

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Fakultas psikologi Universitas “X” Bandung, merupakan fakultas yang memiliki kesenjangan yang besar antara jumlah mahasiswa yang masuk dan jumlah mahasiswa yang lulus setiap angkutannya. Dalam setiap angkatan tidak sampai 10% dari mahasiswa yang mampu menyelesaikan kuliahnya tepat waktu, yaitu 4 tahun atau 8 semester. Tercatat dari 202 mahasiswa angkatan 2002, yang dapat menyelesaikan kuliahnya tepat waktu berjumlah 11 mahasiswa (5,44%). Pada angkatan 2003, mahasiswa yang masuk adalah 177, dan yang dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu berjumlah 5 mahasiswa (2,82%). Mahasiswa angkatan 2004 berjumlah 241 dan yang dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu berjumlah 16 mahasiswa (6,63%). Selain itu dari angkatan 2005 yang berjumlah 216, yang dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu berjumlah 14 mahasiswa (6,48%). Serta dari 218 mahasiswa angkatan 2006, yang dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu berjumlah 4 mahasiswa (1,83%) (sumber: Staf Bagian Akademik TU Fakultas Psikologi Universitas “X”, Bandung). Padahal semua mahasiswa tentunya ingin mencapai prestasi akademik yang optimal, yaitu lulus tepat waktu dengan IPK yang memuaskan.

Besarnya nilai IPK yang diperoleh mahasiswa pada setiap semester, akan berpengaruh terhadap jumlah sks mata kuliah yang dapat diambil di semester berikutnya, sehingga turut mempengaruhi waktu tempuh kuliah hingga lulus. Oleh

karena itu apabila ingin lulus dalam kurun waktu 4 tahun dan memiliki IPK yang sesuai target, mahasiswa harus mulai berusaha dengan giat dan serius dari semester awal.

Untuk memperoleh data mengenai hal-hal apa saja yang menyebabkan mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu serta pencapaian IPK yang kurang optimal, dilakukan wawancara terhadap 10 orang mahasiswa angkatan 2003 (semester XV), 2004 (semester XIII), dan 2005 (semester XI). Menurut 3 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2005, 2 mahasiswa angkatan 2004, dan 1 mahasiswa angkatan 2003, mereka tidak dapat lulus dalam waktu 4 tahun dikarenakan tidak lulus mata kuliah prasyarat di semester II dan III. Mereka mengakui bahwa mereka tidak menyukai mata kuliah tersebut sehingga tidak belajar dan tidak mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh. Mata kuliah prasyarat merupakan mata kuliah yang berkelanjutan dalam beberapa semester. Apabila tidak lulus dalam mata kuliah prasyarat, mahasiswa tidak diperkenankan untuk mengambil mata kuliah lanjutan di semester berikutnya. Contohnya, pada semester III seorang dari enam mahasiswa tersebut tidak lulus dalam mata kuliah Psikologi Sosial I (dengan nilai E) karena tidak mengerjakan tugas dan tidak belajar saat menghadapi kuis maupun ujian, dengan demikian ia tidak dapat mengambil mata kuliah psikologi sosial II di semester berikutnya. Hal tersebut memperlihatkan bahwa terdapat mahasiswa yang kurang dapat mengarahkan diri dalam kegiatan belajarnya, mereka lebih memilih melakukan kegiatan lainnya dibandingkan dengan belajar atau mengerjakan tugasnya.

Terdapat pula 1 mahasiswa angkatan 2003, 1 mahasiswa angkatan 2004, dan 2 mahasiswa angkatan 2005 yang menyatakan bahwa salah satu alasan mereka tidak dapat lulus tepat 4 tahun karena tidak lulus mata kuliah Psikodiagnostik I pada semester III. Mata kuliah Praktikum Psikodiagnostik merupakan mata kuliah prasyarat yang berkelanjutan sampai dengan psikodiagnostik VI. Dalam mata kuliah praktikum, peraturan yang ditetapkan memang lebih ketat dibandingkan dengan mata kuliah lainnya. Mahasiswa harus hadir 100%, dan tidak diperkenankan terlambat pada lebih dari tiga kali pertemuan. Dalam Psikodiagnostik I, mahasiswa akan melakukan *role play* instruksi setiap minggunya, dan skoring beberapa hasil tes.

Salah seorang dari keempat mahasiswa tersebut menyatakan tidak mampu mengikuti cara dosen mengajar cara skoring hasil tes, sehingga ia tidak lulus dalam ujian skoring. Lalu dua orang lainnya meninggalkan mata kuliah ini di tengah semester karena merasa malas dengan segala aturan yang dibuat dalam mata kuliah praktikum ini, dan juga malas menghafalkan instruksi untuk *role play*. Dari hal tersebut dapat terlihat bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang kurang mampu untuk fokus dalam kegiatan belajarnya.

Karena tuntutan yang berbeda-beda pada semua mata kuliah, mahasiswa diharapkan mampu mengatur proses pembelajaran mereka. Mereka diharapkan untuk mampu membagi waktu antara bermain dan belajar, serta menetapkan jadwal belajar agar proses belajar menjadi optimal sehingga hasil belajar yang dicapai pun akan sesuai dengan yang diharapkan.

Dari 25 mahasiswa angkatan 2006 (semester IX), 2007 (Semester VII), dan juga 2008 (semester V), sebanyak 16 mahasiswa (64%) menyatakan bahwa IPK mereka menurun di semester III. Sedangkan 4 mahasiswa (16%) menyatakan bahwa nilai mereka mulai mengalami peningkatan pada semester III, dan 5 mahasiswa (20%) lainnya menyatakan bahwa IPK mereka tetap.

Mahasiswa yang mengalami penurunan IPK di semester III, mengatakan bahwa hal tersebut karena pengaruh dari teman-teman mereka, dan juga karena kegiatan-kegiatan kemahasiswaan yang mereka ikuti. Mereka menyatakan bahwa karena ajakan main dari teman-temannya, mereka menjadi lupa waktu sehingga melupakan waktu belajar dan melalaikan tugas-tugas yang diberikan dosen. Sedangkan tugas menjadi lebih banyak dan lebih sulit ketika memasuki semester III. Dari hal tersebut dapat terlihat bahwa terdapat mahasiswa yang kurang dapat memilah mana kegiatan yang penting bagi prestasi akademiknya, padahal memasuki semester III mahasiswa akan mulai diajari pembuatan laporan dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Selain itu mata kuliah yang disajikan bagi mahasiswa semester III sudah lebih spesifik di bidang psikologi. Mahasiswa dituntut untuk mempelajari banyak bahan, menghafalkan, dan memahami berbagai teori psikologi dari tokoh-tokoh yang berbeda. Sudah tidak ada lagi mata kuliah dasar umum (MKDU) seperti kewarganegaraan, agama, Pancasila, dan yang lainnya sehingga mahasiswa harus mampu lebih fokus dalam kegiatan belajarnya.

Selain pengaruh dari teman tersebut, mahasiswa yang menyatakan IPK nya menurun di semester III juga menyatakan bahwa nilai mereka menurun

dikarenakan banyaknya kegiatan kemahasiswaan yang mereka ikuti, seperti menjadi pengurus senat, panitia dalam acara mahasiswa, ataupun mengikuti unit kegiatan di universitas. Dari 16 mahasiswa yang mengalami penurunan IPK di semester III, 7 mahasiswa (43.7%) diantaranya merupakan anggota senat, ataupun juga anggota unit kegiatan mahasiswa di universitas. Mereka menyatakan bahwa karena menjadi panitia di beberapa acara senat, dan juga aktif di unit kegiatan mahasiswa, proses belajar mereka menjadi terbelah. Mereka kurang dapat membagi waktunya sehingga lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk kegiatan kemahasiswaan dibandingkan kegiatan belajar mereka. Mereka turut aktif karena ingin memperoleh pengalaman yang hanya dapat diperoleh apabila mengikuti kegiatan non-akademik. Pada saat memasuki semester III, mahasiswa Fakultas Psikologi baru diperbolehkan untuk turut aktif dalam kepengurusan senat dan kegiatan kepanitiaan lainnya (sumber: Pengurus Senat Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung) karena mahasiswa semester III telah selesai mengikuti masa psikologi bungsu (masa orientasi), dan kepengurusan senat yang baru pun mulai dibentuk. Dari fakta tersebut, dapat terlihat bahwa terdapat mahasiswa yang tidak mampu membagi waktu antara kegiatan kemahasiswaan dan kegiatan belajar.

Dari hal-hal di atas, dapat terlihat bahwa prestasi akademik mahasiswa mulai mengalami penurunan pada semester III. Mahasiswa semester III sudah dapat melihat nilai yang telah dicapainya selama 2 semester, dan dari hasil tersebut mereka diharapkan dapat mengevaluasi apakah hasil tersebut sesuai dengan target mereka atau tidak. Dengan melihat hasil tersebut, mahasiswa

diharapkan pula untuk dapat membuat target yang baru lagi, merencanakan apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan prestasinya, dan melakukan yang terbaik agar dapat mencapai target. Hal tersebut merupakan suatu siklus yang harus terus menerus dilakukan dengan motivasi dan kepercayaan diri, agar dapat mencapai prestasi yang optimal sesuai target yang ditetapkan. Hal-hal yang direncanakan dan ditetapkan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan pribadi (*personal goals*) tersebut, oleh Schunk disebut dengan *self-regulation* (1994; Zimmerman, 1998, 1990, 2000; Zimmerman & Kitsantas, 1996, dalam Boekaerts, 2000).

Menurut Boekaerts (2000) *self-regulation* juga merupakan faktor yang memiliki pengaruh besar dalam pencapaian prestasi, disamping kecerdasan, lingkungan rumah, dan lingkungan sekolah. *Self-regulation* merupakan sebuah siklus dimana *feedback* dari *performance* yang telah dicapai dapat digunakan untuk membuat penyesuaian kembali untuk *goal* (tujuan) yang baru. Siklus dari *self-regulation* terdiri dari *forethought phase*, *performance/ volitional control phase*, dan *self-reflection phase*. Setiap mahasiswa dituntut untuk dapat terus melakukan siklus ini agar dapat mencapai prestasi yang optimal

Pada *forethought phase* (fase perencanaan), mahasiswa akan membuat target (*goal setting*), seperti waktu tempuh kuliah, maupun IPK yang hendak dicapai. Mahasiswa juga akan memiliki keyakinan diri bahwa mereka mampu mencapai target yang telah mereka tetapkan. (Bandura, 1991; Locke & Latham, 1990, dalam Boekaerts, 2000). Selanjutnya pada *performance or volitional control phase* (fase pelaksanaan), mahasiswa akan berusaha untuk mengontrol apa

saja yang mereka lakukan agar dapat tetap fokus pada target mereka, dan mengamati strategi belajar apa yang paling sesuai bagi diri mereka sendiri, dan terus memperbaikinya. (Zimmerman & Kitsantas, 1997, dalam Boekaerts, 2000). Sedangkan pada *self-reflection phase* (fase refleksi diri), mahasiswa akan mulai menilai apakah yang telah dilakukannya membuahkan hasil yang positif atau negatif, serta memberikan reaksi terhadap hasil tersebut, yaitu puas atau tidak puas. (Zimmerman & Kitsantas, 1997, dalam Boekaerts, 2000).

Ketiga fase tersebut akan terus berulang sehingga mahasiswa terbiasa untuk melakukan *self-regulation*, dan mampu mencapai target yang telah mereka tetapkan. Dari hasil survei awal yang dilakukan terhadap 15 mahasiswa semester III, diperoleh hasil bahwa 15 mahasiswa tersebut (100%) menetapkan target (*goal setting*), seperti harus lulus dalam waktu 4 tahun, tidak boleh terdapat nilai C pada semester III, lulus semua mata kuliah dengan nilai minimal B, dan juga memahami dengan baik mata kuliah yang diajarkan. Dari 15 mahasiswa tersebut terdapat 5 mahasiswa (33,4%) yang menyatakan bahwa mereka menyusun apa yang harus mereka lakukan (misalnya menetapkan jadwal belajar) dalam 1 semester untuk mencapai target mereka (*strategic planning*), sedangkan 10 mahasiswa (66,7%) lainnya tidak melakukan hal tersebut. Selain itu dari 15 mahasiswa ini, terdapat 7 mahasiswa (46,7%) yang merasa yakin bahwa mereka mampu bekerja keras untuk mencapai target tersebut (*self-motivation beliefs*). Sedangkan 8 mahasiswa (53,3%) lainnya masih merasa kurang yakin bahwa mereka mampu mencapai target yang mereka tetapkan. Menurut Zimmerman (1998 dalam Boekaerts, 2000), *goal setting*, *strategic planning*, dan *self-*

*motivation beliefs* tersebut termasuk dalam *forethought phase*. Dari hasil survei tersebut terlihat bahwa terdapat 4 mahasiswa (26,7%) yang mampu melakukan fase ini, sedangkan 11 mahasiswa (73,3%) lainnya kurang mampu melakukan fase ini.

Dari survei awal tersebut juga diperoleh data bahwa dari 15 mahasiswa, terdapat 4 orang (26.7%) yang memiliki jadwal belajar yang teratur dan selalu menaatinya. Keempat mahasiswa ini menyatakan bahwa mereka selalu memiliki waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas setiap harinya, walaupun tidak ada kuis atau ujian. Terdapat 5 orang (33.4%) yang walaupun tidak memiliki jadwal belajar yang teratur, namun mereka selalu berusaha untuk membaca bahan yang telah diberikan sebelum kuliah. Lalu 6 orang (40%) lainnya menyatakan bahwa mereka hanya belajar saat hendak menghadapi kuis atau ujian. Mereka juga menyatakan bahwa terkadang apabila hanya kuis, mereka pun jarang belajar. Menurut Zimmerman (1998 dalam Boekaerts, 2000) hal tersebut dinamakan dengan *self-control*.

Mereka juga menyatakan bahwa mereka mengamati proses belajar mereka (*self-observation*), namun hanya 5 mahasiswa (33,4%) yang berusaha memodifikasinya saat merasa kurang cocok. Sedangkan mahasiswa-mahasiswa lainnya menyatakan bahwa cara belajar mereka masih kurang tepat, seperti tidak pernah mencicil tugas, hanya belajar sehari sebelum ujian, serta suka membolos kuliah. Mereka menyatakan bahwa mereka sudah nyaman seperti itu dan tidak termotivasi untuk mengubahnya menjadi lebih baik. Menurut Zimmerman (1998 dalam Boekaerts, 2000), *self-control* dan juga *self-observation* merupakan bagian

dari *performance or volitional control phase*. Dari hasil survei tersebut terlihat bahwa mahasiswa semester III yang mampu melaksanakan fase ini berjumlah 4 orang (26,7%), sedangkan 11 mahasiswa (73,3%) lainnya kurang mampu melaksanakan fase ini.

Para mahasiswa semester III ini menyatakan bahwa mereka melihat hasil yang telah mereka peroleh selama 2 semester sebelumnya, dan menyadari di sebelah mana kekurangan serta kelebihan mereka (*self-evaluation*). Dari 15 mahasiswa tersebut, terdapat 3 mahasiswa (20%) yang menyatakan bahwa mereka tidak pandai dan memang tidak mampu belajar (*self-judgment*), sedangkan 12 mahasiswa (80%) lainnya menyatakan bahwa mereka tidak memiliki masalah dalam belajar. *Self-judgement* dan *self-evaluation* sangat berhubungan dengan kepuasan ataupun ketidakpuasan para mahasiswa terhadap hasil yang telah mereka peroleh. Dari 15 mahasiswa, terdapat 9 mahasiswa (60%) yang merasa puas terhadap apa yang telah mereka capai selama 2 semester (*self-satisfaction*), sedangkan 6 mahasiswa lainnya (40%) merasa kurang puas terhadap apa yang telah mereka capai. Apa yang telah mereka capai, dan bagaimana reaksi mereka terhadap pencapaian tersebut, sangat berpengaruh terhadap penentuan target mereka selanjutnya. *Self-evaluation*, *self-judgment*, serta *self-satisfaction*, termasuk dalam *self-reflection phase*. Dari 15 mahasiswa semester III, yang dapat melaksanakan fase ini adalah 8 mahasiswa (53,4%), sedangkan 7 mahasiswa (46,6%) lainnya kurang mampu melaksanakan fase ini.

Dari hasil survey diatas, terlihat bahwa terdapat variasi kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa semester III. Ada mahasiswa

yang mampu melakukan *self-regulation*, namun banyak pula mahasiswa yang hanya mampu melakukan *self-regulation* pada salah satu fase, dan tidak mampu melakukan fase lainnya. Sedangkan menurut kesimpulan dari hasil survey, *self-regulation* dibutuhkan oleh seluruh mahasiswa, terutama mahasiswa semester III. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa semester III fakultas psikologi Universitas “X”, Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui sejauh mana derajat kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa semester III Fakultas Psikologi Universitas “X”, Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran mengenai *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa semester III Fakultas Psikologi Universitas “X”, Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui derajat kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa semester III fakultas psikologi Universitas “X”, Bandung.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

- Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam bidang Psikologi Pendidikan, yaitu dengan menambah informasi dan pengetahuan mengenai *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa semester III di fakultas psikologi Universitas “X” di Bandung.
- Sebagai masukan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian atau membahas lebih lanjut mengenai *self-regulation* dalam bidang akademik

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi dosen wali mengenai *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa semester III, sehingga dapat membimbing para mahasiswa semester III yang memiliki masalah dalam hal tersebut agar dapat mencapai prestasi akademik yang optimal, seperti waktu tempuh kuliah dan juga pencapaian IPK.
- Memberikan informasi mengenai derajat *self-regulation* dalam bidang akademik bagi para mahasiswa semester III sebagai bahan untuk mengevaluasi kemampuan *self-regulation* yang dimilikinya.

## **1.5 Kerangka Pemikiran**

Mahasiswa semester III yang rata-rata berada dalam kisaran usia 18-21 tahun, tergolong dalam masa remaja akhir (Kagan & Coles, 1972; Keniston, 1970; Lipsitz, 1977, dalam Steinberg, 1997). Pada masa remaja akhir ini, mahasiswa

sudah berada dalam tahap berpikir formal operasional (Piaget, 1954, dalam Steinberg, 1997), dimana mahasiswa sudah mampu berpikir lebih abstrak dan logis dibandingkan masa remaja awal, bukan hanya berdasarkan pengalaman yang aktual dan konkrit saja. Sebagai bagian dari kemampuan untuk berpikir lebih abstrak, mahasiswa mengembangkan citra tentang hal-hal yang ideal. Mereka mulai berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan untuk masa depan dan prestasi apa yang mungkin mereka capai, termasuk dalam bidang akademik mereka. Mereka mulai melihat keberhasilan atau kegagalan masa kini untuk memprediksi keberhasilan di kehidupan mereka nanti sebagai orang dewasa. Oleh karena itu, kesuksesan dalam bidang akademik menjadi hal yang penting bagi seorang mahasiswa (Santrock, 2002). Dengan kemampuan berpikir mahasiswa yang lebih abstrak dan konkrit tersebut juga, mahasiswa menjadi semakin mampu untuk merencanakan apa yang harus dilakukannya agar memperoleh prestasi akademis, melaksanakan dan fokus terhadap perencanaan tersebut, dan juga mengobservasi serta mengevaluasi apa telah mereka peroleh.

Dalam usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam bidang akademik, mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tuntutan yang lebih tinggi dibandingkan jenjang pendidikan yang sebelumnya. Mahasiswa psikologi dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademik yang optimal, seperti lulus tepat waktu (8 semester), dan juga memperoleh IPK minimal 2,75. Untuk dapat mencapai prestasi yang optimal tersebut, dibutuhkan kemampuan untuk dapat mengatur perilaku, disertai dengan motivasi dan kepercayaan diri. Schunk menyebut hal

tersebut dengan *self-regulation* (1994; Zimmerman, 1998, 1990, 2000; Zimmerman & Kitsantas, 1996, dalam Boekaerts, 2000).

Menurut Boekaerts (2000) *self-regulation* juga merupakan faktor yang memiliki pengaruh besar dalam pencapaian prestasi, disamping kecerdasan, lingkungan rumah, dan lingkungan sekolah. *Self-regulation* merupakan sebuah siklus dimana *feedback* dari *performance* yang telah dicapai dapat digunakan untuk membuat penyesuaian kembali untuk *goal* (tujuan) yang baru. Siklus dari *self-regulation* terdiri dari *forethought phase* (fase perencanaan), *performance/volitional control phase* (fase pelaksanaan), dan *self-reflection phase* (fase refleksi diri). Dimana pelaksanaan dari ketiga fase ini juga ditunjang oleh perkembangan tahap berpikir mahasiswa.

Fase pertama adalah *forethought phase* (fase perencanaan), yang berkaitan dengan proses-proses yang mempengaruhi usaha untuk bertindak dan menentukan langkah-langkah untuk melakukan usaha tersebut (Zimmerman, 1998 dalam Boekaerts, 2000). Fase ini terbagi atas dua kategori, yang pertama adalah *task analysis*, dimana mahasiswa menganalisa tugas yang harus diselesaikan dengan mengatur strategi atau langkah yang akan diambil. *Task analysis* ini meliputi dua hal, yaitu *goal setting* dan *strategic planning*. *Goal setting* berkenaan dengan menentukan hasil yang spesifik atas suatu pembelajaran atau *performance* (Locke dan Latham, 1990, dalam Boekaerts, 2000), misalnya memiliki target untuk dapat lulus tepat waktu, serta memiliki IPK diatas 2,75. *Goal system* dari mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulation* tersusun secara hirarki, dan proses-proses *goal* tersebut akan dijadikan sebagai *regulator* (pengatur) untuk

mendapatkan tujuan atau hasil yang sama dengan yang pernah dicapai. Untuk dapat mencapai *goal* yang diinginkan, mahasiswa membutuhkan *strategic planning*, yaitu pemilihan strategi yang dapat meningkatkan *performance* dengan mengembangkan kognisi, mengontrol *affect* dan mengarahkan kegiatan motorik (Pressley dan Wolonshyn, 1995, dalam Boekaerts, 2000). *Strategic planning* yang dilakukan oleh mahasiswa contohnya adalah dengan membuat jadwal belajar, ataupun merencanakan pembuatan tugas, agar target yang telah ditetapkan sebelumnya dapat tercapai.

*Task analysis* hanya akan bernilai kecil apabila mahasiswa tidak memiliki *self-motivation beliefs*, yang merupakan kategori kedua dari *forethought phase*. *Self-motivation beliefs* merupakan keyakinan yang memotivasi diri mahasiswa dalam merencanakan tugas atau tujuan belajarnya. *Self-motivation beliefs* ini meliputi *self-efficacy*, *outcome expectation*, *intrinsic interest/ valuing*, serta *goal orientation*. Mahasiswa psikologi yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melaksanakan strategi belajar yang telah direncanakannya, yaitu bahwa mereka mampu melaksanakan jadwal belajar yang telah mereka tetapkan. Selain *self-efficacy*, mahasiswa juga akan memiliki *outcome expectation*, yaitu keyakinan mahasiswa mengenai hasil dari strategi belajarnya. Mahasiswa yang memiliki *outcome expectation* akan merasa yakin bahwa apabila ia mampu lulus dalam semua mata kuliah, maka ia dapat lulus tepat pada waktunya. Mahasiswa juga harus memiliki *intrinsic interest/ valuing* dimana mahasiswa merasa tertarik untuk belajar di fakultas psikologi, bukan hanya untuk tujuan jangka pendek, namun demi memperoleh pengetahuan

mendalam di bidang psikologi. Apabila mahasiswa memiliki *intrinsic interest/valuing*, mahasiswa juga akan merasa yakin dapat memotivasi dirinya untuk belajar agar memiliki *performance* yang lebih baik demi memperoleh hasil akhir yang diinginkan. Hal tersebut dinamakan dengan *goal orientation*. Semakin mampu mahasiswa mempercayai diri mereka sendiri, semakin tinggi *goal-goal* yang mereka kumpulkan bagi diri mereka sendiri, dan semakin kuat mereka tetap bertahan pada *goal-goal* tersebut (Bandura, 1991; Locke & Latham, 1990, dalam Boekaerts, 2000).

Setelah fase *forethought* dilakukan, mahasiswa akan melaksanakan fase kedua, yaitu fase *performance/volitional control*. Fase ini merupakan fase dimana mahasiswa melakukan tindakan-tindakan sesuai dengan apa yang telah direncanakan dalam fase pertama. Fase *performance/volitional control* meliputi dua hal, yaitu *self-control* dan *self-observation*. *Self-control* akan membantu mahasiswa untuk dapat fokus pada strategi yang telah dibuat dan mengoptimalkan usaha mereka dalam mencapai tujuan belajar. *Self-control* ini meliputi empat teknik, yang pertama adalah *self-instruction*, dimana mahasiswa akan berusaha untuk mengarahkan diri untuk dapat melaksanakan strategi belajar yang telah dibuatnya. Misalnya mahasiswa akan memilih untuk belajar saat sudah direncanakan, walaupun ada temannya yang mengajak bermain. Yang kedua adalah *imagery* atau pembentukan gambaran mental. *Imagery* ini dapat dilakukan baik dengan membayangkan proses, keberhasilan, dan juga kegagalan dalam mencapai target yang telah ditetapkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Teknik ketiga dari *self-control* adalah *attention focusing*, yang digunakan untuk memfokuskan perhatian dalam melaksanakan strategi belajar yang telah direncanakan. Misalnya mahasiswa akan mengabaikan gangguan dari lingkungan sekitarnya saat ia telah mengarahkan diri untuk belajar. Teknik terakhir dari *self-control* adalah *task strategies*, yaitu memilah hal yang penting dan mengorganisasikan kegiatan belajar yang harus dilakukannya sesuai dengan strategi yang telah dibuatnya. Misalnya mahasiswa akan membuat prioritas dalam mempelajari bahan ujian, apabila menurutnya lebih sulit mahasiswa akan menyediakan waktu belajar yang lebih lama, dibandingkan untuk mempelajari mata kuliah lain yang lebih mudah menurutnya.

Bentuk kedua dari fase *performance/ volitional control* adalah *self-observation*, yaitu penelusuran yang dilakukan mahasiswa terhadap aspek-aspek spesifik dari *performance* mereka, kondisi lingkungan saat itu, dan efek yang ditimbulkan dari hal tersebut (Zimmerman & Paulsen, 1995, dalam Boekaerts, 2000). *Self-observation* ini terdiri dari *self-recording* dan *self-experimentation*. *Self-recording* mengacu pada pengamatan mahasiswa terhadap *performance*-nya, dan bagaimana efek yang ditimbulkan dari hal tersebut. Misalnya mahasiswa menyadari bahwa ia tidak dapat mengerjakan ujian dengan baik karena hanya belajar beberapa jam sebelum ujian. Dengan mengetahui hal tersebut, mahasiswa dapat mengubah cara belajarnya untuk hasil yang lebih baik. Apabila setelah melakukan *self-recording*, mahasiswa tetap tidak menemukan mengapa ia tidak dapat mengerjakan ujian dengan baik, maka ia dapat melakukan *self-*

*experimentation*, yaitu mencoba mencari cara belajar apa yang paling tepat agar *performance*-nya meningkat.

Setelah fase kedua, mahasiswa akan memasuki fase ketiga dari *self-regulation*, yaitu *self-reflection* yang akan mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan perencanaan berikutnya. Fase ini meliputi dua proses, yaitu *self-judgment* dan *self-reaction*. *Self-judgment* terdiri dari *self-evaluation* dan *causal attribution*. Melalui *self-evaluation*, mahasiswa akan membandingkan strategi belajar yang telah dilakukan dengan *goal-goal* atau standar yang telah ditetapkan. Apabila masih belum sesuai dengan *goal* yang telah ditetapkan, mahasiswa akan melakukan *causal attribution*, dimana mahasiswa akan mengevaluasi apakah hasil yang kurang baik dari strategi belajarnya tersebut disebabkan karena kemampuannya yang terbatas, ataukah usaha yang dilakukannya masih kurang.

Proses kedua dari *self reflection* adalah *self-reaction*, yang terdiri dari *self-satisfaction/ affect*, dan *adaptive inferences*. *Self-satisfaction/ affect* adalah saat mahasiswa mempersepsi kepuasan dan ketidakpuasan dari strategi belajar yang telah dilakukannya, yang mana berkaitan pula dengan nilai intrinsik atau pentingnya suatu tugas. Selanjutnya, mahasiswa akan melakukan *adaptive or defensive inferences*, yaitu menyimpulkan apakah mahasiswa perlu mengubah pendekatan *self-regulatory* pada waktu melakukan strategi belajar yang selanjutnya. *Adaptive inferences* merupakan hal yang penting karena dapat mengarahkan mahasiswa pada pembentukan *self-regulation* yang baru dan lebih baik, seperti mengubah hirarki dari *goal* atau memilih strategi belajar lain yang lebih efektif (Zimmerman & Martinez-Pons, 1992, dalam Boekaerts, 2000).

Sebaliknya, *defensive inferences* dapat melindungi mahasiswa dari ketidakpuasan dan efek bermusuhan terhadap kegiatan belajar, namun sayangnya hal ini juga dapat menghambat keberhasilan, karena akan menimbulkan perilaku penundaan, penghindaran dari tugas, dan juga apatis.

Mahasiswa yang memiliki nilai intrinsik dari kuliah di psikologi, dan menganggap belajar seluruh teori psikologi adalah hal yang penting, akan merasa tidak puas dan cemas saat strategi belajar yang dilakukannya tidak menghasilkan nilai yang baik. Derajat perasaan tidak puas ini akan berbeda dengan mahasiswa yang kurang tertarik kuliah di jurusan psikologi. Mahasiswa yang merasa tidak puas akan berusaha untuk mengubah strategi belajarnya menjadi lebih baik untuk memperoleh hasil yang lebih baik pula. Sebaliknya, kepuasan dan ketidakpuasan juga dapat mempengaruhi minat intrinsik mahasiswa. Mahasiswa yang merasa tidak puas terhadap hasil dari strategi belajar yang telah diperolehnya dapat menjadi kurang menyukai hal yang telah dikerjakannya, demikian juga mahasiswa yang memperoleh kepuasan dari hasil yang dicapainya dalam suatu tugas, dapat menjadi menyukai tugas serupa di masa yang akan datang.

Ketiga fase *self-regulation* tersebut, *forethought*, *performance or volitional control*, dan juga *self-reflection* akan terus berulang sehingga membentuk suatu siklus dalam diri mahasiswa psikologi semester III, dan dapat membantu mereka dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. *Self-regulation* antara mahasiswa yang satu dan mahasiswa yang lain berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan pengaruh dari lingkungan sosial dan lingkungan fisik dari mahasiswa.

Pengaruh lingkungan sosial terhadap *self-regulation* dapat berupa standar atau *modelling* dari orang tua, teman sebaya, dan juga pengajar. Sebagai contoh, mahasiswa yang sukses dalam proses belajarnya dan memperoleh hasil yang baik, biasanya berasal dari keluarga dengan orang tua yang sukses pula, dan memiliki standar yang tinggi (March, 1988, dalam Boekaerts, 2000). Orang tua yang sukses dalam mencapai standar yang telah ditetapkan, akan menjadi model bagi mahasiswa mengenai bagaimana cara mereka menetapkan standar tersebut, melaksanakan strategi yang dibuat untuk dapat mencapai target, serta bagaimana bereaksi terhadap hasil yang dicapai. Peran orang tua menjadi sangat penting karena merupakan sarana awal bagi para mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan *self-regulation* mereka.

Pengajar, dalam hal ini adalah dosen, dapat pula membantu mahasiswa dalam menetapkan standar yang harus dicapai mahasiswa. Apabila dosen memberikan standar yang tinggi untuk kelulusan dalam suatu mata kuliah, mahasiswa akan terpacu untuk mencapainya. Mahasiswa akan membuat target yang lebih tinggi dan berusaha membuat strategi yang dapat membantunya dalam mencapai target tersebut.

Begitu pula dengan lingkungan teman-teman sebaya mahasiswa. Apabila mahasiswa bergaul dengan teman-teman yang memiliki standar tinggi dalam bidang akademik mereka, maka mahasiswa yang bersangkutan juga akan turut menetapkan standar yang tinggi dan berusaha untuk menyamai prestasi teman-temannya yang lain.

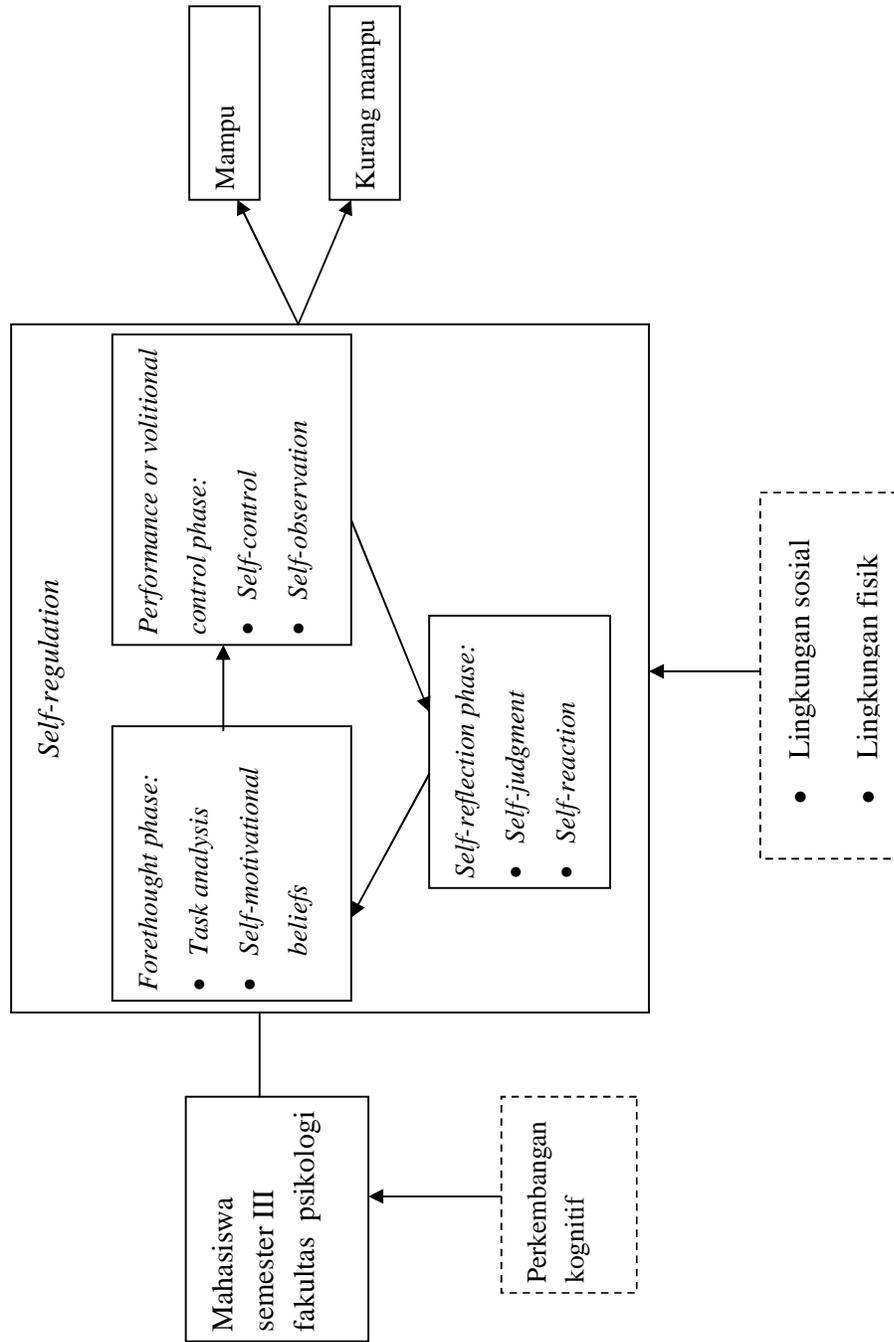
Lingkungan sosial ini dapat memberikan *feedback* terhadap hasil yang dicapai mahasiswa. Saat lingkungan sosial terlalu banyak memberikan kritik negatif, dan tidak menghargai usaha yang dilakukan mahasiswa, maka dapat menimbulkan perilaku penghindaran, dan juga ketidaksukaan mahasiswa terhadap kegiatan belajarnya. Hal ini juga dapat menyebabkan menurunnya kemampuan *self-regulation* mahasiswa dan juga menjadikan mahasiswa pesimis terhadap kemampuan belajarnya. Begitu juga sebaliknya, saat mahasiswa mendapatkan penghargaan dari lingkungan sosialnya berupa pujian saat mencapai target, serta bantuan dalam melaksanakan strategi belajar mereka, maka mahasiswa akan semakin yakin terhadap kemampuannya, dan meningkatkan kemampuan *self-regulation* mereka.

Lingkungan fisik yang turut mempengaruhi mahasiswa dalam proses *self-regulation* adalah hal-hal yang ada di sekitar mahasiswa, yang dapat membantu mengingatkan mahasiswa akan proses belajar mereka (Zimmerman & Risemberg, 1997, dalam Boekaerts, 2000). Contoh dari lingkungan fisik ini di antaranya adalah jadwal kuliah dan juga jadwal ujian yang dimiliki mahasiswa. Pada jadwal tersebut, terdapat tanggal, hari, serta waktu kuliah maupun ujian, sehingga dengan jadwal tersebut mahasiswa dapat terbantu untuk membuat perencanaan dalam proses belajarnya agar dapat mencapai hasil yang optimal dalam bidang akademiknya. Lingkungan fisik ini juga dapat berbentuk fasilitas belajar yang tersedia bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki fasilitas belajar yang lengkap seperti, *textbook*, serta laptop atau komputer, dan juga memiliki suasana belajar

yang tenang disekitarnya akan membantu mahasiswa untuk dapat lebih fokus saat melaksanakan strategi belajar yang telah dibuat.

*Modelling* dari lingkungan sosial dan keterkaitan dengan lingkungan fisik mahasiswa juga dapat mendorong mahasiswa dalam melakukan *self-administered rewards or praise*, yaitu memberikan penghargaan pada diri sendiri. Misalnya setelah masa ujian berakhir, mahasiswa dapat melakukan relaksasi di tempat yang disukainya. Mahasiswa yang memberikan penghargaan terhadap pencapaian prestasi mereka sendiri, akan mendapat lebih banyak keberhasilan dibandingkan mahasiswa yang melakukan hal serupa, namun tanpa penghargaan dari diri sendiri (Bandura & Kupers, 1964, dalam Boekaerts, 2000).

Faktor lingkungan sosial dan fisik tersebut dapat meningkatkan kemampuan *forethought, performance or volitional control*, dan juga *self-reflection*. Hal tersebut juga akan mempengaruhi derajat kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa psikologi semester III. Mahasiswa fakultas psikologi yang dikatakan mampu melakukan *self-regulation* adalah mahasiswa yang mampu melakukan ketiga fase tersebut, yaitu mampu menetapkan target atau *goal* yang ingin dicapainya dan membuat strategi bagi dirinya, melaksanakan rencana yang telah dibuatnya, serta mampu mengevaluasi proses dari hasil pembelajarannya, yang selanjutnya dijadikan bahan pertimbangan dalam merencanakan strategi belajar berikutnya. Sebaliknya, mahasiswa dikatakan kurang mampu, saat mahasiswa tidak mampu melakukan salah satu atau keseluruhan fase tersebut. Untuk lebih jelasnya, uraian diatas dapat dilihat pada skema kerangka pikir di bawah ini:



Gambar 1.1 Skema kerangka pikir

## 1.6 Asumsi

Berdasarkan kerangka pikir diatas, maka dapat diasumsikan bahwa:

- Mahasiswa semester III Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mampu melakukan *self-regulation* dalam bidang akademik apabila dapat menetapkan target atau *goal* yang ingin dicapainya dan membuat strategi bagi dirinya, melaksanakan rencana yang telah dibuatnya, serta dapat mengevaluasi proses dari hasil pembelajaran yang telah dicapainya.
- Mahasiswa semester III Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung kurang mampu melakukan *self-regulation* dalam bidang akademik apabila kurang dapat melakukan salah satu atau keseluruhan fase *self-regulation*.
- Faktor lingkungan sosial dan fisik turut mempengaruhi kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik pada mahasiswa semester III Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.