

## *Hand-Out*

# “Pengenalan Manajemen Diri dalam Pergaulan Kampus ”

Oleh : Dr. Arlina Gunarya, MSc

*Hand-out* 6 halaman ini dimaksudkan sebagai alat bantu mempermudah Anda melakukan **refleksi** ~ memantulkan kembali apa yang Anda cerap saat mengikuti ceramah Orientasi di Baruga Pettarani dengan judul : “ Pengenalan Manajemen Diri dalam Pergaulan Kampus”, pada tgl 18 Agustus 2009.

Silahkan Anda cetak *han-out* ini, dan mempergunakannya sebagai pertanyaan pemicu refleksi Anda. Apabila ada pertanyaan atau pendapat Anda yang ingin disampaikan, Anda dapat menghubungi Penulis pada alamat : [agunarya@gmail.com](mailto:agunarya@gmail.com) atau [gardyapbk@yahoo.com](mailto:gardyapbk@yahoo.com)

---

## 0. Pengantar :

Judul percakapan kita saat di Baruga Pettarani, 18 Agustus 2009 yang lalu adalah :  
“ **Pengenalan Manajemen Diri dalam Pergaulan Kampus**”, dimaksudkan sebagai orientasi menyambut Anda semua, mahasiswa baru UNHAS angkatan 2009/2010 di pergaulan kampus UNHAS.

Saya membuka ceramah dengan menyampaikan ucapan SELAMAT – *Congratulation*, kepada Anda, atas 3 hal yaitu : **Pertama**, Anda telah selesai masa persiapan awal, sebab baru saja Anda menyudahi jabatan **siswa** dalam pendidikan Dasar yang menjadi pijakan memasuki tahap berikut :

- Anda telah melewati proses pendidikan dasar sekurangnya 12 tahun, patut disyukuri .... Selamat .....*Congratulation*. Namun demikian tidak salahnya Anda merenungkan : ..... betulkah Anda sudah menuntaskan segala sesuatu yang perlu Anda usaikan pada tahap persiapan tersebut ?
- Masih adakah yang perlu segera di ‘tambal’kan pada beberapa ‘lubang’ yang mungkin Anda sempat melihatnya? Bagaimana Anda hendak melakukannya ke depan ini? Perlukah bantuan ? dari siapa? di mana? dan bagaimana?

**Kedua**, Anda telah diterima sebagai mahasiswa UNHAS, termasuk sejumlah kecil pemuda Indonesia yang beruntung punya peluang mengenyam pendidikan tinggi di UNHAS. .... Selamat .....*Congratulation*

- Bagaimana Anda memaknai menjadi ‘**mahasiswa UNHAS**’? Adakah penyesuaian yang perlu dilakukan menjadi mahasiswa ( sebelumnya Anda adalah Siswa) ? Dalam hal apa? Bagaimana Anda hendak melakukannya ke depan ini? Perlukah bantuan ? dari siapa? di mana? dan bagaimana?

**Ketiga**, Hari Kemerdekaan Republik Indonesia ke 64, yang baru saja kita rayakan sehari sebelumnya.

- Mengapa kita perlu merayakannya, memberi selamat kepada diri kita?
- Makna apa yang Anda lekatkan sebagai seorang pemuda(i) Indonesia di Rumah ~ ruang hidup Indonesia ? Apa implikasinya bagi Anda di kampus UNHAS ~ salah satu ruang di rumah Indonesia?
- Insight apa yang bisa menginspirasi Anda dalam pergaulan kampus ini.?

---

## 1. Pendahuluan

Pergantian posisi dari ‘Siswa’ menjadi ‘Mahasiswa’ mengandung sejumlah perubahan, khususnya sebagai mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri.

- Bagi Anda, dalam aspek manakah yang Anda temukan ada/perlu perubahan ?
- Mengapa berbagai perubahan tersebut disimpulkan sebagai perubahan penanganan hidup? Bahkan disimpulkan sebagai suatu kepatutan pertanggung jawaban hidup?

Menangani perubahan tersebut membutuhkan sejumlah penyesuaian yang kadangkala tidak mudah, tetapi sangat mungkin dilakukan, sebab masing-masing Anda seyogyanya memiliki ‘*supporting system*’ ~ lingkungan penunjang.

- Anda tidak sendirian, lalu Anda ada / bersama siapa? Siapa saja di lingkungan Anda yang dapat merupakan system penunjang bagi Anda? Di sisi lain, Anda sendiri menjadi bagian system penunjang siapa saja? Siapakah yang mengharapkan-mengandalkan Anda sebagai penunjangnya di kala ia butuh ?
- Apa yang hakiki diperlukan agar Anda memiliki dan menjadi bagian dari system pendukung sesama warga kampus, khususnya kampus UNHAS.?
- Mengapa Anda perlu mampu **meng~’Aku’**, **meng~’kami’** dan **meng~’kita’**? Keterampilan apakah yang masih perlu Anda secara pribadi mengembangkan di diri Anda, agar memenuhi kemampuan tersebut?

## 2. Pergaulan di Kampus

Pergaulan kampus mempunyai cirri khas yang berbeda dengan pergaulan di lingkungan lain, sebab selain merupakan interaksi antar pribadi warga kampus (*civitas academica*) **bermatra ‘persahabatan’**, juga **bercirikan karakteristik logik, sistimatik, dan obyektif serta kritis**

- Bagi Anda pribadi, siapakah yang terhisab dalam lingkup pergaulan kampus?

Warga kampus memiliki kepelbagaian latar belakang, keragaman kegiatan. Oleh karena itu masing-masing perlu melakukan penyesuaian secara sinambung, sehingga bisa mem’posisi-reposisi’kan diri dalam pergaulan, sekaligus memelihara budaya kampus tetap terjaga ciri identitasnya, meski dinamis mengikuti perkembangan.

- Bagi Anda pribadi, bagaimana hal memposisikan diri dalam pergaulan tersebut hendak dilakukan? Bagaimana mencapai **ke-kami-an** dan **ke-kita-an**, tanpa kehilangan **jati diri** ?

### 3. Manajemen Diri

Setelah kita mempercakapkan lingkup kehidupan kampus, mari kita ingat kembali apa yang saya percakapkan mengenai **manajemen diri**. Mulai dari pengertian Diri, perkembangannya dan bagaimana pengelolaannya.

Diri individu merupakan suatu sistem yang melingkupi **tiga ranah**, yaitu **ranah spiritual**, **ranah kejiwaan dan ranah jasmani**. Tingkah laku manusia merupakan fungsi dari kerja sistemik ketiga ranah tersebut.

- **Bagi Anda pribadi**, sejauh mana Anda menyadari dinamika ketiga ranah tersebut dalam sikap dan tingkah laku Anda sehari-hari? Bagaimana isi dan kebeningan qalbu Anda ( ranah spiritual) ? Dapatkan Anda menghayati saling keterkaitan pikiran, perasaan dan kehendak Anda ( ranah kejiwaan)? Sejauh mana Anda menyadari keberadaan perlengkapan organ bertindak Anda ( ranah fisik)?

Kehidupan kita seringkali dipenuhi oleh gemuruhnya deru aktivitas kita, baik menyangkut ranah spiritual, ranah kejiwaan maupun ranah fisik kita. Padahal kita memerlukan saat meng-ada dimana ketiga ranah tersebut dapat saling menyelaraskan keberadaannya, tanpa ada campur tangan selain Cahaya Sang Khalik yang bersemayam di lubuk hati kita.

- Apakah Anda memiliki saat-saat hening (*solitude*) di antara hingar bingar aktivitas Anda? Apakah Anda menyadari bahwa **hanya didalam keheningan** relung hati Anda, pikiran Anda bisa **dicerahkan suara qalbu Anda** ~ yang menjadi terdengar?

Selanjutnya, mungkin Anda masih ingat, saya menjelaskan tentang bagaimana diri ini berkembang melalui berbagai tahapan dengan ajakan dan issue kritikal masing-masing tahap ( sesuai teori perkembangan “*Self Identity*” nya Erik Erikson)

- Saat ini, di manakah **posisi perkembangan self/diri Anda**? Apa **ciri ajakan dan issue kritikal** tahapan perkembangan Anda? Bila demikian halnya **apa yang Anda cari**?

Lebih lanjut, '**individualitas Aku**' dibangun dan berakar dari **konteks social kehidupan-ku**, dari interaksi antar pribadi di **lingkungan terdekat-ku**. Jadi tanpa interaksi tidak ada 'kita' yang membangun 'aku'

- Apakah saat ini Anda telah **dapat memilah** dan membedakan '**aku**' (**diri**) **Anda** dari 'aku'- 'aku' orang lain? Dengan demikian Anda bisa merasa berharga, sehingga Anda bisa mendekati lingkungan tanpa rasa marah / terpaksa begitu pula dapat menjauhi lingkungan Anda tanpa rasa bersalah

Namun demikian, sebagaimana yang saya jelaskan kala itu, kita membutuhkan sejumlah orang (paling tidak lingkungan terdekat kita) membenarkan identitas kita. Dengan perkataan lain, identitas perlu berakar dalam konteks social. Identitas diri dewasa, berakar pada rasa terhisab (*belonging*) pada kelompok social kita. Ada tarik-ulur antara kebutuhan 'aktualisasi diri' dan kebutuhan 'terhisab-*belonging*'. **Hanya apabila** Anda terhisab kedalam **keluarga UNHAS, barulah** Anda memiliki **identitas sebagai WARGA UNHAS** ~ sebagai **MAHASISWA UNHAS**. Oleh karena itu, manajemen diri menjadi penting dalam pergaulan sosial

- Bagi Anda pribadi, skill apakah yang perlu masih Anda kuasai agar Anda bisa mengelola diri Anda dalam pergaulan kampus? Bagaimana hal tersebut hendak Anda lakukan? Sejauh mana Anda memerlukan bantuan? Dari siapa? Di mana? Bagaimana?
- Menurut Anda pribadi apa yang seyogyanya merupakan arah 'mindsetting' diri Anda dalam bergaul yang sehat, khususnya dalam pergaulan kampus?

#### 4. Sejumlah tips

Sejumlah tps dalam pergaulan kampus sempat kita percakapkan dalam ceramah orientasi saya, antara lain menyangkut seputar pengenalan diri dalam pengaruh masa lalu dan dalam konteks masa kini serta keadilan ke diri dan lingkungan; menyangkut perubahan diri dan kemelengketan, perubahan cara berhubungan, menerima diri sendiri maupun diri lain apa adanya, dsbnya.

- Apa pendapat pribadi Anda atas beberapa tips tersebut? Adakah tips Anda bagi diri Anda sendiri maupun yang dapat dibagi ke orang lain ?

## 5. Penutup

- Ke depan , apa mimpi Anda tentang pergaulan kampus UNHAS? Apa dan di mana posisi Anda? Apa yang Anda niatkan di hati ? Tuliskanlah di sini, sebelum ia berlalu begitu saja.
- Bagaimana mimpi itu hendak Anda wujudkan? Dengan dukungan siapa ? di mana ? bilamana? dan .... Bagaimana? Tuliskanlah semua hal itu sebagai asupan jurnal pribadi Anda, sebelum ia lenyap dibawa sang waktu.

Akhirul kata, saya ingin mengulangi apa yang saya pesankan saat itu, yakni:

**Dalam perjalanan hidup ini,**

buang segala sesuatu yang tidak penting ..... tangani rintangan .....,  
lupakan ketidak sempurnaan kawan di masa lalu, ...tinggalkan perasaan gagal

Berangkatlah tanpa terbeban....., dengan hati ringan,  
dan ..... hati ringan sarat bobot pengaruh

Lalu .....hadiahilah diri Anda, dan semua yang pernah Anda jumpai,  
selebar awal baru .....dimulai hari ini

Bila toh Anda lagi 'suntuk'

*..... Cobalah nikmati kebersamaan dengan diri Anda*

*Ajaklah diri menghadap Sang Pencipta .....temukan keteduhan, inspirasi  
dan kekuatan dalam kesyahduan 'solitude' bersamaNya*

*.....Kalau belum sanggup .....*

*Mari datang di Pusat Bimbingan & Konseling*

*Kita ngobrol atasi suntuknya, ..... PBK ada untuk Anda semua*

*Atau Anda bisa mengunjungi web PBK di [www.unhas.ac.id/pbk](http://www.unhas.ac.id/pbk)*

Makassar, medio Agustus 2009