

**MANAJEMEN DIRI DALAM BELAJAR PESERTA DIDIK BUDDHIS
SMA TUNAS DHARMA KARAWANG**

***SELF-MANAGEMENT IN THE LEARNING OF BUDDHIST STUDENTS
OF TUNAS DHARMA KARAWANG HIGH SCHOOL***

Meta Nurcahya ¹, Sukodoyo ², Kiryono ³

Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra

metta16jnpkrw@gmail.com¹; sukodoyo@syailendra.ac.id²; magelangpatria@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang manajemen diri dalam belajar peserta didik Buddhis SMA Tunas Dharma Karawang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data penelitian dikumpulkan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data tersebut diuji keabsahannya dengan ketekunan pengamatan, triangulasi, dan *member check*. Analisis data berdasarkan model Miles dan Huberman yang terdiri atas pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan mengambil kesimpulan, serta verifikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen diri dalam belajar peserta didik Buddhis SMA Tunas Dharma Karawang pada tahap perencanaan belajar peserta didik menentukan tujuan dan merencanakan aktivitas strategi belajar yang hendak dilakukan, secara Buddhis ini termasuk dalam empat kekuatan batin (*iddhipada*) yaitu ketertarikan dan kepuasan dalam mengerjakan sesuatu yang menjadi faktor utama dalam diri peserta didik untuk mencapai hasil yang diinginkan secara maksimal (*chanda*). Usaha yang bersemangat untuk meraih keberhasilan dalam belajar (*virīya*). Pelaksanaan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan tekun dan ulet dengan cara tidak meninggalkan dan menunda-nunda usaha yang sedang dilakukan (*citta*). Pelaksanaan belajar peserta didik memperhatikan materi pelajaran misalnya meringkas materi pelajaran, memberi tanda pada kalimat yang penting, mencari bantuan kepada guru dan teman untuk memahami materi (*chanda dan virīya*). Pada evaluasi belajar peserta didik melakukan evaluasi terhadap proses belajarnya dan merasa bahwa prestasi atau nilai jelek yang didapatkan disebabkan karena kurang maksimal dalam belajar (*vīmaṃsā*).

Kata kunci: *Manajemen Diri, Belajar, Peserta Didik Buddhis.*

ABSTRACT

*The purpose of study is to obtain an overview of Tunas Dharma Karawang High School Students' self-management regarding studying. The research was conducted using decriptive qualitative method. Research data were collected by interview, observation, and documentation. The validity of the data was tested by diligent observation, triangulation, and member check. Data analysis is based on the Miles & Huberman model consisting of data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions, as well as verification. The results of this research indicate that self-management in the learning of Buddhist students at SMA Tunas Dharma Karawang at the learning planning stage of students determines goals and plans learning strategy activities to be carried out. According to Buddhists, this is included in the four inner strengths (*iddhipada*), namely interest and satisfaction in doing the work. something that is the main factor in students to achieve maximum desired results (*chanda*). A passionate effort to achieve success in learning (*virīya*). Carrying out efforts to achieve success diligently and tenaciously by not abandoning or postponing the efforts being undertaken (*citta*). In carrying out learning, students pay attention to the lesson material, for example summarizing the lesson material, marking important sentences, seeking help from teachers and friends to understand the material (*chanda and virīya*). In learning evaluations, students evaluate their learning process and feel that their achievements or bad grades are caused by not being optimal in learning (*vīmaṃsā*).*

Keywords: *Self Management, Learning, Buddhist Students.*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga yang memberikan fasilitas bagi peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi diri peserta didik dari luar maupun dalam. Seorang peserta didik memiliki tugas utama di sekolah adalah belajar. Belajar menjadi suatu hal yang penting dan salah satu faktor keberhasilan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan memahami suatu ilmu. Belajar akan menjadi bermakna apabila peserta didik berperan secara aktif dalam proses belajarnya. Tanpa ada peran aktif dari peserta didik untuk aktif terlibat dalam belajar, maka keberhasilan belajar tidak akan tercapai. Kemandirian belajar peserta didik sangat diperlukan dalam proses belajar seperti mengatur jam belajar sendiri, memilih kegiatan-kegiatan mana yang dapat menunjang prestasi akademiknya, menyusun strategi-strategi dalam belajar, dan perilaku-perilaku lainnya yang menandakan peserta didik bertanggung jawab dan dapat berprestasi di sekolah.

Kemandirian belajar merupakan upaya bagi peserta didik untuk sukses. Kemampuan peserta didik membuat strategi belajar dan tujuan yang ingin dicapai dalam belajar merupakan karakteristik peserta didik yang memiliki manajemen diri. Manajemen diri merupakan proses aktif peserta didik yang melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar dan untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan. Manajemen diri dalam belajar mempunyai pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Semakin tinggi manajemen diri belajar yang diterapkan oleh peserta didik maka akan berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah manajemen diri belajar peserta didik maka akan semakin berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didik.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan manajemen diri dalam proses perencanaan belajar, pelaksanaan belajar dan evaluasi belajar serta dapat menjadi rekomendasi manajemen diri dalam belajar peserta didik Buddhis SMA Tunas Dharma Karawang. Manajemen diri ialah segenap langkah serta tindakan mengatur dan mengelola diri. Manajemen diri berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan langsung, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, 2000: 77). Manajemen diri belajar peserta didik merupakan proses konstruktif aktif dimana peserta didik menetapkan tujuan belajar kemudian berusaha memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuan dan kondisi kontekstual dari lingkungannya.

Dalam agama Buddha, yang mendorong peserta didik memiliki manajemen diri yaitu empat kekuatan batin (*iddhipada*). Empat (*iddhipada*) digunakan untuk menganalisis manajemen diri dalam agama Buddha. Isi dari *iddhipada* menurut Malalasekera (1990: 511) yaitu (1) *chanda* yang berarti keinginan atau kemauan, kepuasan dan kegembiraan dalam mengerjakan sesuatu; (2) *viriya* yaitu energi dan upaya yang diperlukan untuk mencapai tujuan melawan rintangan, kesulitan, dan kemunduran, serta penolakan dari keputusan; (3) *citta* berarti pelaksanaan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan tekun dan ulet dengan cara tidak meninggalkan dan menunda-nunda usaha yang sedang dilakukan; (4) *vimamsā* mempunyai arti menyelidiki, merenungkan, dan memahami dengan jelas kelebihan dan manfaat dari tujuan yang akan dicapai.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif untuk mendeskripsikan manajemen diri dalam belajar peserta didik pada perencanaan belajar, pelaksanaan belajar, dan evaluasi belajar yang mempengaruhi manajemen diri dalam belajar dan dampak manajemen diri belajar peserta didik SMA Tunas Dharma Karawang. Penelitian ini dilakukan di SMA Tunas Dharma Karawang dengan alamat Jl. Tarumanegara Samping Fly Over Karawang Barat, Tanjung Pura, Kec. Karawang Barat, Kab. Karawang, Prov. Jawa Barat 41316. Penelitian ini dilakukan pada Januari 2022 sampai dengan Maret 2022. Subjek dari penelitian ini adalah peserta didik, guru, dan orang tua peserta didik SMA Tunas Dharma. Peserta didik yang dijadikan informan adalah peserta didik terdiri dari peserta didik kelas X, XI, dan XII, guru, dan orang tua peserta didik. Objek yang diteliti adalah perencanaan belajar, pelaksanaan belajar, dan evaluasi belajar peserta didik SMA Tunas Dharma Karawang.

Teknik pengumpulan data yang dipilih dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman

wawancara dan pedoman observasi. Cara untuk menjamin keabsahan data yang diperoleh melalui pengamatan secara terus menerus, triangulasi antar sumber, triangulasi antar metode, triangulasi antar waktu dan mengadakan *member check*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode Miles dan Huberman yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Kemampuan Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik pada Perencanaan Belajar

Perencanaan belajar merupakan aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh setiap peserta didik sebelum memulai pelajaran. Sebelum proses pembelajaran dimulai peserta didik terlibat dalam pembuatan perencanaan, memonitor, dan mengatur kognisi serta berpikir dalam mencangkup penetapan target secara spesifik atau tujuan kognitif dalam pembelajaran.

Perencanaan pembelajaran merupakan langkah penting untuk mencapai keberhasilan pembelajaran peserta didik. Apabila perencanaan pembelajaran disusun dengan baik maka akan menjadikan tujuan pembelajaran yang dapat dicapai secara efektif dan efisien oleh peserta didik. Perencanaan belajar peserta didik meliputi kemampuan peserta didik dalam memikirkan keterlaksanaan kegiatan yang dikategorikan dalam hal analisis tugas.

Analisis tugas merupakan aktivitas menganalisis tugas belajar yang hendak dilakukan dengan tujuan untuk membuat suatu perencanaan. Analisis tugas sendiri diidentifikasi dengan dua macam aktivitas yaitu menentukan target atau tujuan dan membuat perencanaan yang strategis. Penentuan target atau tujuan serta perencanaan strategis termasuk dalam komponen metakognitif. Oleh karena itu, setiap peserta didik yang melakukan strategi dalam perencanaan belajar telah mengaktifkan komponen metakognitifnya.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini dalam perencanaan belajar bahwa kekuatan *chanda*, *viriyā*, *citta*, dan *vimāṃsā* peserta didik mampu memberikan banyak manfaat. Adanya *chanda* membuat peserta didik menunjukkan bahwa peserta didik telah mampu menentukan strategi belajar yang tepat untuk menunjang pembelajarannya. *Chanda* ditambah *viriyā* membuat peserta didik merasa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru sebagai sesuatu yang harus dituntaskan. *Citta* mendorong peserta didik untuk dapat membuat perencanaan untuk kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan baik dalam hal waktu, peralatan belajar, dan kesiapan diri dalam belajar. *Vimāṃsā* membuat peserta didik dapat memahami segala kegiatan yang berada di sekolah maupun di rumah. Kegiatan yang dilakukan peserta didik dalam hal perencanaan belajar akan dapat memberikan peluang yang baik, peserta didik menjadi kreatif, tidak menunda-nunda pekerjaan dan bersemangat dalam membuat perencanaan belajar. Dengan demikian, adanya perencanaan belajar pada manajemen diri dalam belajar akan membawa dampak positif bagi peserta didik SMA Tunas Dharma Karawang.

2. Tingkat Kemampuan Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Buddhis pada Pelaksanaan Belajar

Pelaksanaan belajar merupakan aktivitas-aktivitas yang dilakukan peserta didik pada saat belajar. Peserta didik melakukan serangkaian aktivitas belajar, mencatat, membuat rangkuman, atau meringkas materi pelajaran, dan mengatur waktu. Aktivitas dalam pelaksanaan pembelajaran dikategorikan ke dalam pendorongan diri. Pendorongan diri merupakan aktivitas atau strategi belajar pilihan yang dilakukan peserta didik untuk mengoptimalkan belajarnya. Respon-respon pada pelaksanaan belajar menggambarkan pendorongan diri, salah satunya ketika seorang informan menuntun atau memerintah dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu atau serangkaian proses belajar. Pengenalan diri merupakan strategi dalam komponen perilaku pada manajemen diri dalam belajar, maka peserta didik yang melakukan strategi tersebut telah mengaktifkan komponen perilaku di dalam diri.

Pada pelaksanaan belajar respon lain yang muncul dari peserta didik berkaitan dengan pendorongan diri yaitu peserta didik cenderung melakukan sesuatu pada tugas atau materi yang sedang peserta didik kerjakan (*task strategies*). *Task strategies* termasuk dalam strategi manajemen diri dalam belajar pada komponen perilaku sehingga peserta didik yang melakukan strategi itu telah mengaktifkan komponen perilakunya. Sebagai contoh, peserta didik membuat tulisan atau meringkas materi pelajaran kemudian dihapalkan untuk belajar, membuat *mind map* pada setiap bab baru, dan membuat catatan materi baik selama di sekolah atau saat belajar di rumah.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini dalam pelaksanaan belajar bahwa kekuatan *chanda*, *viriyā*, *citta*, dan *vīmaṃsā* peserta didik mampu memberikan banyak manfaat. Adanya *chanda* dalam pelaksanaan belajar membuat peserta didik mampu melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan berbagai rintangan dan situasi pandemi saat ini dengan baik. *Chanda* ditambah *viriyā* membuat peserta didik merasa memiliki kewajiban bersemangat dan untuk sekolah meskipun dalam kondisi pandemi. *Citta* mendorong peserta didik untuk mampu melaksanakan kegiatan pembelajaran baik secara mandiri maupun pembelajaran daring dengan seoptimal mungkin dengan berbagai upaya dan media yang dimiliki. *Vīmaṃsā* membuat peserta didik mampu menentukan strategi yang sesuai dengan dirinya dan digunakan peserta didik untuk mencapai suatu pemahaman dalam pelaksanaan belajar. Pada pelaksanaan belajar peserta didik yang memiliki kemampuan manajemen diri dalam belajarnya akan mampu memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya sendiri. Peningkatan kemampuan pelaksanaan belajar terjadi karena peserta didik bisa berinteraksi langsung dengan sumber belajar di tambah dengan arahan dari pendidik sehingga memungkinkan peserta didik menganalisis tugasnya. Dengan demikian, adanya pelaksanaan belajar pada manajemen diri dalam belajar akan membawa dampak positif bagi peserta didik SMA Tunas Dharma Karawang.

3. Tingkat Kemampuan Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik pada Evaluasi Belajar

Evaluasi pembelajaran merupakan aktivitas-aktivitas yang dilakukan seseorang setelah belajar. Evaluasi belajar merupakan bagian dari proses pembelajaran yang secara keseluruhan tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pembelajaran. Aktivitas dalam evaluasi belajar dikategorikan pada penilaian diri sendiri. Penilaian diri sendiri merupakan evaluasi atau penilaian terhadap proses belajarnya sendiri. Penilaian diri sendiri termasuk dalam komponen metakognitif pada manajemen diri dalam belajar. Strategi metakognitif merupakan cara untuk meningkatkan kesadaran mengenai proses berpikir dalam pembelajaran yang berlaku, sehingga apabila kesadaran itu terwujud maka seorang peserta didik dapat mengawali pemikirannya dengan merancang, memantau, dan menilai apa yang dipelajarinya. Penggunaan proses metakognitif selama pembelajaran yang bertahan lama dalam ingatan dan pemahaman peserta didik, Dalam belajar metakognitif peserta didik dituntut untuk bisa lebih memahami kognitif dalam mempelajari suatu materi tertentu. Hal ini berarti bahwa peserta didik yang melakukan strategi tersebut berarti mengaktifkan komponen metakognitif dalam belajarnya.

Pada evaluasi belajar terdapat respons yang menggambarkan evaluasi peserta didik yaitu peserta didik selalu melakukan evaluasi pada saat pembelajaran apabila dalam belajar peserta didik mendapatkan kesalahan dalam mengerjakan maka peserta didik tersebut mencari kesalahannya di mana dan memperbaiki kesalahan dengan mencari jawaban yang benar. Hal tersebut menunjukkan kepuasan terhadap usaha dirinya sendiri. Reaksi lain yang muncul dalam evaluasi terhadap proses belajar dan merubah cara atau metode yang dilakukan diproses belajar saat ini. Adanya reaksi yang adaptif tersebut merupakan perwujudan dari strategi pada komponen metakognitif. Peserta didik yang bereaksi adaptif terhadap hasil belajarnya maka peserta didik tersebut telah mengaktifkan komponen metakognitif.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini dalam evaluasi belajar bahwa kekuatan *chanda*, *viriyā*, *citta*, dan *vīmaṃsā* peserta didik mampu memberikan banyak manfaat. Adanya *chanda* dalam evaluasi belajar membuat peserta didik mampu memahami keberhasilan atau kegagalan atas apa yang diperoleh selama proses pembelajaran. *Chanda* ditambah *viriyā* membuat peserta didik merasa puas dan bersemangat atas apa yang telah dilakukan mulai dari upaya pengerjaan tugas atau ujian secara maksimal. *Citta* mendorong peserta didik untuk mampu memperhatikan dengan sungguh-sungguh dalam melakukan suatu pekerjaan seperti tugas yang telah diberikan guru, melakukan pengecekan kembali tugas yang telah dikerjakan dan mengupayakan agar mendapatkan nilai yang optimal. *Vīmaṃsā* membuat peserta didik mampu melaksanakan evaluasi terhadap proses belajar yang telah dilakukan mulai dari upaya pengerjaan tugas atau ujian secara maksimal, melakukan pengecekan kembali, dan mengupayakan agar mendapatkan nilai yang optimal. Dengan demikian, adanya evaluasi belajar pada manajemen diri dalam belajar akan membawa dampak positif bagi peserta didik SMA Tunas Dharma Karawang dan mampu memahami keberhasilan atau kegagalan pada proses pembelajaran.

4. Aktivitas Belajar Lain

Selain respons-respons di atas, ada respon lain yang muncul yang tidak masuk dalam kategori yang telah ditentukan berdasarkan manajemen diri dalam belajar, namun peneliti merasa bahwa respon ini penting dan masuk ke dalam strategi manajemen diri dalam belajar peserta didik. Respons yang

pertama adalah mencari bantuan atau bertanya kepada orang lain yang dianggap mampu dengan tujuan menambah pemahaman. Respon ini muncul pada seluruh informan. Sebagian besar peserta didik meminta bantuan pada teman-temannya, namun ada pula yang meminta bantuan kepada guru. Selain kepada orang di sekitar, informan juga mencari bantuan dengan cara menambah sumber materi dari internet atau buku di perpustakaan. Aktivitas dalam mencari bantuan sebenarnya termasuk dalam strategi manajemen diri dalam belajar yang dinamakan *help-seeking*. *Help-seeking* termasuk dalam strategi belajar pada komponen perilaku. Strategi *help-seeking* ini biasa dilakukan saat pelaksanaan belajar. Apabila memperhatikan pelaksanaan belajar, maka strategi *help-seeking* ini lebih cocok masuk pada mengendalikan diri karena aktivitas mencari tambahan materi atau informasi melalui orang lain atau sumber lain termasuk dalam aktivitas atau strategi yang dilakukan saat belajar yang sesuai dengan diri peserta didik.

Peserta didik melakukan manajemen diri dalam belajar mulai dari perencanaan belajar, pelaksanaan belajar, dan evaluasi belajar. Secara keseluruhan, pelaksanaan belajar terlihat paling menonjol dalam hal variasi strategi yang dilakukan informan. Para informan melakukan kontrol diri berkaitan dengan pengolahan materi, pemusatan fokus atau konsentrasi, dan juga mengamati keefektifitasan belajarnya.

Apabila perencanaan belajar dan pelaksanaan belajar tersebut di atas cukup banyak di respon oleh peserta didik, maka beda halnya dengan evaluasi belajar. Pada pelaksanaan belajar, peserta didik mengkondisikan situasi dan lingkungan untuk lebih fokus dan konsentrasi dalam belajar, melakukan sesuatu pada materi belajar dalam rangka meningkatkan pemahaman serta melakukan pengamatan terhadap strategi belajar yang dilakukan. Ketiga fase dari perencanaan belajar, pelaksanaan belajar dan evaluasi belajar akan dibahas secara lebih mendetail sebagai berikut:

a. Perencanaan Belajar

Secara umum, aktivitas-aktivitas dan keyakinan yang muncul dari respon informan pada perencanaan belajar cukup seragam. Dari keenam informan, sejumlah respon dikumpulkan dan masuk ke dalam perencanaan belajar. Pada perencanaan belajar dalam hal analisis tugas, sebagian besar informan nampak mendahului proses belajarnya dengan menentukan tujuan atau target belajar yang hendak dicapai, seperti batas waktu penyelesaian tugas. Selain menentukan tujuan belajar, seluruh informan juga merencanakan aktivitas belajar yang hendak dilakukan.

Para informan cenderung mempersiapkan sekolahnya dengan mengulang materi lama yang telah diajarkan oleh guru dan membaca materi baru. Apabila hendak mengerjakan tugas individu atau kelompok biasanya mempersiapkan bahan, atau merencanakan waktu, tempat, serta cara pengerjaan. Informan juga mempersiapkan ulangan atau ujian dengan belajar sesuai dengan materi yang telah diberikan oleh guru, bahkan ada yang merencanakan pembagian waktu belajar agar seluruh materi dapat dipelajari. Nampak bahwa seluruh informan membuat perencanaan belajar strategis untuk mempermudah belajarnya.

Temuan yang menarik dalam perencanaan belajar adalah aktivitas menentukan tujuan (*goal setting*). Menetapkan tujuan merupakan salah satu strategi yang sangat mempengaruhi manajemen diri dalam belajar peserta didik. Penetapan tujuan merupakan proses perencanaan strategi yang dapat membantu peserta didik untuk mengatur dirinya sebelum terlibat dengan tugas-tugas belajar. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa perencanaan dan penetapan tujuan adalah proses yang saling melengkapi, perencanaan dapat membantu peserta didik membangun tujuan dan strategi untuk menjadi sukses.

Dalam Dhammapada Mala Vagga syair 241 (Dhammadhiro, 2005: 112) rang peserta didik di sekolah maupun di rumah. Belajar menjadi suatu hal yang penting dan salah satu faktor keberhasilan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan memahami suatu ilmu. Setiap peserta didik sebaiknya memiliki kemampuan dalam mengatur belajar dan pola belajarnya dengan membuat perencanaan belajarnya, sehingga akan menimbulkan kebiasaan bel, perencanaan belajar sangat diperlukan oleh peserta didik untuk mencapai keberhasilan *Asajjhāyamaḷā manta anuṭṭhānamalā gharā. Malaṃ vaṇṇassa kosajjāṃ pamādo rakkhato malaṃ*. Tidak membaca ulang adalah noda bagi mantra, tidak berusaha adalah noda bagi kehidupan berumah tangga. Kemalasan adalah noda bagi kecantikan dan kelengahan adalah noda bagi seorang penjaga. Peserta serta didik memiliki kewajiban untuk belajar, karena belajar sudah menjadi kewajiban bagi seoajar yang terstruktur. Kebiasaan belajar yang terstruktur membuat peserta didik lebih bersungguh-sungguh untuk memahami suatu hal dan berkonsentrasi. Belajar menjadi bermakna apabila peserta didik berperan secara aktif dalam proses belajar dan akhirnya

mampu memutuskan apa yang akan dipelajari dan cara mempelajarinya. Tanpa ada keinginan peserta didik untuk aktif terlibat dalam belajar, maka keberhasilan belajar tidak akan tercapai. Dengan demikian dalam perencanaan belajar, manajemen diri dalam belajar peserta didik sangat diperlukan, seperti mengatur jam belajar sendiri, menyusun strategi-strategi dalam belajar, menunjang prestasi akademiknya, dan perilaku-perilaku lainnya yang menandakan bahwa siswa bertanggung jawab dan dapat berprestasi di sekolah. Jika seorang peserta didik tidak pernah berusaha, malas dalam pembelajaran, maka seorang peserta didik tidak akan dapat mencapai apa yang dicita-citakannya.

b. Pelaksanaan Belajar

Respon dari informan tentang pelaksanaan belajar yaitu berkaitan dengan pendorongan diri. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian informan memberikan respon mengenai aktivitas yang dilakukan terhadap materi belajar dengan tujuan supaya bisa lebih memahami materi pelajaran, misalnya seperti mencatat, membuat ringkasan, dan memberikan *highlight* pada kata-kata penting. Setelah menganalisis data penelitian, respon positif diberikan informan dalam hal pelaksanaan belajar seperti bertanya kepada teman atau guru, mencari tambahan informasi di internet atau buku di perpustakaan apabila masih belum paham tentang materi yang telah diajarkan.

Respon informan untuk bertanya kepada orang lain yang dianggap paham, muncul pada seluruh informan. Respon informan menunjukkan bahwa meminta bantuan teman atau guru, serta mencari tambahan informasi di internet atau buku di perpustakaan tersebut dilakukan dalam rangka menambah pemahaman terhadap sesuatu, hal ini berada pada kategori pelaksanaan belajar. Selain itu, hal ini termasuk aktivitas atau strategi yang sesuai dengan dirinya dan digunakan peserta didik untuk mencapai suatu pemahaman dalam pelaksanaan belajar peserta didik. Hampir seluruh informan mengamati dirinya ketika belajar, misalnya merasa lebih efektif jika belajar dengan teman atau belajar dengan cara menulis ulang materi pelajaran.

Dalam *Dhammapada Yamaka Vagga* syair 19-20, (Dhammadhiro, 2005: 6) *Bahumpi ce samhita bhāsamāno, na takkaro hoti naro pamatto; Gopova gāvo ganayam paresam, na bhāgavā sāmāññassa hoti*. Biarpun seseorang banyak membaca kitab suci, tetapi tidak berbuat sesuai dengan ajaran, maka orang yang lengah itu sama seperti gembala sapi, yang menghitung sapi milik orang lain. Ia tak akan memperoleh manfaat kehidupan suci. Pada pelaksanaan belajar, seorang peserta didik yang memiliki kemampuan manajemen diri dalam belajarnya ia akan mampu memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya sendiri. Peningkatan kemampuan pelaksanaan belajar terjadi karena peserta didik bisa berinteraksi langsung dengan sumber belajar di tambah dengan arahan dari pendidik sehingga memungkinkan peserta didik menganalisis tugasnya. Selanjutnya untuk menjamin pelaksanaan strategi tersebut peserta didik akan mengembangkan berbagai usaha dan motivasi diri melalui peningkatan perasaan kemampuannya, mengembangkan minat, mengaktifkan pengetahuan, dan berpengharapan pada hasil. Hal-hal tersebut biasanya mampu mendorong peserta didik untuk melaksanakan suatu kegiatan. Akhirnya peserta didik memiliki kekuatan dan kemampuan untuk memonitor pelaksanaan kegiatan belajarnya, bahkan mengontrolnya dengan merubah strategi jika ternyata rancangan strategi awal tidak sesuai atau gagal dilakukan. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan belajar bisa terjamin sejak perencanaan sampai dengan melaksanakan evaluasi.

c. Evaluasi Belajar

Evaluasi belajar merupakan bagian dari proses pembelajaran yang secara keseluruhan tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pembelajaran. Beberapa informan memberikan respon mengenai reaksi yang peserta didik lakukan setelah proses belajar selesai. Salah satu informan melihat ketika peserta didik cenderung belajar sks, kini ketika pembelajaran tatap muka peserta didik mempersiapkan pembelajaran jauh-jauh hari terutama ketika hendak ujian.

Berdasarkan analisis dan pembahasan manajemen diri dalam belajar berdasarkan kategorinya, maka strategi-strategi komponen metakognitif dan perilaku banyak dilakukan oleh informan. Kemampuan metakognisi dalam keterampilan menggunakan strategi kognitif merupakan aspek-aspek kognitif yang penting dalam meningkatkan prestasi belajar peserta didik di sekolah. Peningkatan prestasi belajar peserta didik dibantu oleh adanya peran guru sebagai pengembang kemampuan kognitif peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa seorang guru harus memiliki kesadaran metakognitif yang baik untuk mendukung proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pembelajaran.

Hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara, dapat diketahui bahwa guru telah memiliki kesadaran metakognitif yang sangat baik, hal ini menunjukkan bahwa guru sudah siap dalam melaksanakan proses pembelajaran yang mendukung pengembangan pengetahuan metakognitif. Hasil wawancara yang dilakukan kepada guru mata pelajaran Pendidikan agama Buddha juga menguatkan bahwa guru mata pelajaran Pendidikan agama Buddha dalam strategi pembelajarannya mendorong peserta didik untuk lebih aktif dan mandiri dalam kegiatan pembelajaran. Pengembangan pengetahuan metakognitif pada peserta didik juga dilakukan oleh guru mata pelajaran Pendidikan agama Buddha.

Hal ini terlihat melalui kegiatan perencanaan yang dilakukan guru, dimana guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memahami materi secara mandiri sebelum proses pembelajaran dilakukan. Selain kegiatan perencanaan, guru juga melakukan pelaksanaan belajar dan evaluasi pembelajaran. Pada kegiatan pelaksanaan belajar guru memberikan tugas kepada peserta didik yang dapat mendukung kemandirian peserta didik dan kemampuan metakognisinya. Tugas yang diberikan kemudian diperiksa kembali oleh guru sebagai bentuk *monitoring*. Pada kegiatan evaluasi, guru mengukur kemampuan peserta didik melalui tes, sehingga dapat diketahui ketercapaian pembelajaran yang telah dilakukan.

Dalam *Caṅki Sutta, Majjima Nikāya* (Ñānamoli & Bodhi, 1995: 393) evaluasi belajar sangat diperlukan oleh peserta didik untuk mencapai keberhasilan. Pentingnya penyelidikan atau investigasi yang menyeluruh (*sāccanuppatti*) untuk membantu usaha seseorang sebelum membuat kesimpulan. Penyelidikan dilakukan berulang (*bahulīka*) dengan pertimbangan akan memunculkan hasil yang maksimal sebelum membuat keputusan. Penyelidikan dikaitkan dengan evaluasi dikarenakan memiliki makna yang berkaitan dengan usaha memperoleh informasi melalui pengumpulan data yang dijadikan pertimbangan dalam mengambil keputusan.

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kemampuan manajemen diri dalam belajar tersebut bersifat relatif, sehingga pengaruh-pengaruh yang dominan muncul pada tingkat kemampuan manajemen diri dalam belajar ini cenderung dari luar diri individu atau eksternal. Salah satu strategi untuk manajemen diri yakni pencarian bantuan (*help-seeking*) di mana peserta didik yang mandiri tidak mencoba untuk mencapai setiap tugasnya sendiri, melainkan sering mencari bantuan dari orang lain apabila diperlukan.

Hal ini menunjukkan bahwa manusia itu bersifat sosial, sehingga manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain seperti contoh kecil tersebut. Peserta didik lebih memilih meminta bantuan orang lain dan meminta nasehat orang lain dalam melakukan sesuatu hal, misalkan pada peserta didik kelas X di SMA Tunas Dharma Karawang, peserta didik mengerjakan tugas dengan berkelompok dan saling membantu untuk menyelesaikan satu sama lain ketika salah satu mengalami kesulitan. Hal ini dimungkinkan juga mengakibatkan pada hasil penelitian menunjukkan kemampuan manajemen diri dalam belajar yang baik.

Manajemen diri pada dasarnya merupakan pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan sehingga mampu melakukan hal-hal yang benar dan mampu menghindari hal-hal yang tidak benar. Manajemen diri yang benar dalam agama Buddha yaitu keselarasan dan konsistensi antara pikiran, ucapan, dan badan jasmani, sehingga apa yang dipikirkan akan sejalan dengan apa yang diucapkan dan yang diperbuat oleh badan jasmani. Selain itu, kekuatan *chanda*, *virīya*, *citta*, dan *vimamsā* pada peserta didik mampu memberikan banyak manfaat.

Manajemen diri dalam belajar peserta didik harus didasari dengan *chanda*. Kepuasan dalam mengerjakan sesuatu menjadi faktor utama dalam diri peserta didik untuk mencapai hasil yang diinginkan secara maksimal. Seperti halnya peserta didik dalam mengikuti pelajaran di sekolah dengan melakukan perencanaan, memonitor, dan mengatur kognisi serta berpikir dalam mencangkup penetapan target secara spesifik atau tujuan kognitif dalam pembelajarannya. Tidak adanya *chanda* di dalam diri peserta didik, maka peserta didik akan merasa tidak nyaman untuk melakukan segala sesuatu dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, *chanda* harus ditanamkan terlebih dahulu dalam diri setiap peserta didik. Adanya *chanda* akan berdampak dalam kehidupan peserta didik yakni dapat memusatkan perhatian kepada kegiatan atau aktivitas yang sedang dikerjakan. *Chanda* dapat ditanamkan di dalam diri siapa saja termasuk guru, peserta didik dan orang tua peserta didik agar dapat menekuni hal yang sedang dikerjakan dengan rasa senang. *Chanda* akan mendorong peserta didik untuk mencapai keberhasilan.

Virīya merupakan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan mempunyai semangat yang tinggi tidak bermalas-malas dan loyo. Jika dalam diri peserta didik sudah tertanam *virīya*, maka akan

mengetahui dan sadar saat kemalasan dan perasaan letih menguasai diri sehingga akan menghilangkan perasaan tersebut dengan semangat dalam usaha. Usaha yang bersemangat ini bukan hanya untuk meraih keberhasilan dalam pekerjaan, melainkan usaha bersemangat untuk melakukan aktivitas yang sekiranya baik dan membawa manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain termasuk bersemangat dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik yang bersemangat menerima pelajaran tampak dari perilaku yang rajin memperhatikan materi, ketekunan dalam belajar, ketertarikan dalam belajar, teliti, dan bersungguh-sungguh setiap melaksanakan tugas. Selain itu, peserta didik yang mempunyai semangat belajar tentu ingin segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan tidak adanya tanda-tanda kemalasan pada diri peserta didik yang memiliki *virīya*. Peserta didik akan bersemangat, apabila peserta didik dengan rela dan tak menunda-nunda pekerjaan karena mengerti bahwa usahanya adalah sesuatu yang membuat bahagia.

Citta berarti pelaksanaan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan tekun dan ulet dengan cara tidak meninggalkan dan menunda-nunda usaha yang sedang dilakukan. Seperti halnya peserta didik yang ingin berprestasi, untuk bisa meraih prestasi peserta didik harus pandai mengatur waktu dengan baik dan mampu menguasai skill belajar secara efektif. Jika peserta didik menguasai cara belajar efektif, hal ini akan memudahkan peserta didik untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Hampir kebanyakan peserta didik yang berprestasi memiliki tekad yang kuat untuk mencapai hasil terbaik. Oleh karena itu, peserta didik akan bekerja keras belajar untuk mendapatkan hasil maksimal dan peserta didik sudah tahu bagaimana cara untuk menguasai sebuah materi pembelajaran dengan cepat.

Vimāṃsā merupakan pelaksanaan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan selalu mengadakan penganalisaan (evaluasi) yang bijaksana terhadap usaha tersebut. Seorang peserta didik dikatakan memiliki manajemen diri dalam belajar apabila peserta didik mampu mengevaluasi pembelajaran dalam strategi pembelajaran dan membuat penyesuaian untuk tugas-tugas serupa dimasa mendatang. Jika dihubungkan dengan kegiatan pembelajaran, maka *vimāṃsā* akan memberikan peluang kreativitas dan gagasan atau ide yang menarik bagi guru yang tentunya harus dilakukan dengan penyelidikan, perenungan, dan pemahaman agar lebih terarah. Guru dapat membantu evaluasi diri peserta didik dengan memantau hasil belajar peserta didik kemudian melakukan perubahan dengan menggunakan strategi yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan belajar yang ingin dicapai.

Guru yang mengembangkan kreativitas akan berdampak pada peserta didik. Peserta didik akan lebih tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran, karena guru selalu menggunakan media atau metode yang bervariasi. Tidak hanya bagi guru, *vimāṃsā* juga dapat diterapkan dalam diri peserta didik. Peserta didik yang mengetahui kelebihan dan manfaat dari mengikuti kegiatan pembelajaran melalui penyelidikan, perenungan, dan pemahaman maka peserta didik akan mendapatkan manfaat pada saat itu atau di kemudian hari. Keberhasilan manajemen diri peserta didik didukung oleh guru. Guru yang menerapkan cinta kasih dan kasih sayang membawa ketenangan dan kedamaian bagi peserta didik dalam belajar (Sukodoyo, 2018). Manajemen diri dalam belajar peserta didik meningkat melalui ketenangan dan kedamaian batin.

Empat *iddhipāda* di atas saling berkaitan satu dengan lainnya yang dapat menimbulkan manajemen diri dalam belajar peserta didik. Kekuatan *chanda*, *virīya*, *citta*, dan *vimāṃsā* pada peserta didik mampu memberikan banyak manfaat. Adanya *chanda* membuat peserta didik dalam mengikuti pelajaran tanpa memiliki beban karena dilakukan dengan senang hati. *Chanda* dan *virīya* membuat peserta didik mudah menangkap materi yang telah diajarkan guru. *Citta* mendorong peserta didik untuk berangkat ke sekolah dan tidak mementingkan hal lainnya. *Vimāṃsā* membuat peserta didik dapat memahami segala kegiatan yang ada di sekolah. Kegiatan yang dilakukan peserta didik dapat memberikan peluang yang baik, contohnya peserta didik menjadi kreatif. Peserta didik dengan gembira, tidak menunda-nunda, dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di sekolah berdampak pada perasaan puas dengan hasil yang diperoleh.

Penelitian Wardani, Widiyono, dan Sukodoyo relevan dengan hasil penelitian ini di mana minat mengikuti SMB membuat siswa *Majjhima Sekha* lebih percaya diri. Dampak yang diperoleh siswa *Majjhima Sekha* secara Buddhis masuk dalam empat *iddhipada*, (1) *chanda* membuat siswa *Majjhima Sekha* mengikuti kegiatan SMB tanpa memiliki beban karena melakukannya dengan rasa senang; (2) kekuatan *virīya* memudahkan siswa *Majjhima Sekha* untuk menangkap materi yang diberikan guru; (3) *citta* berperan sebagai pengatur pola pikir yang baik bagi siswa *Majjhima Sekha*, bahwa mengikuti SMB merupakan kegiatan yang tidak boleh ditunda-tunda sebab ada manfaat yang bisa diperoleh; (4) kekuatan *vimāṃsā* membuat siswa *Majjhima Sekha* dapat memahami segala kegiatan di SMB, sehingga

menjadi peluang bagi siswa *Majjhima Sekha* untuk menjadi kreatif. Dengan demikian, adanya minat peserta didik dalam mengikuti SMB dapat meningkatkan manajemen peserta didik. Manajemen diri dalam belajar peserta didik dalam belajar akan membawa dampak positif bagi peserta didik SMA Tunas Dharma.

PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang manajemen diri dalam belajar peserta didik Buddhis SMA Tunas Dharma Karawang dengan melihat pada perencanaan belajar, pelaksanaan belajar, dan evaluasi belajar. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh informan dalam penelitian ini melakukan aktivitas belajar dengan manajemen diri. Strategi yang paling sering muncul pada informan adalah perencanaan aktivitas belajar dengan melakukan sesuatu pada materi pembelajaran demi mencapai pemahaman, serta bertanya kepada guru dan teman agar lebih memahami tentang pembelajaran yang belum dipahami oleh peserta didik (Pelaksanaan belajar).

Pada perencanaan belajar secara Buddhis ini termasuk dalam empat kekuatan batin (*iddhipada*) sebagian peserta didik mampu menentukan strategi belajar yang tepat untuk menunjang pembelajarannya (*chanda*). Peserta didik merasa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru sebagai sesuatu yang harus dituntaskan (*viriya*) serta mendorong peserta didik untuk dapat membuat perencanaan untuk kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan baik dalam hal waktu, peralatan belajar, dan kesiapan diri dalam belajar (*citta*).

Pada pelaksanaan belajar, seluruh informan melakukan sesuatu pada materi pelajaran atau objek belajar yang dapat mengoptimalkan performansi belajar, misalnya meringkas materi pelajaran, memberi tanda pada kalimat yang penting pada materi pelajaran. Respon informan melakukan sesuatu terhadap materi pelajaran yang tidak dipahami mencari bantuan kepada guru dan teman untuk memahami materi ini ditemukan pada sebagian informan (tiga orang). Hampir seluruh informan (enam orang) mengamati keefektifitasan aktivitas belajarnya ini termasuk pada *chanda dan viriya*.

Pada evaluasi belajar, enam informan melakukan evaluasi terhadap proses belajarnya, para informan merasa bahwa prestasi atau nilai jelek yang didapatkan disebabkan karena cara atau usaha belajar para informan yang kurang (*vimaṃsā*).

Dampak yang diperoleh peserta didik Buddhis SMA Tunas Dharma secara Buddhis masuk dalam empat *iddhipada*. *Chanda* membuat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, peserta didik tanpa memiliki beban karena melakukannya dengan rasa senang. Kekuatan *viriya* memudahkan peserta didik untuk menangkap materi yang telah diberika guru. *Citta* berperan sebagai pengatur pola pikir yang baik bagi peserta didik, bahwa mengikuti pembelajaran di sekolah merupakan kegiatan yang tidak boleh ditunda-tunda sebab ada manfaat yang bisa diperoleh sehingga peserta didik akan selalu berangkat ke sekolah. Kekuatan *vimaṃsā* membuat peserta didik dapat memahami segala kegiatan di sekolah, sehingga menjadi peluang bagi peserta untuk menjadi kreatif.

Implikasi dari penelitian ini yaitu untuk peserta didik agar dapat belajar menyesuaikan diri pada situasi-situasi tertentu, menjadi pengatur bagi belajarnya sendiri. Dengan demikian, peserta didik dapat meminimalisir kondisi yang menyebabkan hasil belajar peserta didik tidak tercapai dengan maksimal. Ciri-ciri manajemen diri yang dimiliki peserta didik yaitu memiliki perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dalam kegiatan belajarnya. Peserta didik yang memiliki manajemen diri dalam belajarnya akan melakukan perencanaan dengan menyusun kegiatan belajarnya dan juga akan melakukan pelaksanaan serta evaluasi pada kegiatan belajarnya sendiri.

Peserta didik diharapkan untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar. Dengan mengetahui manajemen diri dalam belajar peserta didik akan mengetahui strategi pada perencanaan belajar dan evaluasi belajar maka peserta didik disarankan untuk mengevaluasi proses belajarnya, misal dengan membuat tulisan atau catatan tentang tujuan atau target belajar dan pencapaian yang berhasil dilakukan supaya peserta didik lebih termotivasi selama proses belajar saat ini dan proses belajar selanjutnya.

Pendidik dapat meninjau manajemen diri peserta didik secara lebih mendalam supaya peserta didik dapat mengeksplorasi manajemen diri serta belajarnya dengan optimal. Selain itu, hendaknya dapat meningkatkan evaluasi belajar yang dilakukan sendiri oleh peserta didik. Setelah dilakukan evaluasi, pendidik dan sekolah kemudian dapat memberikan intervensi atau tambahan informasi terkait manajemen diri dalam belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Dhammadhiro. (2005). *Dhammapada*. Jakarta: Sangha Theravada Indonesia.
- Gie, The Liang. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Malalasekera. (1990). *Encyclopaedia of Buddhism Volume 5*. Sri Lanka: The Government of Sri Lanka.
- Ñāṇamoli & Bodhi. (1995). *The Middle Length Discourses of The Buddha: A New Translation Of The Buddha*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Sukodoyo, S. (2018). Teachers Love as a Predictor of Buddhist Students Moral Action in Central Java. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 37 (1) 15, 127-138. <https://doi.org/10.21831/cp/v37i1.17855>
- Wardani, M., Widiyono, W., & Sukodoyo, S. (2021). Majjhima Sekha Students' Interest in Participating the Buddhist Sunday School Activities at Dhamma Putra Monastery. *Jurnal Pencerahan*, 14(1), 1-14. <https://doi.org/10.58762/jupen.v14i1.50>