



RSJD Dr. AMINO GONDOHUTOMO SEMARANG
PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KEPERAWATAN
DEPARTEMEN KEPERAWATAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2020



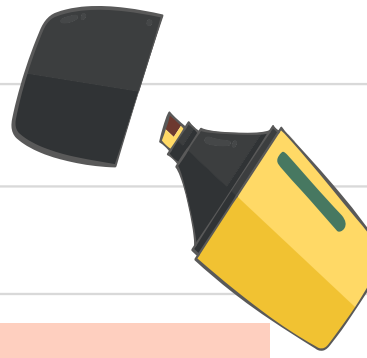
BOOKLET SUKSES BELAJAR DENGAN EFIKASI DIRI

DI SUSUN OLEH:

Ns. Ashri Maulida R, S.Kep
Dr. Meidiana Dwidiyanti S.Kp., M.Sc
Ns. Mustaqin S.Kep., M.Kep.
Ns. Kandar, S.Kep., M.Kes



PENDAHULUAN



Efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Efikasi diri dalam belajar penting di era pandemi COVID-19. Social distancing menyebabkan perubahan situasi belajar yang bisa menimbulkan kecemasan dan gangguan penyesuaian untuk individu. Individu dengan efikasi diri rendah cenderung pesimis, menghindari, mudah menyerah, sedangkan individu dengan efikasi diri yang baik membuat seorang lebih berani dan aktif dalam belajar.



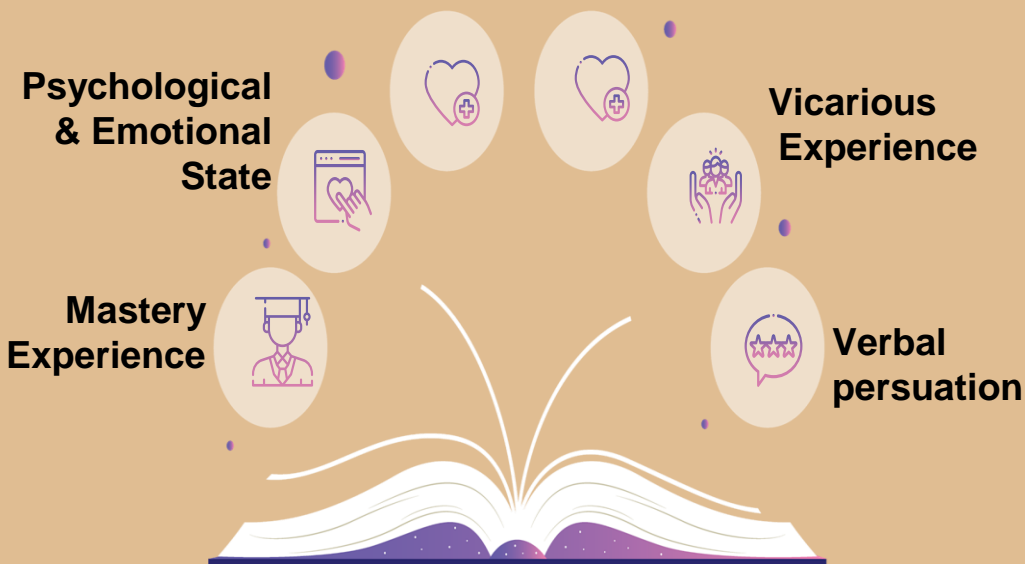
TUJUAN

Membantu individu untuk lebih optimis dalam belajar

Membantu individu untuk beradaptasi dalam belajar di era social distancing

Membantu Individu agar lebih aktif dalam belajar

STRATEGI TARGET SEHAT MANDIRI UNTUK BELAJAR



Peningkatan efikasi diri dalam belajar menggunakan empat sumber efikasi diri berdasarkan teori Bandura

MASTERY EXPERIENCE

Memanfaatkan pengalaman dan kompetensi yang dimiliki diri sendiri untuk menyelesaikan masalah dalam belajar di era social distancing



Membuat checklist Materi yang sudah dikuasai dan materi yang belum bisa dikuasai

Materi yang sudah dikuasai

Materi yang belum bisa dikuasai



Membaca jurnal, buku, belajar mandiri untuk memahami materi yang belum dikuasai

- ☺ Membuat daftar buku dan jurnal ilmiah yang ingin dibaca
- ☺ Membuat list kompetensi yang ingin belajar dipraktekkan



VICARIOUS EXPERIENCE

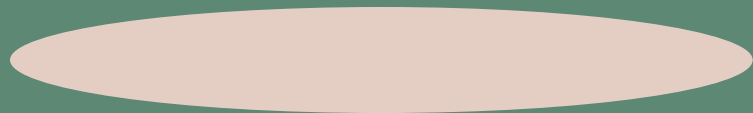
Belajar dari pengalaman dan keberhasilan orang lain

Belajar dari
Social Media

Belajar dari
tayangan
tutorial video

Sharing dengan
dosen terkait materi
yang ingin dipelajari

Membuat Forum
diskusi online
dengan teman
sebaya



PERSUASI VERBAL

Motivasi, dukungan, dan nasehat dari orang lain

- ☺ Meminta dukungan, motivasi dan doa dari orangtua dan keluarga
- ☺ Bercerita, berbagi, dan saling memberikan dukungan dengan sahabat dan teman sebaya

PHYSIOLOGICAL & EMOTIONAL STATE

Lakukan relaksasi nafas dalam, tarik nafas dari hidung perlahan hingga dada terasa penuh, hembuskan pelan - pelan

Lakukan olahraga kegemaran anda secara rutin

Banyak berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan



DETEKSI TARGET SEHAT MANDIRI

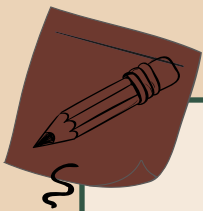


1



10

Dari angka 1 – 10 seberapa yakinkah anda, bahwa anda memiliki kemampuan untuk belajar?



Tetap Semangat,
Terus Belajar 😊

