

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dipandang sebagai sesuatu yang penting bagi seorang individu untuk mencapai perubahan yang lebih baik dalam kehidupannya. Manfaat langsung dari pendidikan adalah adanya pengetahuan yang didapatkan oleh individu mengenai berbagai hal di dunia ini dan memberikan pandangan bagi kehidupan secara luas. Pendidikan juga mempersiapkan seseorang sebelum dia memasuki dunia pekerjaan. Manfaat lain dari pendidikan adalah pembangunan karakter, seperti mengajarkan sopan santun, menanamkan hal-hal yang benar agar seseorang dapat menjadi individu yang mampu merencanakan masa depan dan mengambil keputusan yang benar dalam hidup (www.kompasiana.com). Beberapa alasan mengenai pentingnya pendidikan tersebut, membuat banyak orang berlomba-lomba untuk memiliki pendidikan yang tinggi sehingga tidak sedikit dari mereka yang melanjutkan ke perguruan tinggi. Berbagai usaha telah dilakukan untuk dapat mengembangkan mutu kualitas pendidikan di perguruan tinggi, salah satunya adalah mengubah kurikulum dalam pembelajaran.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, sistem pendidikan tinggi diubah menjadi Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia atau yang disebut juga dengan KKNI. Pasal 29 UU Dikti Nomor 12 Tahun 2012 menyatakan bahwa KKNI merupakan penjenjangan capaian pembelajaran yang menyetarakan luaran bidang pendidikan formal, non-formal, atau pengalaman kerja dalam rangka pengakuan kompetensi kerja sesuai dengan struktur pekerjaan di berbagai sektor (Panduan Penyusunan Capaian Pembelajaran

Lulusan Program Studi, 2014). KKNi merupakan acuan pokok dalam menetapkan kompetensi lulusan pendidikan, baik akademik, vokasi, maupun profesi.

Metode pembelajaran yang diterapkan pada KKNi adalah metode pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa atau *student centered learning*. *Student centered learning* adalah strategi pembelajaran yang menempatkan mahasiswa sebagai peserta didik yang aktif dan mandiri, serta bertanggung jawab sepenuhnya atas pembelajarannya. Melalui strategi ini, mahasiswa diharapkan mampu menguasai *hard skills* dan *soft skills* sehingga dapat saling mendukung. Hal ini tentu berbeda dengan strategi belajar sebelumnya, yaitu *teacher centered learning* yang banyak berpusat pada pengajar. Dalam *student centered learning* dosen berperan untuk memberi tugas kepada mahasiswa, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempresentasikan hasil pekerjaannya, berdiskusi dengan sesama mahasiswa, dan menyimpulkan hasil belajarnya, sehingga dalam prosesnya, mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif dalam mengembangkan keterampilan dan pengetahuannya. Keaktifan ini diantaranya adalah dengan membaca buku teks, mencari bahan materi pembelajaran dari sumber-sumber yang berbeda, termasuk mendiskusikan informasi yang telah diperoleh.

Salah satu fakultas yang menerapkan sistem *student centered learning* adalah Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. Ciri khas dan keunggulan lulusan dari Universitas “X” adalah kemampuannya dalam psikodiagnostik dan intervensi. Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X” memiliki kompetensi dalam melakukan *assessment* melalui berbagai metode seperti observasi dan wawancara. Mahasiswa lulusan Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung juga akan mampu untuk memberikan jasa psikologi yang dimaksudkan untuk pencegahan, pengembangan, dan penyelesaian masalah psikologis seperti dalam bidang pendidikan, industri-organisasi, sosial, dan klinis (psy.maranatha.edu). Ketika mengontrak mata kuliah, mahasiswa tidak bergantung pada pencapaian IPK, tetapi sudah ditetapkan dalam

paket setiap semesternya. Kegiatan belajar yang dilakukan adalah secara aktif melalui aktivitas diskusi atau kerja di dalam kelompok, dan presentasi dalam kelompok maupun di depan kelas.

Pada dasarnya, setiap individu memiliki tujuan dalam hidupnya, begitu juga dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang memiliki tujuan yaitu untuk mendapatkan nilai yang sudah ditargetkannya dan untuk lulus dari Fakultas Psikologi. Sistem KKNI yang diterapkan Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, mengharuskan mahasiswanya mendapatkan nilai minimal B untuk setiap mata kuliah agar mereka dapat lulus dari setiap mata kuliah dan dapat mengontrak mata kuliah lain di semester selanjutnya.

Dalam mencapai tujuannya tersebut, mahasiswa Fakultas Psikologi menghadapi kesulitan dan tantangan melalui tuntutan-tuntutan yang ada selama berkuliah. Mahasiswa dituntut untuk berperan secara aktif, baik di dalam kelas maupun di luar kelas dalam mencari bahan perkuliahan untuk dapat memperluas dan melengkapi materi kuliahnya. Berdasarkan hasil survey terhadap 32 mahasiswa Fakultas Psikologi, mahasiswa menghayati adanya tuntutan yang harus mereka jalani selama berkuliah, diantaranya adalah keaktifan di dalam kelas. Selain dituntut untuk mendengarkan penjelasan dosen maupun presentasi dari teman-temannya, mahasiswa Fakultas Psikologi juga diharapkan dapat aktif untuk dapat memberikan pertanyaan atau pendapat selama berada di dalam kelas. Mahasiswa juga menghayati adanya keharusan memiliki kemampuan dalam berbicara di depan umum karena mahasiswa harus mempresentasikan tugas yang telah didiskusikan di depan teman-teman sekelas, dosen, dan asisten dosen. Mahasiswa Fakultas Psikologi juga diwajibkan untuk memiliki salah satu sumber materi, di mana kebanyakan buku materi Psikologi berbahasa Inggris, sehingga mahasiswa juga dituntut untuk memiliki kemampuan dalam memahami literatur berbahasa Inggris. Sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi, mahasiswa dituntut untuk dapat mengadministrasikan alat tes yang merupakan salah satu ciri khas Fakultas Psikologi

Universitas “X” Bandung. Dengan begitu, terdapat beberapa mata kuliah praktikum yang mengharuskan mahasiswa mencari subjek penelitian dengan berbagai karakteristik dan terkadang mahasiswa merasa kesulitan dalam mencari subjek penelitian yang sesuai dengan karakteristik tersebut. Mahasiswa juga menghayati pengambilan data merupakan tuntutan yang harus mereka jalani.

Selain itu, mereka dituntut untuk dapat memenuhi poin kemahasiswaan sebagai salah satu syarat agar dapat mengikuti sidang di akhir masa perkuliahan. Dengan begitu, muncul kesulitan dalam mengatur waktu antara tugas kuliah dan kegiatan di luar pelajaran. Belum lagi adanya tugas antar mata kuliah yang terkadang dirasa menumpuk dengan batas waktu pengumpulan yang singkat dan berdekatan, sehingga mahasiswa merasa kesulitan dalam mengendalikan diri dalam hal mengerjakan tugas yang akibatnya mereka sering menunda untuk mengerjakan tugas. Mahasiswa juga harus menghadapi kuis yang terbilang sering. Hal itu ditambah lagi dengan jadwal perkuliahan yang padat di mana ada beberapa mata kuliah dengan jam pembelajaran yang cukup padat, dari pagi hingga sore, dan mahasiswa juga diwajibkan hadir 100% dan menyertakan surat dari rumah sakit jika berhalangan hadir karena sakit. Namun, bagi mereka yang tidak hadir juga tetap mendapatkan tugas tambahan. Ada juga tuntutan mengenai aturan-aturan di dalamnya, seperti kedisiplinan mengenai cara berpakaian, cara bersikap yang sesuai dengan identitas sebagai mahasiswa Psikologi, kejujuran, bertanggung jawab, teliti, cekatan, dan mampu bekerja sama di dalam kelompok.

Tuntutan-tuntutan tersebut harus mahasiswa jalani selama berkuliah di Universitas “X” Bandung agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan, untuk itu mahasiswa Fakultas Psikologi memerlukan kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakannya agar tetap terarah pada tujuannya. Kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan ini disebut dengan *self-regulation*. Teori *social cognitive* memandang *self-regulation* sebagai integrasi dari individu, tingkah laku, dan lingkungan yang ada dalam

triadic process (Bandura, 1986, dalam Boekaerts, 2000). *Self-regulation* juga mengacu pada pemikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri yang direncanakan dan disesuaikan dengan tujuan pribadi yang telah ditetapkan. Ketika seseorang memutuskan untuk masuk ke dalam Fakultas Psikologi, mereka menentukan target dan mengevaluasi target yang mereka buat dengan memberikan ganjaran atau hukuman kepada diri mereka sendiri atau memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah berhasil mencapai tujuan tersebut. *Self-regulation* dianggap penting untuk memahami bagaimana seseorang bertahan dalam sebuah tujuan. *Self-regulation* terdiri atas tiga fase, diantaranya; fase *forethought*, yaitu proses yang berpengaruh pada usaha untuk bertindak dan menetapkan rencana untuk melakukan usaha tersebut; fase *performance or volitional control*, yaitu proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan dampak dari perhatian yang diberikan dan tindakan yang dilakukan; serta fase *self-reflection*, yaitu proses yang terjadi setelah suatu usaha selesai dilakukan dan pengaruh dari respon individu terhadap pengalamannya itu.

Walaupun menghadapi tuntutan-tuntutan yang harus dijalankannya selama berkuliah, mahasiswa Fakultas Psikologi harus mampu menjalaninya agar dapat mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Berdasarkan hasil wawancara kepada 15 mahasiswa Fakultas Psikologi, 10 orang diantaranya menyusun strategi dalam proses pencapaian tujuannya, yaitu untuk lulus dari Fakultas Psikologi. Strategi-strategi tersebut diantaranya menyusun jadwal agar tidak menunda-nunda tugas dan dapat mencicil tugas-tugas yang ada sehingga dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, banyak membaca buku dengan bahasa asing agar lebih menguasai materi-materi perkuliahan, mengikuti kepanitiaan pada acara-acara Fakultas Psikologi untuk memenuhi poin kemahasiswaan, serta salah satunya menjaga kesehatan agar tetap dapat masuk kuliah untuk memenuhi syarat kehadiran. Strategi-strategi tersebut mereka jalani dan dievaluasi apakah cukup efektif untuk membantunya mencapai tujuan atau tidak. Ketika strategi itu cukup efektif, mereka memilih untuk tetap melakukannya. Sedangkan 5

orang lainnya mengaku tidak pernah menyusun strategi apapun dan menjalani perkuliahan apa adanya. Mereka merasa bahwa hal tersebut kurang efektif, namun mereka merasa sulit untuk menyusun sebuah strategi karena kesulitan dalam mengendalikan diri sendiri.

Dalam melakukan *self-regulation*, seseorang memerlukan beberapa keterampilan kognitif, termasuk kesadaran akan tuntutan yang harus dihadapinya, memantau konsistensi dari perilaku diri sendiri, dan strategi dalam memenuhi tuntutan tersebut. *Self-regulation* yang efektif merupakan hal yang penting bagi mahasiswa karena mahasiswa hidup di lingkungan yang dinamis di mana hanya ada sedikit panduan tentang bagaimana berperilaku yang baik, dan mahasiswa harus mengatur perilaku agar tetap fokus dalam mencapai tujuan walaupun banyak tantangan yang harus dihadapi. Dalam perilaku, *self-regulation* merupakan kemampuan untuk bertindak secara konsisten dalam meraih tujuannya. Sedangkan secara emosional, *self-regulation* merupakan kemampuan untuk menenangkan dan menghibur diri dalam menghadapi tuntutan yang berat. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulation* dibutuhkan untuk kesejahteraan emosional (Franklin, 2015). Mahasiswa juga perlu dalam meregulasi emosinya untuk dapat bertindak dengan baik, seperti menahan godaan untuk bermain ketika sedang mengerjakan tugas atau mengendalikan rasa jenuh agar tidak berpengaruh pada hasil belajarnya.

Dalam mencapai tujuan, mahasiswa juga memerlukan kegigihan agar mereka dapat terus berusaha walaupun menghadapi tantangan dan juga kekonsistenan pada tujuan sehingga tidak mudah teralihkan pada tujuan-tujuan lain. Salah satu konstruk *self-regulation* yang ikut berperan dalam diri mahasiswa untuk dapat bertahan dan tetap fokus pada tujuannya walaupun harus melewati tantangan adalah *grit* (Winkler, Gross, dan Duckworth dalam Vohs dan Baumeister, 2016). *Grit* dikenal sebagai *perseverance* dan *passion* untuk mencapai tujuan jangka panjang walaupun harus melewati kemunduran, kegagalan, dan persaingan dalam pencapaiannya (Duckworth, 2016). Dalam mencapai tujuannya di perkuliahan, mahasiswa

Fakultas Psikologi memerlukan *grit* agar tidak mudah menyerah dalam menghadapi tuntutan, seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang banyak, tuntutan untuk aktif selama perkuliahan, dan tekun dalam mencari materi perkuliahan. Mahasiswa Fakultas Psikologi juga diharapkan mampu untuk tetap konsisten pada tujuannya selama berkuliah di Fakultas Psikologi. *Grit* berkontribusi pada tingkat kinerja dan keberhasilan yang lebih tinggi dalam berbagai konteks. *Grit* merupakan konstruksi yang sangat relevan bagi mahasiswa karena mereka harus dapat bertahan melalui kesulitan yang terkait dengan tujuannya untuk mendapatkan nilai yang memuaskan dan lulus dari Fakultas Psikologi. Pada tahun 1869, Galton (1869/2006, dalam Vohs dan Baumeister, 2016, hal 381) mengulas biografi individu-individu terkemuka dan menyimpulkan bahwa kesuksesan dihasilkan dari kecerdasan yang dikombinasikan dengan “semangat” dan “kapasitas untuk bekerja keras”. Cox (1926, dalam Vohs dan Baumeister, 2016, hal 381) mengamati sejarah hidup dari 301 orang jenius dan mengamati bahwa “pemuda yang meraih keunggulan dicirikan tidak hanya oleh ciri intelektualnya yang tinggi, tetapi juga dengan ketekunan pada motif dan usaha.”

Grit memiliki dua aspek, *perseverance* dan *passion*. *Perseverance* terlihat dari perilaku seseorang yang bertahan dalam menghadapi tantangan ataupun rintangan serta bertahan dengan pilihan yang telah diambil, atau diartikan juga sebagai kecenderungan untuk mempertahankan usaha menuju tujuan jangka panjangnya. Sedangkan *Passion* merupakan kecenderungan untuk menginvestasikan usaha dalam tujuan yang sama dari waktu ke waktu. Dua aspek dari *grit* ini terkait namun merupakan karakteristik yang terpisah dari individu yang *gritty*; kecenderungan untuk fokus pada tujuan yang sama dari waktu ke waktu dan bertahan dalam menghadapi kesulitan (Winkler, Gross, dan Duckworth dalam Vohs dan Baumeister, 2016, hal 381). *Self-regulation* dan *grit* dianggap penting untuk memahami bagaimana seseorang bertahan dalam sebuah tujuan (Hefferon dan Boniwell, 2011). Dengan

mengembangkan *grit* dan meningkatkan *self-regulation*, dapat menghasilkan dampak besar pada kemampuan seseorang untuk bertekun dan mencapai tujuan pribadinya.

Berdasarkan hasil survey terhadap 32 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, 100% diantaranya mengatakan bahwa masuk ke Fakultas Psikologi merupakan pilihan mereka sendiri. Sebanyak 4%, mengatakan bahwa alasan masuk ke Psikologi karena menganggap ilmu Psikologi paling dekat dengan ilmu Kedokteran, 59% beralasan bahwa memang tertarik dengan ilmu Psikologi dan ingin mendalaminya, 22% mengatakan bahwa mereka ingin memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat memperbaiki diri dan membantu orang lain dengan ilmu yang mereka dapatkan di Fakultas Psikologi, sementara itu 9% diantaranya mengatakan bahwa masuk ke Fakultas Psikologi karena ingin bekerja sebagai HRD di perusahaan, dan 6% mengatakan bahwa mereka tidak tahu mau masuk ke jurusan apa lagi.

Di samping itu, 13% mahasiswa berpendapat bahwa kesulitan yang mereka alami tidak menimbulkan perasaan apapun, baik positif maupun negatif, dan tidak merasa terganggu dengan hal tersebut. Mereka memandang kesulitan yang ada sebagai hal yang wajar dan tetap melakukan usaha terbaik mereka. Hal ini juga berpengaruh pada kekonsistenan mereka untuk tetap bertahan di Fakultas Psikologi dan tidak pernah terpikirkan untuk berpindah jurusan. Sementara itu, sebanyak 87% mahasiswa mengatakan bahwa kesulitan yang ada menimbulkan perasaan-perasaan negatif seperti cemas, kesal, takut, bingung, gugup, khawatir, dan membuat mereka merasa malas untuk mengikuti perkuliahan. Namun mereka tetap melakukan usaha mereka untuk mengatasi kesulitan tersebut seperti mengeluarkan usaha yang lebih, mendengarkan penjelasan dosen dan presentasi teman dengan baik, tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan, dan berusaha untuk membangun motivasi dalam diri sendiri. Sebanyak 71% dari mahasiswa yang merasakan emosi-emosi negatif, menganggap bahwa kesulitan yang ada tidak mengganggu aktivitas dan memandang kesulitan

tersebut berasal dari dalam diri mahasiswa sehingga mereka berusaha untuk memandang hal tersebut sebagai hal yang positif. Mahasiswa tidak pernah terpikirkan untuk pindah dari Fakultas Psikologi dan memilih untuk bertahan. Sementara itu, sebanyak 29% mahasiswa yang merasakan emosi negatif mengatakan bahwa kesulitan yang ada cukup mengganggu aktivitas mereka karena membuat mereka menjadi malas dan sulit mengatur waktu. Terkadang mereka terpikirkan untuk melepas tanggung jawab di perkuliahan, merasa diri tidak mampu, dan menganggap bahwa dirinya akan gagal. Mereka juga pernah terpikirkan untuk pindah jurusan karena tidak cocok dengan *passion* yang mereka miliki namun tetap memilih untuk bertahan di Fakultas Psikologi karena merasa sudah tanggung jika ingin pindah jurusan.

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa terdapat variasi. Terdapat mahasiswa yang tidak terpengaruh dengan adanya kesulitan yang mereka hadapi dan tetap konsisten pada pilihannya untuk bertahan di Fakultas Psikologi, tetapi ada juga mahasiswa yang terpengaruh dengan kesulitan yang mereka hadapi sehingga merasa malas untuk kuliah, sehingga ada juga yang pernah terpikirkan untuk pindah jurusan. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan *Grit* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah ada hubungan antara *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dengan kurikulum KKNi di Universitas “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi mengenai hubungan antara *self-regulation* dan *grit* dalam bidang ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Pendidikan.
- Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-regulation* dan *grit*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada dosen Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengenai *self-regulation* dan *grit* yang dimiliki mahasiswa, agar dapat membantu mahasiswa untuk optimal dalam menjalankan dan menyelesaikan tugas-tugas di perkuliahan.
- Memberikan informasi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengenai *self-regulation* dan *grit* yang dapat mendukung mereka untuk dapat

optimal dalam menjalankan dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan sehingga dapat mencapai tujuannya untuk lulus dari Fakultas Psikologi.

1.5. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas Psikologi dengan sistem KKNi Universitas “X” Bandung umumnya berusia antara 18-25 tahun. Menurut Arnett (2006, dalam Santrock, 2013), individu yang berusia 18-25 tahun berada pada tahap perkembangan dewasa awal atau disebut juga dengan *emerging adulthood*. Pada masa dewasa awal ini, mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki kesempatan untuk mengubah hidup mereka. Mahasiswa Fakultas Psikologi sedang tumbuh dengan optimis tentang masa depan dan tiba pada tahap di mana mahasiswa memiliki kesempatan untuk memetakan kehidupan ke arah yang lebih baik. Untuk mencapai kehidupan yang lebih baik ini, hal yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan menampilkan performa yang optimal di perkuliahan sehingga dapat lulus dengan hasil yang baik dari Fakultas Psikologi.

Saat ini sistem yang diterapkan pada Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung adalah KKNi atau Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNi). Metode pembelajaran yang diterapkan dalam KKNi adalah metode pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa atau *student centered learning*. Dengan adanya penerapan kurikulum ini, Mahasiswa Fakultas Psikologi diharapkan dapat lebih aktif, baik di dalam kelas maupun di luar kelas dalam mencari bahan kuliah untuk memperluas dan melengkapi materi kuliahnya, serta bertanggung jawab penuh terhadap proses pembelajarannya.

Pada dasarnya, setiap individu memiliki tujuan dalam hidupnya, begitu juga dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang memiliki tujuan yaitu lulus dari Fakultas Psikologi, karena KKNi juga mengharuskan mahasiswanya mendapatkan nilai

minimal B untuk setiap mata kuliah agar mereka dapat lulus dari setiap mata kuliah dan dapat mengontrak mata kuliah lain di tingkat selanjutnya. Dalam prosesnya mencapai tujuan untuk lulus, mahasiswa Fakultas Psikologi menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan yang ditemuinya melalui tuntutan-tuntutan di perkuliahan. Dengan diterapkannya KKNI, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung dituntut untuk lebih aktif baik di dalam kelas maupun di luar kelas dalam mencari bahan kuliah untuk memperluas dan melengkapi materi kuliahnya, memiliki kemampuan berbicara di depan umum untuk mempresentasikan tugas yang telah mereka diskusikan bersama teman-teman di dalam kelompok, memiliki kemampuan untuk mengadministrasikan alat tes, memenuhi poin kemahasiswaan sebagai salah satu syarat agar mahasiswa Fakultas Psikologi dapat mengikuti sidang di akhir masa perkuliahan, mampu membagi waktu dengan baik antara tugas perkuliahan dan kegiatan di luar pembelajaran di tengah jadwal perkuliahan yang padat, hadir 100% pada setiap mata kuliah, dan dituntut untuk memiliki sikap yang jujur, bertanggung jawab, teliti, cekatan, dan mampu bekerja sama di dalam kelompok. Tuntutan-tuntutan tersebut harus mereka jalani selama berkuliah di Universitas “X” Bandung agar mereka bisa mencapai tujuan yang telah ditetapkan, untuk itu mahasiswa Fakultas Psikologi diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat meregulasi diri dengan baik.

Kemampuan untuk meregulasi diri atau yang disebut dengan *self-regulation* mengacu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan, dihasilkan dan disesuaikan secara siklus dengan pencapaian tujuan pribadi (Zimmerman, 1995, dalam Boekaerts, 2000). *Self-regulation* di gambarkan sebagai sebuah siklus karena umpan balik dari kinerja sebelumnya digunakan untuk melakukan penyesuaian pada upaya yang dilakukan saat ini. Di dalam *self-regulation*, terdapat tiga fase yang bersiklus.

Fase pertama adalah *forethought*. Fase *forethought* mengacu pada proses yang berpengaruh pada usaha mahasiswa Fakultas Psikologi untuk bertindak dan menentukan apa

saja langkah yang bisa dilakukan untuk usaha tersebut. Ada dua kategori khusus yang saling berhubungan erat pada fase ini, yaitu *task analysis* dan *self motivation beliefs*. Inti dari *task analysis* melibatkan penetapan tujuan. Di dalam *task analysis* terdapat *goal setting* dan *strategic planning*. *Goal setting* mengacu pada penentuan hasil pembelajaran atau penetapan tujuan tertentu yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *self-regulation* yang tinggi akan memiliki *goal setting* yang tersusun secara hierarki dan proses dalam pencapaian tujuan tersebut akan dijalankan sebagai *regulated* atau pengatur agar dapat mencapai tujuan yang ingin diraihinya. Ketika mahasiswa masuk ke Fakultas Psikologi, mahasiswa akan menentukan tujuan atau target hasil belajar selama berkuliah di Fakultas Psikologi. Target tersebut akan dijalankan sehingga mahasiswa dapat melewati setiap semester dengan baik dan lulus dari Fakultas Psikologi. Sementara itu, *strategic planning* merupakan strategi mahasiswa Fakultas Psikologi agar dapat menguasai dan mengoptimalkan keterampilannya untuk menjalankan tugas dan meraih tujuannya. Strategi *self-regulation* merupakan proses dan tindakan mahasiswa Fakultas Psikologi yang bertujuan untuk mengarahkan atau menampilkan keterampilannya. Setelah menetapkan target hasil pembelajaran dan tujuan, mahasiswa akan menyusun strategi seperti mengerjakan tugas dengan tidak menunda-nundanya, mengikuti organisasi atau unit kegiatan di kampus maupun di luar kampus, mengatur waktu antara jadwal perkuliahan dan kegiatan di luar perkuliahan, mempelajari dan mencari sumber lain untuk melengkapi bahan materi perkuliahan, dan mengikuti kelas dengan aktif.

Self-regulation mahasiswa Fakultas Psikologi menjadi rendah jika mereka tidak dapat memotivasi dirinya sendiri. Ada empat hal yang menjadi kunci di dalam *self-motivation beliefs*. Hal yang pertama adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* mengacu pada *personal beliefs* yang dimiliki oleh seseorang untuk belajar atau bertindak secara efektif, misalnya mahasiswa yang menetapkan target untuk mendapatkan nilai A di salah satu mata kuliah, yakin bahwa

dirinya mampu untuk mencapai nilai A pada mata kuliah tersebut. Sementara itu, *outcome expectation* mengacu pada keyakinan individu mengenai tujuan akhir dari kinerja yang telah dilakukannya (Bandura, 1997, dalam Boekaerts, 2000). Saat sudah menetapkan target untuk mencapai nilai A, akan muncul harapan mengenai konsekuensi yang akan dihasilkan dari hasil tersebut. Selanjutnya adalah *intrinsic interest*, di mana proses pencapaian *goal* didorong oleh adanya ketertarikan atau minat dari dalam diri mahasiswa. Proses penetapan tujuan yang dilakukan oleh mahasiswa, yaitu lulus dari Fakultas Psikologi, didasari oleh minat terhadap bidang ilmu Psikologi bahwa mahasiswa tertarik untuk mempelajari lebih dalam mengenai ilmu Psikologi. Terakhir adalah *goal orientation* yang merupakan motivasi dari dalam diri individu untuk mencapai suatu *goal* dan usaha yang dilakukan agar memiliki performa yang lebih baik (Pintrich & Schunk, 1996, dalam Boekaerts, 2000). Mahasiswa Fakultas Psikologi yang telah menetapkan tujuan akan memotivasi dirinya untuk mengeluarkan performa terbaik dan terfokus pada tujuan awalnya.

Fase yang kedua adalah *performance or volitional control*. Fase ini melibatkan proses yang terjadi selama usaha yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dalam mencapai tujuannya berlangsung dan dampak dari perhatian dan tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi. Ada dua tipe utama dari *performance or volitional control*, yaitu *self-control* dan *self-observation*. *Self-control* meliputi *self-instruction*, *imagery*, *attention focusing*, dan *task strategies*. *Self-instruction* melibatkan pengarahan diri mahasiswa Fakultas Psikologi pada proses pelaksanaan tugas. Mahasiswa akan mengarahkan dirinya dengan melaksanakan tugas dan tanggung jawab yang berkaitan dengan tujuan yang telah ditetapkannya. Sementara *imagery* mengacu pada gambaran-gambaran mental mahasiswa Fakultas Psikologi terhadap pelaksanaan suatu rencana, misalnya mahasiswa mampu untuk membayangkan langkah apa yang dapat mereka lakukan untuk mencapai tujuannya. *Attention focusing* mengacu pada kemampuan mahasiswa Fakultas Psikologi untuk meningkatkan

konsentrasi diri atau menyaring proses atau kejadian eksternal lainnya pada pelaksanaan strategi yang telah disusun. Mahasiswa diharapkan mampu untuk mengabaikan gangguan dan menghindari gangguan tersebut serta menganggapnya sebagai suatu hal yang efektif sehingga mahasiswa lebih terkonsentrasi pada pelaksanaan strategi. Sedangkan *task strategies* mengacu pada pengaturan terhadap tugas-tugas penting yang akan dilaksanakan. *Task strategies* ini membantu proses belajar dan performa dari mahasiswa Fakultas Psikologi melalui penguraian suatu tugas ke bagian pokok yang penting. Setelah menyusun strategi yang harus dilakukan dalam pencapaian tujuan, mahasiswa menguraikan strategi tersebut ke dalam tugas-tugas kecil yang dapat mereka lakukan satu persatu. Misalnya strategi untuk memenuhi poin kemahasiswaan, strategi tersebut dapat diurai dengan cara di setiap semesternya mahasiswa akan mengikuti satu organisasi Senat, mengikuti unit kegiatan mahasiswa, dan menghadiri seminar.

Tipe kedua dari *performance or volitional control* adalah *self-observation* yang mengacu pada pengamatan terhadap pemahaman diri mahasiswa Fakultas Psikologi. *Self-observation* ini berkenaan dengan aspek yang spesifik yang dimiliki oleh individu dari performanya yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar dan efek yang dihasilkan (Zimmerman & Paulsen, 1995, dalam Boekaerts, 2000). *Self-observation* meliputi *self-recording* dan *self-experimentation*. *Self-recording* mengacu pada pengamatan mahasiswa Fakultas Psikologi terhadap tindakan yang dilakukannya. *Records* dapat menangkap informasi pribadi, menstrukturisasi hal tersebut menjadi hal yang berarti, menjaga keakuratannya tanpa memerlukan latihan yang mengganggu, dan menyediakan basis data yang lebih panjang untuk mengetahui bukti kemajuan dari usaha yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi. Dalam proses *self-recording*, mahasiswa Fakultas Psikologi mengamati apa saja yang sudah dilakukan dan menjadikan hal tersebut untuk meningkatkan performanya. Sementara itu, *self-experimentation* mengacu pada kemampuan mahasiswa Fakultas Psikologi untuk melakukan

eksperimen pribadi untuk memvariasikan aspek fungsi yang ingin diubah. Ketika mahasiswa merasa strategi yang dilakukannya tidak menunjukkan kemajuan apapun, mahasiswa melakukan eksperimen pribadi untuk memvariasikan strategi mereka dengan mencoba cara baru yang lebih memungkinkan untuk menunjukkan kemajuan.

Fase yang ketiga adalah *self-reflection*. *Self-reflection* mengacu pada proses yang terjadi setelah suatu usaha telah dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dan pengaruh dari respon mahasiswa Fakultas Psikologi terhadap pengalamannya itu. Ada dua tipe utama dalam *self-reflection*, diantaranya adalah *self-judgement* dan *self-reactions*. *Self-judgement* mengacu pada usaha yang dilakukan mahasiswa Fakultas Psikologi untuk melakukan evaluasi terhadap tindakan yang berhasil dilakukannya. *Self-judgement* dapat dilakukan melalui dua hal. Hal yang pertama adalah *self-evaluation*. *Self-evaluation* mengacu pada tindakan evaluasi yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi terhadap suatu performa yang berkaitan dengan suatu standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Setelah melaksanakan strategi yang disusun, mahasiswa mengevaluasi kinerjanya apakah sudah mampu mencapai target atau belum. *Self-evaluation* juga berkaitan dengan *causal attributions*. Kaitannya tersebut dalam hal memberikan penilaian apakah suatu performa yang rendah berkaitan dengan keterbatasan kemampuan mahasiswa Fakultas Psikologi yang juga rendah atau performa yang rendah. Hal ini berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi yang belum maksimal. Penilaian yang dilakukan mahasiswa juga dapat dilakukan dengan melihat apakah target yang sudah dicapainya merupakan hasil dari kemampuan yang dimilikinya atau performa yang ditunjukkannya.

Self-evaluation dan *causal attribution* berhubungan erat dengan dua kunci dari *self-reactions*, yaitu *self-satisfaction* dan *adaptive inferences*. *Self-satisfaction* melibatkan persepsi mengenai kepuasan atau ketidakpuasan dari mahasiswa Fakultas Psikologi yang disebabkan oleh dampak dari kinerjanya. Pada tahap ini mahasiswa juga menilai apakah kinerja yang

telah dilakukannya selama ini sudah memuaskan atau belum sehingga harus melakukan perbaikan. Sementara itu, *adaptive inferences* merupakan kesimpulan mengenai bagaimana mahasiswa Fakultas Psikologi perlu mengubah *self-regulatory* selama usaha belajar atau bertingkah laku selanjutnya. Tahap yang terakhir ini memberikan kesimpulan bagi mahasiswa apakah mereka akan menggunakan strategi tersebut untuk tujuan selanjutnya atau mengubah strategi lain.

Dalam mencapai tujuan, mahasiswa juga memerlukan kegigihan agar mereka dapat terus berusaha walaupun menghadapi tantangan dan juga kekonsistenan pada tujuan sehingga tidak mudah teralihkan pada tujuan-tujuan lain. Salah satu konstruk dari *self-regulation* yang dapat membuat seseorang bertahan untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjangnya walaupun harus melewati tantangan yang berat adalah *grit* (Winkler, Gross, dan Duckworth dalam Vohs dan Baumeister, 2016). *Grit* merupakan *perseverance* dan *passion* untuk mencapai tujuan jangka panjang walaupun harus melewati kemunduran, kegagalan, tantangan, dan persaingan dalam pencariannya (Duckworth, 2016). Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *grit* yang tinggi, dalam berinteraksi dengan lingkungannya akan berpikir, merasa, dan bertindak dengan tekun untuk berusaha dan konsisten terhadap tujuan mereka untuk lulus dari Fakultas Psikologi. *Grit* memungkinkan mahasiswa Fakultas Psikologi untuk bekerja keras dalam menghadapi tuntutan dalam perkuliahannya. Ketika orang lain merasa kecewa atau bosan dan berpikir untuk mengubah arah tujuan untuk mengurangi kerugian, mahasiswa Fakultas Psikologi dengan *grit* yang tinggi tetap berpegang teguh pada tujuannya tersebut dan menunjukkan kekonsistennya. Semakin tinggi *grit* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi, maka semakin banyak juga usaha yang dihabiskan untuk menyelesaikan tuntutan dalam perkuliahan. Di dalam *grit*, terdapat dua aspek, yaitu *perseverance* dan *passion*.

Perseverance merupakan besarnya usaha seseorang untuk dapat mencapai tujuannya dan kecenderungan untuk mempertahankan usaha menuju tujuan jangka panjangnya. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang *perseverance* akan bekerja keras dan mengerahkan usaha mereka untuk mencapai tujuannya meskipun mengalami tantangan, kegagalan, atau merasa ingin berhenti mencoba dalam pencapaian tujuan tersebut. Mahasiswa Fakultas Psikologi akan menyelesaikan perkuliahan mereka dan tetap bertahan pada tujuan yang ingin dicapainya, yaitu lulus dari Fakultas Psikologi. Ketika mahasiswa Fakultas Psikologi menetapkan tujuannya dalam perkuliahan (*fase forethought*), mahasiswa akan menentukan strategi yang bisa dilakukan dalam mencapai tujuannya tersebut. Langkah-langkah itu misalnya aktif di dalam kelas dalam memberikan pendapat atau menjawab pertanyaan, aktif di luar kelas untuk mencari bahan tambahan untuk melengkapi materi perkuliahan, mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh sehingga bisa mendapatkan nilai di atas rata-rata untuk bisa lulus dari setiap mata kuliah hingga pada akhirnya dapat lulus dari Fakultas Psikologi. Jika langkah-langkah telah ditetapkan dan dilakukan secara terus-menerus, mahasiswa Fakultas Psikologi akan mengerahkan usaha dan kerja kerasnya dengan lebih terarah dalam mencapai tujuan untuk lulus dari Fakultas Psikologi.

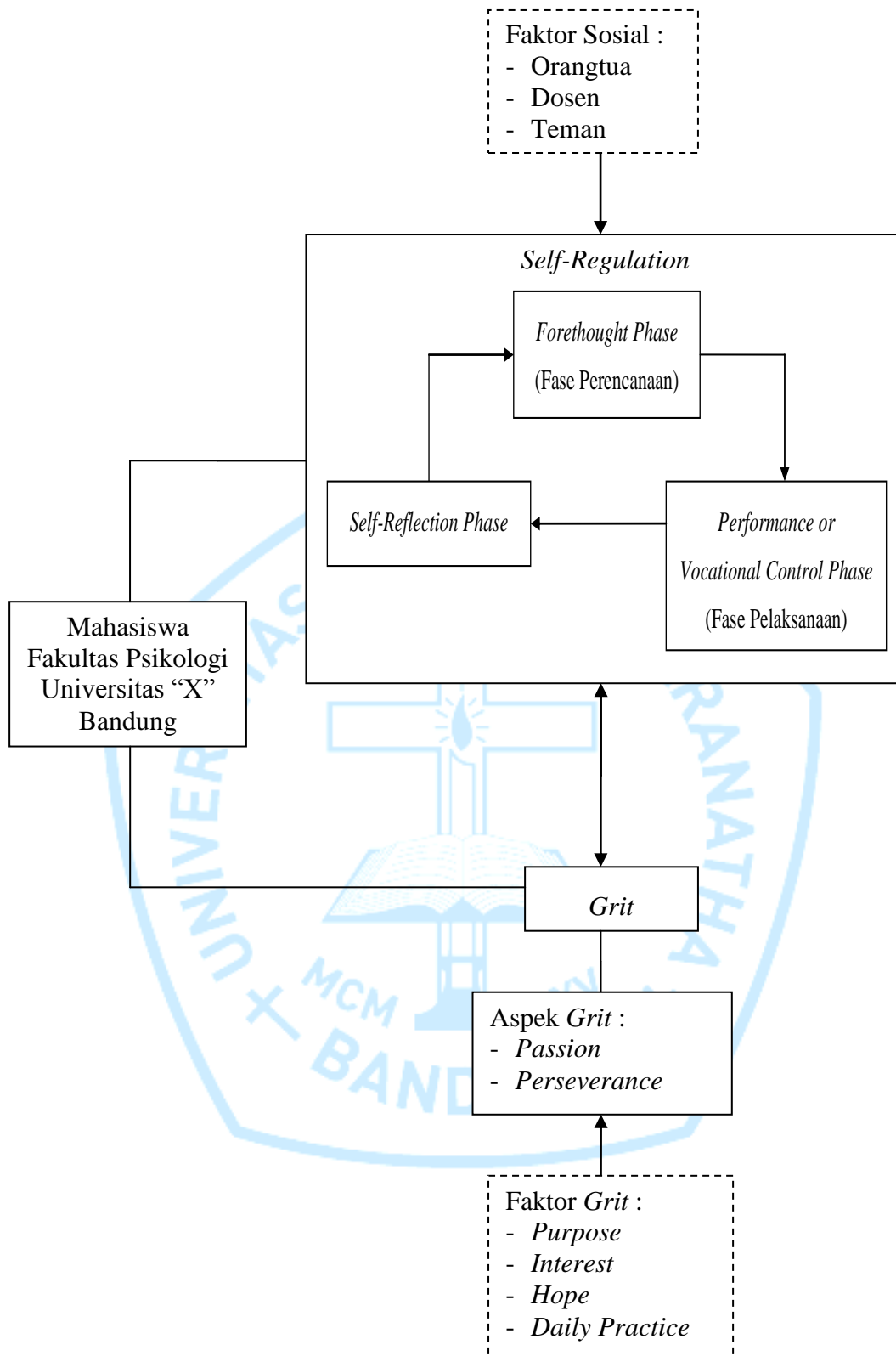
Setelah menetapkan langkah-langkah untuk mencapai tujuannya, mahasiswa Fakultas Psikologi akan menjalankan langkah-langkah tersebut untuk memenuhi tugas dan tanggung jawabnya (*fase performance or volitional control*). Dalam fase ini, mahasiswa Fakultas Psikologi akan memusatkan perhatiannya dan meningkatkan konsentrasi diri yang berkaitan dengan tugas-tugas penting yang telah disusun sebagai bentuk pengarahan diri. Selain itu, mahasiswa Fakultas Psikologi juga melakukan pengamatan mengenai usaha yang sedang mereka lakukan. Jika hal ini dilakukan secara terus-menerus, mahasiswa Fakultas Psikologi akan semakin gigih atau tekun untuk menjalankan langkah-langkah atau strategi-strategi yang telah ditetapkan dan tidak putus asa. Ketika mahasiswa Fakultas Psikologi telah melakukan

usaha-usaha berkaitan dengan strategi yang mereka susun, mereka akan mengevaluasi hasil kinerjanya selama menjalankan tugas dan tanggung jawab sesuai dengan tuntutan perkuliahan (*fase self-reflection*). Mahasiswa Fakultas Psikologi akan melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah mereka lakukan yang berkaitan dengan tujuan yang telah mereka tetapkan. Hal ini juga akan memengaruhi kepuasan mereka terhadap kinerja yang telah mereka kerahkan. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang telah melakukan usaha-usaha yang telah mereka tetapkan, memiliki *perseverance* karena tetap gigih dan tekun walaupun menghadapi berbagai tantangan di perkuliahan. Mereka akan mengevaluasi hasil kinerja mereka sebagai umpan balik terhadap setiap usaha yang telah mereka kerahkan, dan akan meningkatkan ketekunan dan kegigihan mereka pada usaha selanjutnya.

Aspek yang kedua adalah *passion*. *Passion* merupakan seberapa konsisten usaha mahasiswa Fakultas Psikologi untuk menuju suatu arah yang berhubungan dengan tujuan mereka. *Passion* ini mengacu pada minat dalam jangka waktu yang cukup lama. Ketika mahasiswa Fakultas Psikologi telah memilih suatu hal atau tujuan yang berarti dalam hidupnya yang ingin mereka capai, maka mereka tetap konsisten terhadap tujuannya tersebut dalam jangka waktu yang lama. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang telah menetapkan langkah-langkah yang akan dijalankan dalam mencapai tujuan (*fase forethought*), memiliki *passion* terhadap bidang Psikologi karena mereka akan terus secara konsisten mengerahkan usahanya secara terarah di Fakultas Psikologi sampai mereka bisa meraih tujuan jangka panjangnya untuk lulus dari Fakultas Psikologi. Setelah menetapkan strategi atau langkah-langkah yang akan dilakukan, mahasiswa Fakultas Psikologi akan menjalankan langkah-langkah itu dengan melakukan tugas dan tanggung jawabnya di Fakultas Psikologi dan melakukan kontrol terhadap usaha-usaha yang mereka kerahkan (*fase performance or volitional control*). Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *passion*, akan tetap bertahan di Fakultas Psikologi meskipun dalam pelaksanaan strateginya, mereka menemukan berbagai

macam tantangan maupun hambatan. Mereka akan tetap bertahan di Fakultas Psikologi dan tidak memilih untuk pindah jurusan untuk bisa menyelesaikan strategi yang mereka susun sampai mereka meraih tujuan jangka panjangnya. Mereka akan terus mengarahkan diri mereka agar tetap mengerahkan usaha yang konsisten dalam pelaksanaannya. Mahasiswa Fakultas Psikologi akan mengevaluasi hasil kinerjanya selama menjalankan tugas dan tanggung jawab sesuai dengan tuntutan perkuliahan yang berkaitan dengan strategi yang telah di susun (*fase self-reflection*). Mereka yang berhasil mengarahkan diri mereka untuk menjalankan langkah-langkah yang telah ditetapkan, *passion* terhadap Fakultas Psikologi dan akan melakukan evaluasi terhadap usahanya untuk menghasilkan usaha yang lebih baik di kemudian hari.

Ketika mahasiswa Fakultas Psikologi sudah mengerahkan usaha dan kerja kerasnya untuk mencapai tujuan walaupun mengalami tantangan ataupun kegagalan, tetap bertahan pada tujuan yang ingin dicapainya, mempertahankan minat dalam jangka waktu yang lama dan tidak mudah tergoyahkan, mereka akan melakukan usaha-usaha untuk mengendalikan, mengarahkan, dan memfokuskan diri mereka pada tujuan yang telah ditetapkannya. Mahasiswa Fakultas Psikologi akan menyusun strategi (*fase forethought*), melaksanakan strategi tersebut (*fase performance or volitional control*), dan melakukan evaluasi sehingga dapat melakukan usaha yang lebih baik dalam proses pencapaian tujuan tersebut (*fase self-reflection*), yaitu lulus dari Fakultas Psikologi.



Bagan 1.1. Bagan Kerangka Pikir

1.6. Asumsi Penelitian

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung memiliki tujuan untuk mendapatkan target nilai yang diinginkan dan untuk lulus dari Fakultas Psikologi.
2. Dalam mencapai tujuannya, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan.
3. Mahasiswa Fakultas Psikologi dengan kurikulum KKNi di Universitas “X” Bandung membutuhkan *self-regulation* yang tinggi dalam menghadapi tuntutan di perkuliahan dan *grit* yang tinggi untuk mencapai tujuan jangka panjang, yaitu lulus dari Fakultas Psikologi.
4. *Self-regulation* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung terdiri dari tiga fase, yaitu fase *forethought*, *performance or volitional control*, dan *self-reflection*.
5. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang mampu melakukan *self-regulation* akan merancang strategi untuk melalui kesulitan dan hambatan dalam meraih tujuan, melaksanakan strategi tersebut, dan mampu melakukan evaluasi dari strategi yang telah dilakukannya.
6. *Grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung terdiri atas dua aspek, yaitu *perseverance* dan *passion*.
7. Mahasiswa Fakultas Psikologi dengan *grit* yang tinggi akan dapat menghadapi hambatan dengan tekun dan konsisten terhadap minatnya sehingga dapat mencapai tujuannya untuk lulus dari Fakultas Psikologi.
8. Terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan setiap aspek *grit*, yaitu *self-regulation* dengan *perseverance*, serta *self-regulation* dengan *passion*.

1.7. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dengan kurikulum KKNI di Universitas “X” Bandung.

