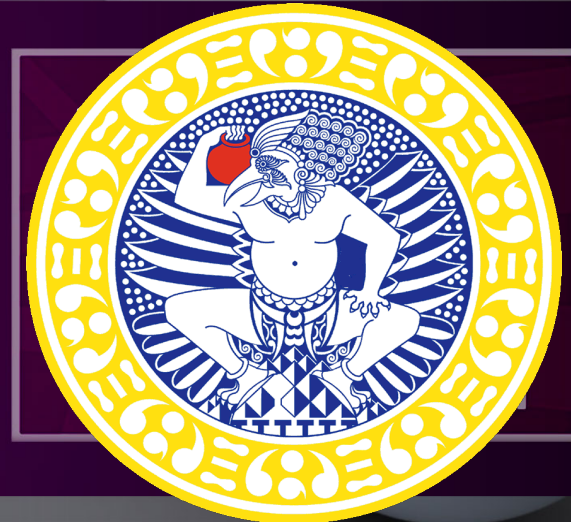


*Imagining
Learning
& Creating
for life*

Webinar Memperingati Hari Kartini

**KETIKA PEREMPUAN MENEMPUH
PENDIDIKAN DOKTORAL:
Strategi Mengelola Peran dan Tanggungjawab
Keluarga, Kerja, serta Tugas Belajar**



QUALITY ASSURANCE

psikologi.unair.ac.id • psyche.psikologi.unair.ac.id

**PROGRAM STUDI DOKTOR PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA**



WEBINAR

Program Studi Doktor Psikologi Universitas Airlangga,
dalam Rangka Memperingati Hari Kartini

KETIKA PEREMPUAN MENEMPUH PENDIDIKAN DOKTORAL: Strategi Mengelola Peran dan Tanggungjawab Keluarga, Kerja, serta Tugas Belajar

Pelaksanaan:
Sabtu/ 25 April 2020
Pukul: 13.00-15.00 WIB

Melalui:



Pengantar *Academic Resilience*:
Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si.

Koordinator Program Studi S3 Psikologi
Universitas Airlangga

Narasumber:



1. Dr. Nurul Hartini, M.Kes., Psikolog

(Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)

2. Kolonel Laut (KH/W) Dr. Wiwin Dwi Handayani, M.Si., Psikolog

(Kepala Dinas Psikologi TNI AL, Lulusan Ke-42)

3. Dr. Haerani Nur, M.Si.

(Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi UNM, Lulusan Ke-26)

4. Dr. Evi Kurniasari Purwaningrum, M.Psi., Psikolog

(Kepala Unit Penjaminan Mutu Fakultas Psikologi Untag 1945
Samarinda, Lulusan Ke-41)

5. Dr. Nur Ainy Fardana N, M.Si., Psikolog

(Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Lulusan Ke-2)



Moderator: **Dr. Weni Endahing Warni, M.Psi., Psikolog**
(Dosen Fakultas Psikologi UHT, Lulusan Ke-31)

Co-Host: **Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si.**



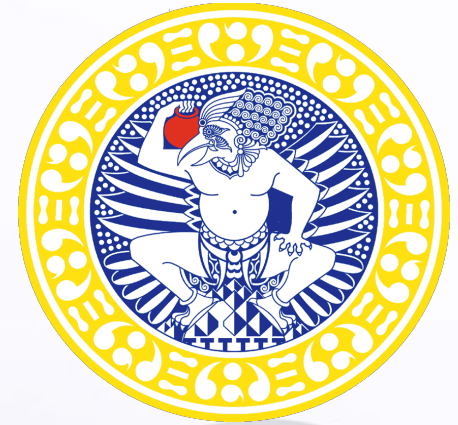
Pengantar:

PERAN KOMPREHENSIF KARTINI

Oleh:

Dr. Nurul Hartini, M.Kes., Psikolog
DEKAN Fakultas Psikologi UNAIR





Peran Komprehensif Kartini



Sadari bahwa...



**Dukungan Pasangan &
Keluarga**

Kesejahteraan Diri

Saat studi, kehidupan kita sedang berada pada situasi abnormal → Ada banyak perubahan sebagai konsekuensi.

Waktu untuk keluarga, saudara, dan aktivitas sosial lainnya menjadi terbatas atau berkurang; sehingga bukan kuantitas waktu yang menjadi tolak ukur kita sebagai pribadi (anak, ibu, istri, saudara, teman, sahabat atau lainnya) yang bertanggung jawab; namun lebih pada kesadaran, konsentrasi dan pengabdian kita.

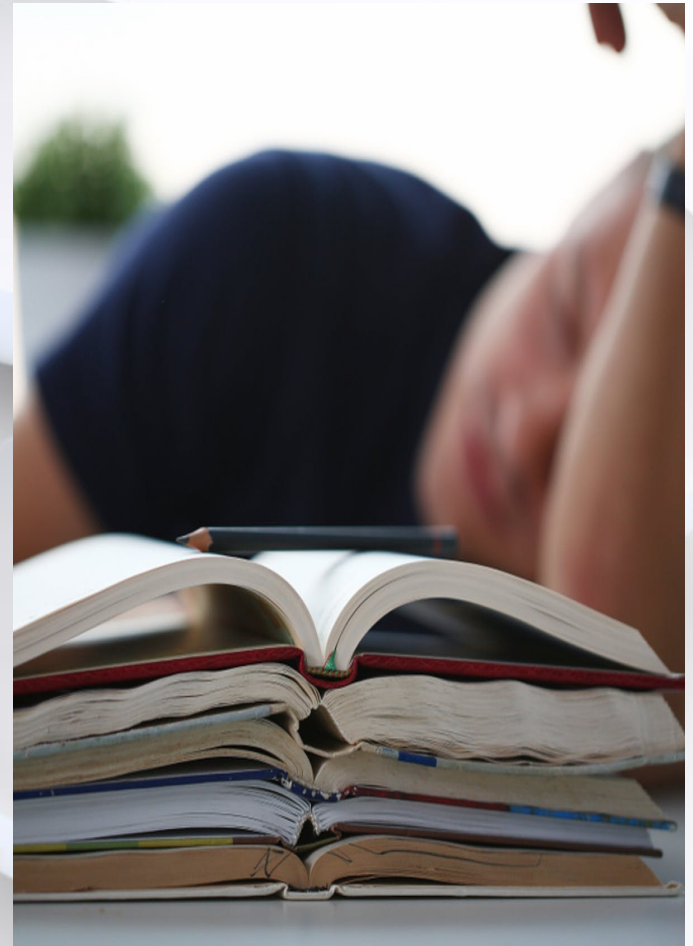
??? sampai berapa lama kita berada pada ketidaknyamanan



Materi Singkat Tentang Resiliensi Akademik:
Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si.
Koordinator Program Studi Doktor Psikologi UNAIR

Catatan Beberapa Riset

- Proses pendidikan doctoral memiliki berbagai tantangan yang tidak mudah dilalui oleh mahasiswa (Bireda, 2015)
- Tidak seluruh mahasiswa mampu menyelesaikan jenjang pendidikan ini dengan baik (Percy, 2014)
- Banyak yang pada akhirnya menghabiskan waktu lama, energi dan materi yang juga terkuras, sehingga tidak sedikit yang kemudian mengalami tekanan psikologis hingga bahkan tidak mampu menyelesaikan studi (Pyhalto, dkk., 2012).



Catatan Riset

- Tantangan dalam menempuh pendidikan doktor bervariasi menurut jenis kelamin mahasiswa (Leonard, 2001; Raddon, 2002).
- Tingkat stres yang lebih tinggi cenderung ditunjukkan oleh mahasiswa perempuan (Oswalt & Riddock, 2007; Toews, dkk., 1997), karena mereka juga memiliki tanggung jawab dalam keluarga, sebagai ibu, istri yang umumnya juga bekerja, dan beberapa diantaranya juga menjalankan peran sosial lain seperti merawat orangtua (Moyer, dkk, 1999; Hyun, dkk, 2006; Stratton dkk, 2006).
- Tanggung jawab yang beragam dan saling tumpang tindih akan memunculkan konflik antara peran pribadi dan peran akademik (Johnson, dkk, 2008; Offstein, dkk, 2004; Raddon, 2002), mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga pada akhirnya berkonsekuensi pada kelancaran dan lamanya waktu dalam penyelesaian studi (Hyun et al., 2006; Johnson, dkk, 2008). Bahkan beberapa diantaranya berakhir dengan kegagalan studi (Pyhalto, dkk., 2012; Vekkaila, dkk., 2013)

Resiliensi Akademik

- Adalah kapasitas seseorang untuk bangkit, pulih, dan berhasil beradaptasi dalam kesulitan, dan mengembangkan kompetensi sosial, akademik dan keterampilan untuk lepas dari stres yang dihadapinya (Henderson dan Milstein, 2003).
- Adalah kemampuan untuk menghadapi kejatuhan (*setback*), stres atau tekanan secara efektif pada *setting* akademik (Martin dan Marsh, 2003).
- Resiliensi akademik terjadi ketika individu **menggunakan kekuatan internal maupun eksternalnya** untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga ia mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik (Morales, 2010; Howell, 2011).

4 Dimensi dalam Mengupayakan Resiliensi Akademik



Kekuatan internal (kesadaran diri, berbagai ketrampilan kognitif, dll) & Kekuatan eksternal (dukungan keluarga, kerjasama dengan kolega, dll)



Sharing 1:

**Kolonel Laut (KH/W) Dr. Wiwin Dwi Handayani, M.Si., Psikolog
Lulusan Ke-42 Prodi Doktor Psikologi UNAIR**

PERAN KORPS WANITA TNI ANGKATAN LAUT



ISTRI/IBU

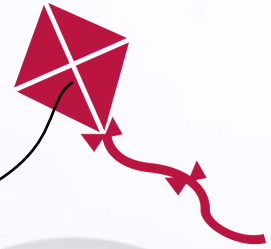
PEKERJA



PENGEMBANGAN
DIRI



STRATEGI Bermain Layangan



Kenali CuMeMu

Tarik-ulur

Bergembira

Perbanyak Suporter

Eksekusi Musuh

Berdoa





Sharing 2:
Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.
Lulusan Ke-26 Prodi Doktor Psikologi UNAIR



Perjalanan Studi Doktoral: Puncak pengalaman akademik dan spiritual

- Saya mengisi Formulir Registrasi Mahasiswa Baru Program Doktor di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga pada Tahun Akademik 2014/2015, tepatnya pada tanggal 2 April 2014, dengan kode voucher 90314000022, dengan sumber biaya BPPS.
- Saat mengajukan permohonan lanjut studi ini, setelah mengabdikan selama 6 tahun di Fakultas Psikologi UNM.
- Pada waktu itu, saya adalah ibu dengan 2 anak. Anak pertama saya berusia 6 tahun (Qadarullah, Allah menganugerahkan anak spesial), dan anak kedua saya berusia 3 tahun 2 bulan.
- Subhanallah, Alhamdulillah, Laahawla walaakuwwata illabillah, saya ujian terbuka di tanggal 9 Juli 2018 (di akhir semester 8)

Melalui rintangan dengan: Persiapkan, Optimalkan, Serahkan (Bertawakkal)
“rintangan mulai datang sejak mengajukan permohonan studi lanjut, dan semakin berat ketika mengerjakan disertasi”

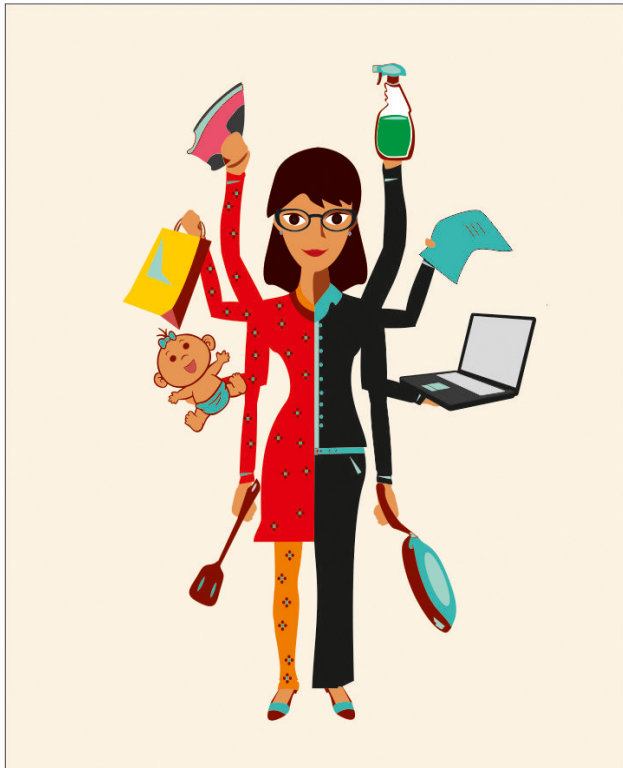
- **Persiapan**
 - Luruskan niat. Mengapa saya harus menempuh studi doktoral? → Motivasi
 - Persiapkan riset sejak punya niat
 - Memilih tempat kuliah yang tepat (kurikulum, sistem perkuliahan, rekomendasi, jarak)
 - Restu: dari kampus dan keluarga
- **Optimalkan usaha dan doa**
 - Punya target di setiap semester (menyesuaikan dengan kurikulum)
 - Syukuri setiap progres, evaluasi pencapaiannya, perbarui target yang belum tercapai, belajar dari pengalaman yang lalu dan dari orang lain
 - Perbanyak doa dan minta didoakan
 - Jika lelah menghampiri keluh tak terelakkan, kembali ke NIAT dan berusaha berprasangka baik
- **Tawakkal: kepada-Nya lah tempat kembali segala sesuatu**
 - Pertolongan Allah dekat (Promotor dan Ko-Promotor yang memfasilitasi, dukungan keluarga, teman seperjuangan)
 - Reski datang dari arah yang tidak disangka-sangka
- Berhasil menyelesaikan studi doktoral: ternyata perjuangan belum selesai (setelahnya, ujiannya semakin berat)



Sharing 3:

**Dr. Evi Kurniasari Purwaningrum, M.Psi., Psikolog
Lulusan Ke-41 Prodi Doktor Psikologi UNAIR**

Antara Keluarga, Pekerjaan, dan Tugas Belajar



- Melakukan banyak peran bukan pekerjaan yang mudah
- Sempat mengalami konflik peran dan kehilangan kepercayaan diri: tidak maksimal dalam menjalankan pekerjaan di kantor, anak memasuki masa puber sehingga membutuhkan perhatian, menjelang ujian pra kualifikasi tema belum mantap tertinggal dibandingkan teman2 kuliah satu angkatan
- Disatu sisi banyaknya Peran yang dilakukan membuat Aktualisasi diri terpenuhi

Strategi Mengelola Peran



Kenali kelebihan dan sadari kekurangan



Menetapkan Target dan Tujuan



Manajemen Diri (waktu, stress, emosi)



Dukungan keluarga



Menjalin hubungan yang baik dengan berbagai pihak

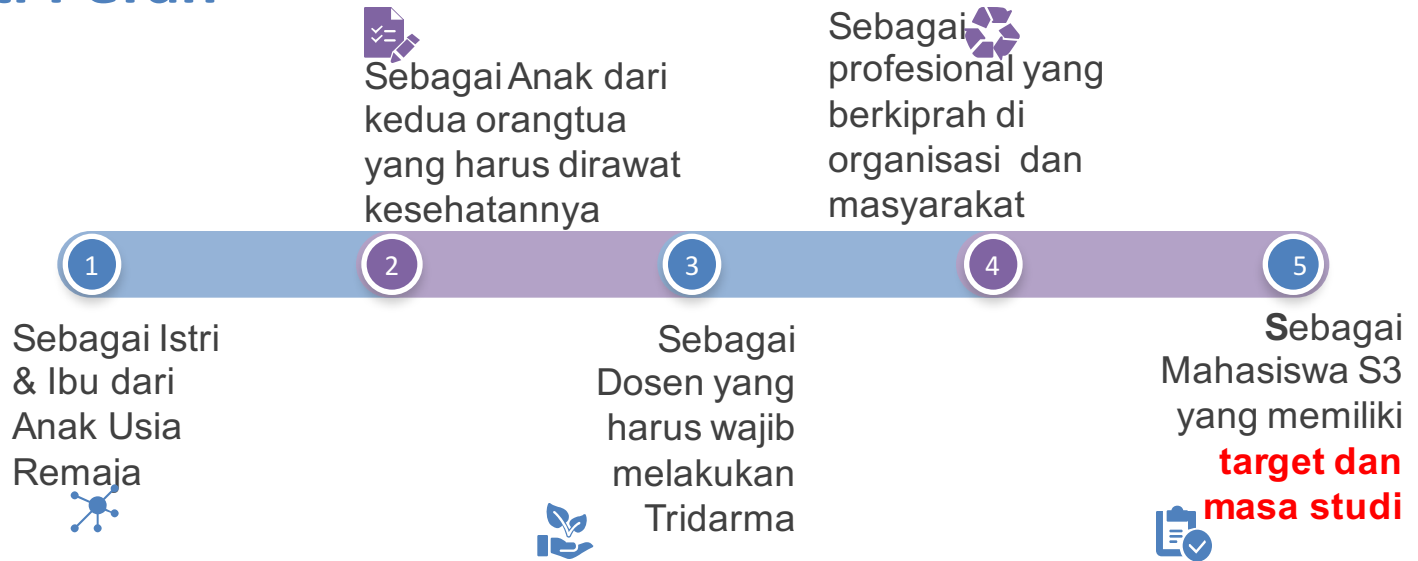


Sharing 4:

“MENAPAKI GARIS WAKTU MENYELESAIKAN S3”

**Dr. Nur Ainy Fardana Nawangsari, M.Si., Psikolog
Lulusan Ke-2, Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UNAIR**

Krisis Multi Peran



Kebingungan dalam membagi konsentrasi, waktu dan energi ketika semuanya harus dilakukan dalam waktu bersamaan

STRATEGI MENYELESAIKAN S3



PRIORITY

Tentukan Prioritas.
Sisihkan dulu hal-hal yang tidak terkait erat dengan studi

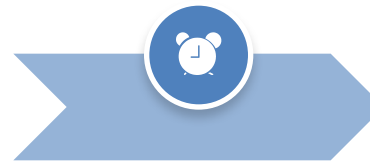
P



COMMITMENT

Buat komitmen yang kuat terhadap upaya penyelesaian studi dan bangun *self engagement*

C



COMMUNICATION

Komunikasikan hal-hal dibutuhkan untuk menyelesaikan studi pada orang-orang yang bisa membantu

C



PERSISTENT

Hadapi rasa bosan, frustrasi dan kesulitan dengan mengharapkan sesuatu yang lebih bernilai saat lulus

P

Unduh materi di...

- https://dokter.psikologi.unair.ac.id/en_US/



Thank You

