



 **Catatan Kajian Sesi ke-20: Mendorong Rasa Mampu dan Aktivitas Eksplorasi bagi Anak, Bukan Melulu tentang Nilai** ¹

- **Pemateri:** Kak Arin Khusnul Khabibah, M.Psi., Psikolog. ²
- **Modul:** Menumbuhkan Kompetensi (6–12 Tahun) ³
- **Tanggal:** Kamis, 23 Oktober 2025 ⁴
- **Link YouTube:** <https://www.youtube.com/live/aUKEa9yx72E?feature=share>

Catatan Kajian

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala, shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada suri tauladan kita, Nabi Agung Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam.

 **Pembukaan oleh Moderator**

Catatan penting dari moderator:

- Sesi malam hari ini adalah **kelas pengganti** dari pertemuan yang seharusnya dilaksanakan pada 23 Oktober.
 - Para peserta diharapkan menyesuaikan catatannya agar materi tetap terstruktur dan bersambung saat *murajaah*.
 - Materi akan disampaikan oleh **Kak Arin Husnul Habibah, M.Psi., Psikolog**.
-

Pembahasan oleh Kak Arin Husnul Habibah, M.Psi., Psikolog

Refleksi Awal: Akar dari Korupsi

Bismillah. Pembahasan kali ini dimulai dengan sebuah refleksi yang cukup mendalam, yaitu tentang maraknya berita **korupsi** di negara kita. Mengapa topik ini diangkat dalam kelas parenting?

Saat ditanya mengapa orang melakukan korupsi, banyak jawaban muncul:

- Tidak merasa cukup.
- Kurang bersyukur.
- Ada peluang.
- Tidak merasa diawasi oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.
- Kurangnya ilmu agama.

Semua jawaban itu benar. Namun, ada satu akar masalah yang sangat berkaitan dengan pola asuh:  **Perasaan ingin cepat puas (serba instan)**.

Korupsi adalah jalan pintas untuk mendapatkan materi (miliar, triliun) secara instan, tanpa mau melalui proses kerja keras yang panjang dan sabar.

Mentalitas Instan Dibangun dari Rumah

Seseorang tidak tiba-tiba menjadi koruptor. Mentalitas ini dipupuk sejak dini dari hal-hal yang mungkin kita anggap sepele di dalam rumah, seperti:

- Mencontek saat ujian.
- Menggunakan "joki" untuk tugas sekolah atau skripsi.

Ini lah yang akan kita pelajari: Bagaimana menyelamatkan anak kita dari **mentalitas serba instan** ini.

Judul kajian ini adalah "Mendorong Rasa Mampu dan Aktivitas Eksplorasi bagi Anak, Bukan Melulu tentang Nilai". Mengapa **nilai** (angka/hasil akhir) yang disorot?

Sebab, banyak orang tua yang fokus pada hasil akhir ("Yang penting nilainya 100!"), tanpa peduli bagaimana proses anak untuk mencapainya.

Jika seorang anak memiliki **rasa mampu**, percaya diri, dan yakin (atas izin Allah) ia bisa melewati tantangan, ia tidak akan tergiur dengan jalan pintas seperti mencontek atau, di masa depan, korupsi.

♥ Pentingnya Proses, Bukan Hasil Akhir

Ada sebuah realita: Banyak orang yang sudah sukses secara akademik (dokter spesialis, profesor) namun mudah minder, cemas, dan merasa tidak mampu. Ini seringkali disebabkan oleh **Fixed Mindset** (pola pikir tetap) yang ditanamkan orang tua sejak kecil.

- Kisah Pribadi Pemateri:
Pemateri (Kak Arin) bercerita pernah tidak bisa pelajaran PKn saat SMP dan akhirnya nekat nyontek dengan menulis contekan di pahanya. Ayahnya, yang seorang guru, mengetahuinya.
Nasihat sang Ayah: 💡 "Ayah tuh enggak peduli nilai kamu tuh berapa. Karena ayah itu tukang buat nilai. Tapi yang paling penting bagi ayah adalah bagaimana proses kamu untuk mendapatkan nilai itu."

Kalimat itu menjadi titik balik. Ini menanamkan prinsip bahwa:
"Belajar itu bukan untuk mendapatkan nilai, tapi belajar itu adalah untuk mendapatkan ilmu."
Nilai tidak sama dengan ilmu.

🧠 Mengenal Growth Mindset vs Fixed Mindset

Ada dua kutub pola pikir yang sangat memengaruhi cara seseorang menyikapi hidup:

1. Growth Mindset (Pola Pikir Bertumbuh)

Orang dengan growth mindset percaya bahwa mereka bisa bertumbuh dan berkembang.

- Kegagalan adalah Kesempatan (Failure is an opportunity to grow)
Ketika melakukan kesalahan, itu bukan akhir segalanya. Itu adalah kesempatan untuk

belajar dan memperbaiki diri.

- Konteks Islami: Kita semua pernah berdosa. Orang dengan growth mindset akan sadar, "Oke, kemarin aku salah, sekarang gimana caranya aku bisa lebih baik?" Ia akan bertobat. Sebaliknya, fixed mindset bisa membuat orang putus asa ("Aku sudah rusak") dan justru semakin jauh dari Allah (misalnya murtad, lepas jilbab, dsb.).
- Tantangan Membantuku Tumbuh (Challenge help me to grow)
Tantangan dilihat sebagai tembok yang harus dicari solusinya (dipanjat, digali terowongan, dll), bukan untuk dihindari.
- **Konteks Islami:** Allah Subhanahu wa Ta'ala menguji kita untuk "naik kelas". Respon kita terhadap ujian itulah yang menentukan.

2. Fixed Mindset (Pola Pikir Tetap)

Orang dengan fixed mindset percaya bahwa kemampuan itu statis (bakat/takdir).

- Kesalahan tidak boleh dilakukan.
- Semuanya harus berhasil sempurna.
- Jika ada risiko gagal (fifty-fifty), lebih baik tidak usah dicoba sama sekali.
- Reaksinya adalah frustrasi, marah, **menyalahkan orang lain (blaming)**, atau **menyalahkan diri sendiri (self-blaming)**.
- Contoh ucapan: "Aku tuh emang enggak bakat," "Emang bukan takdir aku."

Bahaya Fixed Mindset

Menurut Carol Dweck, orang yang memiliki *fixed mindset* akan **menghindari tantangan dan mudah menyerah**. Ini sangat merugikan di masa depan.

Contoh nyata adalah era COVID-19:

- Siapa sangka semua orang tiba-tiba tidak boleh keluar rumah?
- Pedagang (misal: es cendol) yang memiliki *fixed mindset* akan menyerah dan pasrah pada takdir.
- Pedagang dengan *growth mindset* akan berpikir mencari solusi: "Gimana kalau jualan online?" "Gimana kalau pakai aplikasi?"

Dunia terus berputar cepat. Orang yang enggan belajar hal baru (adaptasi teknologi, *marketplace*, dll) akan tertinggal. Mereka inilah yang memiliki *fixed mindset*.

Penelitian juga menunjukkan bahwa *growth mindset* yang positif memiliki pengaruh signifikan terhadap **prestasi belajar (academic grid)**. Anak yang yakin "aku bisa belajar ini", akan lebih mudah berprestasi dibandingkan anak yang dari awal sudah bilang "aku enggak bisa".

Growth mindset adalah kepercayaan bahwa **prestasi dapat dikembangkan melalui usaha dan kerja keras**.

- Ini akan membangkitkan semangat belajar.
- Memungkinkan orang untuk berkembang bahkan di masa-masa paling menantang dalam hidup mereka (seperti pandemi COVID-19).
- Jika kita (orang tua) masih berpikir "Ah, anakku udah terlanjur kayak gitu, enggak bisa diubah," itu artinya **kita sendiri masih *fixed mindset***. Kita harus berubah lebih dulu.

Ciri-Ciri Seseorang dengan Growth Mindset

Sebelum mengajar anak, kita harus mengevaluasi diri kita sendiri. Anak lebih banyak **melihat** (teladan) daripada **mendengar** (nasihat).

 "Satu teladan itu lebih baik daripada 1000 nasihat."

Ciri *growth mindset* pada diri kita:

1. **Yakin Kemampuan Berkembang:** Percaya bahwa kecerdasan, bakat, dan karakter bisa berkembang dengan usaha dan kerja keras (atas izin Allah), bukan semata-mata keturunan.
 2. **Menerima Tantangan:** Memaknai tantangan sebagai proses pengembangan diri, bukan hambatan.
 3. **Bangkit dari Kegagalan:** Gagal bukan akhir. Itu adalah anak tangga yang harus dilewati untuk menuju keberhasilan.
 - **Konteks Islami:** Allah Subhanahu wa Ta'ala tidak menuntut kita suci dari dosa, tapi meminta kita untuk terus **bertobat** setiap kali salah.
 4. **Menghargai Usaha:** Yakin bahwa keberhasilan datang dari usaha dan kerja keras (atas izin Allah).
 5. **Belajar dari Kritik:** Kritik bukanlah serangan, tapi cermin untuk melihat *blind spot* (kekurangan) kita. Kritik membantu kita memperbaiki diri.
 6. **Terinspirasi Kesuksesan Orang Lain:** Bukan malah iri, dengki, atau *crap mentality*.
 - Kita bisa mempelajari apa yang membuat orang lain sukses ("Kok bisa ya dia... oh ternyata karena desainnya, karena bahasanya...").
 - Orang *fixed mindset* akan fokus menyalahkan faktor eksternal ("Dia berhasil cuma karena cantik," "Dia berhasil cuma karena anaknya pejabat").
-

⚠ Kesalahan Orang Tua yang Membentuk Fixed Mindset pada Anak

Ada beberapa kesalahan umum yang sering dilakukan orang tua (seringkali tanpa sadar) yang justru menumbuhkan *fixed mindset* pada anak.

1. Dominasi Emosi Cemas (Terlalu Melarang)

- Orang tua terlalu takut akan bahaya, sehingga tidak memberi ruang bagi anak untuk bereksplorasi.
- **Contoh Kasus Nyata:** Ada pasien usia 8 tahun yang belum bisa pakai sepatu, kancing baju, mandi, atau makan sendiri.
- Ini terjadi karena ia anak yang lahir saat ibunya berusia hampir 40 tahun. Saking "sayangnya", anak tidak boleh belajar makan berantakan, tidak boleh mencoba pakai sepatu sendiri (karena lama), dll.
- Anaknya dilarang melakukan apa-apa, semua dilayani (*deserve*).
- Ini terjadi karena **kecemasan orang tua** yang berlebihan.

2. Terlalu Banyak Kritik

- Wajar jika anak melakukan kesalahan saat mencoba hal baru.
- **Contoh Pribadi Pemateri:** Saat belajar menyapu atau cuci piring, ibunya sering mengkritik (meski bercanda). Dampaknya, Kak Arin jadi malas melakukan pekerjaan itu jika ada ibunya, karena takut dikritik.
- **Kritik yang Keras:** Kritik yang keras bisa menghasilkan anak yang perfeksionis parah.
- **Contoh Kasus Nyata:** Pasien yang perfeksionis sampai gemetar jika dapat *job desk* baru di kantor. Dia takut duluan karena belum pernah melakukannya. Ini akibat sering dikritik keras di masa lalu.
- **Refleksi Penting:** 💡 Saat anak (misalnya) mengambilkan kita minum tapi airnya tumpah-tumpah, kita lebih fokus ke mana?
 - Ke air yang berceceran? (Kesalahan)
 - Atau ke intensi baiknya? ("Wah, anakku empatinya bagus," "Wah, anakku punya inisiatif," "Wah, anakku sedang belajar.")
- Kebanyakan dari kita (orang tua) **lebih fokus pada kesalahan anak** daripada proses belajarnya.

3. Hukuman yang Berlebihan

- *Gentle parenting* bukan berarti tidak ada hukuman. Hukuman **wajib ada** saat anak salah, agar anak tidak menormalisasi kesalahan (misal: meninggalkan shalat).
- **Masalahnya:** Hukuman seringkali tidak relevan atau berlebihan (memaki, menampar, mencubit, memukul).
- **Dampaknya:** Anak jadi **sangat ketakutan melakukan kesalahan**.
- Anak akan memilih "zona aman": tidak lagi berani mencoba, serba takut (takut ke warung, takut ikut lomba, takut mencoba hal baru).

- **Poin Penting Hukuman:**

- Hukuman harus relevan dengan besar kecilnya kesalahan.
- Boleh memukul? Boleh, tapi **pukulan kasih sayang** (seperti dalam ajaran Islam), bukan pukulan pelampiasan amarah (misal: orang tua habis dimarahi bos di kantor, anaknya yang dipukul).
- Hukuman tidak harus fisik (bisa berupa pembatasan uang jajan, mengurangi waktu main HP, dll).

4. Terlalu Memanjakan

- Anak yang terlalu dimanjakan **tidak akan paham proses**. Semuanya serba instan.
- Ini akan **menumpulkan growth mindset dan jiwa berjuang** anak.
- Zaman sekarang segalanya instan (tinggal pencet HP). Berbeda dengan zaman dulu (misal: proses dari panen padi di ladang sampai jadi beras di pasar sangat panjang).
- **Kesalahan Fatal:** Saat masa anak eksplorasi (panjat-panjat, banyak tanya), orang tua justru memberi HP agar anak diam.
- **Memfasilitasi vs Memanjakan:**
 - Difasilitasi (Boleh): Anak main HP, tapi jelas main apa, tujuannya apa, benefitnya apa, dan ada batasan waktu.
 - Dimanjakan (Tidak Boleh): HP dikasih, kuota diisi, WiFi dipasang, makan disuapin. Giliran anak kecanduan *game*, orang tua menyalahkan psikolog. Padahal yang memberi fasilitas tanpa batas adalah orang tuanya sendiri.
- Anak yang terbiasa instan akan mudah tergiur jalan pintas untuk sukses (seperti *flexing* kekayaan instan).

5. Conditional Positive Regard (Cinta Bersyarat)

- Ini adalah cinta atau penerimaan yang hanya diberikan saat anak **mencapai hasil tertentu** (juara, nilai 100).
- Orang tua tidak mengapresiasi **prosesnya**.
- Contoh: Anak belajar matematika sampai jam 2 pagi (proses), orang tua tidak lihat/apresiasi. Tapi ketika nilainya 100 (hasil), baru dipuji: "Ini baru anak Papa!"
- **Pesan yang Tertanam:** "Oh, kalau mau jadi anak Papa/Bunda, aku harus dapat nilai 100, gimanapun caranya."
- Secara tidak sadar, kita mengajarkan anak: "Nak, proses itu enggak penting. Yang penting kamu juara."

Cara Menanamkan Growth Mindset pada Anak

Penting bagi kita sebagai orang tua untuk secara sadar menanamkan *growth mindset*. Berikut adalah langkah-langkah praktisnya:

1. Fokus pada Proses, Bukan Hasil

Ini adalah inti dari growth mindset. Apapun hasilnya (juara atau tidak), yang penting adalah kita hadir, memvalidasi, dan mengapresiasi usahanya.

- "Nak, kamu sudah berproses dan *it's okay*. Apapun hasilnya, kita bertawakal dan berdoa kepada Allah ya."

2. Apresiasi Saat Anak Bertanya, Mencoba, dan (Bahkan) Melakukan Kesalahan

- Hindari respon negatif saat anak banyak bertanya ("Bisa diam aja enggak sih?").
- Hindari respon menyalahkan saat anak gagal ("Aduh kamu tuh, gini aja enggak bisa!").
- Kita harus sadar bahwa kemampuan anak berbeda dengan kita.
 - **Contoh:** Anak usia 3-4 tahun wajar memegang gelas masih goyang-goyang. Anak yang baru MPASI (Makan Pendamping ASI) masih belajar mengoordinasikan lidah dan otot pipi. Anak kelas 1 SD wajar jika tangannya masih cepat capek saat memegang pensil.
- 💡 Justru anak-anak yang **diberi kesempatan melakukan kesalahan**, dia akan belajar lebih banyak daripada anak yang takut mencoba.

3. Tidak Terlalu Banyak Memberikan Aturan (yang Tidak Perlu)

- Kita harus bedakan:
 - **Aturan Agama:** Ini wajib diajarkan dan dijelaskan (misal: "Nak, Allah minta kita shalat saat adzan," "Nak, begini batasan aurat").
 - **Aturan Preferensi Orang Tua:** Hindari pemaksaan kehendak (misal: anak ingin masuk IPS, orang tua memaksa harus IPA agar jadi dokter). Padahal, saat ia jadi dokter (hasilnya tercapai), belum tentu ia bahagia.

4. Tidak Menghukum Kesalahan Secara Berlebihan

- (Telah dibahas di Bagian 2).

5. Tidak Memberikan Label Negatif

- ⚠️ **Peringatan Keras:** Label yang kita berikan kepada anak akan dia ingat mungkin sampai usia 30 atau 40 tahun.
- Hindari ucapan seperti:
 - "Kamu tuh emang beban ya."
 - "Mama nyesel ngelahirin kamu."
 - "Bisa enggak sih sekali aja enggak bikin mama pusing?"
 - Label fisik (meski bercanda): "Si pesek," "Si gendut," "Si hitam."
 - Label sifat: "Mana anak mama yang paling malas."
- Percayalah, meski terdengar sederhana, itu akan melekat sangat lama.

6. Mempercayai Kemampuan Anak dan Proses Belajarnya

- Beri mereka kepercayaan bahwa mereka mampu.

7. Membolehkan Anak Mencoba dan Melakukan Kesalahan

- Biarkan mereka belajar dari pengalaman.
-

Kesimpulan Kajian

Yuk, kita fokus pada proses anak.

Mengapa? Karena dengan fokus pada proses, kita secara tidak langsung mengajarkan mereka bahwa di alam dunia ini, yang terpenting bukanlah hasil, tapi adalah usaha dan prosesnya. Hasil itu adalah bonus. Hasil bukan di tangan kita, tapi di tangan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Tugas kita adalah berusaha.

Dan cara terbaik mengajarkan anak untuk berusaha adalah dengan **memberikan contoh**. Sebelum menanamkan *growth mindset* pada anak, pastikan **kitanya dulu (sebagai orang tua) yang memiliki *growth mindset***.

 Catatan Tambahan (Dalil):

Amalan yang paling Allah Subhanahu wa Ta'ala sukai adalah yang paling istikamah (konsisten), meskipun sedikit.

Ajarkan anak kita untuk istikamah dalam berusaha. Hasilnya, insyaallah pasti yang terbaik.

? Sesi Tanya Jawab

Pertanyaan 1 (Dari Pak Tanjung Bayu Argo)

? Pertanyaan:

Assalamualaikum. Kita tidak bisa memungkiri kemajuan teknologi yang serba instan. Bagaimana caranya supaya anak tidak memiliki karakter fixed mindset (manja) akibat teknologi ini? Bagaimana cara kita "memagari" teknologi?

Dan apakah kita perlu memberikan apresiasi ketika anak menemukan sesuatu (mengerjakan tugas) secara instan, misalnya menggunakan Chat GPT?

 Jawaban (Kak Arin):

Wa'alaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.

Memang benar, teknologi ini seperti pisau bermata dua; bisa sangat positif, bisa juga "membunuh" kita pelan-pelan.

Bagaimana menanamkan *growth mindset* di era instan ini?

1. Ingat, Belajar Bukan Hanya Teknologi
Masih banyak aspek lain dalam hidup anak yang bisa kita maksimalkan.
2. Kuatkan Pondasi Sebelum Kenal Teknologi
Fokus utamanya adalah di usia-usia sebelum anak memegang HP sendiri (misal, sebelum SMP). Kuatkan pondasi *growth mindset* pada proses-proses non-teknologi:
 - Apresiasi saat dia belajar memasang tali sepatu.
 - Apresiasi saat dia belajar membaca buku fisik.
 - Apresiasi saat dia menggambar, main di sawah, dll.
3. **Jangan Gunakan Teknologi Sebagai Jalan Instan Orang Tua**
 - ⚠ Kesalahan fatal orang tua zaman sekarang: Saat anak sedang di masa eksplorasi (panjat-panjat, banyak tanya), kita malah kasih HP **biar diam**.
 - Saat anak banyak tanya, kita bilang, "Tanya aja sama Chat GPT, Papa/Mama enggak tahu."
 - Kalau orang tuanya saja "instan", anaknya akan 11-12 dengan orang tuanya.
 - Orang tua harus **mau ikut berproses** bersama anak.

Terkait Apresiasi Chat GPT:

- **YA, apresiasi tetap diperlukan** untuk setiap proses.
- Saat kita tahu anak pakai Chat GPT, jangan langsung fokus pada kesalahannya ("Kok pakai Chat GPT! Instan!").
- Tapi, apresiasi **MOTIF** di baliknya:
 - Apresiasi **rasa tanggung jawabnya** ("Masyaallah, Adik ingat ya ada PR, dan berusaha mengerjakan").
 - Apresiasi **rasa penasarannya (curiosity)**.
- Setelah diapresiasi, baru kita **dampingi prosesnya**:
 - "Oh, Adik pakai Chat GPT ya untuk cari jawaban. Coba, apa katanya Chat GPT?"
 - "Gimana caranya Adik bisa tahu kalau jawaban ini benar?"
 - "Coba yuk kita cari sama-sama, kita bandingkan sama sumber lain kayak buku atau jurnal."
- Jadi, kita apresiasi niat dan tanggung jawabnya, lalu kita ajak dia untuk berproses lebih dalam (memvalidasi jawaban).

Rangkuman Kajian (Keseluruhan)

Kajian ini membahas pentingnya menanamkan **Growth Mindset** (pola pikir bertumbuh) pada anak sebagai benteng dari **mentalitas instan** (yang akarnya bisa berujung pada korupsi, mencontek, atau joki).

- **Problem:** Banyak orang tua (tanpa sadar) lebih fokus pada **HASIL** (nilai 100, juara kelas) daripada **PROSES** (usaha belajar anak).
- **Dampak:** Fokus pada hasil akan melahirkan *Fixed Mindset* (pola pikir tetap), di mana anak takut gagal, menghindari tantangan, dan mudah menyerah.
- **Kesalahan Orang Tua:** *Fixed Mindset* ini dipupuk oleh 5 kesalahan utama: (1) Terlalu cemas/banyak melarang, (2) Terlalu banyak kritik, (3) Hukuman berlebihan saat anak salah, (4) Terlalu memanjakan (serba instan), dan (5) Cinta bersyarat (hanya memuji hasil).
- **Solusi (Growth Mindset):** Anak diajarkan bahwa kemampuan bisa berkembang lewat usaha dan kerja keras (atas izin Allah).
- **Langkah Praktis:** (1) Orang tua wajib *growth mindset* dulu (beri teladan), (2) Fokus apresiasi PROSES dan USAHA anak, (3) Izinkan anak melakukan kesalahan sebagai media belajar, (4) Hindari label negatif, dan (5) Dampingi anak dalam menggunakan teknologi (apresiasi niatnya, lalu ajak validasi prosesnya).

Catatan Penting (Amalan Praktis)

Pelajaran utama dari kajian ini adalah mengubah fokus kita sebagai orang tua:

1. 💡 **Ubah Pujian:** Ganti pujian dari yang berfokus pada HASIL ("Wah, nilaimu 100, hebat!") menjadi pujian yang berfokus pada **PROSES** ("Masyaallah, Bunda lihat usaha belajarmu kemarin sungguh-sungguh! Bunda bangga sama prosesnya").
2. ❤️ **Saat Anak Gagal/Salah:** Ketika anak melakukan kesalahan (misal: menumpahkan air saat mencoba membantu), tarik napas.
 - **Langkah 1 (Validasi Niat):** "Terima kasih ya Nak, sudah berniat baik mau ambilkan minum."
 - **Langkah 2 (Solusi Proses):** "Airnya tumpah ya? Yuk, enggak apa-apa, kita ambil lap bareng-bareng."
3. ⚠️ **Stop Label Negatif:** Hentikan semua label negatif, bahkan yang dianggap bercanda ("si malas," "si cengeng," "anak nakal," "si pesek"). Label itu adalah doa yang diingat anak seumur hidupnya. Ganti dengan panggilan positif.
4. 🧠 **Refleksi Diri:** Evaluasi diri kita. Apakah kita masih *fixed mindset*? (Contoh: "Ah, anakku sudah terlanjur begini, enggak bisa diubah lagi"). Jika ya, kita harus berubah lebih dulu.
5. ⚖️ **Beda Memanjakan vs Memfasilitasi:** Di era teknologi, bedakan keduanya.
 - *Memanjakan:* Memberi HP agar anak diam (instan).
 - *Memfasilitasi:* Memberi HP dengan tujuan belajar yang jelas dan batasan waktu yang disepakati.