

HUBUNGAN 'SELF-REGULATION' DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNISBA

¹ Yuli Aslamawati, ² Eneng Nurlailiwangi, ³ Fitri Maulani

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116
e-mail: ¹ yuli_aslamawati@yahoo.com

Abstrak. Seleksi masuk bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba cukup ketat, terdiri dari tes akademik dan psikotes. Dengan potensi yang dinilai memadai untuk mengikuti proses pembelajaran, diharapkan prestasi belajar yang ditunjukkan dalam indeks prestasi persemester ataupun indeks prestasi kumulatif (IP dan IPK) cukup baik. Rata-rata tuntutan dunia kerja dan strata dua di perguruan tinggi menuntut IPK lulusan minimal 2,75. Kenyataan yang didapati terdapat hampir 70% IPK mahasiswa belum mencapai 2,75. Telusuran melalui wawancara rata-rata mahasiswa memiliki self-regulation yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat derajat keeratan hubungan antara self regulation dengan prestasi belajar pada mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode random sampling. Alat ukur self regulation berupa skala yang didasarkan pada konsep dari B.J. Zimmerman. Prestasi belajar menggunakan data sekunder yang diperoleh dari bagian akademik Fakultas Psikologi Unisba. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman (r_s), hasilnya signifikan sebesar 0,532. Artinya terdapat hubungan yang positif antara Self Regulation dengan Prestasi Belajar pada mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba, dalam hal ini semakin rendah Self Regulation, semakin rendah Prestasi Belajar.

Kata kunci: 'self-regulation', prestasi belajar, mahasiswa Psikologi Unisba.

1. Pendahuluan

Universitas Islam Bandung berdiri sejak 15 November 1958, memiliki tujuan melahirkan generasi muda yang intelek dan berbudi pekerti baik sesuai dengan aturan-aturan yang berlandaskan Islam. Agar dapat mencapai tujuan tersebut, setiap fakultas di Unisba melakukan seleksi dalam penerimaan mahasiswa baru. Fakultas Psikologi sebagai salah satu fakultas yang banyak diminati calon mahasiswa menetapkan psikotes selain tes akademik dalam seleksi mahasiswa. Selain itu untuk mencapai tujuan Unisba dan Progam Studi, pada awal tahun ajaran, terdapat kegiatan kemahasiswaan yang wajib diikuti mahasiswa, yaitu:

- a. Ta'aruf, adalah media untuk saling mengenal antara mahasiswa baru dengan lingkungan kampus; meliputi pimpinan, dosen, dan tenaga administrasi; lokasi, Keluarga Mahasiswa (KEMAH) dan lebih mengenai temannya sesama mahasiswa baru.
- b. Pscam, adalah media yang bertujuan membina mental dan fisik mahasiswa baru melalui kegiatan berkemah.
- c. Bimbingan Studi Mahasiswa (BSM), yaitu kegiatan yang memfokuskan pemberian bantuan kepada mahasiswa baru dalam mengenal system perkuliahan dan mengenal organisasi kemahasiswaan.

- d. Pelatihan Pengembangan Diri (PPD), yang bertujuan memfasilitasi kemampuan evaluasi diri, mengenal kekuatan dan kelemahan yang dimiliki mahasiswa, serta mengembangkan kemampuan empatik.

Dengan dilaksanakannya kegiatan seperti disebutkan di atas dapat diasumsikan bahwa mereka siap dengan potensi yang dimilikinya untuk mengikuti kegiatan belajar di Fakultas Psikologi dan diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang akan dihadapi. Kenyataannya tidaklah demikian, tidak semua mahasiswa mampu mencapai nilai IPK minimal 2,75. Meskipun minat seseorang dapat mempengaruhi proses belajar yang baik, ternyata tidak cukup jika tidak didukung oleh kemampuan yang lain yang esensial untuk sebuah prestasi.

Telusuran melalui wawancara didapat bahwa mahasiswa rata-rata bercita-cita lulus tepat waktu dengan nilai yang baik, namun sumber daya yang dimiliki tidak dapat digunakannya secara efektif. Hal ini disebabkan oleh kesulitan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar ketika mereka dihadapkan pada tuntutan akademik yang mereka anggap berat. Kegiatan perkuliahan di kelas, tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pengajar, dan juga kegiatan praktikum menuntut mahasiswa untuk dapat mengatur waktunya dengan baik. Mereka mengeluh bahwa dengan jadwal yang padat ditambah dengan kegiatan di luar kuliah membuat mereka lelah sehingga ketika mereka pulang ke rumah waktu yang ada digunakan untuk istirahat. Kurangnya motivasi dan keyakinan diri-pun dapat menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan seperti tingkah laku mahasiswa yang mangkir kuliah ketika tugas-tugas belum selesai dikerjakan, menunda-nunda pengerjaan tugas. Kurang persiapan dalam menghadapi kegiatan belajar pun seringkali terjadi, seperti malas membaca materi sebelum kuliah, dalam kegiatan praktikum mencari objek praktikum secara mendadak padahal tenggang waktu yang diberikan cukup lama, dan belajar ketika akan menghadapi ujian. Keyakinan diri yang kurang dimiliki oleh mahasiswa terlihat ketika mereka merasa tidak mampu mengerjakan tugas, mereka memilih untuk menyontek pekerjaan temannya. Selain itu mahasiswa pun sulit dalam berkonsentrasi atau menfokuskan perhatian dalam kegiatan belajar di kelas. Ini dapat terlihat ketika dosen yang mengajar dianggap tidak menarik, sehingga menyebabkan mereka tidak menyukai mata kuliah tersebut yang pada akhirnya muncul perilaku mengobrol di kelas, mengerjakan tugas lain, juga seringkali ke luar – masuk kelas.

Berdasarkan fenomena di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa kurang memiliki kemampuan untuk dapat mengatur dirinya (*self-regulation*) dalam menghadapi tuntutan akademik. *Self-regulation* adalah suatu proses dimana individu mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang telah direncanakan, dan secara sistematis telah disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa untuk mempengaruhi belajar dan motivasi (Schunk, 1994; Zimmerman, 1989, 1990, 2000, Zimmerman & Kitsantas, 1996; dalam Boekaerts, 2000). Dengan demikian perlu dikaji, seberapa erat hubungan *Self regulation* dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba. Hasil penelitian ini berguna bagi pihak fakultas sebagai masukan untuk menyiasati penanggulangan prestasi akademik mahasiswa yang rendah, melalui *self-regulation*.

2. Kerangka Pikir

Gage & Berliner (1979) mendefinisikan prestasi belajar *Achievement is something acquired of learned, result from process, helped by instruction and education efectivity*. Prestasi merupakan sesuatu yang dicapai atau hasil dari sesuatu

yang dipelajari, dengan kata lain, prestasi adalah hasil dari suatu proses belajar yang dibantu oleh instruksi dan efektivitas pendidikan. Prestasi belajar adalah hasil interaksi dari sebagian factor yang mempengaruhi proses belajar secara keseluruhan. Hasil belajar mahasiswa dapat diketahui dari perubahan perilaku, pengetahuan serta dapat dilihat dari hasil belajar itu sendiri seperti nilai atau angka yang diberikan dalam mata kuliah (Muhibbin Syah; 2002: 141). Djamarah (2006: 80) mengemukakan bahwa prestasi belajar adalah kecakapan yang nyata dari seorang yang dapat dilihat dari tingkat penguasaannya terhadap berbagai materi. Prestasi belajar ini merupakan hasil belajar yang dapat berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan-keterampilan. Wujud prestasi dinyatakan dalam bentuk nilai.

IPK sebagai kumulatif dari nilai yang diperoleh, merupakan realisasi upaya dalam menjalani proses belajar. Upaya dilakukan bila seseorang memiliki minat pada apa yang sedang ditekuninya. Namun demikian upaya terarah yang dilakukan secara efisien, memerlukan strategi tersendiri dalam merespon stimulus lingkungan, mengatur diri; mengatur energy, waktu, dan sumberdaya yang dimilikinya, dalam hal ini berkenaan dengan *self-regulation*.

Self regulation merupakan suatu interaksi dari faktor-faktor pribadi, tingkah laku dan lingkungan (Bandura,1986; dalam Boekaerts, 2000:13). *Self regulation* digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari *performance* sebelumnya digunakan untuk penyesuaian diri terhadap upaya yang sedang dilakukan. *Self regulation* adalah suatu proses dimana individu mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tingkah laku, yang telah direncanakan dan secara sistematis telah disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk mempengaruhi belajar dan motivasi (Schunk, 1994; Zimmerman, 1989,1990, 2000, Zimmerman & Kitsantas, 1996; dalam Boekaerts, 2000: 631).

Self-regulatory disertai adanya *beliefs*, prosesnya terdiri dari tiga fase, yaitu *forethought*, *performance or volitional control*, dan *self-reflection*.

1. Fase *forethought* merupakan suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha-usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan. *Forethought* ini sangat dibutuhkan dalam kegiatan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan akademik. Tanpa adanya target yang ditetapkan oleh dirinya, dan menyusun strategi yang efektif dalam belajar, serta *Self-Motivation Beliefs*, *Performance or volitional control* akan bergantung pada kondisi lingkungan dan keberuntungan semata.
2. Pada fase *performance or volitional control*, mahasiswa dituntut memiliki *Self-control* yang tinggi yang artinya memiliki usaha pengendalian diri untuk melakukan kegiatan secara sistematis, memiliki bayangan kesuksesan untuk meningkatkan usaha yang dilakukan, memperhatikan dan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar dan menggunakan strategi yang efektif dalam pengerjaan tugas. Dalam *performance or volitional control* ini terdapat *Self-observation* yang artinya mahasiswa harus mampu menangkap informasi dari lingkungan yang dijadikan sebagai dasar tindakan dan mampu menilai pengalaman pribadi dan orang lain untuk dijadikan dasar tindakannya.
3. Pada fase *Self-reflection* sebagai proses yang terjadi setelah adanya usaha-usaha pada fase *performance* akan mempengaruhi *Self-judgement* yaitu melakukan evaluasi terhadap usaha yang dilakukan, dan melihat penyebab dari kegagalan bila ada. Selain itu dalam *self-reflection* terjadi *Self-reaction*, yaitu merasakan kepuasan/ketidak-puasan dari hasil yang diperoleh, dan mengubah strategi menjadi lebih baik atau melakukan reaksi-reaksi defensive yang merupakan

reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut. *Self-reflection* ini, memengaruhi *forethought* terhadap usaha-usaha berikutnya sehingga dengan demikian melengkapi siklus sebuah *self-regulatory*.

Seberapa tinggi self-regulasi ini berfungsi pada diri mahasiswa nampaknya berkaitan erat dengan capaian pemahaman dan penguasaan materi dalam mata kuliah, yang dicerminkan dalam perolehan nilai, IP dan IPK.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian korelasional, antara variable *Self-Regulation* dengan Prestasi Belajar mahasiswa yang memiliki prestasi belajar yang rendah di Fakultas Psikologi Unisba.

Defisini operasional *Self-regulation* dalam penelitian ini adalah kemampuan mengatur diri, pikiran, perasaan, dan tingkah laku pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik.

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam teknik pengumpulan data yang diperlukan adalah skala yang menjangkau *self-regulation*. Alat ukur *self-regulation* dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan teori yang menjadi landasan pengangkatan variabel tersebut, yaitu teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh Zimmerman.

Tabel 1
Kisi-kisi alat ukur *self-regulation*

ASPEK	SUB-ASPEK	INDIKATOR
<i>Forethought</i> : suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan tersebut.	<i>Task Analysis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menetapkan target • Menyusun strategi yang efektif dalam belajar.
	<i>Self Motivation Beliefs</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki • Memiliki keyakinan akan hasil yang dapat diperoleh • Memiliki nilai instrinsik terhadap kegiatan belajar • Memiliki motivasi yang mengarah pada usaha untuk bisa mencapai tujuan

<p><i>Performance/ Volitional Control:</i> proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan pengaruhnya terhadap persiapan yang telah dibuat dan tindakan yang dilakukan.</p>	<p><i>Self-control</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berusaha mengendalikan diri untuk melakukan kegiatan secara sistematis. • Membayangkan kesuksesan untuk meningkatkan usaha yang dilakukan • Memperhatikan dan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar • Menggunakan strategi yang efektif dalam pengerjaan tugas.
	<p><i>Self-observation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menangkap informasi dari lingkungan yang dijadikan sebagai dasar tindakan. • Mampu menilai pengalaman pribadi dan orang lain untuk dijadikan dasar tindakan
<p><i>Self-reflection :</i> proses yang terjadi setelah adanya usaha pada fase <i>performance</i> dan mempengaruhi reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut.</p>	<p><i>Self-judgement</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan evaluasi terhadap usaha yang dilakukan • Mampu melihat penyebab dari kegagalan yang dialami
	<p><i>Self-reaction</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Merasakan kepuasan/ketidak-puasan dari hasil yang diperoleh • Mampu mengubah strategi menjadi lebih baik. • Melakukan reaksi-reaksi defensive.

Dalam pengambilan data variable prestasi belajar, peneliti menggunakan data sekunder yaitu data Indeks Prestasi Kumulatif yang didapat dari bagian akademik Fakultas Psikologi UNISBA. Gage & Berliner (1979) mendefinisikan prestasi belajar "*Achievement is something acquired of learned, result from process, helped by instruction and education efectivity*". Prestasi belajar merupakan sesuatu yang dicapai atau hasil dari sesuatu yang dipelajari, dengan kata lain, prestasi adalah hasil dari suatu proses belajar yang dibantu oleh instruksi dan kegiatan pendidikan. Sejalan dengan hal tersebut Djamarah (2006 : 80) mengemukakan bahwa prestasi belajar adalah kecakapan yang nyata dari seorang yang dapat dilihat dari tingkat penguasaannya terhadap berbagai materi di sekolah. Prestasi belajar ini merupakan hasil belajar yang dapat berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan-keterampilan di sekolah. Wujud prestasi dinyatakan dalam bentuk nilai.

Definisi operasional prestasi belajar adalah kecakapan yang nyata dari mahasiswa yang dapat dilihat dari tingkat penguasaannya terhadap berbagai mata kuliah yang terdiri dari mata kuliah dengan pembelajaran di kelas, mata kuliah dengan pembelajaran di laboratorium dan pembelajaran di lapangan (praktek lapangan).

Dalam penelitian ini mahasiswa yang berprestasi di bawah 2,75 memiliki peluang yang sama untuk menjadi sample penelitian. Karakteristik sample dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah memasuki semester III, yang artinya mereka mulai mengikuti kegiatan praktikum yang menuntut mahasiswa dapat mengelola waktu, tenaga dan perhatian dengan baik. Sample dalam penelitian ini sebanyak 183 orang, yaitu 25% dari jumlah populasi.

4. Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman (r_s), terdapat hubungan positif antara *self-regulation* dengan prestasi belajar pada mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba, artinya semakin rendah *self-regulation* maka semakin rendah prestasi belajar. *Self regulation* memberikan kontribusi sebesar 28,30% terhadap prestasi belajar mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba. Bila dikaji lebih rinci melalui fase yang terdapat dalam variable *Self-regulation* maka:

1. Terdapat hubungan positif antara *self regulation* fase *forethought* dengan prestasi belajar pada mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba; artinya sesuai hasil pengukuran semakin rendah *self regulation* fase *forethought*, maka semakin rendah prestasi belajar mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba. *Self-regulation* fase *forethought* memberikan kontribusi sebesar 27,35% terhadap prestasi belajar mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Dapat dilukiskan bahwa, rata-rata mahasiswa bercita-cita lulus tepat waktu dengan nilai yang baik, tidak cukup kuat untuk menghasilkan prestasi belajar yang baik. Tanpa *Task-Analysis* yang baik, yaitu mampu menetapkan target dan menyusun strategi secara efektif dalam belajar; juga *self-motivation belief* yang tinggi yang melingkupi keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, keyakinan akan hasil yang dapat diperoleh dan memiliki nilai instrinsik terhadap kegiatan belajar, serta memiliki motivasi yang mengarah pada usaha untuk bisa mencapai tujuan; potensi dan sumber daya yang dimiliki tidak dapat digunakannya secara efektif.
2. Terdapat hubungan positif antara *self-regulation* fase *performance / volitional control* dengan prestasi belajar pada mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba, artinya semakin rendah *self-regulation* fase *performance/volitional control*, maka semakin rendah prestasi belajar mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba. *Self-regulation* fase *performance/volitional control* memberikan kontribusi sebesar 26,73 % terhadap prestasi belajar mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba. Dapat dilukiskan bahwa dalam fase *performance/volitional control* ini terdapat aspek *Self-control* dan *self-observation* yang rendah pada mahasiswa ybs. Yaitu mahasiswa kurang mampu mengendalikan diri dalam kegiatan yang konstruktif pencapaian prestasi belajar, tidak menjalin relasi dengan bayangan kesuksesan untuk meningkatkan usaha dan konsentrasi dalam kegiatan belajar, dan tidak menggunakan informasi dan pengalaman orang lain maupun pengalaman diri sebagai dasar strategi yang efektif dalam pemenuhan tuntutan akademik.
3. Terdapat hubungan positif antara *self regulation* fase *self reflection* dengan prestasi belajar pada mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi

Unisba, artinya semakin rendah *self regulation* fase *self reflection*, maka semakin rendah prestasi belajar mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas Psikologi Unisba. *Self regulation* fase *self reflection* memberikan kontribusi sebesar 26,32 % terhadap prestasi belajar mahasiswa. Hal ini dapat dijelaskan bahwa *Self-judgement* mahasiswa buruk, tidak melakukan evaluasi atas usaha yang dilakukan, sehingga tidak melihat penyebab kegagalan secara objektif. Reaksi terhadap kegagalan cenderung defensif tidak terarah pada prestasi belajar yang tinggi.

5. Kesimpulan

Terdapat hubungan positif pada taraf sedang antara *self-regulation* dengan prestasi belajar pada mahasiswa yang berprestasi rendah di Fakultas psikologi Universitas Islam Bandung. Artinya, semakin rendah *self-regulation*, maka semakin rendah prestasi belajarnya. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang berprestasi rendah memiliki kekurang-mampuan dalam mengatur diri khususnya dalam kehidupan akademis. Mereka belum mampu merencanakan dan menjalankan dengan baik hal-hal yang berhubungan dengan tanggung jawab serta tugas-tugasnya sebagai mahasiswa.

Fase *Forethought* memiliki peran yang paling tinggi dalam proses *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba dibandingkan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak dari mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang berprestasi rendah sulit dalam membuat perencanaan yang realistis yang mempersyaratkan akurasi pemahaman tuntutan tugas dalam kegiatan belajarnya. Fase ini diikuti dengan fase *performance/volitional control* yang rendah pula yaitu bahwa mahasiswa tidak mampu mengupayakan diri dan membangun konsentrasi yang tinggi dalam kegiatan belajar, dan tidak menggunakan informasi serta pengalaman orang lain maupun pengalaman diri sebagai dasar strategi yang efektif dalam pemenuhan tuntutan akademik. Yang pada akhirnya reaksi terhadap kegagalan cenderung defensif tidak terarah pada prestasi belajar yang tinggi.

6. Saran

Bagi mahasiswa khususnya yang berprestasi rendah perlu melakukan evaluasi terhadap segala hal yang telah dijalani dalam kehidupan akademis. Hasil evaluasi tersebut harus digunakan untuk menata kembali perencanaan atau menyusun strategi yang lebih tepat dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademis.

Bagi pihak fakultas, melalui dosen wali agar dapat menyadarkan kembali potensi mahasiswa yang berprestasi rendah yang selanjutnya secara bersama-sama menyusun strategi atau perencanaan belajar untuk mengatasi kesulitan-kesulitan belajar sehingga tuntutan akademis dapat terpenuhi dengan baik.

Bagi orang tua, agar lebih memberikan perhatian atau memantau kegiatan belajar mahasiswa misalnya dengan cara mengingatkan mengenai pelaksanaan rencana belajar yang telah mereka susun.

7. Daftar pustaka

Ancok, Djamaludin. (1989). "Teknik Penyusunan Skala Pengukuran. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.

- Arikunto, Suharsimi. (2000). *“Manajemen Penelitian”*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Boekaerts, Monique. (2000). *“Handbook of Self Regulation”*. Academic Press.
- Berliner, Gage. (1979). *“Educational Psychology*. Prentice Hall. New York. Third Edition.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*, Pt.Rineka Cipta, Edisi Revisi.
- Sarwono, Sarlito W. (2003). *“Psikologi Remaja”*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Siegel, Sidney. (1997). *“Statistik Non Parametrik : Untuk Ilmu-ilmu Sosial”*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sudjana. (1996). *“Metoda Statistik”*. Bandung : Tarsito.
- Syah, Muhibbin. (2002). *“Psikologi Pendidikan”*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Woolfolk, Anita E. (1980). *“Educational Psychology”*. Allyn & Bacon. Fifth Edition.