Nomor 007/JIK/XII/2018 ISSN 2086-8391

Sati Sampajañña

JURNAL ILMIAH KAMPUS

Ajaran Buddha: Integrasi antara Teori dan Praktik

*Portraying Students' Observational-Based Reading
Performance in Terms of Selected Indonesian Folklores*

Didik Rinan Sumekto

Perspektif Buddhisme dalam Memperkuat Kebangsaan

Edi Ramawijaya Putra & Zaenal
Abidin Eko Putro

Studi Kelayakan Pembukaan Program Studi S1 Nava Dhammasekha
di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten

Heriyanto & Suntoro

Pemaknaan Lirik Lagu “Meraih Bintang” dalam Perspektif Buddha Dharma
(Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lagu “Meraih Bintang”
Official Theme Song Asian Games 2018 yang Dipopulerkan oleh Via Vallen)

Jo Priastana

Menumbuhkan Nilai-Nilai Kepahlawanan di Lingkungan Mahasiswa

Muawanah

Academic Self Management Mahasiswa Berprestasi
pada Program Studi Pendidikan Agama Buddha STABN Sriwijaya

Mulyana

Kepemimpinan dalam Kebenaran

Sapardi

Strategi Menumbuhkan Budaya Baca di Sekolah Dasar

Setyaningsih

Pengaruh Minat dan Lingkungan Belajar terhadap Pelaksanaan *Vipassanā Bhāvanā*
Warga Asrama *Pesantrian* Buddha Kusalamitra Gunungkidul

Suharno

Pengaruh Minat Puja Bakti Anjagsana dan Empati
terhadap Perilaku Altruistik Umat Buddha

Sukodoyo

PENANGGUNG JAWAB

Sapardi, S.Ag., M.Hum.

MITRA BESTARI

Kustiani, Ph.D.

Puji Sulani, S.Ag., M.Pd.B., M.Pd.

REDAKTUR PELAKSANA

Waluyo, M.Pd.

DEWAN REDAKSI

Sapardi, S.Ag., M.Hum.

Mulyana, S.Pd., M.M.

Tri Amiro, S.Ag., M.Pd.B.

Dr. Ahsanul Khair Asdar, M.Pd.

SEKRETARIAT

Suntoro, M.Pd.

Lalita Vistari Satyananda Wiryana Dharma, S.S., M.Hum.

DESAIN GRAFIS

Heriyanto, M.Kom.

Sugianto, S.Ag., M.Pd.

Alamat Redaksi:

Kampus STABN Sriwijaya
Jalan Edutown BSD City, Tangerang, Banten 15339
Telp. +628118899116, +628118899117
www.stabn-sriwijaya.ac.id

Alamat E-mail:

jurnal.satisampajanna@gmail.com

Jurnal Sati Sampajanna terbit satu tahun sekali. Redaksi menerima tulisan mengenai wawasan agama dan keagamaan Buddha, baik artikel hasil penelitian, studi tokoh, maupun telaah pustaka. Redaksi berhak menyunting naskah tanpa mengurangi maksud tulisan. Isi tulisan merupakan tanggung jawab penulis.

DAFTAR ISI

<i>Portraying Students' Observational-Based Reading Performance in Terms of Selected Indonesian Folklores</i> <i>Didik Rinan Sumekto</i>	1
Perspektif Buddhisme dalam Memperkuat Kebangsaan <i>Edi Ramawijaya Putra & Zaenal Abidin Eko Putro</i>	15
Studi Kelayakan Pembukaan Program Studi S1 <i>Nava Dhammasekha</i> di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten <i>Heriyanto & Suntoro</i>	31
Pemaknaan Lirik Lagu “Meraih Bintang” dalam Perspektif Buddha Dharma (Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lagu “Meraih Bintang” <i>Official Theme Song Asian Games 2018</i> yang Dipopulerkan oleh Via Vallen) <i>Jo Priastana</i>	49
Menumbuhkan Nilai-Nilai Kepahlawanan di Lingkungan Mahasiswa <i>Muawanah</i>	65
<i>Academic Self Management</i> Mahasiswa Berprestasi pada Program Studi Pendidikan Agama Buddha STABN Sriwijaya <i>Mulyana</i>	81
Kepemimpinan dalam Kebenaran <i>Sapardi</i>	93
Strategi Menumbuhkan Budaya Baca di Sekolah Dasar <i>Setyaningsih</i>	107
Pengaruh Minat dan Lingkungan Belajar terhadap Pelaksanaan <i>Vipassana Bhavana</i> Warga Asrama <i>Pesantrian</i> Buddha Kusalamitra Gunungkidul <i>Suharno</i>	117
Pengaruh Minat Puja Bakti Anjagsana dan Empati terhadap Perilaku Altruistik Umat Buddha <i>Sukodoyo</i>	129

**ACADEMIC SELF-MANAGEMENT MAHASISWA BERPRESTASI
PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA BUDDHA
STABN SRIWIJAYA**

Mulyana
Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya.
mulyanawahyu45@gmail.com

Abstract

This research aims to describe academic self-management strategies by the outstanding students on Buddha Religion Education Studies Program in STABN Sriwijaya. The method used in this research is descriptive qualitative with case study approach. Data collection techniques are used: observation, interviews, and documentation. Data analysis techniques using Miles and Huberman interactive models. The validity test of the data using the credibility, transferability, dependability, and confirmability. The result of this research, are: (1) academic self-management strategies which can be divided into three parts, namely: (a) motivation, where the main motivation of most students relates to parents, such as remembering the struggle, want to make happy, easing the burden, maintaining trust, and continuing the work of the parents; (b) student's self-adjustment on: time, learning, physical and social environment, and discipline; (c) learning, such as: the use of learning resources; follow the lectures; learning outside the classroom; and preparation for UTS/UAS/quiz; and (2) the difficulties or constraints faced by the students come from within the student, in the case of: planning, discipline, physical health, emotional management, knowledge, social interaction, and preparation for examination; and difficulties that come from outside the student's self, in the case of: physical environment, lectures in class, social interaction, facing examinations, and the number of activities to be followed.

Keywords: academic, self-management, outstanding student, and strategy.

Pendahuluan

Tugas utama mahasiswa adalah belajar, mengerjakan tugas, dan mengumpulkan tepat waktu sehingga mampu meraih prestasi maksimal. Mahasiswa sebagai individu dapat memanfaatkan manajemen untuk mengelola dan mengatur seluruh aktivitasnya. Mahasiswa yang mampu mengelola seluruh aktivitasnya dengan baik dapat mencapai puncak prestasi. Kemampuan mahasiswa dalam merencanakan, mengorganisasikan, melaksanakan, dan mengevaluasi hasil studinya dari waktu ke waktu mutlak diperlukan untuk menjaga kelancaran dan meningkatkan prestasi akademiknya.

Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa mampu mengelola aktivitas yang berkaitan tugas dan kewajiban akademik. Sebagian kecil mahasiswa mampu mengelola dan mengatur kegiatan akademiknya, sehingga

mampu menunjukkan prestasi yang memuaskan. Sebagian besar hanya menjadi mahasiswa dengan prestasi seadanya, asal lulus mata kuliah, menyelesaikan masa studi tidak tepat waktu, dan bahkan tidak jarang yang mengalami *drop out*. Kegagalan mahasiswa dalam mencapai prestasi yang memuaskan tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan kemampuan intelektual, ekonomi, dan fasilitas. Kegagalan mahasiswa lebih sering disebabkan oleh lemahnya motivasi, tidak memiliki tujuan yang jelas, kurang percaya diri, tidak mampu mengelola waktu, menunda tugas, dan bermalasan. Hasil observasi menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa menghabiskan waktu untuk *game online*, menonton *youtube*, tidur setelah pulang kuliah, berkumpul di warung kopi, dan mendengarkan musik. Ada pula mahasiswa yang suka mengakses media sosial secara berlebihan, seperti *facebook*, *instagram*, *twitter*, dan *whatsapp*. Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa seperti pengaturan waktu, tidak paham mengenai cara belajar efektif, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mengetahui standar tuntutan terhadap tugas, dan kebiasaan belajar yang tidak mendukung, dapat menyebabkan rasa cemas, ketegangan, konflik, dan frustrasi (<http://hai.grid.id/Kampus/List/Selain-Karena-Ipk-JeblokIni5AlasanMahasiswaDropOut>).

Hanya sebagian kecil mahasiswa yang memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas, membaca buku di perpustakaan, diskusi dengan teman, dan menambah pengetahuan melalui internet. Sedikit pula mahasiswa yang tertarik untuk mengikuti kegiatan UKM maupun kegiatan-kegiatan yang dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan keterampilan.

Program Studi Pendidikan Agama Buddha (Prodi PAB) STABN Sriwijaya memiliki mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang yang beragam. Setiap mahasiswa memiliki potensi dan kesempatan dalam melakukan manajemen diri bidang akademik. Aktivitas mahasiswa yang mampu memanajemen diri dengan baik dalam bidang akademik, dapat diamati ketika berada di dalam maupun luar perkuliahan. Pada saat perkuliahan, mahasiswa mengikutinya dengan tertib, tidak terlambat, selalu hadir, dan aktif dalam perkuliahan.

Di luar kelas, mahasiswa aktif melakukan aktivitas-aktivitas yang mengarah pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan, seperti aktif mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), sering berkunjung ke perpustakaan, mengambil hibah kompetitif penelitian yang disediakan institusi, dan berdiskusi dengan teman untuk menyelesaikan tugas perkuliahan. Pada tahun anggaran 2017, institusi mengalokasikan 10 beasiswa Peningkatan Prestasi Akademik (PPA) yang disediakan untuk seluruh mahasiswa STABN Sriwijaya yang berprestasi di bidang akademik, yang mana seluruhnya diambil oleh mahasiswa dari Prodi PAB dengan rincian: tiga mahasiswa semester VII (30%), enam mahasiswa semester V (60%), dan satu mahasiswa semester III (10%).

Selain itu, waktu luang yang dimiliki mahasiswa di asrama digunakan untuk belajar dan menyelesaikan tugas perkuliahan. Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di bidang penelitian, tercatat sepuluh orang (90,9%) dari 11 mahasiswa, berasal dari Prodi PAB berhasil memperoleh bantuan dana penelitian yang disediakan oleh institusi tahun anggaran 2017. Pada tahun 2017, 33 orang mahasiswa Prodi PAB memperoleh dana bantuan untuk Pengembangan Kreativitas Mahasiswa (PKM) yang terbagi dalam 11 kelompok PKM dari Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Kementerian Agama Republik Indonesia. Pada tingkat nasional, banyak mahasiswa Prodi PAB juga melibatkan diri dalam perlombaan *Mahaniti Loka Dhamma*. Tahun 2014, STABN Sriwijaya berhasil sebagai juara umum *Mahaniti Loka Dhamma*. Pada tahun, 2016, sebanyak 17 orang dari 21 mahasiswa Prodi PAB (80,95%) berhasil menjadi juara dalam *Mahaniti Loka Dhamma*.

Mahasiswa yang mampu mengelola diri di bidang akademik, umumnya memiliki prestasi yang lebih baik daripada yang kurang mampu mengelolanya. Mahasiswa tersebut mampu mengelola waktu dengan baik dan mampu menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran di perguruan tinggi. Penelitian ini berusaha untuk mengungkap strategi manajemen diri di bidang akademik pada mahasiswa yang memiliki prestasi akademik pada Prodi PAB secara empiris.

Melakukan pekerjaan secara efektif dan efisien bukan hanya urusan dalam mengelola organisasi saja. Manusia sebagai individu harus melakukan kegiatan-kegiatan yang mengarah kepada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Aktivitas atau kegiatan tersebut harus dikelola dan diatur dengan baik sehingga tujuannya tercapai secara efektif dan efisien. Proses pengelolaan aktivitas atau kegiatan diri sendiri disebut sebagai manajemen diri (*self-management*). Timm (1993: 4) mendefinisikan *self-management* sebagai “*process of maximizing time and talents to achieve worthwhile goals based on a sound value system.*”

Prijosaksono dan Mardianto (2003: 16) mengartikan *self-management* sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, spiritual sehingga mampu mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya. Mahasiswa sebagai individu juga harus melakukan pengelolaan waktu dan potensi yang dimiliki dalam upaya mencapai prestasi yang memuaskan. Prestasi atau kesuksesan mahasiswa dihasilkan melalui suatu proses tertentu. Pembelajar yang berhasil juga memiliki pengetahuan dan keterampilan khusus yang membedakan dari peserta didik yang kurang sukses (Dambo, 2004: 3-4). Secara khusus, kemampuan seseorang dalam mengelola diri (manajemen diri) sehingga sukses di bidang akademik disebut sebagai *academic self-management* (manajemen diri akademik). “*Student can learn how to*

become more successful learner by using appropriate strategies to manage motivation, behavior, and learning (Dembo, 2004: 4)."

Banyak faktor yang mempengaruhi individu dalam mengatur dirinya. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam maupun luar diri individu. Dambo (2004: 55-63) mengidentifikasi tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam manajemen diri akademik, yaitu: (1) *personal and sociocultural factor*; (2) *classroom environmental factors*; dan (3) *internal factors*. "*The attitudes, beliefs, and experiences student bring to college based on personal and sociocultural experiences influence motivation and behavior, and even persistence or departure from college (Dambo, 2004: 55).*" Sikap, keyakinan, dan pengalaman serta sosiokultural yang dibawa mahasiswa sebelumnya akan mempengaruhi motivasi, perilaku, dan ketekunan. Calon mahasiswa telah memiliki sikap, keyakinan, dan pengalaman yang akan membentuk pola pikir ketika mengikuti perkuliahan. "*Family characteristics such as socioeconomic levels, parental educational levels, and parental expectations can influence motivation and behavior (Dambo, 2004: 55).*" Karakteristik keluarga, seperti tingkat sosial ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan harapan terhadap keberhasilan anak dalam perkuliahan akan memberi beban tersendiri bagi mahasiswa. "*Many classroom environmental factors influence student motivation, include types of assignments given, instructor behavior, and instructional methods (Dambo, 2004: 60).*" Faktor lingkungan kelas juga mempengaruhi motivasi dan perilaku mahasiswa, seperti sistem penilaian, perilaku dosen, dan metode pembelajaran yang digunakan dosen. "*Students' goals, beliefs, feelings, and perceptions determine motivated behavior and, in turn academic performance (Dambo, 2004: 62).*" Secara internal, tujuan, keyakinan, perasaan, dan persepsi menentukan perilaku termotivasi, dan bahkan menentukan prestasi akademik.

Cormier, dkk. (2008: 518) mengidentifikasi empat fokus dalam manajemen diri, yaitu: (1) *self-monitoring: observing and recording your own particular behaviors (thoughts, feelings, and actions) about yourself and your interactions with environmental events*; (2) *stimulus control: prearranging antecedents or cues to increase or decrease your performance of a target behavior*; (3) *self-reward: giving yourself a positive stimulus following a desired response*; and (4) *self-efficacy: increasing one's beliefs and expectations of being able to perform certain things under certain situations*. Roberts (2009: 13) mengidentifikasi dimensi dari manajemen dan disiplin diri, antara lain: "*focusing on tasks in hand and mobilizing positive motivation, showing optimism and planning and setting goal; relating skillfully to difficult feelings and impulses such as anger, sadness, anxiety, and frustration.*" Dari dimensi tersebut, kemampuan untuk menfokuskan diri pada pekerjaan/tugas dengan dorongan motivasi positif, menunjukkan keyakinan, perencanaan, dan tujuan, serta kemampuan mengatasi situasi yang tidak kondusif merupakan kriteria manajemen dan disiplin diri yang baik. Individu yang kurang mampu mengelola diri dengan

baik akan kesulitan dan menghadapi masalah ketika menghadapi situasi atau tekanan sehingga mudah frustrasi dan kehilangan motivasi. Dengan demikian, manajemen diri akademik dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memfokuskan diri pada pekerjaan atau tugas dengan dorongan motivasi positif, menunjukkan keyakinan, perencanaan, dan tujuan, serta kemampuan mengatasi situasi yang tidak kondusif berkaitan dengan aktivitas akademik.

Buddha menyebarkan ajaran dengan tujuan untuk membebaskan manusia (makhluk hidup) dari penderitaan. Dalam menyebarkan ajaran *Dhamma*, Buddha tidak menjanjikan bahwa para siswa pasti akan terbebaskan dari penderitaan. Buddha hanya memberikan petunjuk atau cara (*Dhamma*) membebaskan diri dari penderitaan dengan jalan melaksanakan petunjuk atau cara tersebut. Diperlukan manajemen diri yang baik dalam menjalankan *Dhamma* sehingga pikiran, ucapan, dan perbuatannya selalu mengarah pada pencapaian tujuan akhir, yaitu *Nibbāna*.

Dalam *Dhammapada Sahassvagga* syair 103, manajemen diri mutlak diperlukan dalam upaya mencapai tujuan akhir *Nibbāna*. “*Yo sahaṣṣaṃ sahaṣṣena saṅgāme mānuse jine ekaṃ ca jeyya-m-attānaṃ sa ve saṅgāmajuttamo* (Hinüber & Norman, 2003: 29). Pemenang yang sebenarnya adalah seseorang yang mampu mengalahkan diri sendiri. *Dhammapada Attavagga* Syair 160, “*attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā; attanā hi sudantena nāthaṃ labhnti dullabhaṃ* (Hinüber & Norman, 2003: 45).” Dari kedua syair di atas, dapat dimaknai bahwa segala sesuatu ditentukan oleh diri sendiri. Mengendalikan diri sendiri dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan (mengelola) pikiran, ucapan, dan perbuatannya.

Untuk dapat mengelola diri dengan baik, Buddha memberikan petunjuk yang sangat jelas dalam *Dhammacakkappavattana Sutta*, *Samyutta Nikāya* mengenai Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*) yang memuat: (1) aturan disiplin moralitas (*sīla*) yang terdiri dari penghidupan benar (*sammā-ājīva*), ucapan benar (*sammā-vācā*), dan perbuatan benar (*sammā-kammanta*); (2) *samādhi* yang terdiri dari daya upaya benar (*sammā-vāyāma*), perhatian benar (*sammā-sati*), dan konsentrasi benar (*sammā-samādhi*); dan (3) *paññā* yang terdiri dari pengertian benar (*sammā-diṭṭhi*) dan pikiran benar (*sammā-sankappa*). “*And what is the middle way realized by the Tathagata that producing vision, producing knowledge, leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to unbinding, precisely this Noble Eightfold Path: right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration* (<https://www.accesstosight.org/tipitaka/sn/-sn56/sn56.011.than.html>).”

Untuk dapat mencapai tujuan akhir *Nibbāna*, seseorang harus melalui proses atau tahap, yang disebut dengan *Dhamma* 3, yaitu: *pariyatti*, *patipatti*, dan *pativedha* (Kaharudin, 2004: 58). *Pariyatti* berarti belajar (*study*), *patipatti*

berarti mempraktikkan (*practice*), dan *pativedha* berarti penembusan/realisasi (*realization*). *Pariyatti Dhamma* dapat dimaknai sebagai mempelajari *Dhamma* secara teori, yang dapat dilakukan melalui kitab suci Tripitaka. *Patipatti Dhamma* dapat diartikan sebagai melaksanakan atau mempraktikkan *Dhamma* (*sīla*, *samādhi*, dan *paññā*) dalam kehidupan sehari-hari. *Pativedha* dapat diartikan sebagai pencapaian atau merealisasi *Nibbāna* yang diperoleh dari hasil mempraktikkan *Dhamma* (melaksanakan *vipassana bhavana*). Tiga tahap atau proses ini dilaksanakan dalam meditasi, seperti yang dinyatakan Bond (1988: 147), *another way of underscoring the importance of study for meditation was given by several monks who appealed to the three-stage process of study (pariyatti), practice (patipatti), and realization (pativedha)*.

Metode

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan *case studies* (studi kasus). Fokus dalam penelitian ini adalah strategi manajemen diri akademik mahasiswa berprestasi pada Prodi PAB STABN Sriwijaya Tangerang Banten. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan *interactive model* Miles & Huberman, yang meliputi *data collection*, *data reduction*, *data display*, dan *conclusion*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap mahasiswa berprestasi di Prodi PAB pada semester gasal 2017/2018, strategi yang diterapkan mahasiswa dalam manajemen diri akademik dapat dikelompokkan menjadi 3 hal, yaitu: (1) motivasi; (2) penyesuaian diri; dan (3) belajar.

Sebagian besar motivasi utama mahasiswa berkaitan dengan orangtua, antara lain: (1) mengingat perjuangan orangtua; (2) ingin meringankan beban orangtua; (3) ingin membahagiakan orangtua; (4) menjaga kepercayaan orangtua; dan (5) ingin meneruskan pekerjaan orangtua. Beberapa motivasi lain yang menjadi pendorong mahasiswa, antara lain: (1) ingin menggali mengenai agama Buddha lebih dalam; (2) ingin menambah wawasan; (3) menjadi orang yang sukses setelah lulus; (4) ingin menjadi guru; (5) diminta menjadi guru agama Buddha; (6) ingin memiliki *skills* atau kemampuan di bidang tertentu; dan (7) ingin menjadi yang terbaik.

Penyesuaian diri yang diterapkan mahasiswa dapat berdasarkan hasil pengamatan, wawancara, dan dokumentasi, antara lain dalam hal: (1) waktu; (2) belajar; (3) lingkungan; dan (4) kedisiplinan. Beberapa penyesuaian diri berkenaan dengan waktu yang dilakukan mahasiswa, antara lain: membuat jadwal/*plan* berkenaan berbagai aktivitas/kegiatan yang akan dilakukan, menyesuaikan waktu dengan kegiatan yang lain, tugas yang masih lama dikerjakan pada hari Sabtu atau Minggu, menyelesaikan tugas yang sudah

dekat *deadline* terlebih dahulu, memasang *alarm*, bangun pagi untuk belajar, waktu belajar menyesuaikan dengan pekerjaan rumah, dan memanfaatkan waktu luang untuk belajar. Beberapa upaya penyesuaian diri terhadap waktu tersebut dikarenakan banyaknya kegiatan yang harus dilaksanakan atau diikuti mahasiswa, baik yang bersifat akademik maupun nonakademik.

Beberapa penyesuaian diri berkenaan dengan belajar yang dilakukan mahasiswa, antara lain: membuat memo di *handphone*, belajar sambil mendengarkan musik, memilih waktu belajar yang sesuai, menambah intensitas belajar ketika akan menghadapi UTS dan UAS, mengerjakan soal ujian yang mudah terlebih dahulu, menulis tugas yang harus dikumpulkan dan menempelkan di lemari, selesai kuliah membuat ringkasan, memilih tempat duduk di depan, memahami karakter dosen, berusaha menyukai mata kuliah tertentu, dan beradaptasi dengan gaya mengajar dosen.

Penyesuaian terhadap waktu belajar di luar perkuliahan dilakukan mahasiswa untuk memperoleh situasi yang nyaman untuk belajar maupun menyelesaikan tugas. Kebanyakan mahasiswa memilih waktu ketika suasana sudah sepi sehingga untuk belajar lebih nyaman dan fokus. Meskipun demikian, ada pula mahasiswa yang harus belajar sambil mendengarkan musik. Penyesuaian diri dalam belajar lebih disesuaikan dengan karakteristik individu mahasiswa. Untuk mempermudah mengingat adanya tugas yang harus dikumpulkan, mahasiswa membuat catatan di *handphone*. Ada pula yang membuat catatan mengenai jadwal pengumpulan tugas, kuis, dan ujian dalam kertas kecil yang ditempelkan pada lemari sehingga mudah terlihat. Meskipun demikian, ada kalanya mahasiswa terlewatkan mengumpulkan tugas karena lupa mencatatnya. Sebagian mahasiswa juga mengerjakan tugas mendekati *deadline* sehingga hasilnya tidak maksimal.

Berkaitan dengan perkuliahan, ada mahasiswa yang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan gaya mengajar dosen. Meskipun ada mahasiswa yang tidak menyukai mata kuliah tertentu, tetapi tetap berusaha hadir dalam perkuliahan dan mengerjakan tugas yang diberikan. Ada pula mahasiswa yang membuat analisis mengenai soal ujian yang akan dikeluarkan dalam ujian dengan cara bertanya kepada kakak kelas dan memperhatikan materi-materi tertentu yang diberi penekanan oleh dosen.

Hampir semua mahasiswa tinggal di asrama, sehingga harus menyesuaikan pola kehidupan asrama. Beberapa penyesuaian diri terhadap lingkungan yang dilakukan oleh mahasiswa, antara lain: terbuka dengan siapa saja, belajar ketika sudah sepi, memilih teman yang dapat diajak berdiskusi dan bekerja sama, bergaul dengan semua teman, menjaga lingkungan supaya tetap baik, tidak menimbulkan pertikaian atau mengganggu orang lain, mengerjakan tugas malam hari, belajar di lantai empat, mengalah daripada menimbulkan pertikaian, mencari suasana sepi, menginap di asrama untuk mengerjakan tugas, mencari tempat yang sunyi dan nyaman, membantu teman yang membutuhkan, pergi ke Gramedia atau Taman Kota untuk belajar dan mengerjakan tugas, mengerjakan tugas

bersama-sama, dan mengikuti kegiatan-kegiatan nonakademik untuk mengembangkan diri.

Untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, mahasiswa berusaha untuk tidak memilih-milih teman dan terbuka kepada semua orang. Mahasiswa berusaha bergaul baik dengan setiap orang sehingga tidak timbul pertikaian di antara sesama penghuni asrama. Mahasiswa tersebut juga turut berperan dalam kegiatan-kegiatan seperti UKM, BEM, dan BPM untuk pengembangan diri. Meskipun demikian, untuk hal-hal tertentu, sebagian mahasiswa berusaha untuk memilih teman yang dapat diajak berdiskusi, belajar, dan mengerjakan tugas kelompok. Mahasiswa berusaha untuk tidak mengikuti teman-teman yang berusaha melakukan hal-hal yang negatif. Ada pula yang berusaha untuk selalu membantu temannya yang sedang membutuhkan untuk menjaga suasana lingkungan sosial tetap kondusif.

Berkaitan dengan lingkungan fisik, mahasiswa memilih tempat-tempat tertentu yang dapat digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas. Ada mahasiswa yang memilih waktu untuk belajar di malam hari ketika suasana sudah sepi. Pada umumnya, mahasiswa memilih suasana yang sepi dan nyaman untuk belajar dan mengerjakan tugas.

Kedisiplinan merupakan faktor internal yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan seseorang. Untuk berhasil dibutuhkan konsistensi dalam melakukan segala daya upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Beberapa penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa berkenaan dengan kedisiplinan, antara lain: mengerjakan tugas kelompok langsung dikerjakan, bangun pagi, tidur tidak melebihi jam 10 malam, tidak bolos, mengerjakan tugas sesegera mungkin, fokus saat mengikuti perkuliahan, memilih kegiatan yang penting, tidak bolos dan terlambat, semangat mengerjakan tugas, menolak ajakan teman untuk bermain atau urusan yang tidak penting, belajar lebih serius, mengumpulkan tugas tepat waktu, lebih rajin, mengutamakan kuliah sebagai prioritas, dan memprioritaskan kegiatan-kegiatan akademik.

Kedisiplinan dalam mengikuti perkuliahan ditunjukkan dalam bentuk selalu mengikuti perkuliahan, datang tepat waktu, dan tidak hadir dalam perkuliahan hanya ketika sakit dan memiliki urusan penting yang tidak dapat ditunda. Jarang mahasiswa yang berusaha memanfaatkan jatah tidak masuk kuliah. Kebanyakan selalu berusaha untuk tetap hadir meskipun kondisi badan kurang sehat. Kedisiplinan dalam mengatur waktu ditunjukkan dalam bentuk bangun pagi, tidur tidak larut malam, mengerjakan tugas sesegera mungkin, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan lebih rajin. Kedisiplinan dalam urusan belajar dilakukan mahasiswa, seperti fokus ketika mengikuti perkuliahan, semangat mengerjakan tugas, mengutamakan kuliah sebagai prioritas, memprioritaskan kegiatan-kegiatan akademik, dan menolak ajakan teman untuk bermain atau untuk urusan yang tidak penting.

Strategi yang diterapkan mahasiswa dalam hal belajar, dapat dikelompokkan ke dalam beberapa hal: (1) sumber belajar; (2) mengikuti

perkuliahan; (3) belajar di luar kelas; dan (4) persiapan mengikuti UTS/UAS/kuis.

Sumber yang digunakan untuk belajar mahasiswa, antara lain: internet, buku, dan catatan/*handout* yang berasal dari dosen. Sebagian besar mahasiswa mengandalkan catatan/*handout* yang diberikan oleh dosen untuk bahan belajar. Sumber yang berasal dari internet juga cukup dominan diminati oleh mahasiswa karena bahasa yang mudah dipahami daripada mempelajari materi dari *text book*. Bahasa yang cenderung baku dalam buku teks menjadi alasan mahasiswa untuk menjadi pilihan terakhir. Mahasiswa akan mempelajari materi perkuliahan jika dosen meminta untuk menggunakan sumber tersebut. Ada seorang mahasiswa yang menggunakan teknik membaca cepat ketika belajar dari buku. Ada pula yang memberi tanda dengan garis bawah atau stabilo pada poin-poin penting.

Dalam perkuliahan, strategi yang digunakan mahasiswa antara lain: bertanya atau berkomentar ketika belum mengerti, mencatat penjelasan dosen, mencatat poin-poin penting, menjawab pertanyaan, memperhatikan penjelasan dosen. Mahasiswa melakukan kegiatan belajar di luar kelas melalui diskusi dengan teman untuk membahas materi tertentu atau mengerjakan tugas, baik kelompok maupun individu, bertanya kepada teman tentang materi yang belum dimengerti, bertanya kepada kakak tingkat, dan belajar bersama.

Untuk persiapan menghadapi UTS/UAS, biasanya mahasiswa meningkatkan intensitas belajarnya. Berbagai upaya persiapan dilakukan, seperti berdiskusi dengan teman, belajar bersama, membuat ringkasan, mempelajari materi dari perkuliahan, membuat catatan seperti *mapping*, memahami kunci-kunci materi, bertanya kepada kakak tingkat, dan membuat analisis mengenai soal yang akan keluar dalam ujian. Sebagian mahasiswa bertanya kepada kakak tingkat mengenai bentuk-bentuk soal yang akan dikeluarkan oleh dosen.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap mahasiswa berprestasi di Prodi PAB pada semester gasal 2017/2018, kesulitan atau kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan strategi dalam manajemen diri di bidang akademik dapat berasal dari dalam diri (*internal*) dan dari luar (*eksternal*). Dalam menerapkan strategi manajemen diri akademik, sebagian besar mahasiswa menemui kesulitan atau kendala yang berasal dari dalam diri (*internal*) berkaitan dengan hal: (1) perencanaan, seperti menentukan prioritas yang harus diselesaikan terlebih dahulu, membagi dan mengatur waktu untuk belajar, sulit mengatur waktu untuk mengerjakan tugas kelompok, mengerjakan tugas ketika sudah mendekati *deadline*, menunda pekerjaan, dan sering membuang waktu dengan bermain dan hal-hal yang tidak berhubungan dengan perkuliahan; (2) kedisiplinan, seperti malas, kadang terpengaruh teman, menunda pekerjaan, belajar hanya ketika akan ada UTS, UAS, maupun kuis, datang kuliah terlambat, tidak mencatat tugas, dan bolos satu minggu untuk pulang ke rumah; (3)

kesehatan fisik, seperti mata minus, sering sakit, kelelahan, mengantuk, dan sering *drop*; (4) kemampuan mengelola emosi, seperti sulit fokus saat mengikuti perkuliahan, tidak bisa konsentrasi saat mengikuti ujian, tidak suka dengan mata kuliah tertentu, tidak suka dengan gaya mengajar dosen, tertekan ketika menghadapi banyak tugas berat, marah, egois, sifat kekanak-kanakan masih muncul, dan *bad mood*; 5) pengetahuan, seperti bahasa buku lebih sulit dan tidak memiliki dasar pengetahuan yang memadai sehingga harus belajar dari nol; (6) interaksi sosial, seperti takut tidak punya teman dan takut dikira sombong; dan (7) menghadapi UTS/UAS, seperti panik karena tidak menguasai materi, ingin cepat selesai, lama dalam menuliskan jawaban, dan kesulitan menuangkan ide dalam bentuk tulisan.

Kesulitan atau kendala yang berasal dari dalam diri mahasiswa umumnya adalah rasa malas untuk belajar maupun mengerjakan tugas. Akibat dari rasa malas tersebut adalah tertundanya penyelesaian tugas-tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, waktu yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk belajar atau mengerjakan tugas menjadi sia-sia. Penundaan penyelesaian tugas dan belajar menjadikan mahasiswa harus mengejar *deadline* pengumpulan tugas dan mempelajari materi yang banyak ketika akan menghadapi ujian. Penundaan penyelesaian tugas berakibat pada penurunan kualitas tugas yang diselesaikan karena dikerjakan secara terburu-buru, dan bahkan tidak jarang dikumpulkan melewati batas waktu yang telah ditetapkan. Penundaan dalam belajar mengakibatkan belum siapnya mahasiswa menghadapi ujian sehingga ketika menghadapi ujian mengalami kepanikan karena ada materi yang belum dikuasai.

Kesulitan atau kendala yang berasal dari eksternal mahasiswa dalam menerapkan strategi manajemen diri akademik, antara lain: (1) lingkungan fisik, seperti suasana gaduh, suara musik, teman mengobrol, dan asap rokok; (2) perkuliahan di kelas, seperti teman mengobrol, dosen tidak menjelaskan materi, dosen menjelaskan dengan cepat, dosen tidak memberikan contoh konkret, teman mengajak mengobrol, cara penyampaian dosen membingungkan; (3) saat UTS/UAS, seperti pengawas mondar-mandir, pengawas sibuk sendiri dan mengobrol dengan suara keras, dan teman memanggil minta jawaban atau pinjam alat tulis; (4) interaksi sosial, seperti teman sulit diajak kompromi dalam mengerjakan tugas kelompok, teman mengajak mengobrol, teman lebih suka bermain daripada belajar, menunggu teman untuk berangkat kuliah, dan masalah bahasa yang terlalu kasar; dan (5) banyaknya aktivitas yang harus dikerjakan, seperti semakin banyaknya tugas kuliah, banyaknya kegiatan kampus, penelitian individu, harus membantu pekerjaan di rumah, UKM, kegiatan mendadak, dan ikut BEM/BPM.

Penutup

Hasil penelitian dan pembahasan menemukan bahwa strategi manajemen diri akademik mahasiswa dapat dikelompokkan dalam tiga hal,

yaitu: (1) motivasi, yang mana sebagian besar mahasiswa berkaitan dengan orangtua, seperti mengingat perjuangan, ingin membahagiakan, meringankan beban, menjaga kepercayaan, dan meneruskan pekerjaan orangtua; (2) penyesuaian diri dilakukan mahasiswa terhadap waktu, belajar, lingkungan, kedisiplinan, dan (3) belajar, seperti penggunaan sumber belajar, mengikuti perkuliahan di luar kelas, dan persiapan mengikuti UTS/UAS/kuis. Kendala atau kesulitan yang dihadapi mahasiswa, berasal dari dalam diri dan lingkungan. Kesulitan yang berasal dari dalam diri mahasiswa, dalam hal perencanaan, kedisiplinan, kesehatan fisik, pengelolaan emosi, pengetahuan, interaksi sosial, dan persiapan menghadapi ujian. Kesulitan yang berasal dari luar diri mahasiswa, dalam hal: lingkungan fisik, perkuliahan di kelas, interaksi sosial, menghadapi ujian, dan banyaknya aktivitas yang harus diikuti. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan tersebut, mahasiswa harus menjaga dan mempertahankan motivasi, melakukan penyesuaian diri, dan belajar dengan giat sehingga prestasi yang telah diraih dapat ditingkatkan. Selain itu, mahasiswa harus dapat mereduksi kesulitan atau kendala yang berasal dari dalam dirinya (internal) dan menyesuaikan diri dengan lingkungan (eksternal) sehingga tidak mengganggu manajemen diri dalam bidang akademik sehingga pencapaian prestasi menjadi maksimal.

Daftar Acuan

- Bond, George D. 1988. *The Buddhist Revival in Sri Lanka: Religious Tradition, Reinterpretation, and Response*. South Carolina: University of South Carolina Press.
- Cormier, Sherry, dkk. 2009. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA: Cengage Learning.
- Dembo, Myron H. 2004. *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hinüber, O von & Norman, K. R. 2003. *Dhammapadam*. Oxford: The Pali Text Society.
- Kaharudin, Pandit Jinaratana. 2004. *Kamus Umum Buddha Dhamma: Pali-Sanskerta-Indonesia*. Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre.
- Prijosaksono, Aribowo & Marlan Mardianto. 2003. *Self-Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Robert, Yvonne. 2009. *Grit: The Skills for Success and How They are Grown*. Great Britain: The Young Production.
- Timm, Paul R. 1993. *Successful Self-Management (Revised Edition)*. USA: Crisp Publications.
- Sumber Online:**
<http://hai.grid.id/Kampus/List/Selain-Karena-Ipk-Jeblok-Ini-5-Alasan-Mahasiswa-Drop-Out>.
<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.than.html>.