

EDISI KHUSUS DIES, MEI 1995



cakrawala pendidikan

MAJALAH ILMIAH KEPENDIDIKAN

- Pendidikan untuk semua : *Pendekatan Budaya*
- Peran serta Masyarakat dalam Upaya Mewujudkan pendidikan untuk semua
- Strategi Pendidikan Nasional : *Suatu Argumen Eksistensi PLS dalam Mendukung Pendidikan untuk semua*
- Buku dan Akses Pendidikan Dasar 9 Tahun
- Modifikasi Kebudayaan Indonesia dalam Konteks Pendidikan bagi semua
- Memantapkan peran Teknologi Pendidikan dalam Konteks Pemerataan Pendidikan bagi setiap Warga Negara
- Pendidikan Profesi dalam Mendukung Tercapainya Pendidikan bagi semua
- Gizi dan Wanita di Pedesaan : *Perannya dalam Mencapai Cita-cita Pendidikan untuk semua*
- Upaya Peningkatan Mutu Pembelajaran IPA Sekolah Dasar di Daerah Pedesaan
- Kurikulum 1994 SMU Sebagai Perwujudan Pelaksanaan Pendidikan Kimia untuk semua
- Tanggung Jawab Pendidikan Jasmani terhadap Transformasi Perilaku Masyarakat
- Kebiasaan Studi Mahasiswa Berprestasi Tinggi : *Suatu Keteladanan bagi semua*
- Pendidikan Kejuruan dan Filosofinya (Sebagai Sistem Pendidikan bagi semua)
- Pendidikan Jasmani untuk semua
- Gerakan Wajib Belajar Sebagai Realisasi Prinsip Pendidikan untuk semua, Hakekat serta Tantangannya
- Keterkaitan Permainan Anak Tradisional dengan Matematika
- Teori Perkembangan Kognitif Piaget Sebagai Alat Bantu Petunjuk dalam Pelaksanaan Pendidikan Dasar 9 Tahun
- Sejarah Dalam Perspektif Perkembangan IPTEK *Sebuah Catatan Dalam Perberdayaan Manusia*

PENERBIT LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
IKIP YOGYAKARTA

ISSN : 0216 - 1370

DAFTAR ISI

	Halaman
Pengantar Redaksi	i
Daftar Isi	iii
Pendidikan untuk semua: Pendekatan Budaya	
Oleh Sodik A. Kuntoro	1
Peranserta Masyarakat dalam Upaya Mewujudkan pendidikan untuk Semua	
Oleh Sumarno	11
Strategi Pendidikan Nasional:	
Suatu Argumen Eksistensi PLS dalam Mendukung Pendidikan untuk Semua	
Oleh Suwarna	21
Buku dan Akses Pendidikan Dasar 9 Tahun	
Oleh Khaerudin Kurniawan	29
Modifikasi Kebudayaan Indonesia dalam Konteks Pendidikan bagi Semua	
Oleh Pangesti Wiedarti	37
Memantapkan Peran Teknologi Pendidikan dalam Konteks Pemerataan Pendidikan bagi Setiap Warga Negara	
Oleh Anik Ghufron	49
Pendidikan Profesi dalam Mendukung Tercapainya Pendidikan bagi Semua	
Oleh Sukardi	57
Gizi dan Wanita di Pedesaan : Perannya dalam Mencapai Cita-cita Pendidikan untuk Semua	
Oleh Yuliati	63
Upaya Peningkatan Mutu Pembelajaran IPA Sekolah Dasar di Daerah Pedesaan	
Oleh Paidi	71
Kurikulum 1994 SMU Sebagai Perwujudan Pelaksanaan Pendidikan Kimia untuk Semua	
Oleh Heru Pratomo Al. dan Endang Widjajanti L. FX	83
Tanggung Jawab Pendidikan Jasmani terhadap Transformasi Perilaku Masyarakat	
Oleh Djoko Pekik Irianto	91
Kebiasaan Studi Mahasiswa Derprestasi Tinggi : Suatu Keteladanan bagi Semua	
Oleh Sukir	101

KEBIASAAN STUDI MAHASISWA BERPRESTASI TINGGI: SUATU KETELADANAN BAGI SEMUA

Oleh :
Sukir



Abstrak

Mahasiswa berprestasi tinggi merupakan sumber daya manusia yang memiliki peranan strategis dalam pembangunan. Namun dari berpuh-puluh ribu mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi di Indonesia setiap tahunnya, hanya sebagian kecil saja yang akhirnya lulus dengan prestasi yang tinggi. Mahasiswa yang tidak sukses atau prestasi yang dicapainya tidak tinggi akan mengalami kerugian seperti pemborosan biaya, tenaga dan waktu serta peluang yang kecil untuk bekerja pada instansi yang mapan. Penyebab utama mahasiswa berprestasi adalah kebiasaan studi yang baik.

Kebiasaan studi adalah langkah rutin yang dilaksanakan secara teratur dalam rangka mempelajari dan mendalami perlulahan. Akibat dari kebiasaan studi diantaranya menimbulkan reaksi spontan dan otomatis, meningkatkan efisiensi, konsisten, berdaya keamanan (will power) serta mempercepat konsentrasi.

Langkah kebiasaan studi yang baik yang dilaksanakan mahasiswa berprestasi tinggi, seperti yang disarankan pula oleh Otis D. froe dan Maurince serta B. Litfvak, sebaiknya diambil teladan bagi seluruh mahasiswa atau pelajar. Dengan menerapkan keteladanan tersebut diharap dapat memperlancar prestasi belajarnya.

Pendahuluan

Mahasiswa berprestasi tinggi merupakan sumber daya manusia yang memiliki peranan strategis dalam proses pembangunan di Indonesia. Hal tersebut memungkinkan karena umumnya mereka memiliki peluang yang besar untuk menempati pos-pos penting dalam pelaksanaan pembangunan. Meliaht peranan yang demikian maka tercetaknya mahasiswa berprestasi tinggi harus selalu diupayakan.

Jumlah mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi di seluruh Indonesia tiap tahunnya mencapai puluhan ribu. Namun dari jumlah mahasiswa tersebut, hanya sebagian kecil saja yang dapat mengikuti kuliah dengan sukses dan lulus dengan prestasi tinggi. Selebihnya, yang merupakan kebanyakan dari mereka, berkemungkinan dapat mengikuti kuliah tetapi prestasinya sedang (dibawah prestasi tinggi), bisa mengikuti kuliah namun memerlukan waktu yang lebih lama karena sering tidak lulus, bisa mengikuti kuliah tetapi dengan keadaan tertatih-tatih serta tidak mampu mengikuti kuliah sehingga dikeluarkan (droup out). Mahasiswa yang kurang sukses atau prestasinya tidak tinggi akan mengalami kerugian seperti pemborosan

biaya, tenaga dan waktu serta hilangnya kesempatan untuk bekerja di instansi yang "bonafide" yang umumnya mensyaratkan prestasi yang tinggi bagi pelamarnya.

Ketidaksuksesan mahasiswa dalam menempuh perkuliahan sudah barang tentu ada penyebabnya. Salah satunya yang tak dapat diragukan lagi adalah kebiasaan studi yang buruk (poor study habits). Kebiasaan studi yang buruk itu misalnya melakukan studi di sembarang tempat yang sering berpindah-pindah (tidak mempunyai tempat studi yang tetap), melakukan studi dengan waktu yang tidak teratur (tidak mempunyai jadwal yang tertib), selama berminggu-minggu hanya bersantai-santai (barulah belajar masi-matian menjelang ujian), belajar sambil tiduran di atas sofa (bukan pada meja studi dengan duduk tegak), membaca buku sambil mendengar radio atau melihat televisi (daya konsentrasi bersaing dengan faktor distraksi sehingga perhatian lemah dan hasil studi juga kurang), atau sering kali terlambat menghadiri kuliah (dengan akibat kelewatan uraian kuliah awal yang kadang-kadang menjadi kunci pemahaman uraian selanjutnya), dan sebagainya. Kebiasaan-kebiasaan studi yang buruk tersebut, sekali telah terbentuk dalam diri seorang mahasiswa pada umumnya sukar sekali untuk dihapuskan atau memerlukan tekad dan jerih payah luar biasa untuk mengikisnya.

Sebaliknya mahasiswa yang sukses dan berprestasi tinggi yang jumlahnya relatif kecil seperti tersebut di atas disebabkan karena mereka memiliki naluri studi yang tepat atau insting berkembang yang kuat sehingga dapat membentuk secara mandiri berbagai kebiasaan studi yang baik. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prof. Henry Clay Lindgren terhadap sejumlah mahasiswa berprestasi tinggi di San Fransisco State College mengenai alasan-alasan keberhasilan mereka yang ternyata diperoleh hasil sebagai berikut : kebiasaan-kebiasaan studi yang baik (33%), minat (25%), kecerdasan (15%), pengaruh keluarga (5%), serta lain-lain (22%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor utama penyebab keberhasilan mahasiswa yang sukses adalah kebiasaan-kebiasaan studi yang baik. Sedangkan faktor yang lain (minat, kecerdasan, pengaruh keluarga serta lain-lain) bukan merupakan faktor dominan tetapi hanya sebagai faktor pendukung kesuksesan (The Liang Gie, 1985 : 8).

Oleh karena itu perlu dibahas lebih lanjut tentang bagaimana kebiasaan studi yang dilakukan oleh mahasiswa berprestasi tinggi. Kebiasaan studi tersebut perlu dijadikan keteladanan bagi seluruh mahasiswa atau pelajar sehingga prestasi belajarnya akan tinggi pula.

Pembahasan

Hakekat kebiasaan Studi

Kebiasaan studi adalah segenap perilaku yang ditunjukkan secara ajeg dari waktu ke waktu dalam mempelajari sesuatu. Kebiasaan studi bukanlah

bakat alamiah atau bawaan sejak lahir yang dimiliki oleh mahasiswa sejak kecil, melainkan perilaku yang dipelajari secara sengaja ataupun secara tak sadar selama waktu-waktu yang lalu. Karena selalu diulang-ulang sepanjang waktu sehingga akhirnya terlaksana secara spontan tanpa memerlukan pikiran sadar sebagai tanggapan otomatis terhadap sesuatu situasi belajar.

Kebiasaan studi dibentuk sendiri oleh seseorang mahasiswa. Kebiasaan studi yang telah tertanam dalam diri mahasiswa tersebut akan menentukan prestasinya. Prestasi mahasiswa pada pokoknya dapat dibedakan dalam dua kategori, yaitu tinggi dan rendah atau sukses dan gagal.

Kebiasaan studi yang baik akan membantu mahasiswa menguasai kuliahnya, mencapai kemajuan studi yang pada gilirannya akan meraih sukses di perguruan tinggi. Kebiasaan studi yang buruk akan mempersulit mahasiswa memahami pengetahuan, menghambat kemajuan studi dan akhirnya mengalami kegagalan di perguruan tinggi. Berikut disajikan beberapa contoh dari kedua macam kebiasaan studi :

1. Kebiasaan studi yang baik
 - a. Melakukan studi secara teratur setiap hari.
 - b. Mempersiapkan semua keperluan studi pada malamnya sebelum keesok harinya berangkat kuliah.
 - c. Senantiasa hadir sebelum kuliah dimulai.
 - d. Terbiasa belajar sampai paham betul dan bahkan tuntas tak terlupakan lagi.
 - e. Terbiasa mengunjungi perpustakaan untuk menambah bacaan atau menengok buku referensi mencari arti istilah-istilah ilmiah sebagainya.
2. Kebiasaan studi yang buruk.
 - a. Hanya melakukan studi setelah ujian di ambang pintu secara mati-matian.
 - b. Sesaat sebelum berangkat kuliah barulah ribut mengumpulkan buku dan peralatan yang perlu dibawa.
 - c. Sering terlambat menghadiri kuliah.
 - d. Umumnya belajar seperlunya saja sehingga butir-butir pengetahuan masih kabur dan banyak terlupakan.
 - e. Jarang sekali masuk perpustakaan dan tidak tahu cara menggunakan ensiklopedi dan berbagai acuan lainnya dan sebagainya.

Dengan mengacu pada hukum-hukum yang dikemukakan Thordike, Bittel menyatakan bahwa studi yang baik mencakup enam hal (Bittel, 1987:89). Pertama, adanya kesiapan (readiness), seseorang akan memperoleh hasil studi yang baik bila secara fisik maupun mental ia telah siap untuk belajar. Kedua, adanya latihan (exercise) , dengan adanya

latihan-latihan maka apa yang dipelajari akan lebih dipahami. Ketiga manfaat (effect), bila apa yang dipelajari oleh seseorang dapat memberi manfaat maka orang tersebut akan terdorong untuk belajar lebih giat, sehingga memperoleh hasil belajar yang baik, adanya motivasi (primacy), maka seseorang akan lebih giat melakukan studi sehingga hasilnya lebih baik. Motivasi di sini dapat berupa keberhasilan yang dicapai pada awal kegiatan belajar, sehingga dapat menimbulkan minat belajar yang tinggi, kelima, adanya intensitas (intensity), waktu yang digunakan untuk belajar seseorang akan mempengaruhi pemahamannya terhadap hal-hal yang dipelajari. Selain itu jumlah indera yang digunakan seseorang dalam studi akan mempengaruhi daya ingatnya. Keenam, adanya tantangan (recency), bila apa yang dipelajari seseorang selalu menimbulkan rasa ingin tahu maka minat untuk belajar lebih mendalam akan tumbuh, sehingga akan mempengaruhi hasil studinya.

Dengan mengacu pada hukum-hukum belajar Thordike dan pengamatan di lapangan, Sukamto menyatakan bahwa studi yang baik mencakup delapan hal, di antaranya : adanya kesiapan, penguatan (reifocement), nilai kemanfaatan, penggunaan beberapa indera secara simultan dalam "learning by doing", urutan yang tepat, keberhasilan, keyakinan, dan adanya tantangan (Sukamto, 1988 : 129-130).

Akibat Kebiasaan Studi

Menurut Donald A. Lard (1953: 45-46), kebiasaan-kebiasaan studi yang baik memegang peranan utama dalam keberhasilan studi mahasiswa. Mengingat kebiasaan adalah perilaku seseorang yang dilakukan secara tetap atau sama dari waktu ke waktu tanpa banyak memakai pemikiran sadar maka kebiasaan dapat menimbulkan reaksi spontan dan otomatis sehingga dapat menghemat waktu. Kebiasaan dapat menghemat waktu untuk mengerjakan sesuatu, juga terhadap pemakaian pikiran. Demikian halnya kebiasaan baik dalam studi akan menghemat waktu. Misalnya bilamana seorang mahasiswa telah demikian terbiasa setiap malam memasukkan setiap perlengkapan studinya ke dalam tasnya menjelang akan mematikan lampu untuk tidur, maka pekerjaan itu dapat dilakukannya secara cepat tanpa disadari. Contoh lain kalau pagi-pagi setelah bangun tidur terbiasa mengerjakan soal-soal latihan perkuliahan, maka aktifitas studi itu akan dilakukan secara spontan tanpa pikiran bertanya-tanya mata kuliah apa yang dipelajarinya. Penghematan waktu berarti tersedianya waktu yang longgar untuk studi. Tidak hanya itu saja waktu yang seketika terus dipakai untuk studi (karena tidak perlu berpikir-pikir atau ragu-ragu terlebih dahulu) umumnya menjadi momentum yang kuat untuk terus dalam melakukan studi.

Akibat kedua dari kebiasaan adalah dapat meningkatkan efisiensi manusia (human efficiency). Ini berarti dalam kebiasaan melakukan sesuatu secara otomatis akan membebaskan pikiran sehingga dapat dipakai untuk tujuan lain pada saat yang sama. Dalam bidang dengan contoh di atas,

bilamana memasukkan perlengkapan studi sudah begitu terbiasa, maka sambil merapikan buku-buku di atas meja studi dan memasukkan alat tulis ke dalam tas seorang mahasiswa dapat terus mendaras pelajarannya sampai hafal betul.

Akibat ketiga dari kebiasaan adalah membuat seseorang menjadi lebih cermat. Suatu kegiatan yang telah tertanam dalam pikiran seseorang dan sedemikian terbiasa dikerjakannya akan terlaksana secara lebih cermat dari pada aktifitas yang masih belum terbiasa. Sebagai contoh bilamana seorang mahasiswa dalam mempelajari bahasa Inggris telah terbiasa membuka-buka kamus, maka ia akan lebih cermat dalam mencari kata-kata yang ingin diketahui.

Harry Dexter Kitson (1951:76), menambahkan akibat lain dari kebiasaan yakni dapat membantu seseorang menjadi ajeg (consistent). Misalnya seorang mahasiswa telah membiasakan diri begitu duduk menghadapi meja studinya lalu berkonsentrasi melakukan studi, maka perilaku seterusnya akan "consistent": duduk tegak, minat muncul, tangan membuka buku, mata tertuju pada halaman dan selanjutnya perhatian terpusatkan melakukan studi secara serius.

Selain itu ditambahkan pula oleh Thomas F. Staton (1959:25) bahwa kebiasaan tidak hanya menciptakan keajegan perilaku saja, melainkan yang jauh lebih penting ialah dapat menjadi pengganti bagi daya kemauan (will power) yang mendorong seseorang dalam batinnya untuk melakukan studi.

Lebih lanjut Thomas F. Staton mengatakan bahwa kalau mahasiswa membentuk kebiasaan pergi ke suatu waktu tertentu untuk melakukan studi, mahasiswa akan mengalami bahwa hal itu membuat lebih mudah bagi mahasiswa untuk melakukan konsentrasi. Mahasiswa kehilangan waktu yang lebih sedikit dalam "penghangatan" pada mata kuliah pelajaran, karena mahasiswa secara tak sadar akan mulai memperoleh kerangka pikiran yang tepat untuk studi bilamana datang pada tempat studi pada saat untuk studi. Dengan kata lain, pergi ke suatu tempat yang tetap pada suatu yang ajeg untuk studi tidak hanya memungkinkan mahasiswa memulai studi secara lebih mudah dan melakukan studi secara lebih efektif, melainkan dapat pula menggantikan kebiasaan studi bagi daya kemauan yang memaksa mahasiswa melakukan studi.

Contoh Kebiasaan Studi yang Baik.

Otis D. Froe dan Maurice A. Lee (1965: 75-78) memberikan contoh kebiasaan studi yang dilakukan oleh mahasiswa berprestasi tinggi, yang sudah barang tentu merupakan anjuran untuk diteladani bagi mahasiswa atau pelajar, seperti berikut ini :

- a. Lakukan semua studi di tempat yang sama, bila mungkin dalam kamar sendiri. Kebiasaan dengan menggunakan kamar sendiri berarti lebih sedikitnya gangguan perhatian dan lebih besarnya pemusatan perhatian

- terhadap studi. Perabotan dalam kamar yang telah dilihatnya berulang kali kehilangan dayanya untuk mengganggu perhatian. Demikian pula bilamana memakai kamar setiap hari, maka akan dapat diciptakan suatu kecenderungan pikiran dalam diri sendiri yang senantiasa menghubungkan kamar itu dengan studi dan konsentrasi.
- b. Jangan berusaha melakukan studi pada kamar yang digunakan untuk rekreasi (berandai-andai). Jika mahasiswa telah mengkaitkan sebuah kamar dengan bersantai-santai, percakapan sewaktu senggang atau bentuk-bentuk rekreasi lainnya, mahasiswa akan mengalami kesulitan mengembangkan konsentrasi yang diperlukan untuk studi yang sungguh-sungguh.
 - c. Jangan bersaing dengan pengganggu-pengganggu perhatian, janganlah mencoba melakukan studi yang serius ketika televisi atau radio sedang dihidupkan, ketika sedang melakukan percakapan dikala senggang, atau ketika distraksi-distraksi lain ada di dalam kamar itu, sebab hanya akan memecah belah konsentrasi.
 - d. Lakukan studi terhadap suatu mata kuliah atau bahan kuliah pada waktu yang sama setiap hari kalau memungkinkan. Kebiasaan memikirkan suatu mata kuliah pada waktu yang sama setiap hari menumbuhkan suatu kecenderungan pikiran yang mendatangkan konsentrasi dan hanya akan memerlukan tenaga batin yang lebih kecil untuk mengarahkan kepada perkuliahan tersebut.
 - e. Jangan berusaha melakukan yang serius ketika duduk di atas sofa atau kursi malas. Boleh saja duduk yang menyenangkan ketika melakukan studi, tetapi hindarkan duduk yang terlalu enak, suatu ketegangan fisik diperlukan pada studi yang serius.
 - f. Hindarkan studi yang serius segera sesudah makan yang kenyang. Tubuh mahasiswa cenderung dalam suatu keadaan santai sehabis makan yang banyak sehingga efisiensi belajar tidak berada pada titik yang tertinggi.
 - g. Berbuatlah sesuatu ketika melakukan studi. Aktifitas yang paling umum dan barangkali paling bermanfaat ialah menulis, yakni membuat catatan, menggaris bawah ide-ide yang penting dalam buku. menandai sumber-sumber untuk diperiksa lebih lanjut nantinya.
 - h. Pergunakan waktu yang cukup untuk studi. Suatu ketentuan umum yang berlaku ialah setiap mahasiswa hendaknya mempergunakan waktu untuk studi dua kali lipat dari waktu tatap muka perkuliahan, hendaknya setiap mahasiswa mempergunakan waktu tersebut untuk studi sebaik mungkin.
 - i. Mulailah melakukan studi segera setelah mahasiswa duduk menghadap meja studi. Jangan membiarkan diri anda luntang-luntung, segeralah mulai mengerjakan hal-hal yang bertalian dengan tugas studi. Konsentrasi anda akan segera terbentuk bilamana anda betul-betul melakukan kegiatan belajar.

- j. Sisihkan sekurang-kurangnya satu jam per minggu untuk suatu pengulangan untuk masing-masing mata kuliah. Waktu pengulangan ini dimaksudkan untuk melakukan studi ulang atau mempelajari lebih detail lagi sehingga dapat membantu memahami lebih baik bahan kuliah untuk jangka waktu yang lebih lama.
- k. Jangan berusaha ikut serta terlampau banyak aktifitas di luar perkuliahan. Ikuti kegiatan di luar perkuliahan secukupnya dan dipandang urgen, namun harus benar-benar diusahakan pengaturan waktunya dengan baik.
- l. Bilamana sedang berlangsung perkuliahan di dalam kelas, curahkan segala perhatian kepada perkuliahan. Usahakan memperoleh manfaat sebanyak mungkin dari waktu kuliah tersebut, misalnya ikut berpikir tentang pengetahuan yang dikuliahkan, aktif dalam diskusi kelas, menghubungkan uraian sekarang dengan yang dahulu dan sebagainya.
- m. Seringkali mendaras dalam melakukan studi. Ujilah pengetahuan, ingatan dan pemahaman anda dengan melaksanakan pendarasan kepada diri sendiri.
- n. Buatlah contoh-contoh, periksalah pemahaman anda terhadap suatu topik dengan memikirkan sendiri contoh-contohnya.
- o. Carilah suatu penggunaan praktis bagi pengetahuan anda yang baru diperoleh. Bilamana anda menemukan suatu penggunaan praktis bagi pengetahuan yang baru saja diperoleh, maka akan meningkatkan kesempatan untuk mengingat bahan-bahan itu untuk jangka waktu yang lebih lama.
- p. Prinsip awal setiap perkuliahan yang diikuti, usahakan memperoleh gambaran menyeluruh mengenai isinya.
- q. Catatlah dan persiapkan semua tugas studi yang diberikan dosen.
- r. Capailah kebiasaan ingin belajar.
- s. Hubungkan pengetahuan baru dengan pengalaman-pengalaman terdahulu.
- t. Bagi-bagilah kegiatan belajar anda, beri waktu untuk istirahat seperlunya.
- u. Jangan melakukan studi terhadap bahan-bahan yang sejenis dalam suatu urutan.
- v. Perhatikan secara teliti kata-kata baru atau teknis sewaktu mendengarkan atau membacanya. Setiap mata kuliah mempunyai kosa kata tersendiri yang memiliki arti khusus, anda harus berusaha mempelajari dan mengerti arti kata-kata teknis yang dijumpai dalam setiap mata kuliah itu.

Sama halnya dengan Otis D. Froe & Maurice A. Lee, B. Liftvak (1982:41) memberikan pedoman untuk mengembangkan kebiasaan studi yang baik, seperti berikut ini :

- a. Bagi anda yang penting sekali untuk menganggap studi dalam mata kuliah apapun adalah penting. Pengetahuan tertentu yang anda pelajari seringkali akan berguna.
- b. Setelah menganggap mata kuliah apapun penting, buatlah ketetapan hati atau janji pada diri sendiri bahwa anda akan menyisihkan waktu yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam mempelajari mata kuliah itu. Hal ini dapat berarti melakukan pengorbanan-pengorbanan tertentu seperti mengurangi nonton televisi dan bermain-main.
- c. Usahakan persyaratan untuk studi anda adalah optimum, seperti tempat yang tenang dan kurang kemungkinannya diganggu oleh pihak lain.
- d. Belajarlah mengatur gerak langkah studi anda. Kunci yang baik adalah kualitas dan bukan kuantitas. Tetaplah waktu istirahat dari waktu ke waktu untuk menjernihkan pikiran.
- e. Berusahalah secara sungguh-sungguh agar anda dapat memahami kuliah lebih dalam.
- f. Tidak ada rahasia besar untuk menjadi seorang mahasiswa yang baik, karena salah satu faktor terbesar hanyalah kemauan untuk melakukan studi dan mencurahkan waktu yang diperlukan.

Keteladanan Bagi Semua

Kebiasaan Studi yang dilaksanakan mahasiswa berprestasi tinggi seharusnya dijadikan teladan khususnya bagi seluruh mahasiswa atau pelajar baru sejak dini, sehingga kemudahan dan kelancaran menempuh perkuliahan dapat tercipta serta tidak terjerumus dalam kebiasaan-kebiasaan studi yang buruk yang jika terlanjur terpuruk sulit untuk diubah. Dengan demikian dapat diharapkan mahasiswa atau pelajar tersebut berhasil dengan sukses menyelesaikan perkuliahannya.

Sudah barang tentu mahasiswa atau pelajar lama, baik yang terlambat maupun yang sudah terlambat maupun yang sudah terlanjur terperosok dalam kebiasaan studi yang buruk dapat pula mengambil keteladanan tersebut sehingga dapat tumbuh kesadaran untuk meninggalkan kebiasaan-kebiasaan studi yang buruk dan timbul motivasi untuk menerapkan keteladanan tersebut guna mengatasi kekurangsuksesan dalam menempuh perkuliahan selama ini.

Kesimpulan

Penyebab utama mahasiswa berprestasi tinggi adalah kebiasaan studi. Kebiasaan studi adalah langkah rutin yang dilaksanakan secara teratur dalam rangka mempelajari dan mendalami perkuliahan. Akibat dari kebiasaan studi antara lain menimbulkan reaksi spontan dan otomatis, meningkatkan efisiensi, konsisten, berdaya kemauan (*will power*) serta

mempercepat konsentrasi. Kebiasaan studi yang baik, yang dilaksanakan mahasiswa berprestasi tinggi dapat dijadikan teladan bagi semua mahasiswa atau pelajar sehingga dapat memperlancar perkuliahan atau mempertinggi prestasi belajarnya.

Daftar Pustaka

- Bittel, Lester R. (1987). **The Complete Guide to Supervisory Training and Development**. Adisson - Wesley Publishing Co, Inc.
- Froe, Otis D. & Maurice A. Lee. (1965). **How to Become a Successful Student**. New York : Arco.
- Gie, The Liang. (1985). "Pengembangan Kebiasaan Studi Yang Baik Bagi Kemajuan Studi" dan "Belajar Sukses". **Kemajuan Studi** (majalah).
- Kitson, Harry Dexter (1951) **How to Use Your Mind**. Philadelphia : J.B Lippincott.
- Laird, Donald A. (1953). **Increasing Personal Efficiency**. New York : Harper & Brothers.
- Lindgren, Henry Clay. (1969). **The Psychology of College Success. A Dinamic Approach**. New York : John Wiley & Sons.
- Litvak, Stuart B (1982). **How to Study Psychology, A Basic Field Guide for Student and Enthusiasts**. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.
- Staton, Thomas F. (1959). **How to Study**, Circle Pines, Amrican Guidance Service.
- Sukamto, (1988). **Perencanaan dan Pengembangan Kurikulum Pendidikan Teknologi dan Kejuruan**. Jakarta : Depdikbud, ditjen Dikti.