

I Gede Muliarta Wiguna



AKSARA

***Adolescents Knowledge and Support
for Achieving Resilient Academics***



"Keseimbangan hidup mahasiswa bukan sekadar membagi waktu, tetapi membangun harmoni antara belajar, beristirahat, dan bertumbuh."

AKSARA
(Adolescent Knowledge and Support Achieving Resilient
Academics)

I Gede Muliarta Wiguna



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

AKSARA
(Adolescent Knowledge and Support Achieving Resilient
Academics)

Penulis:
I Gede Muliarta Wiguna

Desain Cover:
Ni Komang Nathania Arista Artayani

Editor:
Made Martini

Proofreader:
Tahta Media

Ukuran:
vi, 62, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-623-147-988-4

Cetakan Pertama:
September 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul **AKSARA** (*Adolescents Knowledge and Support for Achieving Resilient Academics*) ini dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai panduan dan inspirasi bagi mahasiswa, pendidik, dan pihak-pihak terkait dalam membangun ketangguhan akademik generasi muda melalui penguatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif. Kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan motivasi selama proses penulisan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat nyata, mendorong semangat belajar yang berkelanjutan, dan menjadi salah satu kontribusi dalam mencetak generasi akademik yang tangguh, inovatif, dan berdaya saing tinggi.

Denpasar, 15 September 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I KESEIMBANGAN HIDUP MAHASISWA: MENGELOLA WAKTU, STRESS, DAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK.....	1
A. Pendahuluan	1
B. Tinjauan Pustaka	2
C. Kesimpulan.....	14
BAB II PENTINGNYA PENGETAHUAN DIRI DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI AKADEMIK	16
A. Pendahuluan	16
B. Tinjauan Pustaka	17
C. Kesimpulan.....	26
BAB III PENGARUH TEKNOLOGI DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK REMAJA	28
A. Pendahuluan	28
B. Tinjauan Pustaka	29
C. Kesimpulan.....	38
BAB IV KOLABORASI DAN KOMPETISI: MEMBANGUN LINGKUNGAN AKADEMIK YANG MENDUKUNG.....	40
A. Pendahuluan	40
B. Tinjauan Pustaka	41
C. Kesimpulan.....	48

BAB V GROWTH MINDSET DALAM DUNIA AKADEMIK SEBAGAI MAHASISWA.....	49
A. Pendahuluan	49
B. Tinjauan Pustaka	49
C. Kesimpulan	54
BAB VI PEMBELAJARAN BERBASIS KOMUNITAS: MENINGKATKAN DAYA SAING DAN INOVASI	55
A. Pendahuluan	55
B. Tinjauan Pustaka	56
C. Kesimpulan	59
DAFTAR PUSTAKA	60
PROFIL PENULIS	62

BAB I

KESEIMBANGAN HIDUP MAHASISWA: MENGELOLA WAKTU, STRESS, DAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK

A. PENDAHULUAN

Dalam menempuh pendidikan di bangku perkuliahan, tentu ada berbagai hal yang perlu diperhatikan dalam menjamin keseimbangan hidup sebagai seorang mahasiswa. Hal ini tentunya akan memberikan dampak yang sangat berpengaruh bagi mahasiswa nantinya dalam menjalani perkuliahan. Menjadi seorang mahasiswa adalah fase kehidupan yang penuh tantangan dan peluang. Pada masa ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tanggung jawab, baik dalam hal akademik maupun kehidupan pribadi. Namun, tekanan untuk memenuhi ekspektasi akademik, menjaga hubungan sosial, serta menghadapi berbagai perubahan lingkungan sering kali membuat mahasiswa kesulitan untuk menciptakan keseimbangan hidup. Keseimbangan tidak hanya mengacu pada pembagian waktu yang adil antara studi dan kehidupan pribadi, tetapi juga pada bagaimana mahasiswa dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, menjalani aktivitas yang bermakna, dan mencapai kebahagiaan dalam berbagai aspek kehidupannya. Tulisan ini akan membahas pentingnya keseimbangan hidup bagi mahasiswa, mulai dari pengelolaan waktu, pengelolaan stres, hingga tanggung jawab akademik. Dengan

BAB II

PENTINGNYA PENGETAHUAN DIRI DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI AKADEMIK

A. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri akademik merupakan salah satu elemen penting yang memengaruhi keberhasilan individu dalam lingkungan pendidikan. Kemampuan untuk merasa yakin terhadap potensi diri sendiri, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, menjadi pondasi yang kuat untuk mencapai prestasi. Namun, kepercayaan diri akademik tidak muncul begitu saja, melainkan membutuhkan pemahaman mendalam terhadap diri sendiri. Pengetahuan diri menjadi langkah awal yang esensial dalam membangun kepercayaan diri akademik, karena melalui proses ini individu dapat mengenali kekuatan, kelemahan, dan potensi diri yang dimiliki.

Pengetahuan diri melibatkan kemampuan untuk memahami siapa kita sebenarnya, apa yang kita inginkan, dan bagaimana cara kita belajar serta berkembang. Dalam konteks akademik, pengetahuan diri membantu individu menyadari cara belajar yang paling efektif, mengenali hambatan yang dihadapi, dan menemukan strategi untuk mengatasinya. Dengan memahami aspek-aspek tersebut, seseorang dapat lebih mudah menentukan tujuan akademik yang realistis dan sesuai dengan kemampuan mereka, sehingga kepercayaan diri pun terbentuk secara alami.

BAB III

PENGARUH TEKNOLOGI DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK REMAJA

A. PENDAHULUAN

Teknologi dan media sosial telah mengalami perkembangan yang sangat pesat dalam beberapa dekade terakhir. Perkembangan ini ditandai dengan munculnya berbagai perangkat pintar, aplikasi, dan *platform* digital yang semakin canggih dan mudah diakses. Dalam beberapa dekade terakhir, teknologi telah mengalami kemajuan yang luar biasa. Munculnya internet dan berbagai perangkat pintar telah mengubah cara kita hidup, bekerja, dan berinteraksi. Salah satu dampak paling signifikan adalah perkembangan pesat media sosial. *Platform* seperti *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, dan *YouTube* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Media sosial memiliki sejumlah dampak positif bagi remaja. Pertama, media sosial dapat memperluas jaringan sosial remaja dan memfasilitasi komunikasi lintas batas. Kedua, media sosial dapat menjadi sarana untuk berbagi informasi dan pengetahuan. Ketiga, media sosial dapat menjadi wadah bagi remaja untuk mengekspresikan kreativitas dan minat mereka.

Di samping dampak positifnya, media sosial juga memiliki sejumlah dampak negatif. Penggunaan media sosial yang berlebihan

BAB IV

KOLABORASI DAN KOMPETISI: MEMBANGUN LINGKUNGAN AKADEMIK YANG MENDUKUNG

A. PENDAHULUAN

Dalam dunia akademik yang dinamis, kolaborasi dan kompetisi seringkali dianggap sebagai dua kekuatan yang saling berlawanan. Padahal, keduanya memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong inovasi, meningkatkan kualitas pembelajaran, dan mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan dunia nyata.

Kolaborasi adalah kunci untuk memecahkan masalah kompleks yang seringkali muncul dalam penelitian akademik. Dengan bekerja sama, mahasiswa dan peneliti dapat menggabungkan berbagai perspektif, keahlian, dan sumber daya untuk menghasilkan ide-ide yang inovatif. Selain itu, kolaborasi juga dapat memperkuat hubungan antar individu dan memperkaya pengalaman belajar. Kompetisi sehat dapat menjadi motivasi yang kuat bagi mahasiswa untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Dengan bersaing dengan teman sejawat, mahasiswa terdorong untuk belajar lebih giat, mengembangkan keterampilan baru, dan meningkatkan kualitas kerja. Kompetisi juga dapat mendorong inovasi karena mahasiswa berusaha untuk menemukan solusi yang lebih baik daripada pesaing mereka.

Meskipun tampak berbeda, kolaborasi dan kompetisi sebenarnya saling melengkapi. Kolaborasi dapat menciptakan sinergi yang

BAB V

GROWTH MINDSET DALAM DUNIA AKADEMIK SEBAGAI MAHASISWA

A. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan saat ini menuntut mahasiswa untuk memiliki keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang adaptif terhadap perubahan. Salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik adalah *mindset* atau pola pikir. Terdapat dua jenis pola pikir utama, yaitu *fixed mindset* (pola pikir tetap) dan *growth mindset* (pola pikir berkembang). *Growth mindset* adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan pengalaman. Dalam dunia akademik, mahasiswa dengan *growth mindset* cenderung lebih gigih, terbuka terhadap kritik, dan mampu belajar dari kesalahan. Hal ini sangat relevan di era persaingan global yang menuntut mahasiswa untuk tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara mental.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian *Growth Mindset*

Growth mindset adalah pandangan bahwa kemampuan intelektual dan keterampilan dapat berkembang melalui usaha yang konsisten, strategi yang tepat, serta pembelajaran dari pengalaman. Berbeda dengan *fixed mindset*, yang menganggap kemampuan

BAB VI

PEMBELAJARAN BERBASIS KOMUNITAS: MENINGKATKAN DAYA SAING DAN INOVASI

A. PENDAHULUAN

Dunia pendidikan saat ini sedang mengalami transformasi besar-besaran. Salah satu tren yang paling menonjol adalah pergeseran paradigma dari pembelajaran yang berpusat pada guru menuju pembelajaran yang lebih kolaboratif dan berpusat pada siswa. Model pembelajaran tradisional yang lebih pasif dan berorientasi pada menghafal materi pelajaran, kini mulai ditinggalkan. Sebaliknya, pendekatan yang lebih aktif, interaktif, dan relevan dengan kehidupan nyata semakin diminati. Pembelajaran kolaboratif dan berpusat pada siswa menekankan pentingnya keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Siswa tidak hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai pembuat makna dan pemecah masalah. Dalam model pembelajaran ini, siswa diajak untuk bekerja sama dalam kelompok, berbagi ide, dan membangun pengetahuan bersama. Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing dan mendukung proses pembelajaran siswa.

Pergeseran paradigma ini sejalan dengan tuntutan dunia kerja yang semakin kompleks dan dinamis. Keterampilan abad ke-21 seperti kreativitas, berpikir kritis, komunikasi, dan kolaborasi menjadi sangat penting untuk dimiliki oleh individu agar dapat sukses di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin. (2019). Studi literatur: Dampak media sosial terhadap prestasi peserta didik. *JIKAP (Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran)*, 7(2).
<https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/2381/2008>
- Ardinansyah, A., dkk. (2024). Tingkat kepercayaan diri akademik mahasiswa fakultas kedokteran gigi: Studi pengukuran dengan ABC Test. *E-Gigi*. Diakses 13 Januari 2025, dari
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/egigi/article/download/58971/48292/148632>
- Bolton, G. (2014). *Reflective practice: Writing and professional development* (4th ed.). London: SAGE Publications.
- Cao, Y., Zhou, T., & Gao, J. (2024). Heterogeneous peer effects of college roommates on academic performance. *Nature Communications*, 15(1), Article 4785.
<https://doi.org/10.1038/s41467-024-49228-7>
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664–8668.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Deming, W. E. (1986). *Out of the crisis*. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology, Center for Advanced Educational

Services.

Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.

Frontiers in Psychology. (2023). Academic achievement is more closely associated with student–peer relationships than with student parent relationships or student–teacher relationships. *Frontiers I Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1012701/full>

Hayati, R., dkk. (2024). Kepercayaan diri mahasiswa dalam merespon pada proses perkuliahan. *Jurnal Online Pendidikan*. Diakses 13 Januari 2025, dari <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/7072/5640>

Irawan, A. F., & Wahyuni, S. A. (n.d.). Pengaruh lingkungan terhadap kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Observasi*. Diakses 27 Desember 2024, dari <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obsesrvasi/article/download/467/558/2478>

PROFIL PENULIS

I Gede Muliartha Wiguna



Ketertarikan penulis dalam membuat suatu karya ilmiah membuatnya mengikuti banyak perlombaan karya tulis ilmiah seperti lomba essay, KTI dan lain-lain. Selain itu hobi penulis dalam membaca serta menulis menggerakkan keinginannya untuk membuat buku yang berjudul *AKSARA (Adolescents Knowledge*

and Support for Achieving Resilient Academics) ini. Penulis menulis buku ini sebagai referensi dan pedoman bagi mahasiswa untuk meraih kesuksesan di dunia perkuliahan.

Email penulis: gedemuliartha547@gmail.com



Buku ini menguraikan berbagai konsep yang mendukung keberhasilan akademik mahasiswa, meliputi keseimbangan hidup (*Study-life balance*), pengetahuan diri, pemanfaatan teknologi, pembentukan lingkungan belajar yang sehat, penerapan *growth mindset*, serta pembelajaran berbasis komunitas. Keseimbangan hidup dicapai melalui manajemen waktu yang efektif, pengelolaan stres, dan tanggung jawab akademik. Pengetahuan diri membangun kepercayaan diri akademik dengan memahami kekuatan, kelemahan, minat, dan gaya belajar. Teknologi dan media sosial memberikan peluang peningkatan prestasi akademik, namun perlu dikelola agar tidak menimbulkan *distraksi*. Lingkungan akademik ideal menggabungkan kolaborasi dan kompetisi sehat, didukung budaya terbuka, fasilitas memadai, dan keterlibatan multipihak. *Growth mindset* mendorong mahasiswa untuk terus berkembang melalui usaha, strategi, dan pembelajaran dari kegagalan. Pembelajaran berbasis komunitas menghubungkan pengetahuan akademik dengan praktik di masyarakat, meningkatkan kreativitas, berfikir kritis, komunikasi, dan kolaborasi, sekaligus mempersiapkan mahasiswa sebagai agen perubahan.



IKAPI
INDONESIAN ASSOCIATION OF PUBLISHERS AND AUTHORS

CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : [tahtamedia](https://www.instagram.com/tahtamedia)
Telp/WA : +62 896-5427-3996

