dari pengamatan yang dilakukan oleh individu itu sendiri. Disini, setiap individu memiliki sudut pandang yang berbeda-beda dari individu yang lainnya. Evaluasi diri terhadap kemajuan atau *Judgemental process*: setelah melakukan pengamatan, individu akan melakukan penilaian tentang perilakunya. Apakah perlakunya dinilai sudah memuaskan atau belum. Penilaian yang dilakukan oleh individu itu sendiri, didasarkan oleh standar personal individu. Apabila seseorang menaruh nilai yang tinggi dalam pencapaian tujuannya, maka individu tersebut akan melakukan banyak usaha tertentu untuk mencapai tujuan atau kesuksesannya (*Feist & Feist*), *Self-reaction* atau *self-responded*: adanya bentuk *reward* atau *punishment* terhadap pribadi (Rahayu, 2015).

Pandangan Islam Tentang Manajemen Diri

Konsep manajemen diri dalam Islam, yang diperlukan oleh muslimin adalah mengetahui akidah-akidah Islam dan rukun-rukun agama. Manajemen diri dalam Islam diartikan sebagai kegiatan-kegiatan untuk mencapai tujuan yaitu tujuan meraih kebahagiaan dunia akhirat, yang dilakukan oleh diri individu melalui tindakan amaliah yang diajarkan agama yang berlandaskan proses perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengendalian diri seorang muslim untuk mencapai tujuan tersebut berlandaskan ajaran atau pengetahuan agama dan aturan atau ajaran cara beramaliah Islam.(Jazimah, 2015)

Manajemen dalam Islam juga disimpulkan bahwa, suatu ilmu atau kiat yang merupakan proses perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengendalian diri seorang muslim yang dilakukan untuk mencapai tujuan dengan menggunakan sumber daya manusia dan sumber daya lainnya. Dalam hal tujuan adalah meraih kebahagiaan hidup dunia akhirat, sedangkan dalam hal sumber daya adalah memenuhi kemampuan diri seorang muslim dan kemampuan menjalani hidupnya bersama orang lain baik sesama muslim atau selainnya sebagai bagian dari organisasi dirinya, sehingga dalam manajemen diri dalam manajemen Islam terdapat pihak internal (individu) dan eksternal (orang lain). Manajemen diri merupakan fungsi dari kepemimpinan eksekutif pada organisasi diri muslim, dan sebagai kegiatan individual muslim dan muslim lain (dapat diterapkan bagi kegiatan organisasi).(Syafi'i, 2017)

Manajemen diri dalam Islam juga diartikan sebagai sebuah proses perencanaan, pengorganisasian, dan pengontrolan sumber daya manusia yaitu kekmampuan diri seorang muslim untuk mencapai sasaran (goals) secara efektif dan efisien. Efektif diri muslim berarti bahwa, tujuan diri seorang muslim dapat dicapai sesuai dengan perencanaan, sementara efisien diri berarti bahwa, tugas diri muslim sebagai manusia dilaksanakan (beramaliah Islam) dengan

benar, terorganisir dan sesuai dengan jadwal (aturan hukum dan memahami makna hukum tersebut).

Manajemen diri dalam pendidikan Islam akan berkembang kemudian jika diartikan ilmu, kiat, dan profesi. Dikatakan sebagai ilmu karena manajemen diri dalam pendidikan Islam dipandang sebagai suatu bidang pengetahuan yang secara sistematik berusaha memahami mengapa dan bagaimana diri seorang muslim beraktivitas (beramal) bagi kebaikan dirinya dan bekerja sama dengan orang lain. Dikatakan sebagai kiat, oleh karena manajemen diri dalam pendidikan Islam mencapai sasaran melalui cara-cara mengatur diri muslim dan orang lain mengamalkan ajaran agama. Dipandang sebagai profesi karena manajemen diri dalam pendidikan Islam dilandasi oleh keilmuan atau pendidikan khusus untuk mencapai suatu prestasi manajerial diri dalam pendidikan Islam, dan para professional itu dituntut kode etik tertentu, yaitu memiliki etika sebagai manusia yang beretika luhur atau memiliki akhlak mulia (Mindani, 2014).

Dalam Islam Mengelola diri dimulai dengan memiliki konsep diri atau persepsi diri tentang diri. Implikasinya berarti kita harus mampu memandang diri sebagai makluk ciptaan Allah yang tidak berdaya upaya dan merasa kecil dihadapan Allah. Tetapi manusia juga adalah makhluk ciptaan Allah yang paling baik dan sempurna dengan bekal akal dan kalbu, sehingga manusia harus mampu menampilkan diri sebagai orang-orang terpilih yang paling baik. Manusia harus jadi yang terbaik tetapi kita tidak boleh sombong dalam berjalan dimuka bumi. Manusia memerlukan pengukuhan tentang diri kita dari orang-orang memahami agama secara mendalam, manusia harus dapat menerima evaluasi dari orang lain tentang diri, dan harus selalu meluruskan niat dan tujuan terhadap komitmen manusia sebagai hamba Allah (Sri Rahayu Wilujeung, 2019).

Langkah yang kedua adalah mengembangkan harga diri. Evaluasi diri secara individual yang digunakan dan dipelihara tentang diri atau sikap evaluatif terhadap diri

disebut dengan harga diri. Pada proses evaluasi diri individu menguji penampilan, kemampuan dan atribut-atribut diri dengan standar pribadi serta menilai dan menggunakan keputusan diri yang berharga. Atribut adalah hal ikhwal yang menggambarkan tentang diri baik secara fisik, psikologis maupun religius, jadi termasuk didalamnya barat dan tinggi badan, sifat dan karakter serta keyakinan kita terhadap Allah SWT. Standar pribadi yang dikembangkan tentu saja harus merupakan standar yang berada dalam system. Baik sistem dalam arti fisiologis dan psikologis (fisik-mental), keluarga, norma masyarakat, sekolah/ lembaga pendidikan, negara dan sistem penciptaan Allah SWT. Penilaian yang didasarkan atas standar yang terlampaui tinggi atau terlampaui rendah pada diri sendiri akan menimbulkan dampak psikologis pada individu, atau individu akan mengalami permasalahan/sakit secara psikologis. Misalnya memandang bahwa memperoleh nilai 6 itu adalah cukup, padahal rata-rata kelas 7,5. Hal ini tentu akan mengakibatkan orang menjadi rendah diri. Individu dengan harga diri yang tinggi tampil sebagai orang yang mampu menangani berbagai hal, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dalam arti efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungan, memiliki perasaan yang baik terhadap diri sendiri dan tampil bahagia dengan tanggung jawab diri. Individu dengan harga diri yang rendah menampilkan perasaan ketidak cakapan/ketidak mampuan, tidak berharga, tidak berdaya dan rendah diri.

Islam mengajarkan pada kita untuk selalu mengevaluasi diri kita setiap waktu dengan cara selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah kita akan selalu berhati-hati dalam berperilaku. Ada pengawas yang melekat dalam kalbu kita terhadap semua perbuatan yang dilakukan. Pengukuhan dari lingkungan kita peroleh melalui sikap saling mengingatkan untuk berbuat kebaikan dan mencegah kemungkaran. Allah menciptakan perangkat evaluasi secara sistematis melalui sholat lima waktu serta sholat malam.(Syarif Hidayatullah, 2017)

Pengembangan sikap evaluatif terhadap diri secara universal difasilitasi dalam bulan Ramadham. Langkah yang ketiga adalah kesempurnaan diri atau keunggulan diri (*self efficacy*) adalah persepsi individu terhadap kemampuan dirinya pada suatu tingkatan penampilan dengan memenuhi syarat-syarat situasional. Kemampuan adalah mampu memadukan tantangan tugas dengan usaha pada suatu situasi. Persepsi ketidakunggulan adalah kondisi diri terhadap situasi yang menakutkan atau merupakan ancaman terhadap pencapaian tujuan. Dengan kata lain keunggulan adalah kuantitas tampilan motivasi dalam usaha-usaha untuk menyelesaikan tugas. Perasaan keunggulan diperoleh individu dari pengalaman dengan tantangan yang sulit untuk ditampilkan. Hal yang dilakukan dengan cara mengembangkan rencana tindakan secara terintegrasi antara konsep diri dengan harga diri. Mengembangkan keunggulan diri dan dampak perasaan kemampuan dalam suatu situasi membuat individu memiliki pandangan tentang diri dan bagaimana perasaan mereka terhadap dirinya (Jamaludin, 2016).

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam manajemen diri perspektif pendidikan menurut padangan Islam yaitu:

1. Menentukan Tujuan

Dalam pembelajaran tujuan sangat memengaruhi hasil belajar, sebagaimana dalam teori Adler tentang tujuan fiktif (*fictional goal*) menyatakan bahwa perilaku seseorang diarahkan pada tujuan di masa yang disusun sendiri. Tujuan fiktif yang baik akan disusun oleh orang yang bersangkutan berdasarkan kreativitas dirinya sehingga tujuan itu menjadi unik bagi setiap orang. Subjektivitas dalam penyusunan tujuan fiktif berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan belajar seseorang. Dengan arti lain apabila tujuan sudah diketahui maka tindakan orang tersebut akan lebih mantap dalam proses pembelajaran. Teori ini juga didukung dengan teori Bandura tentang teori motivasi dan kinerja. Dimana orang-orang akan berfikir

positif apabila telah mengetahui tujuan yang akan dicapai. Tujuan ini disebutnya juga tujuan spesifik karena dalam rumusannya tujuan itu realistik, dan terukur.maka orang-orang yang sukses dengan tujuan ini dia akan meningkatkan keyakinan diri, keyakinan diri akan meningkatkan status sosial di kelas. Memperhatikan uraian di atas, jelas sekali bahwa dalam proses pembelajaran, siswa sangat penting untuk mampu menyusun tujuannya sendiri. Sebaliknya guru harus berusaha secara maksimal untuk membimbing siswa dalam menyusun tujuan belajarnya, sehingga bisa dijadikan pedoman perilakunya sehari-hari dikelas maupun di luar kelas.(Sri Raudhatul Jannah, 2018)

2. Mencatat dan Mengevaluasi Kemajuan

Untuk melatih dan mencapai tujuan pembelajaran siswa juga diajarkan mencatat semua apa yang telah dikerjakan dalam proses pembelajaran seperti telah melaksanakan beberapa tugas belajar, tanpa pengawasan guru. Dan seperti pembelajaran oleh teori perilaku Workman yang disebutnya teori belajar pengontrol perilaku. Siswa mempunyai kartu kemajuan studi yang berfungsi membantu siswa untuk membagi-bagi tugas menjadi langkah-langkah lebih kecil, menentukan urutan terbaik untuk melengkapi langkah-langkah dan merekam kemajuan sehari-hari dengan menetapkan tujuan sehari-hari. Teori ini didukung juga dengan teori Morgan mengkombinasikan penetapan tujuan, pencatatan diri, dan evaluasi diri teori ini disebutnya dengan teori belajar monitoring. Dimana siswa sudah mempunyai tujuan belajar sendiri untuk mencapai tujuan dengan alat monitoring sebagai tolak ukur pelajaran dilakukan. Siswa di suruh melakukan sendiri urutan-urutan pembelajaran sampai melakukan evaluasi secara sendiri.(Syafi'i, 2017).

3. Penguatan Diri

Langkah terakhir dalam manajemen diri adalah penguatan diri (*self-reinforcement*) teori belajar Hayes

dan kawan-kawan mengungkapkan salah satu penguatan dalam manajemen diri adalah self reinforcement, dengan beberapa kegiatan awal seperti, observasi diri sebelum belajar, mengambil keputusan dalam menetap-kan tujuan, dan merespon diri dalam setiap pembelajaran. Dalam pembelajaran manajemen diri siswa ketiga tujuan diatas yang ingin dicapai dalam manajemen diri (Mindani, 2014).

SIMPULAN

Manajemen diri secara umum terdiri dari tiga langkah utama yaitu, menentukan tujuan, memonitor dan mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri. Apabila tujuan pendidikan untuk menghasil-kan orang-orang yang mampu mendidik dirinya maka siswa harus belajar mengatur hidupnya dengan menetukan tujuannya sendiri, memonitor dan mengevaluasi perilakunya, dan menyediakan penguatan untuk dirinya. Peserta didik mungkin terlibat dalam beberapa atau semua langkah untuk mengimplementasikan program pembelajaran, maka pada kondisi ini peserta didik harus bisa membantu dirinya untuk menentukan tujuan, mengobservasi pekerjaannya sendiri mencatat perkembangan, dan mengevaluasi kinerjanya sendiri. Akhirnya peserta didik dapat memilih dan memberikan penguatan untuk dirinya sendiri. Keterlibatan seperti ini dapat membantu siswa belajar mengatur langkah kerjanya di masa datang sehingga peserta didik mampu lebih mandiri.

Manajemen diri yang dimaksud dalam tulisan ini adalah kemampuan personal peserta didik atau pendidik dalam mencapai tujuan tertentu termasuk pembelajaran harus dikelola dengan tepat, menurut konsep manajemen, bahwa manajemen diri termasuk sebuah keterampilan dan keahlian seseorang yang terdapat dalam diri. Salah satu cara yang dapat dilakukan sebagai aplikasi manajemen diri dalam proses pendidikan dapat dilihat dari indikatornya; seperti kemampuan menentukan tujuan pembelajaran, kemampuan memonitor dan mengevaluasi tujuan pembelajaran, dan

mampu memotivasi dan memberikan penguatan pada diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bisri, (2015), *Indahnya Kematian*, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Jalaluddin, (2014), *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Surasman, Otong, (2013), *Hiduplah Seperti Air Mengalir*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sunhaji, (2013), *Manajemen Madrasah Telaah Atas Realitas Manajemen Di Madrasah*, Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Syukur, Amin, (2012), *Terapi Hati*, Jakarta: Erlangga.
- Asim, T. M. (2016). Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(4), 105–112.
- Heriyanto, H. (2016). Peran Filsafat Islam Dalam Membangun Tradisi Keilmuan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 13(2), 81.
- Jamaludin. (2016). Vitalisasi Tradisi Keilmuan (Islam) Menuju Peradaban Baru. *Al Bidayah*, 1(2), 45–56.
- Jazimah, H. (2015). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6(2), 221.
- Mindani, M. (2014). Fungsi Manajemen Diri Siswa SLTP dalam Memahami Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). *Al-Ta Lim Journal*, 21(1), 62–71.
- Musthafa. (2009). Manajemen Diri. *ANSIRU PAI*, 3(1), 7–10.
- Nurdin. (2013). Eksistensi Keilmuan Islam. *Dinamika Ilmu*, 13(1), 88–104.
- Rahayu, S. W. (2015). Manajemen Diri Dalam Perspektif

- Pendidikan. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen*, 17(3), 533–553.
- Siyioto & Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media.
- Sri Rahayu Wilujeung. (2019). Manajemen Diri. *An-Nuha*, 17(1), 79–90.
- Sri Raudhatul Jannah. (2018). Manajemen Diri Dalam Pendidikan. *Tarbiya*, 3(2), 45=57.
- Suryana. (2010). *Metodologi penelitian*. UPI.
- Syafi'i, A. A. A. (2017). Manajemen Diri Dalam Pendidikan Islam. *An-Nadhah. Jurnal Pendidikan Dan Hukum Islam*, 4(3), 57–58.
- Syarif Hidayatullah. (2017). Islamisasi Ilmu Dalam Perspektif Filsafat Ilmu. *Al-Fikra : Jurnal Ilmiah Keislaman*, 3(3), 67–74.
- Tolchah, M. (2015). Filsafat Pendidikan Islam: *Filsafat Pendidikan*, 11(2), 381–398.