

## **PENGEMBANGAN PENDEKATAN DIKLAT BAHASA INGGRIS UNTUK PENINGKATAN KAPASITAS PESERTA DIKLAT**

### **DEVELOPING AN APPROACH OF ENGLISH TRAINING TO IMPROVE THE CAPACITY OF TRAINING PARTICIPANTS**

**Irene Nusanti**

**PPPPTK Seni dan Budaya Yogyakarta**

**Jalan Kaliurang Km 12.5, Klidon, Sukoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta**

**e-mail: nuss.peace@yahoo.com**

Naskah diterima tanggal: 18-8-2017, disetujui tanggal: 20-10-2017

**Abstract:** *The purposes of this article are to provide a description of developing an approach: 1) for self development-based English learning using daily routines as the topic, and 2) for self development-based English learning practice to develop the capacity of the training participants. So far, English training is more concentrated on the mastery of English and how to teach it. Therefore, it is proposed to develop an approach focusing on learning English to optimize the development of oneself by implementing tasks given. The study of self development-based English learning was done through a comprehensive analysis on literature study towards a number of references relating to concept of training, self-development concept, daily habits, and theory of learning. The study towards concept of training reminds us that design and content of training must be adopted to the shifting era which trains the participants to develop thinking skills in order to solve the problems in their lives. Self-development concepts show that the practice of good values on daily basis will make the training participants develop their capacity. The study towards daily habits expose that people become what they do daily consciously or unconsciously. While the study towards learning theory shows that learning will be more beneficial if the training participants know the benefit of what they learn. Thus, it can be concluded, the study of self development-based English learning with the emphasis on putting powerful daily routines into practice can be used to develop the capacity of the training participants through powerful daily routines.*

**Keywords:** *concept of training, capacity development, daily routines*

**Abstrak:** *Penulisan artikel ini bertujuan untuk: 1) memberikan gambaran tentang pengembangan pendekatan pendidikan dan latihan bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dengan topik 'daily routines', 2) memberikan gambaran tentang pengembangan pendekatan praktik pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri untuk mengembangkan kapasitas peserta diklat. Selama ini, diklat bahasa Inggris lebih menitikberatkan pada penguasaan bahasa dan pengajaran bahasa Inggris. Untuk itu, dikembangkan pendekatan dengan fokus pada pembelajaran bahasa Inggris yang mengarahkan pada optimalisasi pengembangan diri pribadi melalui tugas-tugas yang dilakukan. Pendekatan tulisan terhadap pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dilakukan dengan studi pustaka secara komprehensif terhadap sejumlah referensi terkait dengan konsep diklat, konsep pengembangan diri, kebiasaan sehari-hari, dan teori belajar. Tulisan tentang konsep diklat mengingatkan kita bahwa desain dan konten diklat harus disesuaikan dengan perkembangan zaman yang melatih peserta diklat untuk mengembangkan keterampilan berpikir dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Konsep pengembangan diri menunjukkan bahwa melalui praktik kebiasaan sehari-*

*hari yang baik akan membuat kapasitas peserta diklat berkembang. Berdasarkan teori belajar ditunjukkan bahwa pembelajaran akan lebih bermanfaat jika peserta diklat mengetahui keuntungan dari apa yang dipelajari. Disimpulkan bahwa tulisan pengembangan pendekatan pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dapat digunakan untuk mengembangkan kapasitas peserta diklat melalui praktik kebiasaan sehari-hari yang berbobot.*

**Kata Kunci:** *konsep pelatihan, pengembangan kapasitas, kebiasaan sehari-hari*

## PENDAHULUAN

Pendidikan harus disesuaikan dengan perkembangan zaman yang begitu cepat. Jika tidak, maka yang dipelajari peserta didik tidak dapat dipakai lagi ketika mereka lulus karena bekal yang diperoleh tidak lagi sesuai dengan perkembangan jaman. Pendidikan dan pelatihan yang diselenggarakan oleh Lembaga Diklat untuk memperbaiki kemampuan guru juga harus dimodifikasi dan disesuaikan dengan perkembangan di sekolah. Modifikasi ini dimaksudkan agar hasil diklat, termasuk diklat bahasa Inggris, dapat digunakan untuk mengembangkan pendidikan di sekolah. Menurut Erling dalam Al-Issa (2012) tanggung jawab guru bahasa Inggris adalah untuk mengembangkan pendekatan dan metode dalam mengajar bahasa Inggris. Melalui kelas bahasa Inggris peserta didik dapat menggunakan bahasa secara kreatif dan berhasil. Artinya peserta didik tidak hanya menggunakan bahasa Inggris untuk berkomunikasi tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah. Guru memiliki tanggung jawab besar dan perlu dipikirkan pengembangan diklat bahasa Inggris yang dapat mengakomodasi hal tersebut. Pengembangan konsep pelatihan bahasa Inggris berakar antara lain pada pengembangan keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah. Kedua keterampilan tersebut memiliki kontribusi dalam memberikan warna pada karakter seseorang. Karakter menjadi fondasi bagi manusia untuk mengembangkan diri melalui tahapan penyesuaian hingga menjadi pembiasaan. Dengan membiasakan diharapkan dapat menjadi solusi terhadap permasalahan karakter sebagaimana

diharapkan oleh Manulang (2013) tentang *grand design* pendidikan karakter. Karakter tidak dipelajari sebagaimana mempelajari pengetahuan tetapi harus ditanamkan. Penanaman ini meliputi pengetahuan, kesadaran dan realisasinya yang ditujukan pada Tuhan, diri sendiri, sesama, lingkungan, maupun bangsa dalam rangka meningkatkan kualitas diri, terutama menyangkut percaya diri, keingintahuan, dan berjiwa wirausaha (Salirawati, 2012). Karakter merupakan sesuatu yang sifatnya *soft*, sehingga sering dikenal dengan istilah *soft skill*. Goleman dalam Marques (2013) mengatakan bahwa *soft skill* mencakup beberapa kualitas antara lain kesadaran diri, kemampuan mengatur diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Sedangkan Dixon, dkk. dalam Marques (2013) mengatakan bahwa *soft skill* meliputi keterampilan interpersonal dan keterampilan sosial.

Meskipun keterampilan ini bersifat lunak (*soft*) tetapi dapat mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan seseorang. Pendapat beberapa orang yang menulis tentang *soft skill* antara lain, jika seorang bisa berkomunikasi dengan baik, maka semuanya akan menjadi lebih efektif (Smajdor, dkk., 2011). Jika yang terjadi sebaliknya, maka segalanya akan menjadi tidak atau kurang efektif, yaitu banyak dana, waktu, energi yang terbuang. Berkomunikasi dengan baik merupakan salah satu contoh *soft skill*. Pendapat lain dikemukakan oleh Nonet, dkk. (2016) mengenai penelitian orang lain terhadap orang-orang di era millenium untuk mengembangkan manajemen yang mengedepankan nilai moral, *soft skill*, dan berpikir sistemik serta visi bersama. Dasar pemikiran Nonet menyatakan bahwa suatu manajemen dapat dikembangkan

setelah nilai-nilai tersebut dikembangkan pada taraf individu terlebih dahulu kemudian berlanjut pada taraf kelompok. Perlunya *soft skill* juga dikemukakan oleh Sample, dkk. (2015) dalam survei yang dilakukan pada tahun 2013 terhadap pegawai kehutanan Amerika untuk mengetahui kualitas lulusannya. Sample mengatakan bahwa lulusan dari fakultas kehutanan memiliki kekurangan dalam hal *soft skill* yang meliputi penanganan terhadap konflik dan keterampilan berkomunikasi secara efektif. Itu sebabnya, *soft skill* perlu dikembangkan tidak hanya di sekolah dan universitas tetapi juga di dalam diklat karena *soft skill* yang bagus dapat membuat semuanya lebih efektif.

Mengingat perannya yang penting, tulisan ini menawarkan suatu pendekatan diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri yang menekankan pada peningkatan *soft skill* dengan mengintegrasikannya ke dalam topik kebiasaan sehari-hari (*daily routines*) (Marzuki, 2012). Pembelajaran bahasa Inggris yang menekankan pada bahasa Inggris saja hanya membuat peserta didik pandai berbahasa Inggris tetapi kurang dapat menggunakannya untuk menghadapi tantangan hidup. Pada kenyataannya, untuk hidup diperlukan perjuangan yang membutuhkan nilai-nilai yang tidak selalu ada di dalam pembelajaran bahasa Inggris yang dikemas tersendiri dalam bentuk integrasi *soft skill*.

Peran integrasi *soft skill* dalam menunjang keberhasilan dapat lebih dihayati sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Suranto (2014) bahwa melalui integrasi, penghayatan akan nilai-nilai *soft skill* menjadi meningkat. Penghayatan atas *soft skill* ini diharapkan dapat membantu dalam membangun kebiasaan sehari-hari yang berbobot bagi pengembangan kapasitas diri seseorang untuk mencapai keberhasilan.

Pada dasarnya, keberhasilan yang ingin diraih bukan merupakan suatu tujuan, melainkan suatu proses yang secara sadar atau tidak dijalani setiap hari. Jika proses yang dijalani setiap hari secara tidak sadar adalah proses

yang tidak berkualitas, maka hasil yang muncul adalah hasil yang tidak berkualitas juga. Kajian ini penting dilakukan untuk menghindari ancaman terhadap masa depan akibat ketidaksadaran seseorang dalam mengelola waktu dan aktivitas kesehariannya yang tidak diarahkan untuk mengejar keberhasilan sesuai dengan bakat dan potensinya. Sedangkan manfaatnya adalah agar pembelajaran yang dilakukan dapat sekaligus untuk mengevaluasi apakah aktivitas pembelajaran yang dilakukan telah mengacu pada cita-cita yang diimpikan atau mengarah pada hal-hal yang tidak jelas yang selama ini tidak disadari. Setiap hari orang membutuhkan gerak pemanasan badan untuk memperoleh kelenturan dan kesiapan beraktivitas sepanjang hari. Demikian juga aktivitas pembelajaran sejak pagi harus dikondisikan untuk memastikan yang dilakukan sesuai dengan arah yang dituju, tidak menyimpang ke kanan atau ke kiri (Walter, dkk., 2011).

Pendekatan pembelajaran yang dipilih dalam tulisan ini didasarkan pada teori motivasi dan konsep pengembangan diri. Pintrich & Schunk dalam Chen (2012) mengatakan bahwa motivasi adalah proses dimana kegiatan yang diarahkan pada tujuan dipertahankan dan motivasi mencakup pemberian energi tingkah laku dan arah.

Teori motivasi menjelaskan bahwa seseorang dapat belajar dengan baik bila memiliki motivasi. Sayangnya, banyak orang memiliki konsep yang salah tentang motivasi dan menganggap bahwa motivasi merupakan penyebab dari sesuatu bisa dilakukan. Motivasi timbul setelah seseorang melakukan suatu tindakan. Jika orang tidak memiliki motivasi, maka orang tersebut harus melakukan sesuatu terlebih dahulu, bukan menunggu sampai motivasi muncul baru sesuatu dilakukan.

Motivasi mempengaruhi belajar yang dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya (Harun, 2006). Sebaliknya, memiliki keterikatan emosi dengan apa yang dipelajari dapat membuat seseorang tahan belajar dan pemahaman terhadap materi yang dipelajari

menjadi lebih mengena dan dapat diingat lebih lama (Trilling & Fadel, 2009). Hal lain yang mempengaruhi cepat atau lambatnya seseorang dalam mengembangkan diri adalah minat. Pada saat seseorang melakukan pekerjaan sesuai dengan minat, maka rasa puas akan muncul. Artinya, ia sudah dapat menyatukan antara talenta, pengetahuan, energi, perhatian, dan komitmen (Vujicic, 2012). Dengan demikian, kemungkinan untuk potensinya berkembang secara maksimal sangat besar karena sudah berada di jalur yang benar.

Berdasarkan teori motivasi dan konsep pengembangan diri di atas, pengembangan diri dipilih sebagai pendekatan dalam tulisan ini agar pembelajaran yang dilakukan tidak sekadar berorientasi pada subjek, tetapi pada pengembangan *soft skill* melalui subjek yang dipelajari. Dengan mempraktikkan *soft skill* secara sungguh-sungguh, manfaat nyata dapat dirasakan. Salah satunya adalah untuk pengembangan diri sendiri sebagai pribadi. Dengan demikian, motivasi untuk belajar dan berubah juga timbul dengan sendirinya. Belajar menjadi lebih menyenangkan karena tidak ada unsur paksaan dari luar.

Pemilihan berbasis pengembangan diri juga didasarkan pada hasil penelitian Sunarso dan Paryanto (2014) yang menunjukkan bahwa dengan mengembangkan pendekatan pembelajaran berbasis karakter tugas-tugas pembelajaran dapat lebih banyak dikerjakan. Hasil penelitian tersebut memperkuat tulisan ini dari segi mengintegrasikan *soft skill* untuk membuat seseorang lebih berkembang. Sebaliknya, pembelajaran yang tidak berbasis pengembangan diri cenderung menekankan pada aspek keilmuannya saja. Padahal, keberhasilan lebih banyak ditentukan oleh *soft skill* (80%) dan selebihnya (20%) dari pengetahuan (Utomo, 2010). *Soft skill* akan lebih efektif dipelajari ketika seseorang berada di zona yang tidak nyaman, seperti tinggal untuk sementara waktu di negara lain karena studi (Chalid, 2014).

Pendekatan pembelajaran dalam diklat bahasa Inggris yang dimaksudkan dalam tulisan

ini adalah untuk mengembangkan kapasitas peserta diklat melalui pengintegrasian keterampilan lunak (*soft skills*). Oleh karena itu, hal-hal yang dipelajari di dalam kelas harus dipraktikkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kapasitas seorang peserta diklat tidak dapat berkembang dengan sendirinya ketika unsur praktik tidak dilakukan. Dengan demikian, praktik menjadi kunci penting bagi terjadinya perubahan yang diinginkan. Hal ini sekaligus menindaklanjuti hasil penelitian Zulnurnaini (2012) di sekolah tentang belum berhasilnya pendidikan karakter karena belum dipraktikkan secara maksimal dan karena keterbatasan dalam memahami dan menguasai konsep pendidikan karakter, sekalipun sudah diintegrasikan. Dalam kajian ini, untuk mendukung praktik dipilih topik kebiasaan sehari-hari (*daily routines*). Alasannya, salah satu cara untuk mengembangkan karakter adalah melalui pembiasaan sehari-hari (Sudrajat, 2011). Dengan membiasakan diri memberi perhatian pada hal-hal yang dilakukan setiap hari, *soft skill* yang diperlukan untuk mengembangkan kapasitas menuju kesuksesan sedikit demi sedikit akan terbentuk. Hal ini didukung oleh pernyataan Maxwell (2014) bahwa pada dasarnya kesuksesan seseorang bergantung pada kegiatan-kegiatan yang dilakukan setiap hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: 1) Bagaimana gambaran pendekatan diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dengan topik *daily routines*? 2) Bagaimana gambaran pendekatan praktik diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dengan topik *daily routines*? Untuk menjawab permasalahan tersebut diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang menitikberatkan pada praktik *soft skill*, dengan langkah-langkah praktis untuk membuat peserta diklat merasakan manfaat perubahan setelah mempraktikkan, sekecil apapun.

Berdasarkan permasalahan dan rumusan masalah di atas serta mengacu pada referensi tentang konsep diklat, teori motivasi dan konsep pengembangan diri, maka pendekatan pem-

belajaran dalam diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri memiliki tujuan kajian, yakni: 1) memberi gambaran tentang pendekatan diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dengan topik *daily routines*; dan 2) memberi gambaran tentang pendekatan praktik diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan dengan topik *daily routines*. Diharapkan kajian ini bermanfaat dalam meningkatkan proses dan mutu hasil pembelajaran bahasa Inggris melalui diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri. Hal ini tidak lepas dari kenyataan bahwa pada dasarnya setiap orang pasti memiliki *daily routines* tetapi belum tentu berbobot. Harapan peningkatan *soft skill* untuk membentuk *daily routines* yang berbobot didukung oleh hasil penelitian beberapa peneliti. Widarto (2012) tentang model pembelajaran *Cooperative Learning on Project Work (CloP-Work)* untuk meningkatkan *soft skill* menyimpulkan bahwa dengan model pembelajaran yang dikembangkan, *soft skill* mahasiswa pada aspek toleransi, kerja sama, kreativitas, kepemimpinan, dan aspek etos kerja menunjukkan adanya peningkatan. Mutaqin (2014) menyimpulkan bahwa implementasi pendidikan karakter dalam perkuliahan diterapkan pada aspek utama, antara lain perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran. Peningkatan *soft skill* juga terjadi melalui pengembangan nilai-nilai karakter yang diperlukan dalam kegiatan pembelajaran berbasis proyek.

Kedua penelitian di atas memfokuskan pada pengembangan *soft skill* untuk membuktikan bahwa *soft skill* yang diberi fokus akan berkembang sehingga dapat memacu keberhasilan yang lain. Hasil penelitian tersebut menguatkan tulisan ini dalam hal pengembangan *soft skill* untuk meningkatkan kapasitas peserta diklat, yaitu peserta diklat dapat mengurangi kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik, karena kebiasaan tidak baik ini akan menghambat kemajuan (Bergenwall, dkk., 2014).

Secara metodologis, mengukur pengembangan diri seseorang sangat sulit dilakukan. Oleh karena itu, pada kajian aspek pengem-

bangun diri dibatasi melalui pengembangan kebiasaan sehari-hari, dari yang kurang produktif menjadi produktif. Kajian ini dilakukan dengan studi pustaka melalui langkah-langkah sebagai berikut.

Pertama, dilakukan studi pustaka secara komprehensif untuk mendapatkan artikel dan jurnal terkait dengan judul tulisan ini. Kedua, membuat kriteria artikel dan jurnal terkait dengan pengembangan diri, kegiatan sehari-hari, pembelajaran. Karakteristik artikel yang dipakai untuk dikaji terkait dengan permasalahan di atas adalah sebagai berikut 1) Kriteria artikel dan jurnal tentang pengembangan diri memuat antara lain tentang cara berpikir, berbicara, mengambil tindakan; faktor internal: harga diri, percaya diri; faktor eksternal: lingkungan yang tidak mendukung, *bullying*. 2) kriteria artikel dan jurnal tentang kebiasaan sehari-hari, memuat antara lain tentang: kebiasaan baik, kebiasaan tidak baik. 3) kriteria artikel dan jurnal tentang pembelajaran memuat antara lain tentang berorientasi pada inti subjek dan berorientasi pada pengembangan *soft skill*. Ketiga, mereduksi artikel yang tidak masuk dalam kriteria. Keempat, mengklasifikasi artikel dan jurnal yang diperoleh, sesuai dengan kriteria. Kelima, memilih artikel dan jurnal yang sudah diklasifikasi sesuai dengan tujuan penulisan artikel. Keenam, memanfaatkan beberapa hasil penelitian yang relevan untuk memperkuat alasan dipilihnya pengembangan diri sebagai alternatif yang ditawarkan dalam mengembangkan diklat bahasa Inggris.

Selanjutnya, artikel dan hasil penelitian tersebut digunakan untuk mendukung gagasan pentingnya bagi setiap individu untuk mengembangkan diri sesuai dengan potensi dan bakat yang ada pada dirinya, bukan sesuai dengan maunya orang atau mengembangkan diri dengan mengikuti arus. Gagasan pengembangan diri yang sudah diperkuat dengan beberapa referensi kemudian dimanifestasikan secara konsisten dan setiap hari melalui topik '*daily routine*', didukung oleh hasil penelitian terkait dengan pentingnya suatu ide dipraktikkan. Praktik pembelajaran bahasa Inggris dengan topik '*daily routine*' diberi

muatan *soft skill* yang mengarah pada pengembangan diri.

### **KAJIAN LITERATUR DAN PEMBAHASAN Teori Pendekatan Pembelajaran Bahasa Inggris berbasis Pengembangan Diri**

Perubahan pendekatan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh situasi suatu negara. Azerbaijan merupakan salah satu bagian dari Uni Soviet yang pada saat itu menggunakan *grammar-translation method* dalam mengajar bahasa Inggris, disebut juga dengan *classical method*. Hal ini disebabkan tidak adanya tuntutan untuk berkomunikasi menggunakan bahasa Inggris dengan orang-orang selain warga negara Soviet. Dengan metode tersebut, pembelajaran lebih ditekankan pada pendalaman *grammar* dan kosa kata. Situasi menjadi berbeda ketika Uni Soviet pecah. Bahasa Azerbaijan menjadi satu-satunya bahasa resmi di negara tersebut. Akan tetapi dengan perkembangan ekonomi global, kebutuhan akan bahasa Inggris mulai dirasakan. Di sinilah terjadi pergeseran dalam metode mengajar, dari metode klasik ke metode pembelajaran yang modern (Shafiyeva & Kennedy, 2010). Dari gambaran tersebut menjadi jelas bagaimana situasi suatu negara akan berpengaruh terhadap metode pembelajaran yang perlu dikembangkan di lembaga-lembaga pendidikan agar dapat menjawab permasalahan yang dihadapi.

Di Indonesia, akhir-akhir ini banyak sekali ditulis di surat kabar tentang merosotnya nilai-nilai moral. Pendidikan sebagai pilar bangsa harus mengambil peran dalam meningkatkan kualitas nilai-nilai moral. Mengacu permasalahan tersebut, dalam kegiatan pembelajaran perlu dikembangkan suatu pendekatan yang menekankan pada praktik nilai-nilai moral yang diperlukan. Untuk itu, dalam tulisan ini dikembangkan suatu pendekatan dengan penekanan pada *soft skill*. Pendekatan ini sebagai salah satu upaya yang diharapkan dapat menjawab sebagian dari permasalahan yang dihadapi bangsa Indonesia dengan mengacu pada kebijakan publik yang berlaku saat ini. Menurut

Yuliani (2015), kebijakan publik di bidang pendidikan yang terkait dengan tulisan ini ada dua program yang telah dicanangkan dan telah dilakukan di daerah dalam rangka peningkatan mutu berbasis sekolah dan mutu pendidikan berbasis masyarakat. Kedua program tersebut adalah peningkatan profesionalisme guru melalui penyelenggaraan profesi guru untuk memperoleh sertifikat pendidik dan menjadi guru profesional dan penerapan pendidikan budaya dan karakter bangsa bagi semua jenis pendidikan.

Berpijak pada kebijakan publik tersebut, penerapan pendidikan karakter menjadi hal yang sangat relevan pada saat ini, tidak hanya untuk peserta didik tetapi juga untuk meningkatkan profesionalisme guru. Seorang guru yang profesional tidak hanya memfokuskan diri pada masalah penguasaan subjek yang diajarkan saja. Karena jika demikian, maka guru tersebut baru bisa disebut sebagai guru yang ahli dalam bidang pengetahuan dan keterampilan. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru ditegaskan bahwa untuk disebut sebagai tenaga yang profesional, seorang guru harus mengasah empat hal, yaitu kompetensi pedagogi, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Untuk itu, dalam setiap diklat keempat hal tersebut sebaiknya menjadi hal yang harus mendapat perhatian dan yang benar-benar dapat mempengaruhi kelulusan seorang peserta Diklat dalam mengikuti suatu diklat.

Di samping hal di atas, dalam suatu pelatihan terdapat empat hal penting yang harus diperhatikan, yaitu: pendekatan jangka panjang, lingkungan pelatihan yang autentik, menciptakan lingkungan belajar, serta kualitas dan kuantitas pelatihan (Nash dkk., 2011). Pendekatan jangka panjang dimaksudkan tidak hanya menunjuk pada membangun kualitas untuk berhasil dalam event tertentu, tetapi lebih kepada pemenuhan kebutuhan individu secara umum. Lingkungan autentik menunjuk pada suatu kondisi belajar yang memungkinkan orang yang dilatih mengalami hal-hal nyata dalam



kehidupan. Kondisi yang demikian perlu diupayakan agar pembelajaran dalam pelatihan menjadi berarti dan sesuai dengan kenyataan yang akan dihadapi dalam kehidupan yang sesungguhnya. Pada akhirnya, ketiga hal tersebut akan menentukan kualitas dan kualitas yang dikehendaki akan menentukan jumlah waktu yang dibutuhkan. Keempat hal tersebut menjadi salah satu alasan dijadikannya pengembangan diri sebagai dasar untuk mengembangkan pendekatan dalam tulisan ini.

Teori yang dipakai untuk mengembangkan pendekatan dalam tulisan ini adalah teori motivasi dan konsep pengembangan diri serta refleksi. Terdapat beberapa hal yang menjadi pertimbangan dalam mengembangkan pendekatan ini, antara lain sebagai berikut.

*Achievement goal theory.* Dalam teori ini dijelaskan bahwa target yang akan dicapai mempengaruhi cara seseorang dalam menyelesaikan tugas. Misalnya, jika waktu untuk mengerjakan tugas masih panjang, ada kecenderungan tugas dikerjakan nanti sampai menjelang tugas harus dikumpulkan. Kecenderungan yang lain, karena waktu untuk mengerjakan tugas masih lama, maka tugas dapat dikerjakan sedikit demi sedikit sehingga tidak sampai stres.

*Expectancy value theory.* Teori ini mengatakan bahwa motivasi seseorang dalam mengerjakan suatu tugas akan dipengaruhi oleh nilai yang terkandung dalam tugas tersebut. Jika nilai yang terkandung dalam tugas sangat besar, dalam arti sangat bermanfaat untuk kepentingan masa depan, maka kecenderungannya adalah termotivasi dalam mengerjakannya, dan sebaliknya.

*Interest theory.* Terkait dengan ketertarikan, teori ini mengatakan bahwa seseorang yang tertarik akan sesuatu biasanya ditandai dengan memberi perhatian yang serius, melakukan usaha keras terhadap hal yang membuatnya tertarik dan tidak segan untuk berlama-lama dalam menyelesaikan tugas yang menarik karena ada rasa senang. Dengan memiliki

rasa senang, tidak dirasakan bahwa sebenarnya ia sedang mengerjakan suatu tugas. Berbeda dengan seorang peserta diklat yang tidak tertarik dengan tugas yang diberikan. Kemungkinan yang terjadi, tugas akan diselesaikan secara asal-asalan. Untuk itu, penting sekali memberikan tugas yang menarik, misalnya dengan mempertimbangkan kemanfaatannya dan sesuai kebutuhan.

*Self-determination theory.* Teori ini mengatakan bahwa sekalipun tugas yang diberikan sudah diupayakan untuk memenuhi beberapa contoh kriteria di atas tetapi faktor motivasi dari dalam dan dari luar tetap harus diupayakan sehingga ketika menghadapi kesulitan, peserta diklat tidak mudah menyerah, tetapi memiliki keteguhan hati untuk menyelesaikan tugas sampai akhir.

Nilai-nilai yang ada dibalik teori-teori di atas dipakai sebagai pertimbangan untuk menentukan pendekatan berbasis pengembangan diri dan juga dasar pertimbangan untuk menentukan topik yang dipilih, yaitu *daily routine*. Dipilihnya pendekatan berbasis pengembangan diri karena ketika seorang peserta diklat merasa dibukakan kesadarannya untuk mengembangkan diri melalui pembelajaran yang dilakukan, maka ia tidak akan 'menerima nasib' begitu saja. Dalam melaksanakan pembelajaran dengan pendekatan ini, dipilih topik yang dapat mendukung peserta diklat untuk mengembangkan dirinya melalui kegiatan membangun kembali kebiasaan berpikir, berbicara, dan bertindak. Untuk itu, dipilih topik *daily routine* dengan pertimbangan bahwa keberhasilan seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas keseharian mereka (Maxwell, 2014).

Di samping itu, pemilihan pendekatan yang ditawarkan juga didasarkan pada studi tentang pendekatan yang sering dipakai dalam mengajar bahasa Inggris, yaitu *communicative language teaching (CLT)* yang diaplikasikan dalam kerja kelompok. Studi ini mengungkapkan bahwa *CLT* memberikan kesempatan interaksi belajar di dalam kelas dan interaksi berkomunikasi, baik secara verbal maupun non-verbal. Misalnya

kemampuan bekerja sama. Meskipun demikian, temuan mayor dari studi ini adalah tidak adanya jaminan bahwa kesempatan belajar yang interaktif di kelas akan selalu ada, jika kegiatan dan tugas tidak diarahkan kesana (Sutiah, 2011).

### **Konsep Pengembangan Diri**

Suatu desain pembelajaran yang bagus dengan guru terlibat aktif di dalamnya bisa memberikan pengaruh positif terhadap peserta diklat, termasuk peserta diklat yang kelihatan malas. Desain pembelajaran yang dimaksud memungkinkan terjadinya proses pembelajaran secara berulang-ulang dan menuntut demonstrasi hasil pembelajaran secara langsung dengan pemberian umpan balik. Unsur-unsur tersebut merupakan beberapa hal yang dapat memperkuat suatu pelatihan dan mendorong keberhasilan peserta diklat (Eaton, 2013). Tulisan ini mendasarkan pada pembelajaran yang mengharuskan peserta diklat untuk mendemonstrasikan suatu kemampuan secara berulang-ulang dalam satu hari. Demonstrasi tersebut dilakukan tidak hanya di dalam kelas melainkan juga di luar kelas. Dengan mendemonstrasikan secara berulang-ulang diharapkan peserta diklat lebih memahami apa yang dilakukan dan mengalami perkembangan sebagai akibat dari pemahaman atas hal yang dilakukan secara berkali-kali.

Perkembangan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan dalam suatu diklat karena pada dasarnya manusia diciptakan untuk berkembang, bukan sekedar untuk sibuk. Akan tetapi perkembangan seseorang tidak dapat terjadi secara otomatis, ada hal-hal tertentu yang harus diusahakan. Memiliki bakat tidak menjamin seseorang akan sukses jika bakat tersebut tidak dimaksimalkan. Dalam konsep ini akan dibahas beberapa hal yang dianggap dapat membantu seseorang untuk mengembangkan diri sendiri karena dapat diprogramkan untuk dilakukan secara berulang-ulang, yaitu: pikiran, perkataan, dan tindakan (Meyer, 2010).

### **Pikiran**

Salah satu hal yang dapat menghalangi seseorang untuk berkembang adalah pikirannya sendiri. Potensi seseorang pada dasarnya tidak terbatas, tetapi potensi tersebut menjadi terbatas karena apa yang ada dalam pikirannya. Sebagai contoh, ketika seseorang diberi tugas tertentu yang belum pernah dilakukan, reaksi pertamanya mengatakan 'saya tidak bisa.' Reaksi pertama ini biasanya murni, tidak dibuat-buat. Reaksi spontan dan murni itu mencerminkan apa yang selama ini ada dalam pikirannya. Oleh karena itu, menaklukkan pikiran setiap saat menjadi hal yang sangat penting agar kemampuan berpikirnya dapat berkembang.

Berikut adalah beberapa hal yang harus diperhatikan untuk mengembangkan kemampuan berpikir (Betty & William, 2012). Pertama kejelasan, kemampuan untuk menjelaskan sesuatu dengan contoh. Kedua kebenaran, kemampuan untuk memaparkan sesuatu berdasarkan kebenaran dan tidak menimbulkan ambiguitas. Ketiga ketepatan, kemampuan untuk memberikan penjelasan-penjelasan tambahan sehingga memperjelas yang sedang dijelaskan. Keempat relevansi, kemampuan untuk memilih hal-hal yang berhubungan dengan isu yang sedang dijelaskan. Kelima kedalaman, kemampuan untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan terkait dengan isu yang sedang dijelaskan. Keenam keluasan, kemampuan untuk mempertimbangkan sudut pandang yang berbeda untuk menemukan berbagai alternatif pemikiran. Ketujuh logis, kemampuan untuk menghubungkan antara sebab dan akibat secara logis, tidak sekedar menghubungkan.

### **Perkataan**

Perkataan memiliki kekuatan yang luar biasa untuk mempengaruhi seseorang, baik pengaruh positif maupun negatif. Ide mengubah perkataan yang kedengarannya remeh dapat mengubah kehidupan seseorang (Meyer, 2015b). Ada sederet kata-kata yang dapat memotivasi orang lain dan ada juga sederet kata-kata yang dapat mematahkan motivasi orang. Untuk itu,



pengembangan diri menyangkut keduanya, yaitu bagaimana membiasakan diri mengeluarkan kata-kata yang membangun dan menghapus kata-kata yang menakutkan. Pembiasaan ini hanya bisa terjadi jika terus-menerus dilakukan setiap hari.

Pengembangan diri tidak hanya berbicara bagaimana membiasakan diri mengatakan kata-kata positif dan mengurangi kata-kata negatif, tetapi juga pengembangan diri berbicara bagaimana melindungi diri dari serangan kata-kata berpengaruh yang akan mempengaruhi dirinya secara negatif, sebagaimana suatu produk yang diiklankan dengan kata-kata persuasif (Perrin, 2007). Fakta menunjukkan bahwa kata-kata dapat membangun dan menjatuhkan seseorang, maka bagaimana mengelola kata-kata dalam kehidupan sehari-hari menjadi hal yang perlu dilatih secara bersama-sama. Kata-kata berfungsi secara maksimal bagi seseorang ketika orang tersebut berada bersama dengan orang lain. Bersama di sini tidak selalu diartikan secara fisik, tetapi dapat juga melalui alat komunikasi.

### **Tindakan**

Menurut *International Labor Organization*, setiap tahun terdapat sekitar 317 juta orang yang mengalami kecelakaan di tempat kerja dengan rata-rata penyebabnya adalah kesalahan tindakan manusia. Hal ini bisa menjadi catatan bagi dunia pendidikan bahwa disiplin dalam tindakan merupakan sesuatu yang penting untuk dilatihkan sedini mungkin. Mendisiplinkan tindakan harus dimulai dari mendisiplinkan pikiran terlebih dahulu. Dengan demikian, setiap tindakan yang keluar akan berdasarkan pemikiran yang telah terlatih, bukan berdasarkan paksaan.

Kasus kecelakaan di atas akan lebih mudah dipahami karena dapat dilihat dengan mata, sehingga penanganannya dapat segera diupayakan. Hal yang sering tidak disadari, ada kecelakaan yang tidak dapat dilihat dengan mata, tetapi akibat dari kecelakaan dapat dimanifestasikan menjadi sesuatu yang dapat

dilihat dan menyakitkan orang lain. Sebagai contoh, seorang yang dengan sengaja ditusuk perasaannya adalah orang yang mengalami kecelakaan hati atau biasa disebut dengan sakit hati. Akibat sakit hati bisa berupa tindakan pembalasan yang dirancang secara matang dalam pikirannya.

Nilai-nilai dari pikiran, perkataan, dan tindakan yang diperoleh dalam pembelajaran pada akhirnya akan menentukan kualitas berkembangnya seseorang dengan mempraktikkan pengalaman di dalam kelas ke dalam pembelajaran kehidupan yang sesungguhnya (Santonino, 2017). Dengan kata lain, ketika kualitas dari ketiga hal di atas tidak diperhatikan, maka seseorang cenderung berkembang mengikuti arus, apapun kualitas dari arus tersebut.

### **Konsep Refleksi**

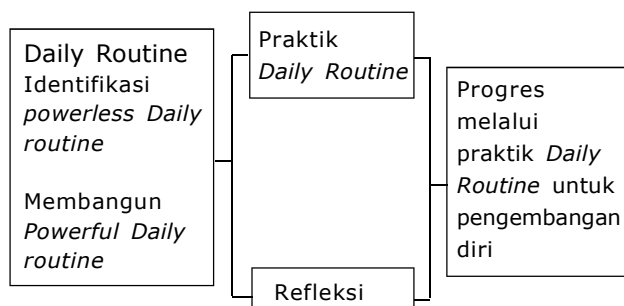
Caldwell (2011) dalam tulisannya menyatakan bahwa penyesalan dapat membawa kemajuan. Penyesalan yang dimaksud dalam tulisannya meliputi: mengakui kesalahan di waktu lalu, mengidentifikasi akar masalah, memaafkan diri dan orang lain, melakukan perbaikan dengan pihak yang dilukai, berkomitmen untuk masa depan yang lebih baik dan lebih menghargai. Hal-hal di atas bisa dilakukan dengan cermat ketika seseorang melakukan refleksi. Dengan melakukan refleksi yang dalam, maka perubahan akan terjadi. Oleh karena itu, dalam pendekatan ini perlu ditekankan kepada peserta diklat bahwa refleksi bukan sekedar tindakan mengisi kolom atau menuliskan sesuatu tetapi ada makna lebih dalam yang membawa seseorang pada kesadaran akan kesalahan dan menentukan langkah-langkah perbaikan. Tindakan konkrit yang diambil berdasarkan hasil refleksi akan membawa perubahan.

Diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri adalah mengembangkan pendekatan pembelajaran dengan mengedepankan aspek pengembangan *soft skill* yang diyakini dapat mengubah peserta Diklat menjadi lebih dapat mengembangkan dirinya. *Soft skill* merupakan

salah satu aspek tingkah laku sosial yang dibutuhkan seorang untuk berhasil, baik dalam studi maupun dalam pekerjaan. Oleh karenanya, *soft skill* perlu lebih ditekankan lagi dalam pembelajaran. Pembelajaran bahasa Inggris di sini tidak sekadar agar peserta diklat belajar bahasa Inggris, tetapi melalui kelas bahasa Inggris peserta diklat belajar menggunakan bahasa Inggris untuk mengembangkan *soft skill* melalui topik *daily routine* yang memungkinkan mereka menghadapi dunia dan berkomunikasi dengan orang secara lebih efektif.

Di era yang banyak mengandalkan internet seperti saat ini, untuk menjadi pribadi yang menonjol diperlukan dukungan pembelajaran *soft skill* dalam beberapa hal, seperti interaksi sosial, memberi respon positif, memahami perspektif global. Semua itu tidak akan terjadi ketika waktu-waktu yang dilalui tidak diisi dengan hal-hal yang memperhatikan *soft skill*. Waktu hanya dapat berlalu dan tidak dapat diulangi lagi. Meskipun waktu tidak dapat diulangi, tetapi kalau yang sudah berlalu diisi dengan hal-hal yang bersifat membangun, maka pengembangan diri masih akan terus terjadi.

Secara global, diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri memiliki pendekatan seperti Bagan 1.



Bagan 1 Pendekatan Berbasis Pengembangan Diri

Sumber: dikembangkan oleh penulis sendiri

Gambaran pengembangan pendekatan pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dapat dijelaskan sebagai berikut.

### **Pendekatan di Dalam Kelas**

Pembelajaran bahasa Inggris dengan pendekatan berbasis pengembangan diri diawali dengan doa yang sungguh-sungguh (*powerful prayer*) dan kalimat motivasi (*motivational statement*) yang merupakan *moral conditioning*. Dengan *moral conditioning*, moral peserta dikondisikan terlebih dahulu untuk mencapai tujuan melalui diklat yang diikuti. Tujuan diadakannya *powerful prayer* adalah untuk menumbuhkan kembali pengertian bahwa doa yang dilakukan sebagai ritual dan formalitas kurang menghadirkan kuasanya untuk mendatangkan perubahan. Untuk itu, sikap awal sebelum doa perlu diperhatikan, misalnya: konsentrasikan pikiran pada Tuhan, jauhkan dari telepon genggam, tidak menoleh ke kanan kiri, dll.

Melalui doa, peserta Diklat berusaha merasakan kekuatan Tuhan yang luar biasa. Sedangkan *motivational statement* ditekankan untuk dibaca dengan hati (dihayati) dan diberi penekanan-penekanan tertentu pada saat dibacakan. *Motivational statement* yang dibacakan oleh peserta Diklat dapat disiapkan sendiri atau dipilih dari yang disediakan oleh penatar. Dengan demikian, setiap hari peserta diklat selalu dilibatkan menjadi pemimpin doa dan motivator.

Pada *moral training*, kegiatan pembelajaran bahasa Inggris yang meliputi pengembangan keempat keterampilan berbahasa Inggris (*listening, speaking, reading, dan writing*) diintegrasikan dengan *soft skill* melalui topik *daily routines* dan aplikasi *grammar* sesuai topik. Kedua hal tersebut diwadahi dalam beberapa kegiatan, yaitu: identifikasi *powerless daily routine*, membuat *breakthrough* berupa terobosan untuk mengubah *powerless daily routine* menjadi *powerful daily routine*, melakukan refleksi terhadap *breakthrough* yang dibuat, *sharing refleksi breakthrough*. Kegiatan mengidentifikasi meliputi tiga hal, yaitu: mengidentifikasi kebiasaan berpikir, kebiasaan berbicara, dan kebiasaan bertindak sehari-hari. Hasil identifikasi masalah harus bersifat individu, tidak boleh sama

dengan peserta diklat lainnya, kecuali jika memiliki masalah yang sama. Setelah masalah diidentifikasi, peserta Diklat membuat penyelesaian (*breakthrough*) dengan memilih solusi yang sederhana tetapi diyakini memberi dampak besar dan menjadi salah satu *powerful daily routines* jika terus-menerus dilakukan setiap hari. *Breakthrough* dipraktikkan sesuai alokasi waktu praktik dalam diklat. Oleh karena itu, pemilihan dan penulisan *breakthrough* harus dilakukan dengan penuh kesadaran. Identifikasi masalah dan *breakthrough* ditulis dengan *grammar simple present* dan *adverb of frequency*. Setelah penulisan *breakthrough*, masing-masing peserta Diklat melakukan refleksi atas *breakthrough* yang dibuat. Refleksi dilakukan di luar jam diklat, misalnya pada waktu sore atau malam hari untuk memastikan bahwa *breakthrough* yang dibuat sesuai dengan yang diharapkan untuk dipraktikkan. Pada hari berikutnya, hasil refleksi didiskusikan untuk mendapatkan masukan dari peserta Diklat lain sebelum dipraktikkan.

### **Pendekatan di Luar Kelas (dalam kehidupan sehari-hari)**

Gambaran praktik pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri yang dilakukan oleh peserta diklat adalah sebagai berikut. Alokasi waktu praktik didesain sebagai bagian dari diklat agar *breakthrough* dari permasalahan yang dihadapi dapat langsung dipraktikkan pada saat peserta diklat masih dalam periode mengikuti diklat. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari penundaan dalam mempraktikkan hasil diklat.

Sebagaimana dicontohkan sebelumnya, peserta Diklat yang sering sakit maag menuliskan *breakthrough*: "I am going to take meals three times a day." Pada saat praktik, peserta diklat akan mengatakan *breakthrough* tersebut berkali-kali dalam sehari sampai kegiatan *take three meals* dalam satu hari benar-benar terjadi. Setiap hari tingkat keberhasilan atau kegagalan dalam praktik dituliskan dalam jurnal. Diusahakan supaya praktik tidak ditunda, sekalipun sibuk. Menunda sehari bisa berakibat tidak melakukan

sama sekali, karena lupa atau karena ada kegiatan-kegiatan lain yang menyita waktu. Di samping itu, penundaan bisa mengakibatkan *soft skill* yang terkandung dari suatu diklat tidak pernah menjadi bagian dari diri peserta diklat karena tidak pernah dipraktikkan setelah diklat selesai.

*Soft skill* yang diperoleh dari suatu diklat tidak akan menjadi 'luar biasa' jika tidak pernah dipraktikkan. Maxwell (2009) mengatakan bahwa kekuatan ide yang sebenarnya adalah dari abstraksi ke aplikasi. Dalam hal ini dari *breakthrough* yang ditulis ke *breakthrough* yang dipraktikkan. Nilai *breakthrough* menjadi 'luar biasa' ketika bisa mendatangkan dampak positif dan ketika dapat meningkatkan kualitas hidup, baik diri sendiri maupun orang lain. Untuk itu, praktik yang dilakukan harus difokuskan agar ide yang bagus menjadi ide yang luar biasa (Maxwell, 2009). Pada saat praktik, penekanan aspek pengembangan diri lebih kepada aplikasi *daily routines*, sedangkan untuk aspek bahasa Inggris penekanan lebih kepada *speaking dan listening* pada saat mengkomunikasikan *bad daily routines* maupun *breakthrough*-nya, dan *writing skill* pada saat menuliskan hasil praktik di dalam jurnal.

Untuk menghayati praktik yang dilakukan, refleksi dilakukan setiap hari. Refleksi meliputi beberapa hal, diantaranya penghayatan untuk mencari tahu apakah praktik dapat mendatangkan manfaat, dalam kondisi bagaimana manfaat diperoleh, kondisi seperti apa yang menyebabkan keberhasilan pada saat praktik dan kondisi seperti apa yang menyebabkan kegagalan, apakah peserta diklat mempraktikkan *breakthrough* secara sungguh-sungguh?

Secara umum, berikut adalah beberapa hal yang perlu diingat setiap kali melakukan refleksi. Pertama, Strategi yang dipakai agar *breakthrough* berhasil dilakukan, misalnya menjalin komunikasi dengan peserta diklat lain untuk saling memotivasi dalam praktik. Kedua, sarana untuk mendukung pelaksanaan *breakthrough*, misalnya menuliskan *breakthrough* dalam *cell phone* atau ditulis pada secarik kertas yang

diberi foto diri sebagai *reminder*. Ketiga, mengantisipasi permasalahan yang mungkin timbul, misalnya: olok-olok dari teman-teman untuk menggagalkan praktik yang dilakukan. Peserta diklat perlu menyiapkan strategi untuk menghadapi hal tersebut, misalnya mengatakan dalam hati bahwa saya harus berubah ke arah positif, tidak peduli apapun kata teman-teman di sekitar.

Penulisan refleksi dilakukan sesuai dengan hasil praktik yang sebenarnya, sekalipun hasil praktik dari hari pertama sampai hari terakhir masih belum menunjukkan keberhasilan. Belum berhasil dipraktikkan selama waktu praktik dalam diklat bukan berarti gagal total. Praktik masih bisa dan harus dilakukan terus-menerus sekalipun diklat sudah selesai, sampai peserta diklat mengalami keberhasilan. Mengingat praktik *breakthrough* merupakan kegiatan mandiri, maka peserta diklat harus pandai memotivasi diri supaya tidak berhenti di tengah. Tanpa motivasi, proses belajar akan sulit untuk mencapai hasil optimal (Hamdu & Agustina, 2011).

Salah satu upaya penatar adalah memberikan bacaan yang memotivasi sebagai bekal untuk dibaca pada saat praktik supaya tidak cepat menyerah ketika menghadapi tantangan (Ningrum, 2012). Soma (2014) mengatakan bahwa membaca dapat dipandang secara berbeda-beda, bergantung pada tujuan kita, ada yang tujuan membacanya adalah untuk mencari kesenangan, tetapi untuk sebagian lagi tujuannya adalah untuk mencari informasi. Dalam hal ini membaca yang dilakukan adalah untuk mencari informasi yang dapat membangkitkan motivasinya.

Pada akhirnya, pengembangan pendekatan ini akan tergambar dengan jelas ketika peserta diklat benar-benar mengalami perubahan. Untuk itu, dipilih kebiasaan yang mudah untuk dipraktikkan tetapi dampaknya akan terasa bila berhasil dilakukan. Gambaran di atas merupakan contoh kebiasaan sederhana, tetapi bisa membawa dampak luas.

### **Pengembangan Pendekatan Pembelajaran Bahasa Inggris Berbasis Pengembangan Diri**

Sebuah penelitian tentang *emotional intelligence* (Goleman dalam Nasser, 2014) menunjukkan hasil riset bahwa *emotional intelligence* dapat diubah dengan mengimplementasikan sebuah program yang ditujukan untuk mengembangkan diri dan kesadaran akan dirinya. *Emotional intelligence* bukan merupakan *hard skill* tetapi lebih kepada *soft skill*. Hasil penelitian tersebut menjadi salah satu dasar untuk mengembangkan pendekatan berbasis pengembangan diri ini agar peserta dapat mengubah dirinya dan berkembang lebih optimal.

Konsep pendekatan berbasis pengembangan diri di sini tidak sekedar membuat seorang peserta Diklat berubah dari kurang berprestasi menjadi lebih berprestasi dan lebih sukses. Perubahan lebih diarahkan pada keseimbangan hidup, yang tercermin dalam *daily routines* yang lebih berkualitas untuk menghasilkan hidup yang seimbang (Nurgiyantoro, 2011). Dengan kebiasaan sehari-hari seperti ini, kualitas keseharian peserta diklat dapat lebih meningkat. Kualitas keseharian yang ditopang dengan *soft skill* akan menentukan kualitas kesuksesan nantinya (Jalaludin, 2012).

Untuk berkembang secara seimbang, peserta perlu melakukan refleksi. Di jaman yang menuntut segala sesuatunya dilakukan secara cepat seperti sekarang ini, membuat orang tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan refleksi. Padahal refleksi merupakan sarana untuk melihat diri sendiri. Oleh karena saat ini orang cenderung sibuk terus dan harus cepat, maka dalam keadaan 'baik', apapun hasil refleksi dapat diterima tanpa perlu dipikirkan lagi. Sebaliknya, jika keadaan sedang tidak baik, maka tanpa berpikir hasil refleksi tidak dapat diterima. Dalam hal ini, perlu dilakukan refleksi yang mendalam.

Di samping hal di atas, kegiatan refleksi setelah mengajar tidak hanya memberikan informasi tentang apa yang sesungguhnya terjadi di dalam kelas tetapi juga siapa Anda sebenarnya sebagai seorang guru (Richards &

Lockhart dalam Jalilifar, 2013). Untuk itu, refleksi menjadi hal yang perlu dikembangkan dalam pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri. Dengan refleksi, mendorong kontribusi positif terhadap perilaku profesional maupun upaya pengembangan profesionalisme guru, yaitu sebesar 35,1% (Rahman, 2014). Dengan praktik refleksi juga akan membawa seseorang pada pemahaman yang mendalam dan berkembang melalui perhatiannya terhadap nilai-nilai praktis keseharian (Rajwant, 2013). Dalam konteks ini, setelah dibiasakan melakukan refleksi sebelum tidur, peserta diklat diajak untuk lebih meningkatkan kualitas kegiatan refleksi karena untuk menjadi seorang guru yang lebih efektif dan bermakna, harus menjadi guru yang reflektif (Chalikandy, 2014).

Zeichner & Liston dalam Chalikandy (2014) membagi refleksi menjadi lima jenis. Pertama, refleksi yang dilakukan secara langsung pada saat kegiatan. Kedua, refleksi untuk mengubah suatu tingkah laku dalam pembelajaran; ketiga, refleksi yang dilakukan sambil berdiskusi dengan teman sejawat; refleksi seperti pada penelitian tindakan kelas; kelima, refleksi yang dilakukan secara kritis. Dari beberapa jenis tersebut, berikut adalah beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kualitas refleksi, yang merupakan gabungan dari nilai-nilai yang ada pada berbagai macam refleksi di atas.

Pertama, peserta diklat benar-benar mengalokasikan waktu untuk melakukan refleksi. Jika sebelumnya refleksi hanya asal dilakukan, maka pada perkembangannya peserta diklat mulai menjadwalkan refleksi di malam hari sebelum merasa mengantuk. Kedua, peserta diklat melakukan refleksi dalam keadaan tenang dan tidak tergesa-gesa. Untuk memberikan ketenangan, refleksi dapat dilakukan dengan memutar musik. Ketiga, untuk menghasilkan refleksi yang lebih berkualitas, digunakan beberapa pertanyaan bantuan, misalnya apakah saya melakukan tugas dengan baik atau asal melakukan? apakah saya melakukan sendiri atau orang lain yang melakukan?, apakah saya mengetahui manfaat dari tugas yang diberikan?,

apakah waktu refleksi yang dijadwalkan benar-benar untuk kegiatan refleksi atau ada kegiatan lain yang dilakukan secara bersamaan?, apakah refleksi benar-benar dilakukan dengan kondisi hati yang tenang?

Dengan mengembangkan kegiatan refleksi dalam konsep pengembangan ini, diharapkan hasil refleksi dapat menjadi alat evaluasi diri dalam membangun kebiasaan sehari-hari yang seimbang. Melalui refleksi, peserta diklat akan memiliki kebiasaan sehari-hari yang lebih berbobot karena kebiasaan tersebut selalu dievaluasi dan diperbaiki.

### **Aplikasi Konsep Pengembangan Pendekatan Pembelajaran Bahasa Inggris Berbasis Pengembangan Diri**

Tujuan diaplikasikannya ide berbasis pengembangan diri sebagai pengembangan pendekatan pembelajaran bahasa Inggris adalah untuk menutup kesenjangan antara konsep tentang sukses dan praktik dari sukses itu sendiri. Untuk menjadi sukses harus dipraktikkan mulai dari keseharian peserta diklat. Keseharian yang paling menghambat kemajuan harus menjadi prioritas utama. Sebagai contoh, dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulisa (2015) disebutkan bahwa banyak mahasiswa yang menjadi objek penelitiannya mempunyai kebiasaan tidak jujur secara akademis. Kebiasaan tidak jujur seperti ini akan menghambat pengembangan seseorang untuk mencapai kesuksesan maksimal.

Hal-hal di atas harus diperhatikan dalam konsep keseharian setiap peserta diklat. Oleh karena itu, topik yang dipilih untuk dipakai dalam pembelajaran bahasa Inggris pada tulisan ini adalah *daily routines* karena mudah untuk dihubungkan dengan konsep sukses di atas terkait keseharian peserta Diklat. Dengan topik ini, dikembangkan sebuah *powerful daily routines*, yaitu suatu kebiasaan sehari-hari yang dapat menjadi kekuatan untuk membangun diri peserta diklat. Contoh, melakukan kegiatan olah raga setiap hari selama 30 menit akan membuat fisik peserta diklat lebih sehat. *Soft*

*skill* yang menjadi penekanan pada *powerful daily routines* ini adalah pantang menyerah dan berpikir positif. Pantang menyerah dan berpikir positif dipilih karena tidak mungkin orang akan berhasil jika mudah menyerah. Dipilih berpikir positif karena tidak ada orang sukses yang didominasi oleh pikiran negatif. Pantang menyerah diperlukan secara terus-menerus, terutama pada saat praktik. Kegagalan yang dialami peserta diklat pada saat praktik hari pertama harus tetap membuat peserta Diklat mau mencoba lagi di hari kedua sampai hari terakhir. Sedangkan *soft skill positive thinking* diperlukan karena dasar dari *daily routine* jenis pertama (*intangible routines*) adalah berpikir positif. Merupakan suatu tantangan untuk mengubah dari *less powerful daily routine* menjadi *powerful daily routine*.

Secara keseluruhan, aplikasi pembelajaran *daily routine* dalam diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dapat digambarkan sebagai berikut.

### **Pertemuan I, Hari I (dalam kelas)**

#### ***Intangible Routines (Kebiasaan Berpikir)***

Dari kegiatan pertama, peserta Diklat diarahkan untuk mengedepankan *soft skill* dalam pembelajaran (Suwito, 2012). Kegiatan pembuka diawali dengan *powerful prayer*, contoh:

*Dear God the Almighty, I pray in Your name that we are empowered by your mighty power so we can overcome the challenge we face and lead us to walk in your way throughout this teaching and learning process, so that your GREAT plan for our lives is accomplished and let. Your name only be glorified. Amen.*

Setelah melakukan *powerful prayer*, masing-masing peserta diklat mengutarakan perasaannya, misalnya merasa biasa saja, merasa ada kekuatan baru di dalam dirinya, atau perasaan lainnya. Jika masih merasakan biasa-biasa saja, pada pertemuan berikutnya peserta diklat disarankan untuk melakukan *powerful prayer* dengan lebih sungguh-sungguh. Kegiatan pembuka kedua adalah membangkitkan motivasi melalui *motivational statement* yang dibacakan

dengan penuh penghayatan. Contoh, *I don't decide my future. I decide **my habits** and my habits decide **my future*** (Maxwell, 2014). Penekanan membaca pada kata *my habits* dan *my future* dimaksudkan supaya tumbuh kesadaran bahwa masa depan erat hubungannya dengan kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Selanjutnya, peserta diklat akan melakukan pembelajaran Kebiasaan yang tidak terlihat (*Tangible Routines*).

Kebiasaan yang kelihatan (*tangible routines*) bermula dari kebiasaan yang tidak kelihatan (*intangible routines*). Jika kebiasaan yang tidak kelihatan didominasi oleh hal-hal yang tidak bijaksana, maka perkataan dan tindakan akan mengikutinya. Oleh karena itu, sangat penting sekali untuk memperhatikan kebiasaan yang tidak kelihatan karena memiliki dampak besar. Keymer (2009) mengatakan bahwa menjadi bijaksana adalah suatu kebiasaan yang dapat dilatih. Artinya, seseorang tidak akan menjadi bijaksana ketika tidak pernah membiasakan diri untuk melatih bagaimana menjadi bijaksana.

Pada tulisan ini kebiasaan yang tidak dilihat dibatasi pada kebiasaan berpikir, dengan urutan sebagai berikut.

#### ***Mengidentifikasi Bad Intangible Routines (Kebiasaan Berpikir Negatif)***

Pada hari pertama, peserta diklat mengidentifikasi *bad intangible routines* terkait dengan pikiran yang mengganggu masa depannya. Misalnya, saya biasanya berpikir untuk mencari hal-hal yang tidak penting di internet setiap kali saya tidak punya pekerjaan di kantor. Kalimat tersebut dituliskan dalam bahasa Inggris yang benar dengan menggunakan *grammar simple present dan adverb of frequency* menjadi:

*I usually think of browsing unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do* (Setiap kali tidak ada pekerjaan, pikiran peserta diklat selalu diarahkan untuk *browsing* hal-hal yang tidak penting. Jadi pikiran yang selalu muncul pada saat tidak memiliki pekerjaan adalah jenis pikiran yang tidak bersifat membangun). Jika pikiran tersebut merupakan



kebiasaan berpikirnya, biasanya hal ini tidak hanya terjadi dalam pikiran. Ketika waktu luang tersedia, maka apa yang sudah terbentuk di pikiran bisa dipastikan akan dilakukan. Jika dilakukan selama satu atau dua minggu kemungkinan tidak akan terasa dampaknya bagi masa depan. Jika dilakukan selama bertahun-tahun, banyak waktu yang dibuang dengan percuma.

Sekolah, sebagai lembaga pendidikan yang menyiapkan masa depan peserta didik dan juga lembaga diklat yang berkecimpung dalam bidang pemberdayaan pendidik harus berupaya untuk menanamkan kebiasaan berpikir yang membangun. Sekolah sampai ke jenjang tinggi tidak menjamin seseorang memiliki cara berpikir yang membangun, tergantung jenis pikiran mana yang ditekuni setiap hari. Berpikir itu sendiri merupakan pekerjaan berat sehingga hanya sedikit orang saja yang mampu melakukannya (Maxwell, 2009). Oleh karena itu, membangun cara berpikir yang benar melalui kegiatan berpikir sehari-hari menjadi hal yang perlu dikembangkan dalam pendekatan ini. Pikiran harus diprogram ulang agar kegiatan berpikir yang dilakukan setiap hari sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai. Ibarat bepergian, peserta diklat akan pergi ke Jakarta, tetapi tiket yang dibeli adalah tiket ke Purwokerto. Dalam hal ini, *daily routines* adalah ibarat tiket itu.

Memprogram kebiasaan berpikir menjadi salah satu kegiatan dalam diklat berbasis pengembangan diri. Peserta diklat boleh menuliskan lebih dari satu *intangible daily routines*, tetapi *sebaiknya* maksimal tiga. Pembatasan dimaksudkan agar tidak memberatkan pada saat praktik. Pada prinsipnya, yang memberikan dampak pada kualitas hidup seorang peserta diklat adalah hasil praktik, bukan banyaknya *daily routine* yang ditulis di atas kertas.

### ***Breakthrough of Bad Intangible Routines (Menghilangkan Kebiasaan Berpikir Negatif)***

Kebiasaan berpikir yang tidak baik perlu diubah menjadi kebiasaan baru berupa solusi terhadap

kebiasaan lama untuk pegangan dalam praktik, disebut sebagai *breakthrough*. *Breakthrough* tentang cara berpikir yang baru diharapkan dapat membawa peserta diklat mengalami perubahan yang lebih bisa membangun dirinya. Dengan demikian, *breakthrough of bad intangible routines* berupa pikiran yang mengatasi permasalahan. Contoh, jika *bad intangible routines* berbunyi:

*I usually think of browsing unnecessary things in the internet everytime I don't have anything to do, maka breakthrough yang dibuat menjadi:*

*I usually think of spending only one hour to browse unnecessary thing in the internet everytime I don't have anything to do.*

Membuang kebiasaan negatif tidak langsung bisa dilakukan secara drastis, melainkan tahap demi tahap. Dalam hal contoh di atas, jika satu jam masih dianggap terlalu sulit untuk diimplementasikan, disarankan untuk mengurangi menjadi dua jam terlebih dahulu.

Jumlah *breakthrough* yang dibuat harus sama dengan jumlah hasil identifikasi *bad intangible routines* yang dibuat. Jika jumlah *bad intangible routines* dua, maka *breakthrough* juga harus dua. Pada saat menuliskan *breakthrough*, peserta diklat belajar dua hal, yaitu belajar menuliskan *good intangible routines* dalam bahasa Inggris secara benar dan juga belajar mengembangkan keterampilan berpikir yang membangun.

Dengan belajar menuliskan *good intangible routines* dalam bahasa Inggris secara benar (keterampilan *writing*), membaca hasil yang ditulis (keterampilan *reading*) dan mendiskusikannya (keterampilan *speaking dan listening*), tidak menjamin hidup peserta Diklat menjadi lebih baik. Hanya jika *soft skill* yang terkandung dalam *breakthrough* dipraktikkan setiap hari dalam kehidupan peserta diklat, maka hasil praktik itu yang dapat menjadi kekuatan untuk membangun diri. Jadi, dalam pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri, penekanan praktik bukan hanya secara keterampilan berbahasa saja, melainkan juga untuk pengembangan diri,

sekalipun diklat yang diikuti adalah diklat bahasa Inggris.

### **Refleksi Breakthrough of Bad Intangible Routines (Menghilangkan Kebiasaan Berpikir Negatif)**

Ada kemungkinan *breakthrough* yang dibuat belum seperti yang dikehendaki oleh peserta Diklat. Untuk itu, refleksi perlu dilakukan agar *breakthrough* bisa lebih diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Refleksi dilakukan di luar jam pertemuan, pada sore atau malam hari oleh masing-masing peserta diklat. Dalam contoh di atas, *breakthrough* yang dibuat sebelum refleksi yaitu: *I usually think of spending only one hour to browse unnecessary thing in the internet everytime I don't have anything to do*. Setelah melakukan refleksi, peserta diklat kemungkinan dapat menemukan *breakthrough* yang lebih sempurna. Misalnya: kata *unnecessary thing* diganti dengan sesuatu yang lebih spesifik dan lebih sesuai dengan yang dilakukan pada kenyataannya, misalnya: *gossip about artists and horoscope*. Dengan demikian, bunyi *breakthrough* setelah refleksi adalah *I usually think of spending one hour to browse gossips about artists and horoscope everytime I don't have anything to do*.

### **Pertemuan II, Hari II**

Pertemuan II dibuka dengan *powerful prayer* dan *motivational statement* yang berbeda dari hari pertama dan dilanjutkan dengan secara berpasangan tentang hasil refleksi *breakthrough of bad intangible routines* yang dilakukan pada hari sebelumnya. *Sharing* diperlukan agar individu mampu berpikir lebih kritis dan kreatif, sehingga menghasilkan *knowledge* baru (Aulawi dkk., 2009). *Sharing* dilakukan dua kali dengan pasangan yang berbeda agar mendapat cukup masukan untuk membuat *breakthrough* semakin *implementable*. Hasil *sharing* sifatnya masukan, perlu diolah kembali sesuai kebutuhan. Contoh: membuat perbandingan positif antara waktu yang digunakan untuk hal-hal yang kurang baik dan waktu untuk hal-hal yang baik. Dengan

demikian, *breakthrough* baru berbunyi: *I usually think of spending two hours in the internet to browse material on training development (positif) and one hour to browse gossips about artists and horoscope (negatif) everytime I don't have anything to do*.

Dalam hal ini, *breakthrough* yang dibuat menunjukkan bahwa waktu untuk *browsing* hal-hal negatif lebih sedikit dibanding dengan waktu untuk *browsing* hal-hal positif. Di samping memperoleh masukan, dengan kegiatan *sharing* peserta diklat juga bisa mengetahui *breakthrough* yang dibuat oleh peserta diklat lain. Apabila suatu saat menghadapi masalah yang sama, maka *breakthrough* dari peserta diklat lain kemungkinan dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Jika kurang tepat, paling tidak dapat digunakan sebagai referensi.

Setelah *sharing* refleksi *breakthrough of bad intangible routines* dilakukan, dilanjutkan dengan pembuatan *daily routine* kedua, yaitu *verbal routines* dengan merujuk pada kata-kata yang diucapkan berulang-ulang setiap hari secara sadar maupun tidak sadar. Berikut adalah beberapa kegiatan yang dapat dilakukan oleh peserta diklat pada hari kedua.

### **Mengidentifikasi Bad Verbal Routines (Kebiasaan Berkata Negatif)**

Peserta diklat mengidentifikasi kata-kata tidak produktif yang secara rutin selalu diucapkan dengan tidak sadar karena sudah menjadi kebiasaan selama bertahun-tahun. Supaya lebih mudah, *bad verbal routines* merupakan kalimat seperti dalam *bad intangible routines*. Contoh, jika *bad intangible routines* berbunyi *I usually think of browsing unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do*, maka *bad verbal routines* menjadi: *I always say that I want to browse unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do*. Seperti pada *bad intangible routines*, peserta diklat dapat menuliskan lebih dari satu *bad verbal routines*, maksimal tiga. Dengan mengetahui *verbal routines*, peserta diklat dapat

melihat arah yang dilalui apakah positif atau negatif, karena perkataan-perkataan tersebut mencerminkan kecenderungan seseorang (Meyer, 2015b). Peserta diklat tidak mungkin mengalami kelimpahan hidup jika perkataan yang dikatakan sehari-hari adalah perkataan kekurangan (Osteen, 2012).

### **Membuat Breakthrough of Bad Verbal Routines (Menghilangkan Kebiasaan Berkata Negatif)**

*Breakthrough of bad verbal routines* harus merupakan jawaban atas masalah yang dituliskan pada *bad verbal routines*. Dalam contoh di atas, peserta diklat menuliskan *bad verbal routines*: *I always say that I want to browse unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do. Breakthrough of bad verbal routines* bisa dibuat seperti pada *breakthrough of bad intangible routines* hasil refleksi dan *sharing*. Bedanya, yang satu ada di dalam pikiran dan yang kedua diucapkan. Dengan demikian, mengacu pada *breakthrough of bad intangible routines* yang sudah dituliskan sebelumnya, maka *breakthrough of bad verbal routines* menjadi: *I usually say that I want to spend two hours in the internet to browse material on training development and one hour to browse gossips about artists and horoscope everytime I don't have anything to do.*

### **Refleksi Breakthrough of Bad Verbal Routines (Menghilangkan Kebiasaan Berkata Negatif)**

Pada saat melakukan refleksi, peserta diklat harus yakin bahwa *breakthrough of bad verbal routines* yang dibuat mengacu pada *bad verbal routines* dan *bad verbal routines* mengacu pada *bad intangible routines*. Peserta diklat juga dapat membayangkan dirinya melakukan praktik *breakthrough of bad verbal routines* secara sungguh-sungguh, termasuk ketika harus menghadapi resiko. Setelah refleksi, peserta diklat memantapkan *breakthrough*, misalnya dengan memberi penekanan secara tertulis pada kata *two hours* dan *one hour* yang ditandai

dengan **bold** atau dengan pengucapan yang lebih keras. Contoh: *I usually say that I want to spend **two hours** in the internet to browse material on training development and only **one hour** to browse gossips about artists and horoscope everytime I don't have anything to do.*

### **Pertemuan III, Hari III**

#### **Tangible Routines (Kebiasaan Bertindak)**

Pada awal pertemuan III, *powerful prayer* dan motivasi diberikan terlebih dahulu. Sebelum peserta diklat belajar tentang *tangible routines*, penatar memberikan kesempatan kepada peserta diklat untuk melakukan *sharing* secara berpasangan tentang refleksi *breakthrough of verbal routines*. *Sharing* dilakukan dua kali dengan pasangan yang berbeda karena pikiran dua orang lebih baik dari pada pikiran satu orang ketika ditunjukkan ke arah yang sama (Maxwell, 2009).

Setelah *sharing*, peserta diklat mendapat masukan, misalnya dengan menambah kata *only* sebagai penekanan. Contoh sebelum refleksi, bunyi *breakthrough of bad verbal routines* adalah: *I usually say that I want to spend two hours in the internet to browse material on training development and one hour to browse gossips about artists and horoscope*. Setelah refleksi dan mendapat masukan untuk menambahkan kata *only*, maka bunyi *breakthrough* selengkapnya menjadi *I usually say that I want to spend two hours in the internet to browse material on training development and only one hour to browse gossips about artists and horoscope*. Masukan tersebut kelihatannya sepele, tetapi dapat berpengaruh bagi yang menulis *breakthrough*. Penambahan kata *only* memberikan perbandingan bahwa tindakan positif diberi waktu yang lebih banyak dari pada tindakan negatif atau kurang produktif. Ketika diucapkan berkali-kali, dampak dan pengaruhnya akan sangat dirasakan si pemilik *breakthrough*.

Dengan demikian, sangat penting bagi peserta diklat untuk tidak sekedar menuliskan *breakthrough of bad verbal routines*, tetapi harus diucapkan berkali-kali sampai dirasakan

dampak positifnya. Setelah *sharing* refleksi *breakthrough of bad verbal routines*, kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan *daily routines* ketiga, yaitu *tangible routines*.

Berikut adalah beberapa kegiatan yang dapat dilakukan peserta diklat pada topik *tangible routines* hari III.

### **Mengidentifikasi Bad Tangible Routines (Kebiasaan Bertindak Negatif)**

Peserta diklat mengidentifikasi hal-hal yang biasa dilakukan setiap hari ketika tidak ada pekerjaan. Apa yang dilakukan biasanya merupakan refleksi dari apa yang dipikirkan, dan apa yang selalu dipikirkan akan membentuk seseorang (Meyer, 2010). Misalnya, *I usually spend my time to browse unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do*. Pernyataan yang dituliskan hampir sama dengan yang ada pada *intangible routines*. Bedanya, pada *intangible routines*, pernyataan hanya terjadi di dalam pikiran peserta diklat, sedangkan dalam *tangible routines* berupa tindakan nyata. *Spending my time to browse unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do* dianggap suatu tindakan yang berbahaya karena waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat terlalu banyak. Misalnya, waktu enam jam seharusnya bisa untuk mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya atau untuk membaca buku terkait dengan pekerjaan. Jadi, tidak mendisiplinkan diri dengan sejumlah waktu tersebut pasti ada hal penting yang dikorbankan.

### **Membuat Breakthrough Bad Tangible Routines (Menghilangkan Kebiasaan Bertindak Negatif)**

Peserta diklat membuat *breakthrough* untuk menjawab permasalahan yang ditulis sebelumnya, yaitu: *spending my time to browse unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do*. Dengan mengacu pada *breakthrough of bad verbal routines*, peserta diklat membuat *breakthrough of tangible*

*routines* sehingga bunyinya menjadi: *I usually spend two hours in the internet to browse material on training development and only one hour to browse gossip about artist and horoscope when I have nothing to do*. Pengurangan waktu untuk melakukan aktivitas kurang produktif (*browsing gossip about artist and horoscope in the internet*) sebaiknya tidak dilakukan secara drastis untuk menghindari frustrasi. Penulisan *breakthrough of bad verbal routine* dan *breakthrough of bad tangible routine* intinya sama. Perbedaannya, yang pertama realisasinya berupa ucapan-ucapan, sedangkan yang kedua berupa tindakan.

### **Refleksi**

Sampai pada tahap ini, peserta diklat sudah melakukan refleksi terhadap *breakthrough of intangible routines* dan *breakthrough of verbal routines*. Dari refleksi tersebut dapat diambil pelajaran, antara lain refleksi jangan dilakukan pada saat peserta diklat sibuk. Refleksi harus dilakukan dengan sepenuh hati agar dapat merefleksikan yang sudah dilakukan. Pada saat refleksi, peserta diklat bisa membayangkan dampak positif yang terjadi ketika *breakthrough* berhasil dilakukan. Misalnya, karena bisa mengendalikan waktu, peserta dapat belajar program *corel draw* yang diinginkan.

### **Pertemuan IV, Hari IV**

Pertemuan IV didahului dengan *powerful prayer* dan pemberian motivasi. Penatar memberikan kesempatan kepada peserta diklat untuk secara berpasangan melakukan *sharing* tentang refleksi *breakthrough of tangible routines*. *Sharing* dilakukan dua kali dengan pasangan yang berbeda agar hasil lebih maksimal. Masukan hasil *sharing breakthrough of bad tangible routines* adalah supaya waktu satu jam yang digunakan untuk *browsing gossips about artists and horoscope* diganti dengan kegiatan yang lain. Dengan demikian, bunyi *breakthrough of bad tangible routines* menjadi *I spend two hours in the internet to browse material on training*

*development and only one hour to browse recipe or fashion.* Waktu satu jam yang digunakan untuk *browsing gossips about artists and horoscope* tetap diusahakan ada manfaatnya, sekalipun tidak ada hubungannya dengan pekerjaan kantor.

### **Praktik Breakthrough Dalam Kehidupan Sehari-hari (luar kelas)**

Dalam mengembangkan kapasitas, di dalam jadwal peserta diklat diberi alokasi waktu untuk mempraktikkan selama empat jam pertemuan setiap hari selama lima hari, dari jam 8.00 sampai 11.15 atau sekitar dua puluh jam pertemuan, untuk menghayati dan merasakan secara nyata dan langsung praktik melakukan perubahan melalui *powerful daily routines*. Di setiap akhir kegiatan praktik, dilakukan refleksi untuk mencatat kegagalan dan keberhasilan yang dialami beserta penyebabnya. Dalam melakukan refleksi, peserta diklat diingatkan untuk sungguh-sungguh merefleksikan praktik *daily routine* agar bermanfaat bagi peningkatan kualitas. Pada akhir diklat, yaitu pada sesi presentasi, peserta diklat mempresentasikan rangkuman hasil praktik.

Untuk menjaga keseriusan, praktik harus tetap dilakukan sekalipun sibuk. Saat sibuk merupakan saat yang tepat untuk mempraktikkan. Alasannya, di saat sibuk kecenderungannya adalah kembali kepada gaya lama yang sudah nyaman tanpa harus bersusah-susah melakukan perubahan. Oleh karena itu, saat sibuk merupakan tantangan bagi peserta diklat.

Pada saat mempraktikkan *daily routines breakthrough*, ada kemungkinan peserta diklat mengalami keputusasaan karena selalu gagal. Untuk itu, teks bacaan yang bermuatan karakter dipilih sebagai sarana untuk membangun karakter (Ningrum, 2012) dalam menunjang keberhasilan peserta diklat pada saat praktik.

Hal-hal yang menjadi rambu-rambu dalam praktik adalah sebagai berikut. 1) Meskipun bersifat praktik, *powerful prayer* tetap harus dilakukan sendiri-sendiri. Praktik *breakthrough* tidak akan berhasil jika hanya mengandalkan

kekuatan diri (*will power*), bukan *God's power*. Jika berhasil karena mengandalkan kekuatan diri cenderung tidak dapat bertahan lama. 2) Minimal dilakukan sesuai waktu yang ditawarkan dalam struktur program diklat, yaitu jam 08.00–11.45 atau 4 jam pertemuan. 3) Setiap hari, ketiga jenis *breakthrough (intangible, verbal, tangible routines)* harus dipraktikkan semua karena ketiganya merupakan suatu urutan. 4) Dalam sehari, praktik *breakthrough* bisa dilakukan berkali-kali ketika memungkinkan. Semakin sering dipraktikkan, semakin besar kemungkinan untuk berhasil dan menjadi gaya hidup.

### **Penulisan Jurnal**

Menulis dalam jurnal harian dapat membantu seseorang menemukan cara mempelajari sesuatu yang paling sesuai dengan dirinya. Hal ini disebabkan dalam jurnal peserta diklat harus menuliskan hal-hal yang menyebabkan berhasil atau gagal dalam melakukan praktik. Oleh karena itu, setiap hari peserta diklat harus mendisiplinkan diri dalam menuliskan hasil praktik, dengan format yang bisa dibuat sendiri. Dengan menemukan cara yang paling tepat diharapkan akan memacu peserta diklat untuk membuat *breakthrough* lainnya dalam rangka lebih meningkatkan kapasitas dirinya.

Jurnal nantinya dapat dipakai untuk melakukan penilaian, baik penilaian diri maupun sebagai alat bantu bagi penatar untuk melakukan penilaian. Kriteria sebuah penilaian yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas belajar, yaitu: keterbukaan (*transparency*) terkait dengan penilaian yang diberlakukan, memberi kesempatan untuk menunjukkan kemajuan yang dicapai (*fairness*), penilaian untuk mengukur penyelesaian masalah (*cognitive complexity*), kemampuan berpikir kritis, dan memberi alasan, tugas yang dikerjakan merupakan salah satu masalah yang benar-benar terjadi dalam kehidupan peserta (*authenticity and directness of task*) (El-Kafafi, 2012). Jurnal yang ditulis akan memenuhi kriteria di atas karena harus ditulis apa adanya,



**Contoh Jurnal: Day One for one full day**

<b>Breakthrough 1</b>	<b>Achievement: Success or fail 2</b>	<b>Reasons on achievement 3</b>
<b>Intangible routines</b> <i>I usually think of browsing unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do.</i>	<i>This morning I was successful in controlling my thought</i>	<i>Early in the morning I kept on thinking like my breakthrough of intangible routines.</i>
<b>Verbal routines</b> <i>I usually say that I want to browse unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do</i>	<i>This morning I was successful in practicing my verbal routines.</i>	<i>I said my verbal routine over and over</i>
<b>Tangible routines</b> <i>I usually think of browsing unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do.</i>	<i>Though I was successful in intangible routines and verbal routines, but I failed when I faced the real problem.</i>	<i>When the problem comes sometimes later, I forgot about my intangible and verbal routines. Maybe because it's still the beginning so I didn't get used to the thought I mean to face the problem.</i>

termasuk menuliskan kesimpulan berhasil atau gagal pada setiap kali praktik, disertai dengan alasannya. Selanjutnya, penulisan jurnal bisa diperbaiki kembali setelah refleksi selesai dilakukan.

Dari contoh tersebut, kolom 1 menunjuk pada kriteria *authenticity and directness of the task*, karena yang ditulis adalah permasalahan nyata yang dialami oleh peserta Diklat (El-Kafafi, 2012). Kolom 2 menunjuk pada penilaian oleh diri sendiri secara apa adanya dan berdasarkan *performance* yang sudah nyata dilakukan. Kolom 3 menunjuk pada kualitas alasan yang diberikan sebagai dasar penilaian.

Pada akhir praktik, peserta diklat mempresentasikan hasil praktik selama lima hari. Dengan presentasi, peserta diklat saling belajar bahwa tidak setiap *breakthrough* dapat dipraktikkan dengan mudah. Dengan mempraktikkan dan memonitor praktik kebiasaan baru, diharapkan kapasitas peserta diklat dapat dikembangkan secara lebih maksimal. Secara ringkas, hasil pengembangan pendekatan pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri dapat dirangkum sebagai berikut.

**Bad Routines****a. Bad Intangible Routines**

*I usually think of browsing unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do.*

**b. Bad Verbal Routines**

*I usually say that I want to browse unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do.*

**c. Bad Tangible Routines**

*I usually browse unnecessary things in the internet every time I don't have anything to do (almost six hours).*

**Breakthrough of Bad Routines****a. Breakthrough of Bad Intangible Routines setelah hasil refleksi dan sharing**

*I usually think of spending two hours in the internet to browse material on training development and one hour to browse gossips about artists and horoscope every time I don't have anything to do.*

**b. Breakthrough of Bad Verbal Routines setelah hasil refleksi dan sharing**

*I usually say that I want to spend two hours in the internet to browse material on training development and only one hour*



*to browse gossips about artists and horoscope every time I don't have anything to do.*

c. *Breakthrough of Bad Tangible Routines* setelah hasil refleksi dan sharing

*I usually spend two hours in the internet to browse material on training development and only one hour to browse gossip about artist, horoscope every time I don't have anything to do.*

Setelah alokasi waktu praktik berakhir, peserta dihimbau untuk tetap melanjutkan praktik *breakthrough*. Keberhasilan yang dialami selama praktik belum dapat menjadi kebiasaan baru karena kebiasaan baru bisa menjadi gaya hidup setelah dipraktikkan kurang lebih satu bulan (Meyer, 2013). Untuk memantapkan dalam berlatih, peserta diklat dapat menuliskan keuntungan apa saja yang diperoleh setelah *breakthrough* menjadi kebiasaan yang baru.

**Manfaat Pembelajaran Bahasa Inggris Berbasis Pengembangan Diri Bagi Pengembangan Kapasitas Peserta Diklat**

Kapasitas dalam hal ini berhubungan dengan potensi. Seberapapun besarnya potensi, jika tidak dikembangkan tidak pernah akan berkembang. Untuk itu, dalam diklat bahasa Inggris berbasis pengembangan diri, mempraktikkan di dunia nyata menjadi fokus yang ditekankan dan diberi porsi praktik yang besar. Hal ini didukung oleh Abduljabar (2014) yang mengatakan bahwa melalui praktik aktivitas jasmani berbasis nilai, karakter peserta diklat akan terbentuk dan selanjutnya kapasitas peserta diklat dapat dikembangkan. Dalam hal ini, *daily routine* jenis ketiga (*tangible routines*) merupakan aktivitas jasmani yang harus dilakukan peserta diklat sebagai manifestasi dari dua *daily routines*.

Strategi praktik dipilih untuk menindaklanjuti hasil penelitian Dimiyati (2014) yang menyebutkan bahwa praktik belajar mengajar pendidikan karakter yang dilakukan guru-guru pendidikan jasmani SMP kota Yogyakarta cenderung bersifat internalisasi pasif. Dengan demikian, penghayatan terhadap *soft skill* dilakukan secara

aktif dengan langsung mempraktikkannya sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

Berikut adalah gambaran tentang setiap jenis *daily routines* dan manfaatnya.

***Intangible Routines (Kebiasaan Berpikir)***

Suryanto (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa pengintegrasian *visual literacy* dapat membantu guru untuk meningkatkan pembelajaran bahasa Inggris. Selanjutnya, Arizpe & Styles dalam Suryanto (2014) mendefinisikan *visual literacy* sebagai satu set kemampuan yang dimiliki untuk membedakan dan menginterpretasikan tindakan, objek, dan simbol yang kelihatan, baik secara alami atau buatan manusia yang terdapat di sekitar dan digunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Dalam kajian ini, *visual literacy* dikembangkan lebih jauh lagi menjadi kemampuan seseorang untuk dapat melihat dalam pikirannya tentang hal-hal yang diupayakan untuk dipikirkan. Dengan kata lain, apa yang dipikirkan harus dilatih supaya dapat dibayangkan. Kemampuan untuk memikirkan dan kemudian membayangkan hal-hal yang positif merupakan modal untuk mencapai kesuksesan.

Potensi besar yang tidak diikuti dengan *intangible routines* yang produktif akan menghambat kemajuan seorang peserta diklat, seperti berikut ini.

1. *I usually think of spending my time in the internet, because I have nothing to do*
2. *I usually think of spending my time to talk about other people's weaknesses*
3. *I usually think of doing something unworthwhile when I have spare time*

Hambatan kemajuan disebabkan karena memikirkan hal-hal yang tidak bermanfaat, seperti *thinking about spending time in the internet, thinking about people's weaknesses, thinking about doing something unworthwhile*. Kebiasaan berpikir tidak produktif ini harus diganti dengan kebiasaan memilih pikiran secara lebih hati-hati untuk menunjang pengembangan potensi dan kualitas hidup peserta diklat (Meyer, 2010). Dalam hal ini *intangible routines* yang produktif dapat dicapai dengan menginte-

grasikan *visual literacy* dengan apa yang dipikirkan.

Dengan *breakthrough* baru, peserta diklat membiasakan diri untuk memilih keterampilan berpikir yang bersifat membangun. Menurut Caroline Leaf dalam Meyer (2010) dikatakan bahwa dalam satu hari terdapat 30.000 pikiran yang melintas di benak manusia. Tanpa mengontrol dan mengendalikan pikiran sebanyak itu, kehidupan yang terjadi tidak akan terkendali karena tidak ada hal baik yang berasal dari pikiran negatif yang selalu melintas (Meyer, 2015a). Melalui *intangible routines*, peserta diklat diajak untuk berlatih mengendalikan pikirannya. Empat keuntungan membangun *good intangible routines* yaitu: tidak mudah pusing karena pikiran diisi dengan hal-hal positif, tidak mudah stres karena pikiran-pikiran negatif yang muncul tidak dipelihara, menjadi lebih bahagia sekalipun lingkungan tidak menyenangkan, tetapi peserta diklat bisa mengubah cara pandangnya (Meyer, 2015a), melatih diri untuk berpikir dalam bahasa Inggris melalui *breakthrough of bad intangible routines* yang dibuat.

#### **Verbal Routines (Kebiasaan Berkata-kata)**

Kata-kata yang kurang enak didengar cenderung keluar dari orang yang bermasalah dengan dirinya. Kata-kata negatif tersebut dipastikan berasal dari pikiran yang tidak sehat karena memikirkan hal-hal yang menyakitkan secara terus menerus sehingga kesal dan tidak bisa memberi maaf. Jika hati kesal, maka pasti keluar kata-kata yang tidak baik. Untuk mencapai tujuan yang baik, tidak cukup hanya dengan menata pikiran tetapi juga harus menata perkataan. Keuntungan yang didapat dengan membangun *good verbal routines*, tidak menimbulkan permusuhan karena tidak menggunakan kata-kata yang menyakitki; memiliki lebih banyak pengharapan, karena kata-kata positif yang diucapkan akan mempengaruhi untuk bertindak secara positif pula; Memiliki lebih banyak teman karena kata-kata positif yang selalu diucapkan bisa membangkitkan motivasi

dan harapan pada orang lain, terlebih yang sedang kurang pengharapan.

#### **Breakthrough of Bad Verbal Routines (Menghilangkan Kebiasaan Berkata Negatif)**

Kata-kata yang diucapkan sehari-hari menentukan keberhasilan seseorang. Untuk itu, kebiasaan mengucapkan kata-kata positif perlu dilatihkan agar setiap peserta diklat yang ingin lebih berhasil dapat memiliki kebiasaan berbicara yang membangun. Kebiasaan ini tidak mungkin dapat terwujud dengan sendirinya tanpa ada langkah nyata untuk memulainya. Oleh karena itu, setelah *breakthrough of intangible routines* berhasil diwujudkan, dilanjutkan dengan *breakthrough of verbal routines*. Beberapa keuntungan yang didapat dengan membangun *good verbal routines*, antara lain adalah Jumlah orang yang disakiti atau yang menyakiti berkurang, meningkatkan motivasi dan harapan. Orang yang selalu memperkatakan kata-kata positif cenderung memiliki motivasi dan harapan yang lebih dibanding yang suka memperkatakan kata-kata negatif, selalu melatih diri berbicara dalam bahasa Inggris melalui *breakthrough of bad verbal routines* yang dibuat.

#### **Tangible Routines (Kebiasaan Bertindak)**

Sebuah penelitian terhadap penggunaan kata-kata mengungkapkan bahwa, bahwa penggunaan kata-kata tidak sopan diantara pelawak dimaksudkan untuk menguasai orang yang menonton (Murni, 2014). Dengan kata lain, kata-kata yang diucapkan pasti memberikan dampak, bisa positif atau negatif, pada diri sendiri maupun orang lain. Untuk itu, penting sekali untuk memperhatikan kata-kata yang diucapkan setiap harinya. Hasil penelitian tersebut selanjutnya digunakan untuk memperkuat point tentang *tangible routine* tetapi dalam hal penggunaan kata-kata yang mengandung harapan dan motivasi sehingga dapat menguasai orang yang memperkatakannya dan juga orang yang diajak bicara.

Kesuksesan tidak dibangun dari kebiasaan mempraktikkan hal-hal yang tidak baik. Semua kesuksesan dibangun dari melakukan kebiasaan-kebiasaan baik. Sayangnya, kebiasaan baik tidak dapat muncul dengan sendirinya. Perlu ada usaha sadar untuk melakukannya. Itu sebabnya, setelah peserta diklat membangun kebiasaan sehari-hari yang baik dalam cara berpikir dan berbicara, dilanjutkan dengan membangun kebiasaan bertindak. Kebiasaan bertindak perlu dilatih agar tindakan yang dilakukan mengarah pada tujuan yang dikehendaki untuk dicapai (Meyer, 2010).

### ***Breakthrough of Bad Tangible Routines (menghilangkan kebiasaan bertindak negatif)***

Jika terbiasa belajar rutin, maka pada saat akan diadakan *post test* peserta diklat tidak akan menjadi stres karena harus belajar keras. Sebagai seorang peserta diklat yang adalah guru, belajar sudah merupakan kegiatan yang seharusnya rutin dilakukan. Dengan demikian, ada tes atau tidak, belajar tetap dilakukan. Demikian juga dengan orang yang ingin mencapai sukses. Jika kebiasaan sehari-hari adalah melakukan hal-hal positif yang mengarah ke tujuan, maka sukses hanya masalah waktu. Untuk itu, sangat penting memiliki kebiasaan bertindak positif. Manfaat membangun kebiasaan bertindak positif, adalah selalu melatih diri untuk menuliskan dalam bahasa Inggris keberhasilan atau kegagalan *breakthrough of bad tangible routines* yang dipraktikkan, tidak membuang waktu dengan melakukan tindakan sia-sia, dan bisa lebih menghargai waktu, karena setiap menit merupakan waktu yang sangat berharga untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi pengembangan dirinya.

Setelah *breakthrough* untuk tiga kebiasaan selesai dilakukan, diputarkan video tentang kebiasaan sehari-hari dari salah satu orang sukses sebagai konfirmasi tentang materi yang sudah dipelajari. Peserta diklat mengidentifikasi gap antara *breakthrough of daily routines* yang baru dibuat dengan kebiasaan sehari-hari yang

ada di video. Kesenjangan yang ditemukan digunakan sebagai referensi pada saat membuat *breakthrough* lain. Pembuatan *breakthrough* lain sebaiknya dilakukan setelah *breakthrough* hasil diklat berhasil dicapai dan mendatangkan dampak positif seperti yang diharapkan. Untuk pembuatan *breakthrough* berikutnya (*breakthrough II*), masing-masing jenis *daily routines* bisa dibuat berbeda-beda, misalnya: *bad intangible routines* tentang berpikir untuk tidak masuk kerja, *bad verbal routines* tentang kebiasaan mengeluarkan kata-kata 'malas', dan *bad tangible routines* tentang kebiasaan *gossiping*. Hal ini mungkin dapat dilakukan karena peserta diklat sudah memiliki pengalaman menulis dan praktik *breakthrough I*.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Suatu diklat diselenggarakan dengan maksud untuk memperbaharui kompetensi guru agar dapat menyesuaikan dengan perkembangan jaman, salah satunya adalah perkembangan teknologi. Secara keterampilan, guru diharapkan dapat menggunakan teknologi yang berkembang, tetapi pada saat yang sama guru juga perlu memiliki bekal *soft skill* yang kuat supaya teknologi yang dipakai tidak menguasai manusia.

Permasalahan di atas tidak dapat diantisipasi hanya dengan mengikuti diklat sekali atau dua kali terkait dengan *soft skill*. Itu sebabnya diklat berbasis pengembangan diri ini ditawarkan sebagai salah satu alternatif dalam mengarahkan guru agar memperhatikan kegiatan-kegiatan yang dilakukan setiap harinya. Hal ini penting karena apa yang dilakukan setiap hari cenderung akan mempengaruhi seseorang, baik pengaruh positif maupun negatif. Penekanan pendekatan ini adalah pada kegiatan mempraktikkan nilai-nilai *soft skill* yang dipelajari dalam bentuk tugas-tugas diklat yang harus dilakukan setiap hari. Pendekatan pembelajaran seperti ini didasarkan pada beberapa fakta berikut.

Kebiasaan sehari-hari (*daily routines*) yang salah membuat seseorang tidak dapat ber-

kembang. Belajar yang mendatangkan perubahan adalah ketika dipraktikkan. Pengembangan diri menghasilkan informasi bahwa perubahan yang dilakukan secara terus-menerus itulah yang akan membawa diri menjadi berkembang optimal.

Disimpulkan pertama, pendekatan ini dilakukan dengan mengintegrasikan *soft skill* ke dalam topik yang dipilih, yaitu *daily routine*. Pemilihan *soft skill* yang diintegrasikan berdasarkan pada masalah nyata yang dihadapi dan menghambat kemajuan. Solusi atas masalah yang dihadapi dibuat dalam bentuk tiga *breakthrough*, yaitu *breakthrough* untuk *intangible routines*, *verbal routines*, dan *tangible routines*. Kedua, kegiatan praktik *breakthrough* dibuat dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan dan kegagalan praktik dicatat dalam jurnal, setelah refleksi dilakukan.

Pada akhirnya, peserta diklat diharapkan dapat mengenali kelemahannya sehingga permasalahan yang dihadapi akan lebih mudah untuk diatasi melalui pengembangan kebiasaan sehari-hari yang lebih produktif atau berbobot. Sebaliknya, jika peserta diklat disibukkan dengan kegiatan-kegiatan yang kurang produktif peserta diklat tidak akan mencapai apapun. Jadi, jika pendekatan ini dipraktikkan sungguh-sungguh maka akan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan kapasitas diri seorang peserta diklat.

### Saran

Pengembangan pendekatan pembelajaran bahasa Inggris berbasis pengembangan diri tidak

akan berhasil ketika peserta diklat tidak memiliki keinginan untuk berkembang karena merasa sudah cukup dengan apa yang ada saat ini. Berikut adalah saran praktis yang dapat dilakukan oleh setiap peserta diklat. 1) Menambah dengan topik lain yang dapat mendukung berkembangnya *soft skill*, misalnya tentang *entertainment*. Dengan topik ini, peserta diklat diajak untuk berpikir bahwa hiburan tidak hanya diartikan dengan menonton film, jalan-jalan, dsb. Hiburan bisa dibawa ke arti yang lebih dalam lagi, yaitu melalui kegiatan memberi bagi orang lain. 2) Perlunya meningkatkan kesadaran akan pentingnya peranan agenda harian bagi setiap individu dalam menunjang kesuksesan hidup yang membawa pada kebahagiaan, bukan sekedar mencapai cita-cita. 3) Untuk meningkatkan kualitas peserta diklat yang sesungguhnya, lembaga diklat perlu mengembangkan wadah kegiatan yang memfokuskan pada peningkatkan kualitas manusia dalam (*inner-man*). 4) Mengembangkan sistem nilai tunggal di sekolah, dalam arti sistem nilai yang berorientasi pada kebenaran bukan membenaran. Dengan sistem nilai ini, pendekatan diklat yang ditawarkan akan lebih mudah berhasil karena lingkungan juga mengusahakan hal yang sama. 5) Dalam rangka mendukung kebijakan revolusi mental, pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan perlu membuat kebijakan yang mengatur sekolah melalui setiap guru mata pelajaran untuk mengajak peserta Didik membiasakan diri membangun *intangible*, *verbal*, dan *tangible routines* sesuai standar yang ditentukan secara bersama-sama.

### PUSTAKA ACUAN

- Abduljabar, B. 2014. Memperkokoh Pendidikan Karakter melalui Mediasi Aktivitas Jasmani Berbasis Nilai. *Jurnal Pendidikan Karakter*, IV(3),97-107, <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/2180>, diakses 21 Januari 2016
- Al-Issa, A. 2012. Re-conceptualizing English Language Teaching Teacher Education and Development in the Gulf Cooperation Council Countries: Addressing Transformations and Challenges. *International Journal of Arts & Sciences*, 5 (5), 537-559.
- Anonymous. 2009. Time Drills: Deep Time Rapid Exercises. *Art Journal*, 64(8), 44-61.
- Aulawi, H., Govindaraju, R., Suryadi, K., & Sudirman, I. 2009. Hubungan Knowledge Sharing

- Behavior dan Individual Innovation Capability. *Jurnal Teknik Industri*, 11(2), 174-187.
- Bergenwall, A.L., Kelloway, E.K., & Barling, J. 2014. Odd Jobs, Bad Habits, and Ethical Implications: Smoking-Related Outcomes of Children's Early Employment Intensity. *Journal of Business Ethics*, 122(2),269-282.
- Caldwell, C., Dixon, R. D., Atkins, R., & Dowdell, S. M. 2011. Repentance and Continuous Improvement: Ethical Implications for the Modern Leader. *Journal of Business Ethics*, 102 (3), 473-487.
- Chalid, M.N.H. 2014. Soft Skills, Intercultural Competency and Transnational Education: An Australian-Indonesian Case Study. *International Journal of Arts & Sciences*, 7(1),359-373.
- Chalikandy, M.A. 2014. Reflection: A Tool for Professional Development. *Researchers World*, M5(3),117-124, [http://www.researchersworld.com/vol5/issue3/Paper\\_15.pdf](http://www.researchersworld.com/vol5/issue3/Paper_15.pdf), diakses 26 Oktober 2017.
- Chen, S., Chen A., & Zhu, X. 2012. Learners Motivated in Physical Education? A Meta-Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 83(1),36-48.
- Dimiyati. 2014. Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Karakter*, IV (3), 245-251, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/5629/4864>, diakses 21 Januari 2016
- Eaton, D.G.M. 2013. Managing difficult issues: does training have any impact? *Archieve of Disease in Childhood*. 98(1).
- El-Kafafi, S. 2012. Assessment: The Road to Quality Learning. *World Journal of Science, Technology and Sustainable Development*; 9(2),99-107.
- Hamdu, G. & Agustina, L. 2011. Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar (Studi Kasus terhadap Siswa Kelas IV SDN Tarumanagara). *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 12(1),81-86, [http://jurnal.upi.edu/file/8-Ghullam\\_Hamdu1.pdf](http://jurnal.upi.edu/file/8-Ghullam_Hamdu1.pdf), diakses 25 Oktober 2016.
- Harun, H. 2006. Minat, Motivasi dan Kemahiran Mengajar Guru Pelatih. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 31, 83-96, <http://journalarticle.ukm.my/184/1/1.pdf>, diakses 26 Oktober 2016
- Jalaludin. 2012. Membangun SDM Bangsa melalui Pendidikan Karakter. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*, 13(2),1-13 <http://jurnal.upi.edu/file/jalaludin.pdf>, diakses 24 Oktober 2017.
- Jalilifar, A., Nattaq, Fs. 2013. Reflective Teaching in the Context of a Video Club: Nurturing Professional Relationships and Building a Learner Community. *International Journal of Society, Culture & Language*, 1(2),51-68, [http://www.ijsc.net/article\\_2699\\_579d5925fd77cbaa2fa7f9851bc672b7.pdf](http://www.ijsc.net/article_2699_579d5925fd77cbaa2fa7f9851bc672b7.pdf), diakses 3 Agustus 2017.
- Keymer, J.B. 2010. Species Extinction and the Vice of Thoughtlessness: The Importance of Spiritual Exercises for Learning Virtue. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 23(1-2),61-83. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10806-009-9190-5>, diakses 1 Agustus 2017.
- Marques, J. 2013. Understanding the Strength of Gentleness: Soft-Skilled Leadership on the Rise. *Journal of Business Ethics*. 116(1)163-171. <https://link.springer.com/search?query=Understanding+the+Strength+of+Gentleness%3A+Soft-Skilled+Leadership+on+the+Rise>, diakses 25 Oktober 2017.

- Marzuki. 2012. Pengintegrasian Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, II(1),33–44. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/1450>, diakses 21 Januari 2016.
- Maxwell, J. 2009. *How Successful People Think*. New York: Hachette Book Group.
- Maxwell, J. 2014. *How Successful People Grow*. New York: Center Street.
- Meyer, J. 2010. *Power Thought*. New York: Faithwords, Hachette Book Group
- Meyer, J. 2011. *Living Beyond Feeling*. New York: Faith Words, Hachette Book Group
- Meyer, J. 2013. *Making Good Habits*. New York: Faith Words, Hachette Book Group
- Meyer, J. 2015a. *Get Your Hopes Up*. New York: Faith Words, Hachette Book Group
- Meyer, J. 2015b. *Power Words*. New York: Faith Words, Hachette Book Group
- Mulisa, F. 2015. The Prevalence of Academic Dishonesty and Perceptions of Students towards its Practical Habits: Implication for Quality of Education. *Science, Technology and Arts Research Journal*, 4(2), 309-315.
- Murni, S. M. 2014. Entertaining Impoliteness in Indonesia Lawak Klub: A Metaphor of Sport Games. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 15(1),23-28, <http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/lingua/article/view/1995/837>, diakses 31 Oktober 2017.
- Mutaqin. 2014. Implementasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Berbasis Proyek untuk Meningkatkan Soft Skill Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, IV(3),185–199, <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/2795>, diakses 21 Januari 2016
- Nash C.S, Sproule, J, Horton, P. 2011. Excellence in Coaching: The Art and Skill of Elite Practitioners. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 229-238, <https://search.proquest.com/results/8643E2EFAA66470APQ/1?accountid=38628>, diakses 31 Oktober 2017.
- Nasser, ZS. 2014. Improving Students' Emotional Intelligence and Academic Achievement: The Self-Science Program. *International Journal of Arts & Science*; 7(6),1–38.
- Ningrum, A.S.B. 2012. Teaching Extensive Reading Program with Character Building Theme: from zero to hero. *Jurnal Pendidikan Karakter*. II(3),293–303, <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/1247/1048>, diakses 24 Oktober 2016.
- Nonet, G., Kassel, K., Meijs, L. 2016. Understanding Responsible Management: Emerging Themes and Variations from European Business School Programs. *Journal of Business Ethics*, 139(4),717-736.
- Nurgiyantoro, B. 2011. Wayang dan Pengembangan Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, I(1),18-34, <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/1314>, diakses 19 Agustus 2016.
- Osteen, J. 2012. *I Declare*. New York: Hachette Book Group.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional. 2007. *Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru*.
- Perrin, R. 2007. Words, Words, Words: Helping Students Discover the Power of Language. *English Journal, High School Edition*, 96(3),36-39.
- Rahman, B. 2014. Refleksi Diri dan Peningkatan Profesionalisme Guru. *Jurnal Paedagogia*, 17 (1),1–12, <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/paedagogia/article/view/5256/3719>, diakses 26 Oktober 2017.



- Rajwant, V.N. 2013. Reflective Education and Learning. *Global Online Electronic International Interdisciplinary Research Journal (GOEIIRJ)*, Special Issue II, 217-221, <http://goeijr.com/upload/oct2013/42.pdf>, diakses 18 Oktober 2016.
- Salirawati, D. 2012. Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting bagi Peserta diklat. *Jurnal Pendidikan Karakter*, II(2),213-224. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/1305/1086>, diakses 19 Agustus 2016.
- Sample, A. Alaric, Bixler, R. Patrick, McDonough, Maureen H, Bullard, Steven H, Snieckus, & Mary M. 2015. The Promise and Performance of Forestry Education in the United States: Results of Survey of Forestry Employers, Graduates, and Educators. *Journal of Forestry*, 113(6),528-537.
- Santonino, M.D. 2017. Utilizing Field Trips in Aviation Business Education to Improve Student Learning. *International Journal of Arts & Sciences*, 9(4),669-678.
- Smajdor, A., Stockl, A., & Salter, C. 2011. The Limits of Emphaty: problems in Medical Education and Practice. *Journal of Medical Ethics*, 37(6),380-383.
- Soma, R. 2014. Using Authentic and Simplified Texts with SQ3R in Teaching Vocabulary and Reading. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 15(1),72-83, <http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/lingua/article/view/2001/844>, diakses 31 Oktober 2017.
- Sudrajat, A. 2011. Mengapa Pendidikan Karakter? *Jurnal Pendidikan Karakter*, I(1),47-58, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/1316/1094>, diakses 18 Oktober 2016.
- Sunarso & Paryanto. 2014. Model Pembelajaran Competence Based Training (CBT) Berbasis Karakter untuk Pembelajaran Praktik Kerja Mesin di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Karakter*, IV (3), 281-293, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/5633/4868>, diakses 18 Agustus 2016.
- Suranto, AW. 2014. Integrasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Mata Kuliah Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Pendidikan Karakter*, IV(3),225-234, <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/5586>, diakses 20 Oktober 2016.
- Suryanto. 2014. How Can Visual Literacy Support English Language Teaching? *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 15(1),35-43, <http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/lingua/article/view/1997/845>, diakses 31 Oktober 2017.
- Suwito, A. 2012. Integrasi Nilai Pendidikan Karakter ke Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan di Sekolah melalui RPP. *Jurnal Ilmiah CIVIS*. II(2), 1-21.
- Shafiyeva, Ulker & Kennedy, Sara. 2010. English as a Foreign Language in Azerbaijan: English Teaching in post-Soviet Era. *English Today*, 26(1),9-14.
- Trilling, B. & Fadel, C. 2009. *21<sup>st</sup> Century Skills: Learning for Life in Our Times*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Utomo, H. 2010. Kontribusi *Soft Skill* dalam Menumbuhkan Jiwa Kewirausahaan. *Among Makarti*, 3(5),95-104, <http://jurnal.stieama.ac.id/index.php/ama/article/view/20/18>, diakses 26 Oktober 2016.
- Vujjic, N. 2012. *Unstoppable*. Colorado: Water Brook Press.
- Walter, T., Quint, A., Fischer, K., & Kiger, J. 2011. Active Movement Warm-Up Routines. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(3),23-31.

- Widarto. 2012. Model Pembelajaran Soft Skill pada Pendidikan Vokasi Bidang Manufacture. *Disertasi*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- Yuliani, E.R. 2015. *Kebijakan Pemerintah di Bidang Pendidikan: Analisis Kebijakan Pemerintah di Bidang Pendidikan*. <http://ekarahmayuliani.web.unej.ac.id/2015/12/20/kebijakan-pemerintah-di-bidang-pendidikan>, diakses 31 Oktober 2017.
- Zulnuraini. 2012. Pendidikan Karakter: Konsep, Implementasi dan Pengembangannya di Sekolah Dasar di Kota Palu. *Jurnal Dikdas* 1 (1), 1-11, <http://pgsduntad.com/wp-content/uploads/2014/04/Abstrak-4.pdf>, diakses 20 Oktober 2016.