

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Pentingnya Penggunaan Waktu dengan Baik

Penggunaan waktu merupakan pengelokasian waktu untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan kuliah dan kegiatan yang tidak berkaitan dengan perkuliahan. Penggunaan waktu anata satu individu dengan individu lainnya sangat berbeda. *Perbedaan individual dalam penggunaan waktu dapat dipengaruhi baik oleh faktor individual maupun oleh faktor masyarakat. Pengaruh masyarakat terhadap penggunaan waktu seseorang bisa secara langsung atau secara tidak langsung. Pengaruh yang langsung terhadap penggunaan waktu dapat dilihat misalnya pada kewajiban untuk bersekolah bagi anak-anak dan remaja, sedangkan pengaruh yang tidak langsung terhadap penggunaan waktu dapat tercermin melalui norma, tradisi budaya (contohnya alokasi waktu yang diberikan untuk tugas dan peran tertentu, seperti peran gender), atau sistem ekonomi (misalnya hambatan finansial atau kesulitan ekonomi yang melanda suatu masyarakat tertentu dapat berpengaruh negatif terhadap tingkat aktivitas remaja penganggur.*⁶

“Mengelola waktu dengan baik dapat membantu kita menghadapi stress yang menimpa hidup kita. Dalam hal ini, kegiatan mengatur waktu menjadi penting bagi kita dan harus dilakukan oleh setiap pribadi yang ingin hidupnya lebih teratur, terarah, sehat dan terkendali dan tentunya terhindar dari stress.

Proses mengatur waktu dimulai dengan mengidentifikasi sejumlah kegiatan yang biasa kita lakukan setiap harinya, dengan kata lain mengidentifikasi kegiatan rutinitas kita setiap harinya. Hal ini akan memudahkan kita mengatur dan mengorganisir setiap kegiatan satu per

⁶ Bagaimana_mahasiswa_menggunakan_waktunya.pdf (diunduh tanggal 7 Maret 2012 jam 10.22)

satu dan menempatkannya pada kuadran waktu yang telah kita tentukan. Setelah proses ini selesai dilakukan, maka kegiatan berikutnya yang perlu dilakukan adalah:

1. Menentukan prioritas.

Menentukan prioritas merupakan kegiatan memilah-milih kegiatan atau rencana kerja yang paling utama, penting, mendesak dan yang menuntut perhatian lebih dari diri kita, sampai pada kegiatan-kegiatan atau rencana-rencana kerja yang tidak utama, tidak penting, tidak mendesak dan yang tidak menuntut perhatian lebih dari diri kita. Buatlah perankingan untuk masing-masing kegiatan atau rencana tersebut agar memudahkan kita dalam menentukan urutan prioritasnya.

2. Membuat jadwal kegiatan.

Jadwal kegiatan yang dibuat bisa berupa jadwal harian, mingguan atau bisa juga jadwal bulanan. Jadwal adalah daftar atau rincian rencana-rencana yang akan kita lakukan, lengkap dengan hari dan jamnya. Kemudian masukkanlah kegiatan-kegiatan atau rencana-rencana yang akan kita lakukan itu ke dalam jadwal yang telah kita buat berdasarkan urutan prioritasnya. Menurut Hardjana, “jadwal menjadi pegangan untuk mengatur kegiatan hidup kita, mengerjakan hal yang baik kita kerjakan pada waktunya”. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa jadwal harian dapat membebaskan kita untuk memikirkan apa yang akan kita lakukan pada setiap saat dalam hidup kita, sehingga dengan demikian kita dapat memiliki irama hidup. Menurut Hardjana, “isi jadwal meliputi waktu untuk makan, tidur, istirahat santai, untuk mengerjakan tugas kerja dan studi kita, dan waktu untuk bersosialisasi dan bergaul dengan rekan, teman, sahabat, tetangga sekitar kita”.

3. Melakukan atau melaksanakan jadwal tersebut

Jadwal yang telah kita buat akan berarti jika kita melaksanakannya. Laksanakanlah itu sesuai jadwal atau porsi yang sudah ditentukan sebelumnya. Perlu juga diperhatikan, bahwa pada saat kita melaksanakan kegiatan tersebut, kita juga perlu melihat apakah waktu yang disediakan untuknya cukup atau tidak. Ini dilakukan untuk membantu menentukan jadwal dan mengatur pembagian waktu untuk jadwal berikutnya. Hardjana menganjurkan untuk mencatat semua kegiatan penting beserta waktu yang dihabiskan untuk melakukan kegiatan itu dan disetiap akhir pekan atau minggunya, jumlahkanlah waktu yang telah kita pakai menurut kelompok-kelompok kegiatan tertentu. Lebih lanjut Hardjana mengatakan bahwa “dari hasil penjumlahan itu kita akan tahu berapa banyak waktu yang kita habiskan untuk bekerja, tidur, bersantai, berolahraga, bersosialisasi dan bekerja bagi masyarakat. Dari hasil catatan itu, kita dapat merencanakan penggunaan waktu yang lebih baik pada minggu berikutnya, dengan mengurangi waktu untuk kegiatan yang satu dan menambah waktu untuk kegiatan yang lain”.

4. Berusaha untuk fleksibel

Maksudnya adalah kita juga dituntut untuk “lentur” dalam melaksanakan jadwal yang telah kita buat. Terlalu kaku juga dapat membuat diri kita tidak nyaman. Sebab kadangkala kita menjumpai hal-hal yang tidak terduga yang muncul dari perencanaan kita, misalnya menghadiri pesta ulang tahun atau pesta perkawinan teman kita, menerima telepon dari seorang sahabat atau keluarga, atau pengaruh-pengaruh yang datang dari lingkungan sekitar kita. Kalau dipikir-pikir nampaknya itu hanya persoalan sepele, namun sulit juga bagi kita untuk menghindarinya. Respon atau tanggapan yang demikian wajar-wajar saja, namun kita juga harus belajar untuk menghindarinya. Ini kita lakukan karena dalam diri kita masih ada diri-diri yang lain, misalnya diri fisik, diri sosial, diri rohani maupun diri emosional.”⁷

2.2. Penggunaan Waktu Belajar

Pemanfaatan waktu belajar dibagi dua yaitu pemanfaatan waktu belajar di kampus dan di rumah. Seorang mahasiswa yang mampu mempergunakan waktu belajarnya secara maksimal maka akan baik prestasinya. *Penambahan waktu belajar di luar sekolah merupakan upaya untuk mempertinggi daya ingat siswa terhadap bahan ajar yang telah diterimanya, misalnya dengan menambah jam belajar atau meningkatkan kekerapan belajar bahan ajar tertentu.*⁸

Sebagaimana diketahui waktu belajar di kampus ditentukan dalam kurikulum dalam bentuk alokasi waktu per jam mata kuliah. Jika waktu belajar di kampus ini tidak diulang dengan menambah waktu belajar di rumah atau rendahnya kekerapan belajar dalam mengulang bahan ajar kemungkinan lupa atau pemahaman yang tidak maksimal bisa terjadi.

Banyak cara dan kesempatan mahasiswa untuk menambah jam belajar dan kekerapan belajar ini, antara lain menyusun jadwal belajar di rumah pada siang,

⁷ amandustena.wordpress.com/2010/04/25/pentingnya-mengatur-waktu/(diunduh tanggal 28 Juli 2012 jam 09.56)

⁸ <http://www.samsunisarman.com/2011/11/kekerapan-belajar.html> (diunduh tanggal 10 februari 2012, jam 11.24)

sore, atau malam hari dengan pilihan bahan belajar sesuai prioritas kemampuan mahasiswa dalam memahami materi tersebut, misalnya sulit, sedang, atau mudah.

Penambahan jam belajar di luar sekolah dapat pula ditempuh melalui kelompok belajar. Aktivitas penambahan jam belajar dan kekerapan belajar ini menunjukkan bahwa waktu belajar yang digunakan mahasiswa dalam mempelajari materi tertentu diasumsikan berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperolehnya.

“Agar belajar dapat dilakukan dengan baik, maka ada baiknya seorang mahasiswa mampu mengatur waktunya. Belajar merupakan proses yang menguras banyak energi. Sebaiknya, setiap 30 menit - 60 menit belajar, hendaklah diselingi 10 menit - 15 menit untuk istirahat/penyegaran otak, karena jika anda belajar terus, otak anda akan panas dan tentunya hasilnya bukannya malah semakin banyak pengetahuan anda, malah sebaliknya.

Waktu 10 - 15 menit itu dapat anda gunakan untuk berjalan-jalan disekitar rumah, memandang langit, minum teh hangat, atau berbincang-bincang seadanya dengan orang sekitar. tetapi ingat, jangan sampai mengahbiskan banyak waktu untuk istirahat (pendinginan otak), hal ini dilakukan untuk menjaga materi dikepala anda agar tidak lupa/hilang⁹

belajar adalah suatu proses perubahan kegiatan reaksi terhadap lingkungan, perubahan tersebut tidak dapat disebut belajar apabila disebabkan oleh pertumbuhan atau keadaan sementara seseorang seperti kelelahan atau disebabkan obat-obatan. Dengan belajar dapat merubah tingkah laku, mengolah pengalaman secara sadar dan pengambilan kesimpulan. Jadi tidak cukup hanya mengumpulkan, perlu juga dilakukan secara sadar dalam situasi tertentu.¹⁰

belajar adalah proses yang aktif, proses mereaksi terhadap semua situasi yang ada disekitar individu. Belajar adalah proses yang diarahkan kepada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman. Dalam interaksi belajar mengajar yang menjadi persoalan utama ialah adanya proses belajar pada siswa.”¹¹

⁹ <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2137249-sukses-mengatur-waktu-belajar/> (diunduh tanggal 6 maret 2012, jam 11.30)

¹⁰ Pasaribu, IL dan Simandjuntak B, 1982, *Proses Belajar Mengajar*, Tarsido, Bandung, h.76

¹¹ Ismadji dan Bedjo Purwanto, 1989, *Psikologi Belajar*, IKIP Semarang Press, Semarang, h.142

2.3. Jenis-jenis Waktu

Waktu mempunyai banyak karakteristiknya ada waktu yang digunakan untuk belajar, bekerja, mengerjakan kegiatan pribadi, dan bersosialisasi, waktu dibagi menjadi dua yaitu:

1. *Waktu yang sulit diatur*

Hanya untuk memenuhi kebutuhan Primer : makan, istirahat, menjaga hubungan sosial dan kekeluargaan. Waktu ini tidak dapat digunakan untuk kepentingan-kepentingan lain, dan tingkat urgensinya tinggi untuk menjaga keseimbangan hidup manusia. Penggunaan waktu ini harus bijaksana, tidak dapat dilebih-lebihkan ataupun disia-siakan.

2. *Waktu yang dapat diatur*

Waktu yang ditemukan dalam aktivitas kerja manusia dan sebagian dalam kehidupan pribadi manusia. Waktu jenis ini dibagi dua :

- a. *waktu-waktu prima (waktu puncak), dimana semangat dan etos kerja tinggi.*
- b. *waktu - waktu lembah, dimana semangat dan etos kerja rendah, misalnya saat-saat akhir kerja. Tantangannya adalah bagaimana manusia dapat memanfaatkan waktu –waktu secara efektif.*

Waktu yang dapat diatur meliputi:

- a. *Waktu puncak : etos kerja tinggi, misalnya pada jam 07.00 pagi dan jam 19.00 malam*
- b. *Waktu lembah : etos kerja rendah, misalnya sebelum jam 07.00 pagi, jam 15.00, dan jam 22.00 malam.*

Waktu dapat juga terbuang waktu yang terbuang dapat dikelompokkan menjadi sebagai berikut:

1. *Waktu yang sulit diatur :*

- a. *Terbuang karena faktor internal. meliputi waktu untuk Makan, nonton TV, baca koran, berbicara panjang lebar ditelepon, dan mengendarai mobil / motor ke kampus*
- b. *Terbuang karena faktor eksternal, meliputi waktu untuk menerima tamu, menghadiri undangan, begadang sama teman-teman, dan kegiatan sosial.*

Bila anda lebih berhemat dengan waktu-waktu tersebut di atas, anda dapat mengalokasikan waktu-waktu yang terbuang untuk aktivitas yang lebih bermanfaat.

2. *Waktu yang dapat diatur :*

- a. *Terbuang karena faktor internal, meliputi melamun, membaca koran, berkirim sms berkepanjangan, telepon berlama-lama, dan browsing internet di sela waktu.*

- b. *Terbuang karena faktor eksternal, meliputi pembicaraan yang tidak bertujuan bersama teman-teman, menghadiri rapat organisasi kemahasiswaan mendadak, dan kedatangan tamu.*¹²

2.4. Alokasi Penggunaan Waktu

Sebagai pelajar, kita seharusnya pandai mengelola dan mengatur waktu.

Kita tidak boleh pasrah dan menjadi budak waktu, melainkan harus menjadikan waktu. Rentangan 24 jam itu harus kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya tanpa ada waktu yang berlalu begitu saja dan terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Oleh karena itu, sebagai kaum yang berpendidikan kita harus pandai membagi waktu belajar dengan cara membuat jadwal tetap dan konsisten.

“Pada hakekatnya, kita hidup didunia ini bergelut dalam dimensi waktu. Masing-masing manusia memiliki waktu yang sama tanpa terkecuali, yaitu 24 jam sehari. Yang menjadi masalah, khususnya yang dialami oleh kalangan siswa atau mahasiswa adalah mengenai pengaturan waktu itu sendiri.

Membuat jadwal pelajaran tidak harus berbelit-belit. Karena, pembuatan jadwal pelajaran yang terlalu padat juga pada akhirnya akan berakibat kurang baik kepada anda. Cukup yang sederhana saja. Semakin sederhana semakin baik. Satu hal yang harus kalian perhatikan adalah kekonsistenan anda dalam menjalaninya.

Cara pembuatan jadwal yang baik sebaiknya mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- 1. Perhitungkan setiap kegiatan anda sehari-harinya. Misalnya, makan, tidur, belajar, istirahat, dll*
- 2. Pelajari kegiatan anda setiap harinya kemudian tentukan dan rancanglah kegiatan anda sesuai dengan waktu yang ada dengan mempertimbangkan waktu-waktu emas/efisien anda. Pastikan pembagian waktu tersebut efisien. Misalnya, apabila otak anda tidak siap menerima pelajaran pada malam hari, jangan masukkan belajar pada malam hari. Inilah sebabnya mengapa anda harus mempelajari waktu-waktu efisien anda.*
- 3. Lakukan penghematan terhadap waktu. Gunakan seperlunya saja.*

¹² http://pksm.mercubuana.ac.id/new/elearning/files_modul/99008-6-791153906044.doc (diunduh tanggal 7 Maret 2012 jam 10.57)

Dengan memperhatikan ketiga hal diatas, waktu anda akan terbagi dengan jelas. Seperti yang kita ketahui, setiap manusia memiliki waktu 24 jam sehari. 24 jam inilah yang akan kita bagi menjadi:

- Tidur/istirahat : 8 Jam
- Makan, Mandi dan Olahraga : 3 Jam
- Urusan pribadi dan lain-lain : 2 Jam
- Belajar : 11 Jam

Waktu belajar 11 jam dibagi menjadi beberapa bagian lagi yaitu waktu untuk belajar di kampus dan waktu belajar di rumah atau perpustakaan sesuai jumlah SKS yang ditempuh dalam satu hari. Selanjutnya, tentukan jadwal belajar anda untuk mata pelajaran yang akan anda pelajari setiap harinya di rumah.¹³

Perencanaan kegiatan atau pengorganisasian waktu tidak perlu anda lakukan bila anda mengetahui bagaimana cara mendayagunakan ingatan dan mengingat kembali secara otomatis dan intuitif, mengulang bahan-bahan kuliah secara efektif, dan memiliki konsentrasi yang tinggi. Tetapi pada kenyataannya amat sedikit mahasiswa yang dapat melakukan hal demikian. Karena itu anda perlu menyusun suatu petunjuk atau pengarahan terhadap diri anda sendiri dalam merencanakan kegiatan. Waktu yang dialokasikan harus dapat mencakup semua kegiatan selama satu semester. Baik yang menyangkut kegiatan akademik seperti membaca, meringkas, mencari bahan, menulis, mengerjakan tugas, rekreasi, olah raga, musik, pulang kampung (bagi yang kost) dan sebagainya. Semua itu harus terkontrol dan terkendali.

Penyusunan jadwal hendaknya dibuat sesuai dengan kebutuhan hidup anda. Setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda, sesuai dengan irama kehidupannya masing-masing. Berikut cara membuat atau mengatur jadwal mingguan, dalam satu minggu anda mempunyai waktu $7 \times 24 \text{ jam} = 168 \text{ jam}$, waktu untuk :

- | | | |
|---|---------------------------|----------|
| • Tidur 8 jam/hari | $7 \times 8 \text{ jam}$ | = 56 jam |
| • Makan 3 jam/hari | $7 \times 3 \text{ jam}$ | = 21 jam |
| • Perjalanan 2 jam/hari | $7 \times 2 \text{ jam}$ | = 14 jam |
| • Kuliah 8 mata kuliah
= 20 SKS (1 SKS = 3 jam) | $20 \times 3 \text{ jam}$ | = 60 jam |
| • Sisa (dapat dimanfaatkan untuk kegiatan lain:
Seperti olahraga, rekreasi, dll) | | 17 jam |

Total

168 jam¹⁴

¹³ <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2137249-sukses-mengatur-waktu-belajar/> (diunduh tanggal 10 Februari 2012 jam 11.24)

¹⁴ Sudarman, Paryati, 2004, *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*, Simbiosis Rekatama Media, Bandung, h.86

2.5. Pedoman Penggunaan Waktu Mahasiswa

Mahasiswa mempunyai pedoman waktu dalam belajar di Universitas pedoman waktu tersebut adalah Sistem Kredit Semester (SKS) yang dapat menjadi acuan oleh mahasiswa untuk melakukan kegiatan, baik kegiatan yang berkaitan dengan kuliah maupun kegiatan yang tidak berkaitan dengan kuliah (kegiatan pribadi).

“Pedoman penggunaan waktu untuk mahasiswa UKSW adalah Sistem kredit Semester (SKS). Sistem kredit Semester (SKS) adalah sistem penyelenggaraan pendidikan dimana beban studi mahasiswa, beban akademik tenaga pengajar, dan beban penyelenggaraan program lembaga dinyatakan dengan kredit atas dasar satuan waktu semester. Kredit adalah satuan ukur yang digunakan untuk menyatakan besarnya beban akademik mahasiswa dan atau tenaga akademik dalam satuan waktu tertentu (semester). Semester adalah waktu terkecil untuk menyatakan lamanya suatu program pendidikan. Satu semester terdiri dari 16 minggu perkuliahan.

Satuan kredit semester (sks) adalah satuan untuk menyatakan besarnya kegiatan akademik dalam satu semester.

- a. *Satu satuan kredit semester (1 sks) setara dengan :*
 - i. *50 menit kegiatan tatap muka terjadwal per minggu*
 - ii. *60 menit kegiatan akademik mahasiswa terstruktur*
 - iii. *60 menit kegiatan akademik mahasiswa mandiri*
- b. *Satu satuan kredit semester (1 sks) untuk praktikum atau asisten setara dengan :*
 - i. *50 menit kegiatan tatap muka terjadwal per minggu*
 - ii. *60 menit kegiatan akademik mahasiswa terstruktur*
 - iii. *60 menit kegiatan akademik mahasiswa mandiri*
- c. *Satu satuan kredit semester (1 sks) untuk kerja lapangan setara dengan :*
 - i. *50 menit kegiatan tatap muka terjadwal per minggu*
 - ii. *60 menit kegiatan akademik mahasiswa terstruktur*
 - iii. *60 menit kegiatan akademik mahasiswa mandiri”¹⁵*

“Sistem SKS ini digunakan umumnya di Perguruan Tinggi. Dengan sistem ini, mahasiswa dimungkinkan untuk memilih sendiri mata kuliah yang akan ia ambil dalam satu semester. SKS digunakan sebagai ukuran:

- a. *Besarnya beban studi mahasiswa.*
- b. *Besarnya pengakuan atas keberhasilan usaha belajar mahasiswa.*

¹⁵ UKSW, 2008, *Buku Program Pengenalan Mahasiswa Baru*, Salatiga, h.10

c. *Besarnya usaha belajar yang diperlukan mahasiswa untuk menyelesaikan suatu program, baik program semesteran maupun program lengkap.*

d. *Besarnya usaha penyelenggaraan pendidikan bagi tenaga pengajar.*

Seorang mahasiswa dapat dinyatakan lulus apabila telah menyelesaikan jumlah SKS tertentu. Misalnya program sarjana (S1) mempersyaratkan mahasiswanya untuk menyelesaikan 144 - 160 SKS, program D3 mempersyaratkan 110 - 120 SKS.

Nilai 1 SKS untuk kegiatan kuliah setara dengan beban studi tiap minggu selama satu semester, terdiri dari:

a. *1 jam kegiatan terjadwal (termasuk 5-10 menit istirahat)*

b. *1-2 jam tugas terstruktur yang direncanakan oleh tenaga pengasuh mata kuliah bersangkutan, misalnya menyelesaikan pekerjaan rumah, tugas pembuatan referat, menerjemahkan suatu artikel, dan sebagainya.*

c. *1-2 jam tugas mandiri, misalnya membaca buku rujukan, memperdalam materi, menyiapkan tugas, dan sebagainya.*

Besaran tersebut bisa berbeda untuk kegiatan belajar lainnya, seperti praktikum, seminar, kerja lapangan, penelitian, atau penulisan skripsi."¹⁶

2.6. Karakteristik Mahasiswa

Manusia itu diciptakan secara beragam dan bermacam-macam jenisnya,

begitu pula mahasiswa ada beberapa tipe mahasiswa :

a. Mahasiswa Study Oriented

Tujuan utama mahasiswa ini yang penting nilai IPK tinggi, tidak mau terlibat dalam organisasi atau kegiatan-kegiatan yang tidak berhubungan dengan kuliah karena menurutnya kegiatan tersebut dapat membuatnya sibuk sehingga dapat melalaikannya dari tugas kuliah dan akhirnya nilainya jatuh. Mahasiswa seperti ini biasanya sering ke perpustakaan, datang ke kampus paling awal, jarang sekali dia tidak masuk, dan kalau duduk selalu paling depan walaupun Dosen menyampaikan materi kuliah dengan membosankan (menurut mahasiswa yang lain). Mahasiswa seperti ini pasti menjadi sumber terbaik saat ujian..

Pendekatan kepada mereka : ajak diskusi tapi dengan menggunakan argumen yang masuk akal. Biasanya mahasiswa seperti ini lebih bisa menerima argumen dengan logika dan berhubungan dengan ilmu pengetahuan.

b. Mahasiswa Lab Oriented

Sebenarnya mahasiswa ini hampir sama dengan mahasiswa tipe pertama hanya saja mahasiswa ini lebih terbuka dengan kegiatan diluar

¹⁶ <http://id.wikipedia.org/wiki/sistem-kredit-semester> (diunduh tanggal 7 Maret 2012, jam 12.50)

perkuliahan, misalnya menjadi asisten lab. Mahasiswa ini lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa tipe pertama karena sebagai asisten lab. berarti ia dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan. Tapi terkadang ia terlalu mementingkan lab.

Pendekatan kepada mereka : tidak masalah kalau aktif di lab tetapi jangan menjadi prioritas utama. Kita bisa mengadakan mentoring di lab tersebut.

c. Mahasiswa Kupu-Kupu

Bagi mahasiswa ini yang penting berangkat kuliah, tandatangan absen, dan mendengarkan penjelasan dosen yang membosankan. Setelah perkuliahan selesai dia langsung pulang. Setiap hari berlangsung seperti itu. Menurutny yang penting dia sudah menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa dan kewajibannya sebagai anak, yaitu rajin kuliah. Mungkin dalam hal perkuliahan di kelas mahasiswa ini termasuk mahasiswa yang pintar tapi hanya sebatas pintar di bidang akademik. Sedangkan kemampuan lainnya kurang, misalnya dalam hal bersosialisasi dengan orang lain.

Pendekatan kepada mereka : sering mengajak mereka mengikuti kegiatan yang bermanfaat diluar perkuliahan¹⁷.

2.7. Standar Tidur Mahasiswa

Setiap orang membutuhkan waktu untuk tidur, mahasiswa juga termasuk orang yang membutuhkan tidur yang cukup karena kegiatan mahasiswa yang begitu banyak. Tidur yang baik adalah tidur yang sesuai dengan standard tidur yang baik. Fakta membuktikan, orang-orang dengan lama tidur malam hari kurang dari enam jam akan menghadapi resiko virus lebih tinggi dan berisiko mengalami penyakit jantung serta stroke. Kurang tidur menyebabkan kemunduran mental bahkan dapat menyebabkan kematian. Saya tidak berniat menakut-nakuti Anda, anggap saja saya mengingatkan Anda untuk memenuhi kebutuhan tidur Anda.¹⁸

¹⁷ <http://dewifitriana.blogspot.com/2010/10/karakteristik-mahasiswa.html> (diunduh tanggal 7 Maret 2012, jam 12.14)

¹⁸ <http://alampikiranmanusia.blogspot.com/2010/09/deep-sleep-tidur-nyenyak-dan.html> (diunduh tanggal 24 Desember 2012, jam 16.37)

Remaja umumnya harus tidur 8 hingga 9 jam setiap malam. Waktu ini memungkinkan mereka untuk tetap terjaga di siang hari dan dapat terlelap di malam hari. Sehingga mereka dapat beraktivitas dengan baik di sekolah.¹⁹

Untuk dewasa direkomendasikan untuk tidur minimal 9-10 jam perhari, dan untuk kelompok usia sekolah dianjurkan 10-11 jam. ini akan berbeda untuk para ibu hamil yang dianjurkan tidur lebih panjang dari kebanyakan orang. Satu jam adalah waktu ideal anda untuk tidur siang, selain untuk merilekskan tubuh dan pikiran saat beraktifitas, tidur siang juga memberikan tenaga ekstra untuk melanjutkan aktivitas dan disempurnakan oleh tidur malam.²⁰

2.8. Penggunaan Waktu Untuk Calon Guru

Pada UU no. 14/2005 tentang Guru dan Dosen akan memiliki dampak yang sangat besar untuk dunia pendidikan Indonesia. Sasaran utamanya adalah peningkatan mutu pendidikan, peningkatan mutu pendidikan dibangun dari berbagai aspek, Guru adalah salah satu faktor yang menentukan untuk mencapai tujuan peningkatan kualitas tersebut. Keinginan kuat pemerintah memperbaiki mutu pendidikan tidak hanya ditunjukan dengan undang-undang saja melainkan penyiapan anggaran untuk kesejahteraan guru dan dosen, berbagai program dan pelatihan guru serta investasi jangka panjang dengan menyediakan, membangun dan memperbaiki sarana prasarana pendidikan.

“Guru yang semula adalah jabatan, melalui Undang-undang ini ditingkatkan menjadi profesi, artinya seseorang belum bisa dinyatakan sebagai guru jika belum memenuhi beberapa persyaratan, syarat-syarat tersebut adalah Guru wajib memiliki:

- 1) Kualifikasi akademik*
- 2) Kompetensi*
- 3) Sertifikat pendidik*
- 4) Sehat jasmani & rohani*
- 5) Kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional*

¹⁹ <http://health.okezone.com/read/2012/09/15/486/690342/memori-otak-baik-remaja-harus-tidur-8-jam> (diunduh tanggal 24 Desember 2012, jam 16.37)

²⁰ <http://veromons.blogspot.com/2012/09/tips-dan-cara-tidur-yang-sehat.html> (diunduh tanggal 24 Desember 2012, jam 16.37)

Sebagai kompensasi dari tuntutan tersebut maka pemerintah memberikan anggaran lebih untuk kesejahteraan dan perlindungan profesionalisme Guru sebagaimana di atur pada Undang-undang tersebut diatas.

Kompetensi dalam UU No. 14/2005 tentang Guru dan Dosen dijelaskan bahwa kompetensi merupakan seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai oleh guru dalam melaksanakan tugas profesinya. Kompetensi tersebut meliputi:

1. Kompetensi pedagogik

Kompetensi pedagogik pada dasarnya adalah kemampuan yang harus dimiliki guru dalam mengajarkan materi tertentu kepada siswanya, meliputi :

- a. Memahami karakteristik peserta didik dari berbagai aspek, sosial, moral, kultural, emosional, dan intelektual;
- b. Memahami gaya belajar dan kesulitan belajar peserta didik;
- c. Memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik;
- d. Menguasai teori dan prinsip belajar serta pembelajaran yang mendidik;
- e. Mengembangkan kurikulum yang mendorong keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran;
- f. Merancang pembelajaran yang mendidik;
- g. Melaksanakan pembelajaran yang mendidik;
- h. Memahami latar belakang keluarga dan masyarakat peserta didik dan kebutuhan belajar dalam konteks kebhinekaan budaya
- i. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran.

1. Kompetensi profesional

Yaitu kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkannya membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi. Diharapkan guru menguasai substansi bidang studi dan metodologi keilmuannya, menguasai struktur dan materi kurikulum bidang studi, mengorganisasikan materi kurikulum bidang studi, menguasai dan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran, meningkatkan kualitas pembelajaran melalui evaluasi dan penelitian.

2. Kompetensi sosial

Kemampuan guru dalam komunikasi secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali, dan masyarakat. Diharapkan guru dapat berkomunikasi secara simpatik dan empatik dengan peserta didik, orang tua peserta didik, sesama pendidik dan tenaga kependidikan, dan masyarakat, serta memiliki kontribusi terhadap perkembangan siswa, sekolah dan masyarakat, dan dapat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (ICT) untuk berkomunikasi dan pengembangan diri.

3. Kompetensi kepribadian

Memiliki kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik dan masyarakat, serta

berakhlak mulia; sehingga menjadi teladan bagi siswa dan masyarakat; serta mampu mengevaluasi kinerja sendiri (tindakan reflektif) dan mampu mengembangkan diri secara berkelanjutan.”²¹

Hal yang sangat berkaitan dengan penggunaan waktu ialah kedisiplinan. Disiplin merupakan salah satu sifat yang harus dimiliki oleh seorang guru, karena kedisiplinan masuk kedalam kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru profesional yaitu kompetensi kepribadian.

“Didalam menanamkan disiplin, guru bertanggungjawab mengarahkan, dan berbuat baik, menjadi contoh, sabar dan penuh pengertian. Guru harus mampu mendisiplinkan peserta didik dengan kasih sayang, terutama disiplin diri (self discipline). Untuk kepentingan tersebut, guru harus mampu melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1. Membantu peserta didik mengembangkan pola perilaku untuk dirinya.*
- 2. Membantu peserta didik meningkatkan standar perilakunya*
- 3. Menggunakan pelaksanaan aturan sebagai alat untuk menegakkan disiplin.”²²*

Kedisiplinan yang harus dimiliki oleh mahasiswa seorang calon guru adalah berkepribadian yang disiplin. Salah satunya adalah disiplin waktu, karena menjadi seorang guru harus dapat menjadi pedoman yang baik oleh siswanya. Sehingga sangat penting bagi seorang calon guru untuk dapat mempergunakan waktu dengan baik, terlebih penggunaan waktu dalam belajar. Penggunaan waktu yang baik bagi seorang mahasiswa calon guru, akan membantu mahasiswa untuk mempunyai rencana kerja yang baik.

2.9. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu mengenai *Penggunaan Waktu Belajar Dikalangan Mahasiswa FKIP UKSW Salatiga* yang dilakukan oleh , Ida Br. Gurusinga2002.

²¹ <http://www.bloggermajalengka.com/2011/09/kompetensi-guru-menurut-uu-no-142005.html> (diunduh tanggal 20 April 2012, jam 09.45)

²² Mulyasa, 2007, *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, h.123

Skripsi. Jurusan Pendidikan Ekonomi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan waktu belajar dari 60 mahasiswa cenderung menunjukkan hasil yang rendah. Rendahnya penggunaan waktu belajar tersebut kaitannya dengan hasil belajar mahasiswa. Hasil belajar yang dicapai mahasiswa tidak optimal dengan penggunaan waktu belajar yang rendah. Penggunaan waktu belajar dipengaruhi oleh kesiapan mahasiswa dalam belajar. Penggunaan waktu belajar juga sangat dipengaruhi oleh sikap dan sifat dari mahasiswa tersebut.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak menggunakan waktu dengan belajarnya baik. Pada dasarnya waktu belajar disesuaikan dengan beban SKS (sistem Kredit Semester) yang diambilnya pada setiap semester. Hal ini tampak bahwa mahasiswa dalam menggunakan waktu belajar tidak memperhitungkan beban SKS yang diambilnya dan tidak terencana dengan baik dalam arti tidak memiliki jadwal belajar.

Sejalan dengan hal tersebut, mahasiswa FKIP dituntut untuk memiliki kompetensi tertentu. Kompetensi tersebut harus meliputi kemampuan profesional yang bersifat kognitif, afektif, psikomotorik. Ketiga kompetensi tersebut tidak akan tercapai dengan waktu belajar yang rendah.

Meninjau kembali rendahnya penggunaan waktu belajar dikalangan mahasiswa dipengaruhi oleh motivasi belajar. Pada penelitian tersebut kebanyakan waktu belajar kurang dari beban SKS yang diambilnya. Ini berarti bahwa motivasi belajar mahasiswa hanya untuk mendapat nilai (angka) yang baik (motivasi ekstrinsik) bukan keinginan dari diri sendiri (motivasi intrinsik).

Dengan rendahnya waktu belajar dikalangan mahasiswa maka mahasiswa harus memiliki tanggung jawab secara individu maupun lembaga, khususnya Perguruan Tinggi tempat mahasiswa belajar. Apabila penggunaa waktu belajar mahasiswa tidak dapat ditingkatkan maka hasil belajar tidak akan tercapai secara optimal.

2.10. Definisi operasional

Penggunaan waktu diluar kegiatan perkuliahan tatap muka adalah pengalokasian jumlah jam / pembagian waktu diluar jam tatap muka perkuliahan oleh mahasiswa unttuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan dan yang tidak berkaitan dengan perkuliahan yang disajikan dalam satuan jam dalam satu minggu. Kegiatan yang berkaitan dengan kuliah meliputi kegiatan tersruktur dan kegiatan pengayaan. Kegiatan tersruktur dan kegiatan pengayaan indikatornya adalah satuan jam yang digunakan untuk mengerjakan tugas yang terkait dengan matakuliah yang diambil oleh mahasiswa.

Kegiatan yang tidak berkaitan dengan kuliah yaitu kegiatan pribadi. Kegiatan pribadi indikatornya adalah satuan jam yang digunakan untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan kegiatan pribadi, seperti tidur/ istirahat, makan, mandi, bersosialisasi, berorganisasi dan sebagainya.