



Teknik merawat kualitas diri pada dewasa awal: Belajar dari pengalaman

Self-care techniques for early adults: Learning from experience

Article History

Accepted
December 30, 2022

Received
December 28, 2022

Published
December 31, 2022

Nouval Agum Ramadhan^{1*}

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

ABSTRACT

Self-quality always develops along with rapid social changes. Despite complex social changes, learning from experience remains a challenge and an essential concern for self-quality growth. This study uses qualitative research. The subjects of this study were four students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang who were currently pursuing their bachelor's degree in psychology. The data collection technique used in this research is the interview. The results of the study show that self-quality is supported by a willingness to learn from experience which includes 1) events that are passed, 2) lessons from the environment, and 3) also lessons learned from experience. Based on these three things, impacts personality and character changes as well as cognitive development and mindset. The role of educational institutions and the environment is very influential on social interaction and individual cognition. The part of parents also influences the formation of a child's personality

KEY WORDS:

self-care; early adults; tecniques; experience; learning from experiance

^{1*} Corresponding Author: Akbar Lindo Pratama, email: 18410089@student.uin-malang.ac.id, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Jl. Gajayana No. 50, Kota Malang, 65144, Indonesia.

ABSTRAK

Kualitas diri selalu berkembang seiring perubahan sosial yang cepat. Belajar dari pengalaman tetap menjadi tantangan dan perhatian penting bagi pertumbuhan kualitas diri di tengah perubahan sosial yang kompleks. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Subjek penelitian ini empat mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menempuh pendidikan S1 Psikologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Hasil dari studi menunjukkan kualitas diri didukung oleh kemauan belajar dari pengalaman yang mencakup dari 1) peristiwa yang dilalui, 2) pelajaran dari lingkungan, dan 3) juga pelajaran yang di ambil dari pengalaman. Berdasarkan ketiga hal tersebut membawa dampak perubahan kepribadian dan karakter serta perkembangan kognitif dan pola pikir. Peran lembaga pendidikan dan lingkungan sangat berpengaruh terhadap sosial interaktif dan kognitif individu. Peran orang tua juga berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian anak.

KATA KUNCI

kualitas diri; dewasa awal; teknik; pengalaman; belajar dari pengalaman



Copyright ©2022. The Authors. Published by Journal of Indonesian Psychological Science. This is an open access article under the CC BY NO SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Urgensi kualitas diri dari manusia saat ini seringkali dilihat dan dikaji dikarenakan perkembangan sosial yang begitu pesat, sehingga inilah yang menjadi tantangan bagi setiap individu. Pada dasarnya manusia berinteraksi juga sangat memerlukan kualitas diri sebagai bekal untuk menghadapi kehidupan sehari-hari, khususnya para pemuda yang sedang dalam masa pertumbuhan menuju tahap dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan serta masa tahapan yang penuh dengan ketegangan emosional, pada tahapan ini tentunya manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, dan dapat menentukan kesuksesan di dalam hidupnya (Putri, 2018). Keberhasilan hidup dari segi finansial maupun mental sangat ditentukan oleh bagaimana kondisi kualitas diri seseorang, kualitas diri memiliki peranan yang sangat penting dalam meraih kesuksesan, semakin baik kondisi kualitas diri seseorang semakin besar peluangnya menuju kesuksesan. Kualitas diri berkembang dari perpaduan yang terjadi secara terus menerus antara lingkungan keluarga, konstitusi, pengaruh pergaulan dan cara unik individu untuk memadukan semua itu sehingga menjadi pribadi yang

memiliki keistimewaan tertentu (Haolah et al., 2018). Efek nilai-nilai dari kualitas diri pada perilaku juga dipelajari dalam situasi yang melibatkan sosialdilema sosial. Dilema sosial menghadapi orang-orang dengan pilihan untuk bekerja sama dengan orang lain, dengan pengalaman tertentu untuk diri mereka sendiri (Shalom, 2017), dengan demikian dapat diketahui bahwa kualitas diri yang ada pada diri seseorang berpengaruh dalam kepribadian serta perilakunya (Shalom, 2017). Kualitas diri yang baik maka akan memunculkan kesadaran akan diri sendiri, mengetahui siapa dirinya, dari kedua hal tersebut akan mudah untuk melihat sudut pandang pengalaman atau peristiwa yang berbeda (Moudjahid & Abdarrazak, 2019).

Pengalaman masa lalu dapat memberikan kenangan yang manis sehingga berkesan baik pada diri pribadi seseorang (Bíl et al., 2020). Sebagian isu mengenai belajar dari pengalaman perlu dikembangkan karena di dalam perjalanan hidup manusia mendapatkan permasalahan dan problematika, dimana pada usia dewasa adalah pertanggung jawab penuh atas kehidupan diri sendiri (Khasanah et al., 2019). Pengalaman yang dialami seseorang dapat bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain, pengalaman tersebut dapat berfungsi sebagai menambah pengetahuan serta pembelajaran. Adapun hikmahnya dapat digunakan sebagai pengingat kembali peristiwa yang tidak bisa dilupakan (Khanifa, 2011). Hal tersebut juga tertulis jelas pada NAR, NIA, ELA, dan MMI, bahwasanya setiap pengalaman atau peristiwa yang ada di masa lalu dapat menimbulkan dampak positif jika kita mampu mengambil hikmahnya. Pada dasarnya seseorang yang telah melalui perjalanan hidup dari masak anak-anak hingga dewasa pasti memiliki peristiwa dan pengalaman, tidak peduli apakah itu pengalaman baik atau buruk, keduanya dapat diambil hikmahnya dan dibuang buruknya sehingga berdampak pada peningkatan dan perawatan kualitas diri seseorang.

Namun, Literatur mengenai pengalaman kebanyakan masih membahas mengenai pengalaman dalam belajar di sekolah, bukan belajar di dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh *pertama*, penelitian mengenai pengalaman belajar terhadap prestasi belajar siswa (Sri, 2011). *Kedua*, belajar dari pengalaman menjalani kehidupan berkeluarga bagi individu yang menikah di usia remaja (Nailaufar & Kristiana, 2017). *Ketiga*, pengalaman hidup seorang remaja putri korban *trafficking*. Pengalaman masa lalu yang disajikan di dalam penelitian sebelumnya masih terlalu minim yang erat hubungannya dengan belajar dari pengalaman untuk merawat kualitas diri pada dewasa awal, karena pada masa usia ini sangat menarik untuk dibahas karena memasuki tahapan paling Panjang dalam kehidupan manusia (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021) sehingga perlu

adanya perawatan dari diri sendiri untuk menunjang kehidupan seorang manusia.

Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dampak dari belajar dari pengalaman masa lalu terhadap kualitas diri sebagai cara untuk merawat kualitas diri. Berkaitan dengan isu tersebut terdapat dua pembahasan yang menjadi topik utama dalam tulisan ini. *Pertama*, mengenai belajar dari pengalaman masa lalu yang dapat memberikan hikmah dan pesan tersirat di dalam setiap peristiwa yang dialami oleh individu. *Kedua*, pengalaman yang didapat dari pembelajaran mengenai pengalaman di masa lalu dapat memberikan kontribusi di dalam setiap kehidupan manusia sehingga manusia tersebut dapat merawat kepribadian serta karakternya pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, ketika mendapatkan peristiwa baik atau buruk, sudah sepatutnya merenungi sehingga mendapat hikmah dibalikinya serta dapat menjadi bahan evaluasi untuk diri sendiri untuk menjadi pribadi yang berkualitas.

Berdasarkan penjelasan mengenai tujuan penelitian yang telah dibahas pada paragraf sebelumnya, bahwa belajar dari pengalaman berhubungan erat dengan perawatan kualitas diri sendiri pada tahapan dewasa awal ini. Hal ini disebabkan, karena proses perkembangan kehidupan seseorang pasti melalui sekian banyak peristiwa, baik itu peristiwa yang menyenangkan dan memiliki kesan yang indah, maupun peristiwa yang menyedihkan, pada dasarnya peristiwa yang datang di kehidupan seorang manusia merupakan di luar kendali manusia, namun manusia dapat mengendalikan pola pikirnya untuk mengambil hikmah dari setiap peristiwa tersebut, sehingga menjadi pengalaman yang bermakna bagi kehidupannya, sehingga manusia tersebut memiliki bekal untuk melalui proses perkembangan yang panjang yaitu beranjak dewasa. Pengalaman merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia sehari-harinya. Pengalaman juga sangat berharga bagi setiap manusia, dan pengalaman juga dapat diberikan kepada siapa saja untuk digunakan dan menjadi pedoman serta pembelajaran manusia. Yang dimaksud dengan kualitas pribadi di dalam penelitian ini adalah seperangkat ciri serta karakteristik yang relative menetap dan terorganisasikan dalam diri individu yang dapat mempengaruhi tingkah laku individu, sehingga perlu diketahui bahwasanya dalam proses untuk meraih keberhasilan serta membentuk kualitas diri bukanlah suatu hal yang instan, melainkan sebuah proses panjang yang di dalamnya terdapat “ketidaknyamanan” dan “kenyamanan bagi tiap diri individu” (Maksum, 2016).

Tinjauan Pustaka

Kualitas diri Dewasa awal

Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis. Seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain) (Putri, 2018). Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*). Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021). Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Banyak sekali faktor yang bisa mempengaruhi kualitas individu pada dewasa awal, salah satunya ialah dari pengalaman yang ia dapat, karena pengalaman merupakan pelajaran yang dapat di ambil hikmahnya, banyak sekali hikmah yang bisa didapatkan dari pengalaman yang bisa mempengaruhi kualitas individu salah satunya pengalaman di tinggal meninggal oleh sosok ayah, pengalaman hidup mandiri di pondok pesantren pada masa remaja dan pengalaman relasi yang secara tidak langsung menjadi *support system* pada kehidupan. Pada masa dewasa awal ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Segi emosional, pada masa dewasa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima. Sehingga, ada stereotipe yang mengatakan bahwa masa remaja dan masa dewasa awal adalah masa dimana lebih mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah (Pertwi, 2018).

Dewasa Awal

Dewasa merupakan seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock et al., 2002). Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru, dan harapan-harapan sosial yang baru. Masa dewasa awal adalah kelanjutan dari masa remaja. Dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum,

mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Dewasa awal merupakan masa transisi, baik secara fisik, intelektual, peran sosial dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu nantinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperoleh (Hurlock, 1993).

Belajar dari Pengalaman

Belajar merupakan proses perubahan dari tingkah laku individu terhadap situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalaman yang terjadi dalam situasi tersebut, Morgan menyatakan bahwa belajar adalah merupakan salah satu yang relatif tetap dari tingkah laku sebagai akibat dari pengalaman (Rohim, 2021). Dengan demikian dapat diketahui bahwa belajar adalah usaha sadar yang dilakukan manusia melalui pengalaman dan latihan untuk memperoleh kemampuan baru dan merupakan perubahan tingkah laku yang relatif tetap, sebagai akibat dari latihan. Menurut Hilgard menyatakan belajar merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perbuatan yang ditimbulkan oleh lainnya (Mahesti Partiw, 2019). Dalam pengertian di atas, tidak berarti semua perubahan berarti belajar, tetapi dapat dimasukkan dalam pengertian belajar yaitu, perubahan yang mengandung suatu usaha secara sadar, untuk mencapai tujuan tertentu (Bin muslim, 2019).

Logika: Kualitas diri Lahir dari Kemampuan Belajar melalui Pengalaman

Kualitas diri berkembang dari perpaduan yang terjadi terus-menerus antara genetika, komsitusi, pengaruh lingkungan dan cara-cara unik orang dalam memadukan semua itu sehingga menjadi pribadi yang khas. Faktor yang melahirkan kualitas diri dapat diperoleh dari kemampuan belajar dari pengalaman, pengalaman positif dan negatif, pengaruh lingkungan, pengalaman dari lingkungan pergaulan. Ketiga faktor tersebut dapat menimbulkan efek yang baik maupun buruk terhadap seorang individu, pola berfikir yang menekankan kita harus belajar dari pengalaman adalah hal yang mendukung dalam lahirnya kualitas diri pada seorang individu. Kualitas diri memiliki kerangka kerja baru yang mensistematisasikan dasar-dasar motivasi sikap sosial mengenai keadilan, perhatian, kemurnian, *in group* dan otoritas terkait masalah sosial, dan memungkinkan prediksi evaluasi sosial berdasarkan orientasi dan persepsi pribadi. Hal penting, prediksi hubungan sikap-nilai

dibatasi atau difasilitasi oleh faktor lingkungan dan budaya. Dua sumbu motivasi utama yang mendasari kualitas diri dipengaruhi oleh mekanisme kontekstual yang berbeda (Boer & Fischer, 2013). Dengan demikian kualitas diri yang baik dapat lahir jika individu dapat meresapi, merenungi, serta mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang dia alami, sehingga pada prosesnya semakin banyak peristiwa atau pengalaman yang dapat diambil seorang individu, maka semakin berkembang informasi yang digunakan untuk merawat kualitas diri dari seorang individu. Hingga pada akhirnya meskipun peristiwa negative yang menimpa individu belum tentu menjadikan individu tersebut menjadi seorang yang memiliki kualitas diri rendah justru bisa menjadi pendorong dirinya untuk menjadi lebih baik, sedangkan peristiwa positif yang dialami oleh seorang individu dapat menjadi *boomerang* kepada dirinya sendiri, karena tidak bisa mengambil pelajaran darinya justru hanya terlena kepada hal yang positif tersebut.

Metode

Studi yang penulis angkat adalah sebagai salah satu cara dalam mendapatkan solusi penting bagi para mahasiswa yang sedang dalam fase perkembangan dewasa awal, karena pada masa ini seringkali terjadi *quarter life crisis* yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Studi ini menggunakan metode wawancara terpusat *Focused Interview* yang bertujuan untuk memperoleh informasi dengan cara tanya jawab secara tatap muka antara peneliti dengan subjek yang diteliti yaitu mahasiswa yang sedang menempuh studi S1 Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang. Pendekatan ini dapat memberikan penjelasan mengenai informasi sedetail mungkin untuk menggali pengalaman masa lalu, kondisi perasaan mahasiswa pada waktu menjalani pengalaman

Kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang merupakan bagian dari Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Malang, Jawa Timur. Data penelitian ini yakni tuturan atau pernyataan yang menunjukkan pengalaman mahasiswa. Karena pengalaman dan pelajaran di masa lampau lebih mudah untuk digali serta di kelompokkan menurut cerita masa lalu para mahasiswa serta berbagai sudut pandang mahasiswa mengenai pengalaman masa lalunya. Data yang dikumpulkan dapat berupa koding dari hasil wawancara, transkrip hasil dari wawancara, serta pemadatan fakta yang dapat di klasifikasikan menurut kejadian yang dialami mahasiswa tersebut di masa lalu, sebagai bahan untuk pelajaran di masa kini.

Tabel 1

Karakteristik Subyek Penelitian

Informan	Jumlah	Karakteristik
Mahasiswa	4	<p>Beberapa mahasiswa yang diwawancarai mengenai pengalaman masa lalu dan bagaimana sudut pandangnya dari pengalaman tersebut.</p> <p>Laki (2); Prp (2)</p> <p>Yang unik dari subjek penelitian ini adalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memiliki latar belakang keluarga yang berbeda. - Perbedaan latar belakang Pendidikan berbeda, ada yang berasal dari pesantren maupun sekolah umum. - Memiliki keunikan tiap masing-masing lingkungan keluarga. - Memiliki pengalaman positif negatif <p>Istimewanya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek memiliki banyak pengalaman yang potensial - Subjek mengikuti atau ikut serta dalam kegiatan yang beragam, baik positif atau negative

Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara yang terfokus hanya pada topik pengalaman masa lalu serta bagaimana perasaan mahasiswa. Wawancara yang digunakan tidak terstruktur dan semi terstruktur. Dalam wawancara tidak struktur peneliti melakukan beberapa pertanyaan yang tidak terdapat di dalam naskah pertanyaan yang telah disusun karena peneliti ingin mengungkap bagaimana kondisi yang masih belum disampaikan secara gamblang oleh subjek. Wawancara semi terstruktur yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan alasan Teknik wawancara ini sangat fleksibel dan tidak terlalu formal karena lebih mudah untuk mengungkap peristiwa atau suatu kisah yang belum diungkap oleh subjek. Selain kedua Teknik tersebut, para subjek diminta untuk menuliskan lifestory untuk menceritakan secara tekstual bagaimana perjalanan hidupnya sehingga peneliti mengetahui dan memiliki data yang dapat dipertanggung jawabkan.

Teknik yang digunakan adalah dengan, pertama, mentranskrip hasil wawancara menjadi verbatim, kedua melakukan pemadatan fakta dari data yang telah diperoleh, yang ketiga memberikan koding terhadap pemadatan fakta, keempat melakukan pengumpulan fakta sejenis serta mereduksi fakta-fakta tidak sejenis sehingga menjadi fakta yang memperlihatkan kesamaan diantara fakta-fakta, kelima menyusun kategorisasi fakta untuk memperoleh interpretasi dalam konteks psikologis, keenam Menyusun sub-tema sebagai bentuk

kesimpulan terhadap kumpulan kumpulan kategorisasi, sehingga dapat dianalisis dalam fokus penelitian yang mengerucut.

Hasil

Peristiwa negatif dan positif yang dapat diambil sebagai pelajaran

Peristiwa menyedihkan merupakan peristiwa yang berkesan baik dan bisa membuat seseorang mengalami trauma. Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali kejadian-kejadian negatif dan menyedihkan, seperti contohnya kehilangan orang tua sehingga tuntutan akan mencari nafkah pun berganti orang dan itulah yang dilakukan seseorang menjadi tulang punggung untuk keluarga hanya seorang diri (NAR-1.30), menggantikan figur ayah untuk keluarga (NAR-1.25), dan kebanyakan orang-orang yang berusaha menghidupkan keluarganya seorang diri, ia tidak setuju dengan asumsi strict parents (NIA-2.04), karena pada dasarnya orang yang seperti itu tidak ingin terikat oleh aturan-aturan tertentu dari orang lain termasuk orang tua. Disisi Lain semua orang yang mengalami *strict parent* maupun yang tidak mengalami *strict parent* akan mengalami perubahan pola hidup dengan seiring berjalannya waktu, contohnya seperti pada orang yang mengalami kaget dengan pekerjaan baru seperti padatnya jam kuliah pada mahasiswa dan kegiatan-kegiatan baru (ELA-1.21), termasuk juga pengalaman-pengalaman baru seperti saat remaja sudah mulai hidup mandiri (ELA-1.13) yang mengharuskan menjalani kehidupan mandiri dengan merantau dan hidup seorang diri (ELA-1.12), mulai berani mengambil tindakan untuk membela diri (MMI-1.12), berusaha menyesuaikan keadaan seperti beradaptasi dengan situasi kelompok sosial tertentu (MMI-1-14), berusaha memecahkan masalah dengan sendiri, karena pada dasarnya bergantung pada orang lain itu bukanlah perbuatan yang baik (MMI-2.8), dll. Dari hal-hal tersebut terkadang membuat orang-orang menjadi stress, mudah emosi, ingin melampiaskan amarah kepada orang lain dll (NAR-2.12). Sehingga dari semua masalah-masalah yang ada, setiap orang harus berlapang dada dan menerima kenyataan yang harus dihadapi pada setiap orang (NIA-2.19). Dengan demikian meskipun adanya peristiwa negatif ataupun tidak menyenangkan dapat diketahui bahwa kehidupan tetap harus berjalan dan pastinya terdapat hikmah dibalik semua kejadian yang telah terjadi di dalam kehidupan setiap insan.

Peristiwa yang menyenangkan merupakan peristiwa yang berkesan baik dan terkenang. Namun hidup tidak semuanya dipenuhi dengan kejadian-kejadian negatif dan menyedihkan, setiap kehidupan juga ada kejadian-kejadian positif dan menyenangkan. Saat masa sekolah dari taman kanak-kanak hingga lulus sekolah menengah akhir banyak diantara kita, seperti contohnya diberi

hadiah oleh orang tua bila melaksanakan perintahnya dengan baik dan benar (NAR-1.17) serta menikmati kegiatan-kegiatan sesuai hobi dan minat seperti mengikuti ekstrakurikuler (NAR-2.01). Saat sekolah menjadi anak yang berprestasi dan mengikuti banyak perlombaan karena banyaknya tuntutan dari orang tua (NIA-1.06), sehingga bisa memasuki kelas unggulan (ELA-1.08). Tidak hanya itu saja saat masa-masa sekolah banyak orang yang memiliki minat belajar yang tinggi (ELA-1.09), dan menimbulkan jiwa kompetitif yang tinggi (ELA-1.10). Saat lulus SMA merasa bangga dengan pencapaian bisa diterima di universitas negeri yang dimana orang lain belum tentu bisa merasakan hal yang serupa (NAR-1.14). Namun ada pula orang-orang yang merasakan kejadian-kejadian positif atau menyenangkan di lingkungan yang berbeda contohnya di pesantren. Kehidupan di pesantren memberikan cukup banyak sekali pengalaman yang didapatkan, seperti kemandirian, financial management, serta bagaimana membangun relasi yang baik dengan teman-teman yang lebih tua bahkan dengan yang lebih muda (NIA-1.10). Saat di pesantren juga banyak ilmu-ilmu yang didapatkan sehingga membuat perkembangan kepribadiannya menjadi lebih baik (NIA-2.16). Salah satu pelajaran yang bermanfaat di pesantren adalah berbisnis, saat di pesantren setiap orang bisa membuka peluangnya salah satunya berbisnis (NIA-1.13). Tetapi di kehidupan pesantren membuat orang-orang menjadi jauh dari orang tua. Namun dengan hal tersebut tidak sedikit orang diantaranya yang menjadikan kesempatan untuk ajang bereksplorasi lebih bebas tetapi tetap dalam aturan yang lurus (NIA-2.09). Sehingga dapat disimpulkan dari paragraf diatas adalah adanya peristiwa yang menyenangkan tidak hanya berdampak pada mood yang meningkat serta dapat pelajaran penting dari kehidupan yang bermanfaat dimasa yang akan datang.

Dari banyaknya kejadian-kejadian positif dan negatif, pasti akan ada dampak positif dan negatif pula bagi kehidupan seseorang. Mungkin tidak semua orang akan mengalami dampak hal yang sama, bahkan kemungkinan kecil orang tidak merasakan dampak dari kejadian-kejadian yang ia alami selama ini. Adapun segelintir orang yang mengalami dampak negatif bagi kehidupannya seperti menjadi orang yang susah bersosialisasi atau anti sosial (NAR-1.03), menjadi orang yang tertutup, mudah emosi, pendendam, dll (NIA-1.09) karena dampak dari pola asuh orang tua yang *strict parent* yang cenderung kaku dan tidak memperbolehkan anaknya untuk bereksplorasi secara bebas. Tidak hanya itu saja yang berpengaruh bagi kehidupan, adapun dampak positif yang menjadikan peningkatan atau pembelajaran pada kehidupan seseorang seperti menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab dan menaati peraturan (NAR-1.16), mampu menghadapi kenyataan seiring berjalannya waktu (NAR-2.25),

dengan adanya *strict parent* menjadikannya sebuah pembelajaran dan bekal untuk kehidupan dimasa depan (NAR-2.21), menjadi patuh kepada orang tua dan lebih memahami apa yang salah pada diri kita (NIA-2.20), membawa nama baik orang tua (MMI-1,17). Adapun menjadi peningkatan pada akademik setiap orang yaitu memiliki rasa tanggung jawab dengan harus mendapatkan nilai yang sempurna (MMI-1.18), serta dapat mengoptimalkan kinerja dalam akademik (NAR-1.28). Maka dari itu setiap peristiwa positif dan negatif yang dialami oleh individu memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan kepribadian dan kemampuan untuk menjalani kehidupan yang fana’.

Secara umum peristiwa negatif dan positif sebagai cerminan kualitas diri, dapat disimpulkan sebagaimana pada tabel 2:

Tabel 2

Peristiwa Negatif dan Positif yang dapat Diambil Sebagai Pelajaran

Fakta Kunci	Interpretasi
Kehilangan sosok ayah	Peristiwa negatif atau menyedihkan
Mendapatkan pola asuh <i>strict parent</i>	
Merantau dan hidup seorang diri	
Mendapatkan hadiah	Peristiwa menyenangkan
Menikmati kegiatan sesuai dengan hobi	
Menjadi siswa berprestasi	
Diterima di perguruan tinggi impian	
Mendapatkan ilmu yang bermanfaat	
Susah bersosialisasi	Dampak positif dan negatif
Memiliki Emosi negatif	
Menjadi pribadi yang disiplin dan bertanggung jawab	
Memiliki sifat ikhlas	

Pelajaran yang diambil dari Lingkungan

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan informal pertama dan utama sebelum kita mengenyam pendidikan formal, lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor paling penting dalam proses internalisasi nilai dan moral dalam kehidupan, ada banyak sekali hasil yang bisa didapat dari pengalaman di lingkungan keluarga, diantaranya sikap disiplin dan bertanggung jawab, yang diperoleh dari pembelajaran yang diberikan oleh ayahnya (NAR 1.16), pengasahan minat yang diberikan oleh orang tua salah satunya dengan lebih

mengarahkan ke dalam minat seni, karena menurut pandangan ibunya, dia adalah anak yang menyukai seni lukis (NIA-2.7), dan menumbuhkan hubungan yang harmonis dengan quality time bersama keluarga (MMI-2.10). Dengan demikian lingkungan keluarga yang harmonis serta berpendidikan dapat mempengaruhi kepribadian serta pengembangan bakat minat pada seorang anak yang masih menjalani perkembangan.

Di samping itu, lingkungan pendidikan formal cukup berperan penting dalam proses perkembangan, ada banyak sekali yang bisa didapatkan, dari pengalaman yang bisa dijadikan pelajaran hingga relasi pertemanan yang menumbuhkan sifat interpersonal yang baik, contohnya saat masa SD kita lebih bisa dalam mengatur waktu dengan mempunyai jadwal yang teratur (ELA-1.1), Tidur teratur pada jam 9 malam (ELA-1.4), Sarapan pagi Menjadi kegiatan yang wajib (ELA-1.2), Saat SMA berusaha untuk lebih mandiri karena jauh dari rumah (ELA-2.13), tak hanya itu saja, pendidikan formal menjadikan individu lebih bijak dalam memilih teman, memulai dengan kegiatan yang baik, serta menjadi pribadi yang percaya diri dan pandai dalam mengatur emosi (NAR 1.13), perilaku-perilaku yang terbentuk dalam diri seseorang dipengaruhi dari orang terdekat dan lembaga pendidikan (NAR 1.15). namun tidak hanya itu saja, masa perkembangan di lingkungan pendidikan formal bisa diperoleh dari lingkungan pesantren, saat berada di lingkungan pesantren, banyak sekali hal yang bisa didapatkan salah satunya ilmu ketika berada di pesantren, yang bisa mempengaruhi proses perkembangan hingga menjadi pribadi yang lebih baik (NIA-2.16), di pesantren juga memberikan cukup banyak sekali *experience* yang bisa didapatkan, seperti kemandirian, financial management, serta bagaimana membangun relasi yang baik dengan teman-teman yang lebih tua bahkan dengan yang lebih muda. (NIA-1.10), bisa bereksplorasi lebih bebas tetapi tetap dalam aturan yang lurus, sehingga dapat mengetahui apa yang ingin dicapai dalam perjalanan hidup (NIA-2.9). Banyak sekali pengalaman yang bisa didapatkan dari lingkungan formal, mulai saat SD, SMP, SMA, hingga pengalaman di lingkungan pesantren yang cukup memberikan *experience* untuk membentuk kepribadian yang berpengaruh di perkembangan kehidupan selanjutnya.

Dari sekian faktor yang mempengaruhi perkembangan individu, ada satu faktor yang bisa dibilang cukup andil dalam menentukah arah perkembangan manusia yaitu pola asuh orang tua, pola asuh yang baik akan membuat individu menjadi pribadi yang baik, namun pola asuh yang baik menurut orang tua cenderung dianggap buruk bagi anak, akan tetapi setiap pola asuh memiliki dampak masing-masing seperti pola asuh strict parent karena orang tua

memiliki rasa khawatir yang tinggi. (NAR 1.2) (NIA-1.1), sebagian anak akan tidak begitu setuju dengan pola asuh ini karena begitu ketat dan orang tua yang banyak menuntut (NIA-1.2) seperti dituntut untuk selalu belajar pada pagi hari setelah subuh, sore setelah magrib dan malam menjelang tidur (NIA-1.3) dan mereka juga merasa tidak bisa bereksplorasi dan bermain dengan teman sebaya (NIA-2.4), namun sisi positifnya menjadikan ia sebagai siswa yang selalu berprestasi dan selalu menjadi perwakilan sekolah dalam ajang perlombaan antar sekolah. (NIA-1.6), dan kabar baiknya ketika beranjak usia dewasa, tuntutan dari orang tuanya itu justru sangat berperan dalam kehidupan dewasanya karena ia bisa fokus dalam belajar dan bermanfaat bagi dirinya, (NIA-2.6), selain pola asuh yang ketat, terdapat juga orang tua yang mempunyai kebijakan untuk memberikan *reward* saat melakukan kebaikan seperti memberikan hadiah jika melaksanakan sholat lima waktu di masjid, ditambah dengan arahan yang tegas dari ayahnya (NAR 1.17). Pola asuh orang tua yang baik dan buruk dapat berpengaruh terhadap perkembangan anak, oleh karena itu pendidikan atau pola asuh orang tua terhadap anak dapat mempengaruhi perilaku yang signifikan di perkembangannya.

Secara umum pelajaran yang diambil dari lingkungan sebagai cerminan kualitas diri, dapat disimpulkan sebagaimana pada tabel 3:

Tabel 3

Pelajaran yang diambil dari Lingkungan

Fakta Kunci	Interpretasi
Mendapatkan pelajaran berharga	Lingkungan keluarga dan pendidikan
Menemukan minat	
Menumbuhkan kualitas hubungan keluarga	
Manajemen waktu yang baik	Lingkungan pendidikan formal
Bersikap mandiri	
Lebih percaya diri	
Rasa khawatir yang tinggi	Pola asuh orang tua
Terlalu banyak tuntutan	
Arahan yang tegas	

Pelajaran yang Diambil dari Pergaulan

Dalam hidup tentunya kita perlu bersosialisasi dengan orang-orang, memiliki teman merupakan salah satu hal yang menyenangkan, apalagi itu merupakan teman sebaya. Banyak pelajaran yang bisa kita ambil dari bergaul dengan teman-teman. Seperti senang mendengarkan cerita orang (NAR 1.18) juga membantu, karena dengan membantu orang lain itu dapat membuat hati dan jiwa menjadi tenang, serta banyak pelajaran yang diambil (NAR 1.21) Perilaku ini dapat membawanya menjadi penasehat di dewan ambalan serta mendapatkan dukungan dari guru BK (NAR 1.19) karena menjadi penasihat dapat membuat seseorang menjadi pimpinan regu dan peleton yang membuatnya dikenal sebagai orang yang suka membantu dan juga memiliki banyak teman (NAR 2.2.) kehidupan di pondok juga mengajarkan tentang bagaimana kemandirian itu, bagaimana mengatur keuangan sendiri dan juga membangun relasi baik dengan teman-teman yang bahkan bisa lebih tua maupun muda (NIA 1.10) di umur yang masih muda perlu adanya pegangan hidup maka dari itu perlu memilih teman yang lebih tua karena dia percaya bahwa berteman dengan teman yang lebih tua itu akan mengembangkan pemikirannya juga dapat membantu mencari solusi jika ada masalah (NIA 2.10) karena berteman dengan orang yang usianya lebih di atasnya itu menyenangkan karena dia mendapatkan pengalaman yang tidak didapatkan di teman yang seusia NIA 1.16. Maka dari itu pergaulan sangat mempengaruhi kehidupan dan juga dari lingkungan sosial tersebut kita dapat mengambil hikma serta pelajaran yang berguna untuk hidup.

Memiliki teman yang mempunyai pandangan dan persepsi yang sama merupakan hal yang menyenangkan, karena dengan memiliki teman yang mempunyai persepsi yang sama bisa nyambung ketika ngobrol, selain itu kita bisa mengikuti organisasi yang sama seperti ketika SMP mengikuti ekstrakurikuler Drum Band dan PMR untuk mengembangkan bakat dan juga menyalurkan kesukaan akan musik (ELA-1.11). Saat SMA juga mengikuti ekstrakurikuler *japanese club* dan juga bola basket (ELA-1.15). Dan saat kuliah pun mengisi kekosongan waktu dengan mengikuti UKM Simfoni fm karena tertarik dengan *public speaking* (ELA-1.20). Karena aktif berorganisasi itulah yang membuat kita menemukan teman-teman yang memiliki persepsi atau tujuan yang sama (MMI-1.21). Dengan mengikuti kegiatan yang bermanfaat untuk diri kita, kita dapat menambah relasi dan melatih kemampuan *public speaking* juga kemampuan bersosialisasi.

Selain mempunyai teman yang memiliki persepsi yang sama ada hal yang lebih utama yang perlu ada dalam pertemanan yaitu rasa nyaman. Ketika berteman perlu adanya rasa nyaman karena ketika kita tidak nyaman dengan orang tersebut maka pertemanan akan terasa membosankan dan juga kita tidak bisa leluasa dalam berteman. Perasaan nyaman ini dapat membuat kita menemukan teman teman baru (NAR-1.5). Perasaan nyaman itu dapat muncul ketika kita memiliki cara berpikir yang sama seperti mempunyai pemikiran yang simpel dan juga tidak bertele-tele itu bisa menciptakan rasa nyaman karena tidak terbebani dengan pikiran- pikiran tidak penting (NIA-2.11) Lingkungan yang nyaman pun bisa menjadi salah satu hal yang sangat penting untuk bisa berinteraksi dengan orang lain (MMI-1.9). Maka dari peran lingkungan sangat penting bagi individu karena jika terciptanya rasa nyaman maka akan dibarengi dengan rasa percaya kepada orang lain di sekitar kita.

Secara umum pelajaran yang diambil dari pergaulan sebagai cerminan kualitas diri, dapat disimpulkan sebagaimana pada tabel 4:

Tabel 4

Pelajaran yang diambil dari Pergaulan

Fakta Kunci	Interpretasi
Senang mendengarkan cerita orang	Pelajaran dari pergaulan teman sebaya
Membantu orang lain	
Membangun relasi	
Memiliki pegangan hidup	
Berfikir solutif	
Bergabung dengan organisasi	Persamaan persepsi bersama teman
Mengikuti UKM	
Mudah bersosialisasi	
Nyaman ketika bergaul	Bergaul karena mengalami perasaan nyaman
Teman baru	
Berfikir secara sederhana	

Diskusi

Pengalaman Positif atau Negatif Berdampak Terhadap Perawatan Kualitas Diri

Dalam hidup banyak hal yang dilalui oleh individu, oleh karena itu banyak pelajaran yang dapat diambil dari sebuah pengalaman. Pengalaman merupakan hal yang sangat berharga, karena guru terbaik adalah pengalaman. Pengalaman terdiri

dari pengalaman baik dan buruk. Pengalaman buruk biasanya merupakan peristiwa peristiwa yang menyedihkan dalam hidup. Contohnya ketika kehilangan sosok orang tua yang paling disayang. Kehilangan orang tua merupakan hal berat karena banyak hal yang berubah karena kehilangan sosok orang tua, seperti harus menjadi tulang punggung keluarga. Akan tetapi dalam hidup tidak hanya diisi oleh pengalaman yang menyedihkan, tapi pasti juga ada pengalaman menyenangkan yang pernah dirasakan. Contoh pengalaman menyenangkan itu bisa berupa ketika menjadi juara kelas dan berprestasi. Selain itu belajar hal baru yang disenangi merupakan hal yang menyenangkan. Dari pengalaman-pengalaman yang terjadi individu dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian, bukan hanya pada kejadian yang menyedihkan, bahkan dalam kejadian yang menyenangkan kita dapat mengambil hikmah.

Keluarga merupakan madrasah atau pendidikan non formal pertama kali yang dipelajari oleh seorang anak, karena sebelum anak – anak mengenyam pendidikan formal yang pada umumnya mereka jalani selama Sembilan tahun pasti mereka berkumpul dan menggali informasi pengalaman serta pengetahuan dari orang-orang terdekat mereka, Seperti contoh di dalam pola asuh orang tua yang memiliki peran besar terhadap proses perkembangan dari si anak adalah pola asuh strict parent, pola asuh ini dapat membentuk karakter dan kepribadian anak sesuai dengan keinginan orang tua, namun meskipun begitu terdapat kekurangan dalam metode pola asuh ini, salah satunya adalah anak yang merasa tertekan karena tuntutan dari orang tua yang cenderung meminta anak untuk berbuat sesuai keinginan mereka, selain pendidikan non formal yang dijalani oleh anak untuk menunjang perkembangannya adalah pendidikan formal seperti sekolah maupun pesantren, pada lingkungan pendidikan inilah anak dapat belajar mengenai sosial, manajemen waktu, serta menggali pengalaman dengan dunia luar.

Banyak ilmu yang bisa kita dapatkan hanya dengan menghabiskan waktu bersama teman-teman. Tidak hanya itu saja, memiliki teman yang berbagi pendapat dan pandangan dunia itu menyenangkan karena setiap individu dapat terhubung dengan kisah dan pengalaman baru saat mengobrol. Serta, mencari teman bisa dengan cara dapat bergabung dengan organisasi yang sama seperti saat Anda masih di dunia pendidikan setiap orang bisa ikut ekstra kulikuler untuk mengasah kemampuan dan berbagi kecintaan hobi setiap orang pada musik. Keterlibatan dalam sebuah organisasi dibutuhkan untuk menemukan rekan yang memiliki keyakinan atau tujuan yang sama. Hubungan dapat diperkuat melalui kegiatan yang bermanfaat bagi kita. Kita dapat memperkuat hubungan, mengembangkan keterampilan sosial kita, dan berlatih berbicara di depan umum dengan mengambil bagian dalam acara-acara yang baik untuk kita. Serta peran lingkungan sangat penting bagi individu karena jika terciptanya rasa

nyaman maka akan dibarengi dengan rasa percaya kepada orang lain di sekitar kita.

Gambar 1

Dampak Merawat Kualitas Diri berdasarkan Pengalaman



Menyongsong Lebih Siap Quarter Life Crisis

Setiap kehidupan selalu memberikan pelajaran terhadap individu, maka sudah sewajarnya juga kita sebagai individu yang memiliki keberagaman pengalaman tidak boleh berhenti untuk terus mengulik pelajaran dan makna dari setiap fase-fase kehidupan yang sudah berlalu. Pada masa dewasa awal, dimana masa tercapainya kemasakan kognitif, afektif dan psikomotor sebagai hasil ajar latih yang ditunjang kesiapan. Pada masa kematangan kognitif dan afektif ini, individu lebih mudah dalam menentukan arah dan menemukan jati dirinya karena masa ini merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperoleh (Elizabet, 2010). Belajar dari pengalaman seringkali dianggap sebagai guru terbaik, hal ini tak lepas dari pengalaman hidup yang dilalui biasanya memberikan kita terlebih dahulu prakteknya baru kemudian didapati teori atas makna atau hikmah pasca kejadian, namun pengalaman tersebut bisa menjadi guru terbaik saat kita betul-betul mendapatkan pelajaran setelahnya, bukan hanya sekedar mengalami tanpa ada intisari yang dimengerti dari sebuah pengalaman yang terjadi. Jika hanya

berfokus pada *statement* “setiap kejadian ada hikmahnya”, maka pengalaman itu hanya akan menjadi kejadian biasa yang hanya bisa diingat, karena pelajaran yang bisa diambil justru ada pada kepekaan kita untuk menemukan atas hikmah dari setiap kejadian tersebut.

Peningkatan ini menjadikan sebuah pembelajaran hidup di setiap individu. Sama halnya dengan pengertian teori behavioristik yang merupakan perubahan suatu tingkah laku sebagai akibat dari adanya suatu interaksi antara stimulus dan respon (Anam & Wasid D. Dwiyo, 2021). Contohnya terdapat penelitian mengubah perilaku dengan teori belajar behavioristik, pada penelitian tersebut mahasiswa yang berpartisipasi memberikan pengalamannya dalam menghasilkan suatu hasil yang positif dan memberikan stimulus untuk sebagai motivasi atau penyemangat dalam menghasilkan kebiasaan yang mendukung tercapainya hasil/tujuan. Stimulus yang diberikan orangtua memberikan pengaruh positif untuk perubahan perilaku di masa yang akan datang. Pada fakta-fakta penelitian ini juga terdapat kejadian-kejadian positif maupun negatif yang menjadikan kejadian tersebut menjadi pelajaran sehingga menghasilkan sesuatu perubahan yang lebih positif. Meskipun terdapat perbedaan dalam perkembangan perilaku psikososial selama masa remaja, untuk mengatasi masalah ketidakseimbangan tampaknya sama. Beberapa bentuk pelepasan yang tampak antara memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari keluarga atau teman, lebih suka menyendiri, mendambakan kemandirian, tidak menikmati pekerjaan di sekolah maupun di rumah, dll. Menurut psikologi, tujuan mendasar dari perkembangan kepribadian yang sering dicapai pada akhir masa remaja adalah pembentukan identitas. Jika pertumbuhan dapat diatur dengan tepat, niscaya akan berdampak positif pada kekuatan psikososial (Salim et al., 2016). Secara psikologis berdampak pada pola pikir dan membentuk sikap dari dalam jiwa remaja itu sendiri. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang saat ini berada pada fase yang sangat potensial, baik dari segi unsur kognitif, emosional, maupun fisik, dan hal ini perlu dibenahi (Salim et al., 2016). Sama halnya dengan fakta-fakta pada penelitian ini, pada setiap individu mengalami perubahan-perubahan kepribadian, contohnya perubahan pemikiran yang dialami, perubahan pola hidup sendiri dan bersama orang tua, menjadi tulang punggung keluarga dengan tiba-tiba, dll.

Berdasarkan penelitian tentang Peran Orang Tua dalam pembentukan kepribadian anak, bahwa pendidikan yang dilakukan dan diterapkan pada anak dapat menentukan kepribadian anak dan karakter anak. Orang tua merupakan madrasah pertama bagi seorang anak mendapatkan pelajaran, (Isman, 2019). Pendidikan yang diterima anak-anak dan remaja selain dari orang tua yaitu

berasal dari sekolah atau lingkungan pendidikan formal. Proses belajar yang mengaktualisasikan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik ranah tersebut tertuju pada bahan belajar tertentu (Sarnoto, 2012). Dalam buku mengenai *Dinamika Dalam Belajar* yang ditulis oleh Surawan, (2020) dapat diketahui proses belajar yang dialami seorang individu dapat mengubah tingkah laku yang baru. Selain itu belajar memiliki manfaat bagi remaja dalam mengembangkan dirinya (Yohanes, 2015). Pengalaman-pengalaman yang sedari dini ditempa dan diolah sedemikian rupa hingga dapat membentuk kepribadian inilah yang dapat menolong para remaja dalam menghadapi dewasa awal, karena pada masa ini para remaja akan melalui proses *Quarter Life Crisis*.

Kesimpulan

Kehidupan selalu memberikan pelajaran bagi individu berupa keberagaman pengalaman dimana individu harus terus mengulik setiap pelajaran dan makna dari setiap kejadian yang dialami. Pada masa dewasa awal, dimana masa tercapainya kemasakan pola pikir, pengalaman, serta peristiwa negatif dan positif sebagai hasil pemrosesan yang ditunjang kesiapan. Sama halnya dengan pengertian teori behavioristik yang merupakan perubahan suatu tingkah laku sebagai akibat dari adanya suatu interaksi antara stimulus dan respon. Pada fakta-fakta penelitian ini juga terdapat kejadian-kejadian positif maupun negatif yang menjadikan kejadian tersebut menjadi pelajaran sehingga menghasilkan sesuatu perubahan yang lebih positif. Peran pergaulan juga dapat mempengaruhi individu karena pergaulan yang baik akan menjadikan individu yang memiliki pegangan hidup, solutif serta memiliki empati terhadap orang lain. Dalam penelitian ini juga ditemukan peran orang tua juga sangat mempengaruhi kepribadian anak, jika pola asuh orang tua buruk seperti terlalu banyak menuntut maka hal itu akan menciptakan rasa khawatir berlebih pada anak.

Berdasarkan penelitian tentang Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepribadian Anak, bahwa pendidikan yang dilakukan dan diterapkan pada anak dapat menentukan kepribadian anak dan karakter anak. Proses belajar dari pengalaman yang mengaktualisasikan ranah kualitas diri ranah tersebut tertuju pada peristiwa dan pengalaman yang telah dialami. Para orang tua hendaknya bersungguh-sungguh memanfaatkan kesempatan ini untuk membina potensi tumbuh kembang anak yang mencakup aspek fisik dan non fisik dengan memberikan rangsangan bagi perkembangan mental, intelektual, emosional, moral dan sosial yang tepat dan benar agar anak dapat tumbuh dan berkembang.

Referensi

- Anam, M. S., & Wasis D. Dwiwogo. (2021). Teori Belajar behavioristik dan implikasi dalam pembelajaran. *Universitas Negeri Malang*, 2. https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/Pedagogi/Artikel/teori_belajar_behavioristik_dan_implikas.pdf
- Bíl, M., Heigl, F., Janoška, Z., Vercayie, D., & Perkins, S. E. (2020). Benefits and challenges of collaborating with volunteers: Examples from National Wildlife Roadkill Reporting Systems in Europe. *Journal for Nature Conservation*, 54(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
- Binmuslim, N. (2019). *Belajar dan pembelajaran tujuan belajar dan pembelajaran* (C. V Kaaffah (ed.); Vol. 09, Issue 02). Learning Center. <https://www.coursehero.com/file/52663366/BELAJAR-DAN-PEMBELAJARAN1-convertedpdf/>
- Boer, D., & Fischer, R. (2013). How and when do personal values guide our attitudes and sociality? Explaining cross-cultural variability in attitude-value linkages. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1113–1147. <https://doi.org/10.1037/a0031347>
- Elizabet, H. (2010). *Perkembangan Anak Jilid 2* (p. 289).
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 215. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.2962>
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Soedjarwo, & Sijabat, R. M. (2002). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi 5)*. Penerbit Erlangga.
- Isman, M. S. (2019). Peran orang tua dalam pembentukan kepribadian anak di Desa Banti Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang. In *A psicanalise dos contos de fadas. Tradução Arlene Caetano* (p. 466).
- Khanifa, F. R. (2011). *Dengan Sistem Pembelajaran Portofolio Pada Siswa Kelas Vii 5 Smp Negeri 1 Wiradesa*.
- Khasanah, R., Navilatun, N, A., & Wahyudi, A. (2019). Periodesasi perkembangan dewasa akhir. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mahesti Partiw. (2019). *Perilaku dan Proses Mental*.

- Moudjahid, A., & Abdarrazak, B. (2019). Psychology of quality of life and its relation to psychology. *International Journal of Inspiration & Resilience Economy*, 3(2), 58–63. <https://doi.org/10.5923/j.ijire.20190302.04>
- Nailaufar, U., & Kristiana, I. F. (2017). Pengalaman menjalani kehidupan berkeluarga bagi individu yang menikah di usia remaja (Sebuah Studi Fenomenologi Deskriptif). *Jurnal Empati*, 7(Nomor 3), 233–244.
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan usia dewasa : Tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Pertiwi. (2018). Hubungan penggunaan gadget terhadap kesehatan. *Inegritas Penggunaan Gadget*, 1–260. <http://repository.radenintan.ac.id/10934/>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rohim, A. (2021). Contoh aplikasi teori Behaviorisme. In <Http://Durrohiem.Blogs.Uny.Ac.Id/>. <Http://Durrohiem.Blogs.Uny.Ac.Id/>.
- Salim, F., Ajang, L., & Lestari, A. (2016). Ubah perilaku dengan pendekatan teori pembelajaran behaviouristik. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 1–6.
- Sarnoto, A. Z. (2012). Belajar dalam perspektif psikologi dan Islam. *Madani Institute : Jurnal Politik, Hukum, Ekonomi, Pendidikan Dan Sosial-Budaya*, 1(2), 41–50. <https://doi.org/10.53976/jmi.v1i2.191>
- Shalom, H. (2017). Personal values in human life Personal values in human life Lilach Sagiv , The Hebrew University of Jerusalem Sonia Roccas , The Open University of Israel Jan Cieciuch , University of Zurich and Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw and Shalom H . (e first and second authors, by grants from), 630–639.
- Sri, H. (2011). Pengaruh Pengalaman belajar terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi Kelas XI di Sekolah Mengengah Atas Negeri 2 Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. In *Journal of Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru* (Issue July, pp. 1–94).
- Surawan. (2020). *Dinamika dalam Belajar (Kajian dalam Psikologi Pendidikan)* (p. 194). [http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/2619/1/Dinamika dalam Belajar.pdf](http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/2619/1/Dinamika%20dalam%20Belajar.pdf)

Yohanes, N. dan I. (2015). Jurnal psikologi pendidikan dan konseling. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84–92. <http://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/1537/604>

This page is intentionally left blank
