

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern, persaingan untuk mendapatkan sumber daya manusia sebagai tenaga kerja yang handal semakin ketat. Setiap perusahaan, membutuhkan tenaga-tenaga terampil dan memiliki kompetensi yang baik dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Pengembangan kompetensi tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan, salah satunya melalui pendidikan di perguruan tinggi. Keberadaan perguruan tinggi di Indonesia memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia, untuk dapat masuk ke dalam dunia kerja (Tempo, 2003).

Salah satu perguruan tinggi di Indonesia adalah Universitas “Y”, yang merupakan salah satu universitas swasta yang cukup besar di Kota Bandung. Universitas ini mengelola 12 fakultas dan program studi, dan cukup dikenal di Kota Bandung. Salah satu fakultas yang cukup diminati di Universitas “Y” adalah Fakultas “X”. Fakultas “X” di Universitas “Y” ini menjadi salah satu Fakultas “X” yang diminati di Kota Bandung, yang dapat dilihat dari peningkatan jumlah mahasiswa baru dari tahun ke tahun.

Tujuan pendidikan di Fakultas “X” Universitas “Y”, yaitu menghasilkan Sarjana yang dapat memahami proses dasar dan juga melakukan penilaian (*assessment*) sehingga dapat menginterpretasikan tingkah laku manusia, baik

perorangan maupun kelompok sesuai kaidah-kaidah pendidikan, para lulusan Fakultas “X” universitas “Y” diharapkan dapat menjadi tenaga yang terampil dalam menjalankan kegiatan dalam dunia pekerjaan ([www."Y".edu](http://www.)). Mahasiswa harus menyelesaikan 145 SKS (sistem kredit semester) untuk mendapatkan gelar sarjana. Salah satu mata kuliah yang menjadi syarat kelulusan pada Fakultas “X” Universitas “Y”, adalah mata kuliah skripsi. Mata kuliah skripsi ditujukan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan berpikir logis dan sistematis, dengan membuat sebuah laporan penelitian. Mata kuliah skripsi ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap Usulan Penelitian (UP) yang berbobot 1 SKS, dan tahap penyusunan skripsi yang berbobot 5 SKS. Sebelum dapat menyelesaikan skripsinya, maka para mahasiswa harus menjalani tahapan usulan penelitian, yaitu mengajukan proposal skripsi dari bab 1-3 ke dalam forum seminar usulan penelitian.

Pada mata kuliah usulan penelitian, yang sebenarnya merupakan bagian dari skripsi, mahasiswa harus menuntaskan dari bab 1 sampai bab 3 yang kemudian akan diajukan untuk melengkapi skripsinya itu. Pada proses usulan penelitian ini mahasiswa harus melakukan proses bimbingan secara individual dan berkesinambungan dengan dosen pembimbing yang telah ditentukan. Pada saat melakukan bimbingan, mahasiswa akan mendapatkan *feedback* dari dosen pembimbing, segera setelah mendapatkan *feedback* dari dosen pembimbing mahasiswa akan membuat janji kembali dengan dosen pembimbing untuk bimbingan selanjutnya. Proses ini tidaklah mudah dan belum tentu berjalan sesuai dengan rencana, mengingat mahasiswa maupun dosen harus mengatur waktu

bimbingan sedemikian rupa ditengah-tengah aktivitas atau kesibukan lainnya. Terkadang janji yang telah disepakati harus dibatalkan karena dosen mempunyai kesibukan lain atau mahasiswa berhalangan untuk hadir dalam bimbingan. Oleh karena itu mahasiswa harus tetap gigih untuk menemukan kesepakatan baru untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Selain itu mahasiswa harus mencari buku-buku sumber yang dibutuhkan dalam mendukung penyelesaian usulan penelitian, terkadang ini menjadi kesulitan tersendiri karena buku sumber yang dimaksud tidak dijumpai atau tidak tersedia di perpustakaan. Mahasiswa juga perlu mencari informasi dari internet ataupun media informasi lainnya untuk memperoleh informasi penunjang bagi usulan penelitian yang sedang dikerjakan. Jika dalam satu semester usulan penelitian (UP) tidak dapat di selesaikan maka mahasiswa harus mengontrak Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) pada semester berikutnya. Secara tidak langsung, kenyataan ini berdampak pada studi mahasiswa, yaitu setidak-tidaknya menjadi bertambah satu semester.

Berdasarkan informasi pihak Fakultas “X” Universitas “Y” jumlah mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) adalah 178 orang, yang ada dari angkatan 2003-2007 pada semester ganjil tahun 2011. Jumlah mahasiswa yang mengontrak UP yang besar ini menggambarkan bahwa mata kuliah ini seringkali terhambat dijalani karena berbagai hal sehingga harus mengontrak Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) sebagai lanjutan dari mata kuliah Usulan Penelitian (UP).

Salah satu alasan yang dapat menghambat kegiatan kuliah adalah masalah keuangan. Bagi mereka yang beruntung, mereka dapat meneruskannya sampai ke

jenjang pendidikan kuliah S1, namun tidak sedikit pula orang yang tidak sampai kuliah harus sudah mulai bekerja. Diantara mahasiswa yang beruntung untuk bisa meneruskan pendidikan mereka sampai kuliah, tidak sedikit juga yang mengalami kesulitan ekonomi. Bagi beberapa orang yang tidak memiliki cukup biaya, akhirnya memilih untuk kuliah sambil bekerja paruh waktu agar dapat melanjutkan pendidikannya yang lebih tinggi (kuliah) atau memutuskan untuk bekerja terlebih dahulu, baru kuliah sambil bekerja (Pikiran Rakyat, 11 Juni 2004).

Diantara mereka yang mengerjakan Usulan Penelitian (UP), terdapat mahasiswa yang ternyata sudah bekerja. Sebanyak 29 orang (16,2%) dari 178 orang mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian Lanjutan (UPL) yang juga memutuskan untuk bekerja secara *full time* pada semester ganjil 2011/2002. Banyak alasan yang mendorong mahasiswa untuk bekerja, diantaranya adalah menambah pengalaman, menambah uang saku, mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat mereka, atau membantu orang tua mereka dalam membiayai hidup dan kuliah mereka.

Ketika mahasiswa tersebut memutuskan dan menjalankan untuk menyelesaikan Usulan Penelitian (UP) sambil bekerja, mereka melakukan beberapa hal terlebih dahulu. Mereka merencanakan lebih dulu langkah-langkah yang harus dilakukannya agar dapat menyelesaikan UP dengan segera dan tetap mengerjakan tugas pekerjaannya dengan tepat waktu. Dengan melakukan rencana, mereka akan lebih mudah untuk mengarahkan dirinya dalam mencapai tujuan mereka dengan cara yang lebih baik. Hal ini dapat diartikan bahwa mereka

diharuskan untuk dapat mengatur jadwal aktivitas mereka dengan baik antara mengerjakan usulan penelitian dan bekerja. Kegiatan ini dapat tergambar melalui teori *self-regulation* (regulasi diri) berdasarkan perspektif sosial kognitif. Menurut Zimmerman (1995) *self-regulation* merujuk pada diri yang dihasilkan berdasarkan pemikiran-pemikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan yang terencana dan secara bersiklus diadaptasi untuk mencapai tujuan personal.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipaparkan mengenai fase-fase dari *self-regulation* yang terdiri dari *forethought*, *performance* atau *volitional control*, dan *self reflection*. Ketiga fase ini merupakan siklus yang akan terulang lagi ketika mahasiswa sudah memasuki fase *self reflection*, dimana hasilnya akan menjadi sumber *forethought* selanjutnya. Berdasarkan hasil survey terhadap 7 orang mahasiswa yang mengerjakan UP sambil bekerja, sebanyak 42% dari mereka memiliki tujuan untuk segera menyelesaikan UP namun tidak memiliki rencana bagaimana cara mengerjakannya. Rasa malas atau lelah setelah kerja yang menjadi hambatan mereka untuk mengerjakan UP. Mereka pun cenderung tidak yakin akan menyelesaikan UP mereka semester ini. Hal ini menunjukkan mereka memiliki *forethought* yang kurang efisien. Sedangkan 57,14% dari mereka memiliki tujuan untuk menyelesaikan UP mereka semester ini, bahkan 2 orang dari mereka sudah menyerahkan *draft* untuk seminar. Mereka membuat jadwal yang harus mereka ikuti, seperti waktu rutin untuk bimbingan dan mengerjakan revisi UP. Mereka membuat diri mereka tetap bekerja meskipun mereka capai bekerja karena merasa bertanggung jawab. Mereka yakin, mereka dapat

menyelesaikan UP mereka semester ini. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki *forethought* yang efektif.

Selanjutnya, mereka semua pernah membayangkan hasil akhir jika mereka selesai mengerjakan UP dengan sukses dan hasil baik dan mereka merasa senang ketika membayangkannya. Namun 57,14% orang dari mereka merasa tidak mampu membagi fokus antara mengerjakan UP dan bekerja. Terkadang mereka terlalu fokus untuk bekerja atau mendahulukan UP sehingga masih ada yang dikorbankan. Mereka pun belum mampu untuk mengorganisasi jadwal kegiatan karena kurang niat atau malas, Meskipun 2 orang dari mereka masih mampu mengorganisasi dengan menyediakan jadwal 2 hari dalam seminggu untuk mengerjakan UP dan bimbingan atau tetap konsisten dengan jadwal yang sudah dibuat. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki *performance* atau *volitional control* yang kurang efektif. Sedangkan 42,85% dari mereka mampu untuk membagi fokus antara mengerjakan UP dan bekerja. Biasanya, mengerjakan di waktu kosong pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu atau mereka fokus pada pekerjaan hanya pada waktu bekerja sedangkan diluar waktu tersebut mereka gunakan untuk mengerjakan UP. Hal ini menunjukkan bahwa mereka efektif dalam melakukan *performance* atau *volitional control*.

Sebanyak 71,42% mahasiswa tersebut pada saat mereka melakukan evaluasi ternyata hasilnya jauh berbeda atau berbeda antara hasil evaluasi mereka dengan rencana yang sebelumnya telah mereka buat. Hal tersebut dikarenakan kurangnya usaha dan malas. Dengan begitu mereka pun merasa tidak puas atas hasil usaha mereka. Hal ini menunjukkan hasil yang kurang efektif dalam *self*

reflection mereka. Sedangkan 2 orang dari mahasiswa tersebut merasa cukup puas dengan hasil usaha mereka karena sudah mendekati akhir yang mereka rencanakan. Selain itu mereka merasa diri mereka dan kemampuan mereka semakin baik dalam mengerjakan UP. Hal ini menunjukkan hasil yang efektif dalam *self reflection* mereka.

Terlihat dari hasil survey diatas bahwa terdapat mahasiswa yang sedang mengambil UPL sambil bekerja, sebanyak 57 % memiliki *self-regulation* yang efektif dan sebanyak 43 % tidak efektif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai *self-regulation* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengambil mata kuliah UP lebih dari satu kali sambil bekerja di Universitas “Y” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana gambaran *self-regulation* pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah usulan penelitian lanjutan dan bekerja *full time* Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *self-regulation* pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah usulan penelitian

lebih dari satu kali dan bekerja *full time* Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai Derajat kemampuan *self-regulation* pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah usulan penelitian lanjutan yang sedang bekerja *full time* Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung dan hubungannya dengan fase-fase yang terkait.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi ilmu psikologi, khususnya pada bidang terapan psikologi pendidikan tentang *self-regulation* pada mahasiswa.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya dan dapat mendorong peneliti lain untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai *self-regulation*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, antara lain:

- a. Memberikan informasi kepada mahasiswa yang bekerja mengenai *self-regulation* mereka sehingga mereka dapat lebih mengefektifkan proses *self-regulation* untuk mencapai *goal* yang telah mereka tentukan.

- b. Memberikan informasi kepada dosen wali mengenai *self-regulation* pada mahasiswa yang sedang mengottrak UPL sambil bekerja, sehingga beliau dapat memberikan bimbingan kepada mahasiswa agar dapat melakukan proses *self-regulation* dengan lebih efektif untuk menyelesaikan perkuliahan dan pekerjaannya.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa yang berada pada akhir masa perkuliahannya, rata-rata berada pada rentang usia 20 tahun keatas. Pada usia tersebut, mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Dua kriteria yang diajukan untuk menunjukkan permulaan dari masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Hal yang dapat diakui sebagai tanda memasuki kemandirian ekonomi adalah ketika seseorang mendapatkan pekerjaan penuh waktu (*full time*). Kemampuan untuk membuat keputusan pada masa dewasa awal mencakup pembuatan keputusan secara luas tentang karir, nilai-nilai, keluarga dan hubungan, serta tentang gaya hidup (Santrock, 2002).

Para mahasiswa Fakultas "X" Universitas "Y" yang sedang mengambil mata kuliah Usulan Penelitian (UP) berada dalam rentang usia yang sama. Mahasiswa yang dapat mengambil mata kuliah ini minimal berada di semester 7. Jika mereka tidak dapat menyelesaikan usulan penelitian dalam satu semester, maka mereka harus mengulang mata kuliah tersebut di semester selanjutnya, dengan mengambil usulan penelitian lanjutan (UPL). Hal ini dikarenakan usulan

penelitian merupakan tahap awal untuk dapat menyelesaikan skripsi dan lulus kuliah.

Beberapa mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah usulan penelitian lanjutan, ada diantaranya berusaha mendapatkan pekerjaan. Hal ini dikarenakan waktu luang yang cukup banyak, dan untuk memanfaatkannya beberapa di antara mahasiswa bekerja, baik di sekolah atau perusahaan. Alasan mereka bekerja dapat dilatarbelakangi beberapa hal tetapi yang paling utama adalah untuk menunjukkan kemandirian ekonomi mereka, dimana mereka mulai mendapatkan uang untuk biaya hidup sehari-hari maupun kuliah mereka. Dalam mengambil keputusan untuk bekerja sambil kuliah, agar mendapatkan pengalaman atau pemahaman sebagai *feedback* yang membuat mereka berpikir kembali mengenai usaha pencapaian tujuan mereka, yaitu lulus kuliah. Proses penyesuaian usaha atau tindakan saat ini, dapat dilihat melalui *self-regulation* yang dimiliki mereka.

Self-regulation dapat diartikan sebagai pikiran diri yang terus berkembang, perasaan dan tindakan yang digerakan dari dalam diri yang telah direncanakan dan secara berulang-ulang diadaptasi dengan pencapaian tujuan individu (Zimmerman dalam Boekaerts, 2000). *Self-regulation* berhubungan erat dengan diri mahasiswa sebagai *person*, tindakan/perilakunya (*behavior*) dan juga lingkungan tempatnya berada. Ketiga hal tersebut saling mempengaruhi sehingga membentuk siklus pikiran dan tindakan mahasiswa. Mahasiswa merencanakan hal-hal yang akan dilakukan, melaksanakannya, melihat reaksi dan pengaruh lingkungan terhadap tindakan yang dilakukan, dan kembali mahasiswa memikirkan langkah yang harus dilakukan selanjutnya.

Berdasarkan perspektif *social cognitive*, proses *self-regulation* dan dengan keyakinan yang mengikutinya digambarkan dalam tiga fase yang berupa siklus: Fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), dan *self-reflection* (proses refleksi diri). Fase *Forethought* berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan menentukan tahap-tahap untuk mencapai usaha tersebut. Pada tahap ini, mahasiswa mulai memikirkan untuk bekerja dan alasan yang melatarbelakanginya. Mereka pun menyusun rencana agar bisa mendapatkan pekerjaan yang dianggap sesuai dengan mereka, mereka juga masih dapat meluangkan waktu untuk menyelesaikan usulan penelitian mereka. Fase *forethought* ini terbagi menjadi dua kategori yaitu, *task analysis* dan *self motivation beliefs*.

Kategori pertama *forethought* adalah *task analysis*, yang dijelaskan melalui dua hal yaitu *goal setting* dan *strategis planning*. Bentuk pertama adalah menentukan tujuan, yang berpengaruh pada pengambilan keputusan mengenai langkah-langkah selanjutnya. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk melakukan *self-regulation*, dia akan memiliki tujuan-tujuan jangka pendek yang harus dicapai terlebih dahulu untuk dapat mencapai tujuan utama, yaitu lulus UPL dan dapat menyelesaikan pekerjaan. Seperti menyelesaikan Bab 1 dalam jangka waktu yang sudah ditetapkan sendiri, lalu melanjutkan ke Bab selanjutnya, harus melakukan bimbingan setidaknya satu minggu sekali. Selain itu, dia harus dapat mengerjakan tugas pekerjaan sesuai tenggang waktu meskipun dia harus lembur. Sedangkan pada mahasiswa yang

mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif meregulasi diri, mereka hanya memiliki tujuan besar tanpa tahu rencana jangka pendek yang terarah yang harus dilakukan untuk dapat mencapai tujuan besar tersebut.

Strategic planning adalah bentuk kedua yang terdapat dalam *task analysis*.

Agar suatu tujuan dapat tercapai dan dilaksanakan secara optimal maka dibutuhkan metode-metode atau langkah-langkah yang tepat untuk pelaksanaannya sesuai tugas dan situasi atau kondisi. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mereka mengetahui keterampilan dan kemampuan apa saja yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaannya dan juga mengerjakan usulan penelitiannya. Oleh karena itu, mereka berusaha untuk meningkatkan dan menguasai keterampilan dan kemampuan tersebut agar dapat mengerjakan pekerjaan dan UPL sesuai target yang telah dibuatnya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan fokus pada pekerjaan sampai dapat beradaptasi dengan tuntutan dan lingkungan pekerjaan dengan baik, setelah itu mulai menyicil mengerjakan UP. Dapat juga dilakukan dengan cara tetap melakukan bimbingan seminggu satu kali, tanpa terlewat atau dengan cara lain yang lebih strategis sesuai situasi dan kondisi mahasiswa tersebut. Sedangkan pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif meregulasi diri, mereka cenderung untuk berfokus pada satu hal saja, pada pekerjaannya atau pada UP, sehingga menelantarkan yang lainnya. Mereka tidak memiliki langkah-langkah yang strategis agar kedua hal tersebut dapat dijalankan dengan optimal.

Bentuk kedua dari *forethought* adalah *self motivation beliefs*. Keterampilan *self-regulation* akan menjadi kecil jika mahasiswa tidak dapat memotivasi diri mereka sendiri untuk melakukannya. *Self motivational beliefs* terbagi dalam empat bentuk yaitu, keyakinan diri (*self efficacy*), harapan tentang hasil akhir (*outcome expectation*), minat intrinsik atau penilaian (*intrinsic interest or valuing*), dan orientasi tujuan (*goal orientation*). Bentuk pertama yaitu, keyakinan diri merujuk pada kepercayaan diri mengenai memberi arti untuk belajar atau melakukan suatu hal secara efektif. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, merasa yakin dan mampu untuk dapat mengerjakan UP mereka dengan lancar dan sesuai dengan tenggang waktu yang mereka tentukan sendiri. Selain itu mereka pun merasa yakin dapat mengerjakan tugas harian dan mingguan dari pekerjaan mereka tanpa harus mengganggu pengerjaan UP dan bimbingan. Sedangkan pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka tidak merasa yakin akan kemampuan dan keterampilan diri untuk dapat menyelesaikan UP sesuai tenggang waktu mereka atau bahkan selesai dalam satu semester ini. Selain itu mereka tidak yakin dapat mengerjakan UP dan bimbingan, dengan harus mengerjakan tugas pekerjaan.

Bentuk kedua adalah harapan akan hasil akhir yang merujuk pada kepercayaan mengenai akhir performa yang hebat (*outcome expectation*). Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mereka mengharapkan untuk tetap bekerja dibidang tersebut dengan baik sehingga jika mereka sudah lulus UPL dan skripsi maka mereka sudah bisa

mendapatkan posisi yang tinggi dan gaji yang tinggi. Sedangkan mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka tidak mengharapkan hasil yang baik dari akhir usaha mereka untuk tetap bekerja sambil kuliah. Mereka hanya berharap dapat lulus dan tetap bertahan kerja tanpa mengharapkan nilai yang tinggi dan posisi dan gaji yang naik.

Bentuk ketiga adalah *motivasi intrinsic*, motivasi mahasiswa mengerjakan UP dan bekerja berasal dari diri mereka sendiri. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, alasan mereka mengerjakan UP misalkan, karena mereka ingin menyelesaikan tugas akhir mereka dengan nilai terbaik dan membuktikan bahwa mereka mampu menyelesaikannya dengan nilai memuaskan. Selain itu, mereka pun ingin bekerja karena ingin menjadi mandiri secara ekonomi, lepas dari pembiayaan orang tua. Alasan mereka untuk menyelesaikan UP dan bekerja berasal dari dalam diri mereka. Sedangkan pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka mengerjakan UP karena terpaksa atau atas desakan orang tua untuk cepat menyelesaikan perkuliahannya. Selain itu, mereka bekerja hanya untuk mengisi waktu luang atau karena diperintah atau diajak orang lain.

Bentuk keempat adalah orientasi tujuan, dimana mahasiswa memiliki orientasi tujuan pada tugas atau menjadi ahli. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mereka lebih fokus untuk mengerjakan UP dengan sungguh-sungguh, mendengarkan *feedback* dari dosen pembimbing dan memperbaiki UP mereka dengan benar (mengerjakan sesuai

dengan hasil *feedback*). Selain itu mereka masih dapat menyelesaikan tujuan mereka yaitu menyelesaikan UP dengan penuh konsentrasi, dan dapat mengerjakan tugas pekerjaan mereka tanpa perlu bimbingan intensif atau melakukan kesalahan besar. Sedangkan mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka cenderung mengabaikan tujuan utama mereka yaitu menyelesaikan UP, tidak peduli bagaimana menyelesaikan UP mereka atau kesalahan dalam bimbingan sebelumnya sudah diperbaiki dengan benar. Selain itu mereka pun cenderung banyak melakukan kesalahan ketika bekerja.

Fase kedua adalah *performance or volitional control*, meliputi tipe-tipe yang terjadi selama usaha motorik tersebut berlangsung dan berdampak pada perhatian dan tindakan yang dilakukan. Pada tahap ini, mahasiswa mengarahkan dirinya dan membuat usaha untuk mendapatkan pekerjaan dan menjalankan pekerjaan tersebut. Selain itu, mereka pun memperhatikan cara mereka melakukan pekerjaan yang mereka jalani. Mereka pun tetap melakukan bimbingan UPL. Tahap ini terbagi menjadi dua proses yaitu *self control* dan *self observation*.

Tipe pertama adalah *self control* yang terbagi menjadi empat proses yaitu *self instruction*, *imagery*, *attention focusing*, dan *task strategies*. Proses pertama adalah *self instruction* yang melibatkan proses yang terjadi baik yang terlihat maupun terselubung saat mahasiswa melakukan tugasnya, baik saat bekerja maupun saat mengerjakan UP. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mampu untuk membuat dirinya melakukan pekerjaannya dan menyelesaikan UP mereka meskipun mereka sedang dalam

situasi diri atau suasana hati yang buruk. Mereka dapat mengungkapkan secara verbal hal-hal yang harus dilakukannya, sehingga mereka terdorong untuk melakukannya. Sedangkan pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka cenderung mengikuti suasana hati dan tidak mampu untuk memerintahkan diri mereka melakukan pekerjaan atau UP sehingga sedikit banyak tugas mereka terbengkalai.

Proses kedua *self control* adalah *imagery* atau pembentukan gambaran mental. Pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mampu untuk, seperti dapat sukses bekerja sambil mengerjakan UP dan seminar sesuai tenggang waktu yang ditentukan. Bayangan yang diciptakan mereka ini, membantu mereka untuk tetap fokus mengejar dan menyelesaikan pekerjaan dan UP sesuai bayangan mereka. Sedangkan pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka memiliki gambaran hal yang ingin dicapainya tetapi tidak fokus dan tidak yakin akan mendapatkan hal sesuai bayangannya sehingga gambaran yang telah dibuatnya tersebut menjadi tidak berguna untuk membuat mereka tetap fokus untuk bisa bekerja dengan baik dan menyelesaikan UP tepat waktu.

Proses ketiga dari *self control* adalah *attention focusing* yaitu mengkonsentrasikan diri pada satu hal dan mengabaikan hal yang lainnya. Pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mereka mampu memfokuskan diri pada saat bekerja atau mengerjakan UP tanpa mengalihkan perhatian pada gangguan seperti bermain komputer, *facebook*,

twitter atau hal lainnya. Mereka pun lebih fokus untuk mengerjakan pekerjaannya sekarang atau memperbaiki kesalahan daripada selalu memikirkan kesalahan yang telah dilakukan. Sedangkan pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka mudah terganggu dengan lingkungan, atau godaan untuk melakukan hal lain. Selain itu mereka cenderung untuk terus menyesali kesalahan sebelumnya, tetapi tidak memperbaikinya segera sehingga mengganggu performa pelaksanaan tugas mereka.

Bentuk keempat *self control* adalah *task strategies* yang dapat membantu mempelajari dan melaksanakan tugas dengan menyederhanakan suatu tugas menjadi bagian-bagian penting dan menyusun kembali bagian-bagian tersebut secara bermakna. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mengetahui bagaimana cara terbaik untuk menyelesaikan pekerjaan dan tugas UP mereka. Misalkan, membuat catatan yang rapi dan teratur, membuat jadwal pengerjaan tugas kantor dan tugas UP, memikirkan antisipasi masalah yang diperkirakan dapat terjadi, dan lain sebagainya.

Selanjutnya, tipe kedua dalam *performance or volitional control* adalah *self observation*. *Self observation* mengacu pada penelusuran seseorang terhadap aspek-aspek spesifik dari pelaksanaan tugas mereka, kondisi lingkungan dan akibat yang dihasilkan. Terdapat empat hal yang menjadi ciri dari *self observation* yang efektif. Pertama, segera berikan *feedback* setelah tingkah laku dilakukan, jika ditunda maka hal itu dapat menghalangi mahasiswa untuk memperbaiki perilakunya pada waktu yang tepat. Kedua, *feedback* tersebut dapat memberikan

informasi bermanfaat mengenai hal yang sudah dicapai. Ketiga, mahasiswa yang salah mempersepsi atau yang tindakannya menyimpang tidak dapat mengoreksi perilakunya dengan tepat. Keempat, meliputi sejauh mana perilaku memiliki daya tarik, seperti *feedback* mengenai kekurangan-kekurangan cenderung mengarahkan mahasiswa pada kritik diri sedangkan *feedback* positif dapat meningkatkan motivasi untuk meregulasi diri pada pekerjaan dan penyelesaian UP mereka.

Teknik pertama yang dilakukan dalam *self observation* adalah *self recording*. Teknik ini secara umum dapat meningkatkan secara pesat kedekatan, kebermaknaan, ketepatan, dan daya tarik dari *feedback*. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mereka teratur untuk mencatat hal apa saja yang dapat membuat dia merasa malas dan semangat untuk bekerja dan mengerjakan UP, kapan hal tersebut dapat terjadi, pikiran apa saja yang terlintas ketika bekerja dan mengerjakan UP. Segala hal yang dia amati mengenai pola pemikirannya, reaksi emosi, serta tindakannya, dapat membantunya untuk mengubah perilakunya menjadi lebih efektif dan memperbaiki lingkungannya jika memungkinkan. Sedangkan pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka tidak membiasakan diri untuk mencatat segala hal yang menyangkut pemikiran, perasaan dan perilakunya. Hal ini dapat membuat dia kurang mengenali pola diri mereka, sehingga tidak dapat mengerjakan pekerjaan dan menyelesaikan UP dengan efektif.

Self observation dapat membawa pada teknik kedua yaitu *self experimentation*. Ketika observasi mengenai perilaku mahasiswa menyediakan

informasi yang pasti maka mereka dapat melakukan percobaan sendiri yang secara sistematis memvariasikan aspek-aspek fungsi diri. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, setelah mengetahui pola yang ada pada dirinya maka mereka mencoba untuk melakukan tindakan yang mereka anggap dapat mengefektifkan pengerjaan pekerjaan dan penyelesaian UP. Sedangkan pada mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, kurang memiliki keinginan mengeksplorasi diri dan melakukan eksperimen dengan kemampuan dan pola-pola yang ada dalam dirinya sehingga mereka kurang mampu untuk memperbaiki dan meningkatkan performa mereka dalam mengerjakan pekerjaan dan UP.

Proses ketiga dalam *self-regulation* adalah *self-reflection* yang meliputi proses yang terjadi setelah suatu usaha dilakukan dan pengaruh dari respon individu terhadap pengalamannya tersebut. Pada *self-reflection* ini, termasuk pada pengaruh *forethought* terhadap usaha-usaha motorik berikutnya jadi melengkapi siklus *self-regulatory*. Pada tahap ini, mahasiswa mengevaluasi dari tindakan mereka dengan rencana mereka sebelumnya. Hasil evaluasi ini digunakan untuk membuat rencana selanjutnya, dimana kembali ke fase *forethought*. Proses yang terjadi adalah *self judgement*, yang terdiri atas *self evaluation* dan *causal attribution* serta *self reaction* yang terdiri atas *self satisfaction/affect* dan *adaptive-defensive*. Mahasiswa yang berencana untuk menggunakan strategi khusus selama *forethought* dan menerapkan strategi khusus tersebut selama *performance* lebih mungkin untuk menjelaskan kegagalan dengan strategi tersebut daripada kemampuan diri yang rendah, yang dapat mengecewakan secara pribadi

(Zimmerman & Kitsantas, 1997). Karena strategi-strategi dipersepsi sebagai penyebab yang dapat diperbaiki, penjelasan mengenai pengguna strategi tersebut melindungi mahasiswa terhadap *self reaction* yang negatif dan memunculkan suatu cara yang *adaptive* secara strategis untuk tindakan selanjutnya.

Self evaluative dan *attributional self judgements* terkait erat dengan dua bentuk utama dari *self reactions*: *self satisfaction* dan *adaptive inferences*. *Self-satisfaction* meliputi persepsi mengenai kepuasan dan ketidakpuasan dan perasaan yang berkaitan erat dengan hasil yang dicapai seseorang, hal ini penting karena mahasiswa melakukan rangkaian tindakan yang menghasilkan kepuasan dan perasaan positif, dan menghindari rangkaian tindakan yang menghasilkan ketidakpuasan dan perasaan negatif, seperti *anxiety* (Bandura, 1991). Ketika *self satisfaction* dibuat dengan syarat harus mencapai tujuan yang ditentukan, orang memberi arah untuk tindakan-tindakannya dan menciptakan *self incentives* untuk bertahan dalam usahanya. Tingkat *self satisfaction* seseorang juga tergantung pada nilai intrinsik atau pentingnya tugas. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mereka dapat merasakan kepuasan atas usaha mereka dan pelaksanaan strategi mereka meskipun terdapat kegagalan karena mereka dapat mencapai tujuan mereka, dengan dapat bekerja dengan baik dan menyelesaikan UP tepat waktu target. Sedangkan mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, mereka merasa tidak puas dan cenderung untuk menyalahkan diri akibat kurangnya kemampuan diri, sehingga mereka cenderung merasakan perasaan negatif.

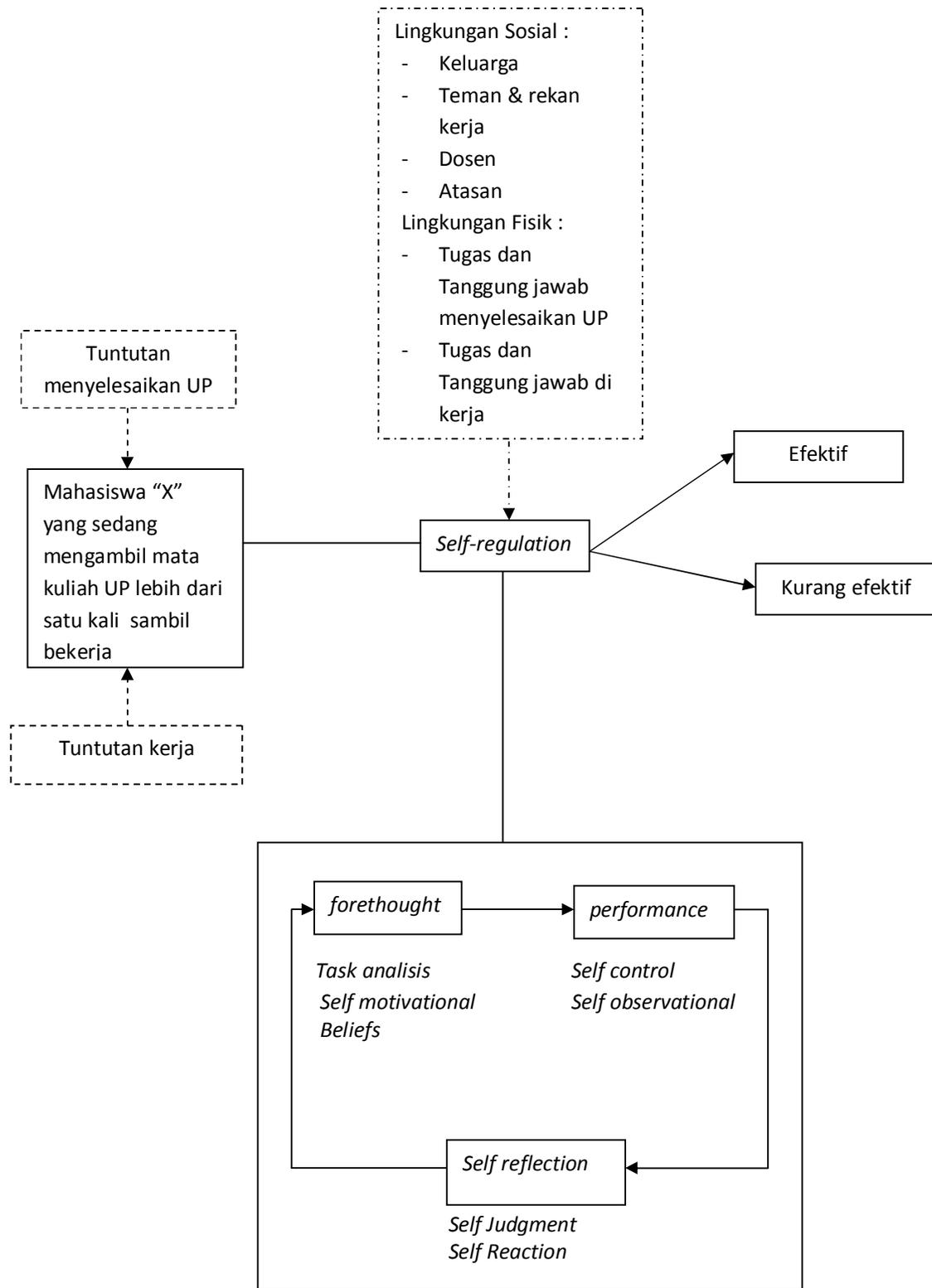
Adaptive atau *defensive inferences* adalah kesimpulan mengenai bagaimana mahasiswa mempunyai kebutuhan untuk mengubah pendekatan *self-regulation* mereka ketika melakukan pekerjaan dan mengerjakan UPL atau skripsi selanjutnya. *Adaptive inferences* penting karena mengarahkan seseorang pada bentuk pelaksanaan *self-regulation* baru dan secara potensial lebih baik, seperti mengubah hirarki tujuannya atau memilih strategi yang efektif (Zimmerman & Martinez-Pons, 1992). Sebaliknya, *defensive inferences* berguna terutama untuk melindungi seseorang dari ketidakpuasan perasaan yang tidak enak dimasa yang akan datang, tetapi sayangnya mereka juga menghambat adaptasi yang berguna. *Defensive self-reaction* ini meliputi ketidakberdayaan, *procrastination*, menghindari tugas, melepaskan diri dari pekerjaan. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mampu untuk melakukan pendekatan yang adaptif sehingga mereka dapat melakukan *self-regulation* yang baru dengan mengubah tujuan seperti mendahulukan menyelesaikan UP daripada bekerja atau memilih strategi yang lebih efektif saat tetap bekerja sambil menyelesaikan UP. Sedangkan mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, lebih mengarah pada pendekatan yang *defensive*, sehingga mereka cenderung untuk menunda menyelesaikan UP atau mereka pesimis dapat menyelesaikan UP dengan baik sehingga mereka tidak dapat melihat dan menerapkan strategi yang lebih baik dan efektif untuk digunakan pada proses *self-regulation* selanjutnya.

Dalam perspektif sosial-kognitif, memandang *self-regulation* sebagai proses triadic dari *personal*, *behavior* dan *environment* (Bandura dalam

Boekaerts,2000). Oleh karena itu, lingkungan memberikan pengaruh yang signifikan dalam proses *self-regulation* mahasiswa. Lingkungan sosial mempengaruhi proses-proses *self reflection* dengan cara yang hampir sama dengan proses *forethought* dan *performance or volitional control*. Mach (1998, dalam Boekaerts, 2000) mengemukakan bahwa kaum muda sering kali membentuk standar untuk penilaian *self evaluative*-nya, pada dasar pembelajaran, timbal balik sosial, dan meniru dari teman sebaya, pada orang tua dan pelatih. Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang efektif untuk meregulasi diri, mampu memilih pembelajaran yang positif dari teman, orang tua dan orang signifikan, seperti berusaha untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan, mampu membuat perencanaan yang baik, tekun dalam melaksanakan perencanaan, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan menyesuaikan strategi dengan situasi, membuat penilaian diri yang sesuai dan baik. Hal ini pun dapat memberikan timbal balik dari lingkungan yang baik sehingga mereka dapat membuat perencanaan selanjutnya dengan lebih baik dan efektif. Sedangkan mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja yang kurang efektif untuk meregulasi diri, kurang dapat memilih teman atau orang signifikan yang dapat mendukungnya untuk meningkatkan kemampuan dan *self-regulation*. Selain itu mereka kurang dapat belajar dari orang tua atau tidak mendapat arahan dari orang tua mengenai cara mereka untuk melakukan pekerjaan dan menyelesaikan UP mereka. Hal ini dapat memberikan contoh untuk berlaku *impulsive*, mengkritik diri secara berlebihan ketika gagal atau reaksi *defensive* ketika *self-regulation*.

Menurut March (1988) (dalam Boekaerts 2002), terdapat dua factor yang mempengaruhi *self-regulation* mahasiswa, yaitu lingkungan social dan lingkungan fisik. Lingkungan social mahasiswa yang dapat mempengaruhi mereka yaitu keluarga, teman, atasan, dan dosen. Teman dapat memberikan dukungan, seperti ketika menghadapi kesulitan dalam penyelesaian UP mereka saling memberikan semangat untuk melakukannya hingga dapat meningkatkan keyakinan diri untuk dapat menyelesaikan UP yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan *self-regulation*, begitu pula dengan dukungan dosen seperti sikap saling menghargai membuat diri mereka dihargai dan dukungan keluarga seperti nasehat untuk mengatur waktu dengan baik membuat diri mereka termotivasi sehingga walaupun tugasnya banyak mereka tidak menganggap sebagai suatu kesulitan. Selain itu lingkungan fisik seperti Tugas dan Tanggung jawab menyelesaikan UP, Tugas dan Tanggung jawab di kerja dapat menjadi acuan bagi mereka dalam menjalankan tugasnya.

Lingkungan sosial dan fisik dipandang oleh para peneliti kognitif sosial sebagai suatu sumber untuk meningkatkan *forethought*, *performance or volitional control*, dan *self reflection*. Lingkungan sosial dan fisik dapat mempengaruhi proses-proses *self-reflection* dengan cara yang hampir serupa dengan proses-proses *forethought* dan *performance or volitional control* (Zimmerman, 2000). Skema kerangka piker dapat dilihat melalui bagan berikut ini:



1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- Mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja memiliki kemampuan *self-regulation* yang berbeda-beda (Efektif dan Kurang Efektif)
- Mahasiswa yang mengontrak UP lebih dari satu kali sambil bekerja memiliki satu atau lebih fase tertinggi dari tiga fase, yaitu *Forethought*, *Performance*, *Self Reflection*.
- Self regulation yang dimiliki mahasiswa yang mengontrak UPL sambil bekerja berkaitan dengan lingkungan sosial (keluarga, teman & rekan kerja, dosen, atasan) dan lingkungan fisik (tugas dan tanggung jawab menyelesaikan UP, tugas dan tanggung jawab di kerja)