FM2 Program Pelatihan Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa dalam Meraih Prestasi Gemilang

Darmawati¹
Pancana Beta²

^{1,2} Universitas Cokroaminoto Palopo, Indonesia

darmawati@uncp.ac.id¹
pancanabeta@uncp.ac.id²

Kata Kunci: FM2 pelatihan
Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Abstrak: Peserta didik hendaknya memiliki kemampuan konsentrasi saat proses belajar berlangsung sehingga mampu mengikuti proses belajar dan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Layanan bimbingan klasikal melalui metode FM2 bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran. Partisipan dalam kegiatan ini adalah Mahasiswa Universitas Cokroaminoto Palopo dengan jumlah 21 orang. Kegiatan layanan dilakukan melalui tiga tahap yakni: tahap awal, tahap inti, dan tahap penutup.

Pendahuluan

Kehidupan kuliah sangatlah berbeda dengan kehidupan di sekolah. Ketika di sekolah hidup kita terbiasa teratur, maka di kuliah kitalah yang benar – benar mengatur diri kita sendiri. Mulai dari memilih teman, mengatur waktu, mengikuti kuliah, dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, seringkali dijumpai banyaknya mahasiswa yang mengalami *culture shock* karena tidak terbiasa dengan atmosfer masa kuliah. Akibatnya, proses pembelajaran di kampus menjadi tidak optimal. Tidak jarang juga, mahasiswa yang mengalami *culture shock* ini akhirnya *drop out* karena stress dan frustrasi untuk mengikuti pembelajaran di kampus.

Saya merasa beruntung diberikan kesempatan untuk bisa kuliah di tempat terbaik,. Selain itu, saya juga terpilih menjadi 1 dari 30 mahasiswa yang menerima beasiswa dari Rumah Kepemimpinan, sebuah beasiswa untuk mencetak pemimpin masa depan selama 2 tahun.

Selama 4 tahun saya kuliah dan 2 tahun mendapatkan beasiswa dari Rumah Kepemimpinan, banyak pembelajaran yang saya dapatkan untuk bisa berprestasi dalam kehidupan kuliah. menemukan berbagai macam cara untuk bagaimana mereka mendongkrak prestasi mereka saat kuliah. Ada yang saya terapkan dalam diri saya, ada juga yang saya catat dan simpan.

Metode Pelaksanaan

Khalayak sasaran kegiatan pelatihan peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa dalam rangka meningkatkan prestasi yang gemilang. Kegiatan ini pembimbingan ini dilaksanakan di kampus Universitas Cokroaminoto Palopo. Adapun yang menjadi narasumber dalam kegiatan ini adalah penulis sendiri yang khusus memberikan pelatihan kepada mahasiswa tentang konsentrasi belajar.

Metode yang digunakan pada kegiatan pelatihan konsentrasi belajar mahasiswa. Kegiatan pelatihan dilakukan baik melalui materi peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa dalam meningkatkan prestasi mahasiswa.

Langkah-Langkah Kegiatan

Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah dengan tahapan sebagai berikut:

1. Ceramah tentang konsentrasi belajar
2. Ceramah tentang prestasi gemilang

Faktor Pendukung dan Penghambat

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian pada masyarakat ini. Secara garis besar faktor pendukung dan penghambat tersebut adalah sebagai berikut:

Faktor Pendukung

- a. Ketersediaan sarana dan prasarana dalam pelatihan konsentrasi belajar
- b. Antusiasme mahasiswa yang cukup tinggi terhadap pelatihan pengembangan diri seorang mahasiswa dalam meraih prestasi gemilang

Faktor Penghambat

- a. Keterbatasan waktu untuk pelaksanaan pelatihan sehingga beberapa materi tidak dapat disampaikan secara detail.
- b. Daya tangkap para peserta yang bervariasi, ada yang cepat namun juga ada yang lambat sehingga waktu yang digunakan kurang maksimal.

Hasil dan Pembahasan

Kehidupan kuliah sangatlah berbeda dengan kehidupan di sekolah. Ketika di sekolah hidup kita terbiasa teratur, maka di kuliah kitalah yang benar – benar mengatur diri kita sendiri. Mulai dari memilih teman, mengatur waktu, mengikuti kuliah, dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, seringkali dijumpai banyaknya mahasiswa yang mengalami *culture shock* karena tidak terbiasa dengan atmosfer masa kuliah. Akibatnya, proses pembelajaran di kampus menjadi tidak optimal. Tidak jarang juga, mahasiswa yang mengalami *culture shock* ini akhirnya *drop out* karena stress dan frustrasi untuk mengikuti pembelajaran di kampus.

Mahasiswa merasa beruntung diberikan kesempatan untuk bisa kuliah di tempat terbaik. Selain itu, saya juga terpilih menjadi 1 dari 30 mahasiswa yang menerima beasiswa dari Rumah Kepemimpinan, sebuah beasiswa untuk mencetak pemimpin masa depan selama 2 tahun.

Selama 4 tahun saya kuliah dan 2 tahun mendapatkan beasiswa dari Rumah Kepemimpinan, banyak pembelajaran yang saya dapatkan untuk bisa berprestasi dalam kehidupan kuliah. mahasiswa/i dan menemukan berbagai macam cara untuk bagaimana mereka mendongkrak prestasi mereka saat kuliah. Ada yang saya terapkan dalam diri saya, ada juga yang saya catat dan simpan.

Ternyata, apa yang saya pelajari dan terapkan mampu mendongkrak capaian saya selama kuliah baik secara akademik maupun non akademik. Maka dari itu, saya bersama tim di CerdasMulia Institute mencoba untuk membantu banyak mahasiswa lainnya agar dapat meraih apa yang saya capai sehingga diciptakanlah program pelatihan *Five Minutes For Meditation*

Pelatihan *Five Minutes For Meditation* ini merupakan pelatihan yang dirancang khusus untuk mahasiswa tingkat 1 – 3 (semester 1 – 6) untuk meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, manajemen diri, sehingga mampu meningkatkan capaian akademik / non – akademik selama di kampus.

Materi pelatihan *Five Minutes For Meditation* rangkum dari pengalaman saya selama berada di kampus dan berdasarkan pengalaman pribadi saya dalam mendongkrak capaian di kampus. Tidak lupa juga saya sertakan hasil penelitian terbaru tentang bagaimana caranya menggapai prestasi tertinggi selama berada di kampus.

Pelatihan *Five Minutes For Meditation* ini telah banyak membantu mahasiswa dalam membangkitkan semangat belajar, menguasai teknik – teknik manajemen diri dan pikiran, membuat perencanaan hidup yang lebih jelas, dan meningkatkan kepercayaan diri untuk berprestasi.

Manfaat Pelatihan *Five Minutes For Meditation*

1. Memahami bagaimana keyakinan yang dimiliki oleh para mahasiswa berprestasi
2. Memahami dan menerapkan berbagai macam kebiasaan – kebiasaan yang dimiliki mahasiswa berprestasi di Indonesia
3. Mampu menajamkan dan memperjelas rencana hidup sehingga memiliki hidup yang lebih terarah dari sebelumnya
4. Menguasai teknik belajar efektif di kampus untuk mengoptimalkan indeks prestasi (IP)
5. Menguasai teknik mendapatkan beasiswa berprestasi di kampus
6. Menguasai teknik manajemen pikiran dan manajemen diri agar unggul dalam kuliah

7. Menguasai teknik – teknik komunikasi efektif dalam kehidupan kampus
8. Menguasai teknik manajemen waktu untuk menyeimbangkan kehidupan akademik dan ekstrakurikuler

Simpulan

Program Pelatihan *Five Minutes For Meditation* dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua peserta menguasai dengan baik Pelatihan *Five Minutes For Meditation*. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik.

Daftar Pustaka

- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149–156. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1332>
- Hijrihani, C. P., & Wutsqa, D. U. (2015). Keefektifan Cooperative Learning Tipe Jigsaw dan STAD Ditinjau dari Prestasi Belajar dan Kepercayaan Diri Siswa. *Pythagoras: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21831/pg.v10i1.9091>
- Ikawati, M. P. D. (2015). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 158. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4484>
- Irham, I., Hala, Y., & Ali, A. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 18 Bulukumba. *UNM Journal of Biological Education*, 1(November 2017), 87–98.
- Maiseptian, F., -, M., & -, Y. (2017). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v2i2.3057>