

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fakultas Kedokteran menjadi salah satu fakultas yang paling banyak diminati oleh siswa SMA yang akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi mengingat kebutuhan terhadap profesi dokter terus meningkat (sbmptn.ac.id). Saat ini, berbagai universitas di Indonesia meluluskan setidaknya 8.000 dokter setiap tahunnya, sedangkan berdasarkan target dari Kementerian Kesehatan, Indonesia masih kekurangan sebanyak 110 ribu dokter, terutama yang masih di daerah-daerah. Perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki program studi Kedokteran atau Fakultas Kedokteran S1 yang telah terakreditasi BAN-PT yaitu sebanyak 75 Perguruan Tinggi.

Salah satu Universitas Swasta di Bandung yang memiliki Fakultas Kedokteran adalah Universitas "X" dan telah berdiri pada tahun 1965 yang menjadi Fakultas pertama di Universitas "X", serta merupakan Fakultas Kedokteran tertua diantara universitas swasta lainnya. Fakultas ini telah terakreditasi B pada tahun 2014-2019 (baa.universitas"x".edu). Di universitas "X" ini, Fakultas Kedokteran Umum merupakan fakultas yang paling banyak diminati dibandingkan dengan fakultas lain. Hal ini karena jumlah mahasiswa yang mendaftar di Fakultas Kedokteran Universitas "X" berjumlah 7.095 pendaftar sejak tahun 2013 sampai tahun 2018. Jumlah ini menjadi jumlah yang paling banyak jika dibandingkan dengan program studi lain di universitas ini.

Fakultas Kedokteran "X" memiliki tujuan agar bisa menghasilkan lulusan yang kompeten sebagai dokter dan sesuai dengan standar kompetensi dokter di Indonesia, memiliki sikap

profesional, berbudi luhur dan menjunjung tinggi nilai kasih dalam melayani masyarakat, dan memiliki kemampuan untuk menerapkan pengetahuan medis dan herbal untuk bisa melakukan pencegahan dan pengobatan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat ([https://med."X".edu](https://med.)). Untuk dapat menghasilkan alumni yang kompeten, Fakultas Kedokteran Universitas "X" Bandung menerapkan sistem perkuliahan KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi). Sistem ini direalisasikan dengan mengaplikasikan seluruh mata kuliah kedalam sistem blok (Blok 1-28) dengan jumlah 145 satuan kredit. Satu semester terdiri dari 6-8 blok, dan setiap blok ditempuh dalam 6 minggu.

Kegiatan perkuliahan yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas "X" Bandung seperti mempelajari mata kuliah dasar kedokteran, dan juga terdapat mata kuliah efektif yang merupakan ciri khas dari Fakultas Kedokteran Universitas "X" Bandung, seperti akupunktur medik, herbal medik dan gizi medik. Dalam proses perkuliahan, terdapat kegiatan belajar dikelas yang terdiri dari pemaparan materi, kemudian ilustrasi kasus dan akan diakhiri dengan pembahasan kasus. Kemudian terdapat kegiatan belajar dengan *Tutorial Problem Based Learning* (PBL) yang dilakukan secara berkelompok oleh mahasiswa dan melakukan bimbingan tutor PBL yang akan membahas kasus. Lalu proses pembelajaran berikutnya adalah Laboratorium Keterampilan Klinik (*Skills Lab*), yang mana mahasiswa akan diberikan kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan tersebut, kemudian mahasiswa akan melakukan presentasi kasus pada Simposium Mini didalam kelas besar.

Mahasiswa tahun pertama perlu untuk beradaptasi dengan situasi yang baru karena tentunya tuntutan serta aktivitas yang akan dijalani ketika berkuliah akan berbeda dengan ketika SMA. Tidak hanya dengan aktivitas yang berbeda, namun juga lingkungan disekitar mahasiswa akan berbeda-beda, seperti teman-teman SMA yang sudah tidak sama lagi teman-teman dilingkungan kampus. Mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran di Universitas "X" Bandung berada

pada tahap *freshman* yang merupakan kondisi yang mana mahasiswa adalah murid yang mengambil tahun pertama kuliah, pada tahap ini mahasiswa biasanya memerlukan adaptasi selama 6-13 minggu dengan perubahan yang terjadi ketika sekolah menengah dan kuliah (Becker et al, 1968).

Berdasarkan wawancara dengan Ketua Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung, mahasiswa tahun pertama memerlukan usaha yang lebih untuk mampu menyelesaikan perkuliahan mengingat kegiatan yang sangat padat, standar yang tinggi dari fakultas, serta banyaknya tugas-tugas dan tuntutan keterampilan yang diharapkan dapat dipenuhi oleh mahasiswa. Selain itu, mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama juga membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan aktivitas dan tuntutan baru yang berbeda dengan pada saat SMA. Aktivitas ini tentunya merupakan hal yang baru bagi mahasiswa jika dibandingkan dengan tuntutan ketika SMA. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana, dkk (2014) pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Lampung, bahwa dalam menghadapi tahun pertama perkuliahannya, mahasiswa mengalami masalah yang berbeda-beda dengan tingkat stress yang berbeda-beda pula. Masalah yang dihadapi mahasiswa berupa sulit untuk memahami pelajaran, sulit untuk mengatur waktu, sering merasa kesepian, dan sulit untuk menjalin hubungan pertemanan di lingkungan baru.

Tidak hanya perkuliahan, mahasiswa tahun pertama juga diwajibkan untuk mengikuti OSPEK jurusan yang diikuti selama satu bulan, OSPEK angkatan yang dilakukan selama satu minggu, dan dilanjutkan dengan kegiatan mentoring selama enam bulan. Rangkaian OSPEK ini bertujuan untuk mengenalkan fakultas, literature yang digunakan selama kuliah, simulasi tutorial, simulasi praktikum, serta *sharing* senior dan presentasi dari dokter agar mahasiswa bisa lebih termotivasi untuk bisa *survive* didalam perkuliahan. Ujian yang perlu dijalani juga terdiri dari empat macam jenis ujian, diantaranya MCQ (*multiple choice question*) yaitu menguji

pemahaman materi mahasiswa, OSPE (*objective structured practical examination*) yaitu ujian laboratorium medik dasar, OSCE (*objective structured practical examination*) yaitu keterampilan klinik, dan SOCA (*student oral case analysis*) yaitu ujian lisan terstruktur untuk menguji keterampilan analisis kasus. Jenis ujian-ujian ini membuat mahasiswa sebaiknya bisa mempersiapkan diri dengan lebih baik karena lulus tidaknya mahasiswa dari blok tertentu ditentukan dari hasil ujian-ujian ini.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa perkuliahan yang akan dijalani oleh mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas "X" Bandung terbilang sangat padat, yang belum ditambahkan dengan tugas harian yang banyak, hafalan, jadwal perkuliahan yang panjang, atau juga kegiatan lain diluar perkuliahan. Mahasiswa juga perlu menyediakan waktu khusus untuk belajar, mengerjakan tugas dan beristiraha agar semua tuntutan-tuntutan perkuliahan tersebut dapat dipenuhi dan dijalankan secara efektif.

Berdasarkan survey yang dilakukan pada 10 mahasiswa mengenai penghayatan selama berkuliah di Fakultas kedokteran, sebanyak 6 (60%) mahasiswa merasa kaget dengan padatnya aktivitas yang harus mereka jalani yang sangat berbeda jika dibandingkan ketika masih SMA, mahasiswa merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan dan lingkungan baru, juga cemas dan takut untuk menghadapi ujian dengan materi yang sulit dan banyak, kesulitan untuk membagi waktu antara perkuliahan, kegiatan mentoring atau kegiatan lain diluar perkuliahan, kesulitan untuk memahami materi di setiap blok, banyaknya materi yang harus dipelajari, serta beberapa cara dosen mengajar sulit untuk dipahami. Hal-hal ini membuat mahasiswa kurang untuk dan lebih cepat merasa lelah karena harus menyelesaikan tugas yang banyak serta belajar materi ujian sedangkan waktu yang ada hanya sedikit.

Sebanyak 2 (20%) mahasiswa mengakui bahwa mereka merasakan perkuliahan yang cukup berat namun sejauh ini hal tersebut masih dapat mereka atasi, 2 (20%) mahasiswa lainnya

mengatakan sangat bersyukur bisa berkuliah di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung, karena meskipun perkuliahan padat, tetapi hal itu justru akan melatih mereka menjadi profesional dibidang kedokteran, dan sebanyak 100% mahasiswa mengatakan membutuhkan kemampuan yang lebih ekstra agar dapat fokus dan menjalani perkuliahan dengan efektif. Hasil survei ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dalam menjalani kegiatan perkuliahan di tahun pertama yang dapat berdampak negatif pada performa mereka dalam belajar dan menghadapi tugas-tugas perkuliahan.

Agar perkuliahan dapat dijalani dengan efektif, mahasiswa perlu untuk melakukan perencanaan dengan matang, menyusun strategi, menentukan mana yang lebih penting untuk dikerjakan, serta membagi waktu agar kesemua tuntutan perkuliahan tersebut dapat diselesaikan dan mahasiswa masih tetap bisa beristirahat. Namun pada kenyataannya, masih terdapat mahasiswa yang memiliki kesulitan untuk menjalani perkuliahan dengan efektif dan banyak hal-hal lain yang masih terbengkalai, menunda-nunda sehingga mengerjakan tugas mendekati waktu *deadline*, tidak memiliki waktu yang cukup untuk istirahat, serta belajar sehari sebelum ujian sementara materi yang harus dipelajari sangat banyak. Akibatnya adalah tugas yang dikerjakan tidak maksimal, ujian atau praktikum yang dilakukan juga tidak maksimal, serta tubuh menjadi kelelahan.

Dengan berbagai tuntutan dan padatnya aktivitas yang harus dijalani mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama, maka mahasiswa diharapkan mampu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakannya agar bisa terus terarah pada tujuannya dan menjalani perkuliahan. Jika dilihat dari sudut pandang teori, maka hal ini disebut dengan *self-regulation*. *Self-regulation* mengacu pada pemikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan oleh diri sendiri yang direncanakan dan dilakukan dengan tujuan yang telah ditetapkan (Zimmerman dalam Boekarts, 2000). Ketika mahasiswa tahun pertama memasuki perkuliahan, mereka akan menentukan tujuan

dan mengevaluasi tujuan yang mereka tentukan dengan memberikan penghargaan atau ganjaran pada dirinya sendiri, apabila mereka berhasil/gagal mencapai tujuan tersebut.

Ketika mahasiswa mampu untuk mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, maka diharapkan mahasiswa dapat membuat perencanaan yang efektif dalam proses belajarnya, mengarahkan tindakannya sesuai dengan perencanaan, dan akan mencapai tujuan yang telah ditentukan berkaitan dengan akademik. Peran *self-regulation* menjadi sangat penting dalam proses belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran mengingat banyaknya tuntutan dan hambatan yang ada. Zimmerman (dalam Boekarts, 2000) mengatakan kemampuan yang baik dalam *self-regulation* sangat diperlukan oleh mahasiswa, karena berdasarkan penelitian, siswa yang memiliki disfungsi dalam *self-regulation* menunjukkan rendahnya prestasi akademik serta cenderung memiliki masalah perilaku dengan guru/pengajar mereka.

Berdasarkan penelitian dari Zimmerman dan Martinez Pons (1986, dalam Boekarts, 2000), pelajar yang mampu melaksanakan *self-regulation* mempunyai target dan perencanaan dalam belajar, mencari informasi di perpustakaan, mencari bantuan dari teman dan guru bila menghadapi kesulitan, serta membaca ulang catatan. Perilaku tersebut dapat membantu mahasiswa untuk mencapai hasil prestasi sesuai dengan target yang sudah ia tetapkan dan membantu mahasiswa untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dalam perkuliahan. Meskipun demikian, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menjalani perkuliahannya sehari-hari.

Zimmerman menyatakan bahwa *self-regulation* juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan fisik dan sosial (dalam Gufron dan Risnawita 2012). Lingkungan fisik meliputi sarana dan prasarana yang menunjang mahasiswa untuk mencapai tujuan, dan lingkungan sosial meliputi orang-orang yang ada di sekitar mahasiswa yang mendukung pelaksanaan *self-regulation*. Apabila dilihat dari kegiatan-kegiatan perkuliahan, mahasiswa tahun pertama melibatkan banyak interaksi dengan

orang lain khususnya dengan sesama mahasiswa. Bentuk-bentuk interaksi tersebut seperti diskusi bersama, kerjasama untuk mengerjakan tugas, saling memberikan *feedback* dan pujian, saling membantu satu sama lain ketika mengalami kesulitan. Dukungan serta bantuan yang diterima mahasiswa dari mahasiswa lain/teman sebayanya apabila dilihat dari sudut pandang teori disebut dengan **dukungan sosial**. Berkaitan dengan dukungan sosial pada mahasiswa, Uchino (2004, dalam Sarafino dan Smith, 2011) mengungkapkan mengenai dukungan sosial, yaitu merupakan kenyamanan, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima individu dari orang lain atau kelompok.

Dalam menghadapi tuntutan dan tantangan perkuliahan, mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung ini membutuhkan hubungan yang baik dengan teman di tempat barunya sehingga proses adaptasinya dilingkungan menjadi lebih mudah. Mahasiswa akan sangat banyak berinteraksi dengan orang-orang dilingkungan, khususnya teman-teman dan mendapat bantuan baik berupa dukungan secara emosional maupun dukungan secara langsung yang membantu mereka mengatasi kesulitan perkuliahan. Sebanyak 9 (90%) mahasiswa mengatakan bahwa teman menjadi salah satu faktor penting agar mereka dapat bertahan dalam menjalani perkuliahan di tahun pertama mereka berkuliah.

Bantuan yang diberikan oleh teman-teman mereka sangat penting dan berarti untuk membuat mahasiswa tetap bertahan dan aktif menjalani perkuliahan, merasa bersemangat dan terhibur, tetap fokus agar bisa menyelesaikan perkuliahan, dan tidak menyerah meskipun merasa kesulitan. Bantuan yang diberikan oleh teman seperti meminjamkan buku-buku untuk materi yang perlu dipahami, menjelaskan materi ketika mahasiswa merasa kurang paham, saling membantu dan bekerjasama, berdiskusi untuk mengerjakan tugas, belajar kelompok, serta memberikan dukungan emosional berupa motivasi dan pujian, maka hal tersebut akan membuat mahasiswa kembali bersemangat dan merasa yakin dapat menjalani perkuliahan dan mencapai

tujuannya. Dengan adanya dukungan yang diberikan teman-teman disekitar, mahasiswa akan lebih mudah beradaptasi dengan kegiatan dan tuntutan baru yang sangat padat didalam perkuliahan. Sedangkan 10% mahasiswa mengatakan bahwa teman tidak terlalu memberikan pengaruh terhadap perkuliaannya karena ia merasa teman tidak terlalu membantu dalam menjalani perkuliahan.

Dalam upaya mahasiswa tahun pertama untuk beradaptasi dan menghadapi berbagai kesulitan serta tantangan di perkuliahan, maka dukungan dari teman akan membantu mahasiswa untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan lebih mudah, khususnya ketika menghadapi kesulitan-kesulitan dalam perkuliahan. Maka dari itu, dukungan akan dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan *self-regulation*. Berdasarkan teori *self-regulation*, karakteristik utama dalam model kognitif sosial *self-regulation* adalah hubungan yang saling tergantung antara pengaruh sosial, lingkungan, dan *self-influences* (pengaruh-pengaruh diri). Adanya perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan akan memberikan pengaruh pada diri (*self*). Ketika seseorang menerima dukungan dari orang-orang dilingkungannya, maka ia akan merasa diterima oleh kelompok tersebut, merasakan bahwa ia berharga dan berarti, layak untuk menentukan tujuan serta memiliki kemauan untuk mencapai tujuan tersebut. Mahasiswa seringkali membetuk standar-standar untuk penilaian evaluasi mereka berdasarkan pembelajaran, *feedback* sosial, dan meniru dari teman sebaya, orangtua, atau guru. Informasi-informasi serta standar yang dipelajari oleh mahasiswa dari lingkungan sosialnya, dalam hal ini teman sebaya akan memberikan pengaruh terhadap bagaimana mahasiswa menentukan tujuan, menyusun strategi untuk mencapai tujuan tersebut, melakukan *performance*, serta mengevaluasi hasil yang telah ia capai tersebut.

Dukungan yang didapatkan dari teman sebaya diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *self-regulation* mahasiswa sehingga mahasiswa dapat menjalani perkuliahan dengan efektif,

meskipun terdapat banyak tantangan dan rintangan. Mahasiswa diharapkan mampu untuk mengarahkan pikiran, perasaan, serta tindakannya untuk mencapai *target/goal* yang telah ditentukan, dan peran teman sebaya sangatlah penting. Dukungan sosial dari teman sebaya yang diterima mahasiswa untuk dapat menjalani perkuliahan dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan kondisi stress, memiliki pengalaman yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, memiliki *locus of control* yang internal, serta dapat mengatasi hambatan-hambatan dalam melaksanakan tugas-tugas dan kegiatan sehari-hari, khususnya didalam perkuliahan.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Self-Regulation* Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini, ingin diketahui apakah terdapat hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Self-regulation* Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Memperoleh data mengenai Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Self-regulation* Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Memperoleh gambaran mengenai hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Self-regulation* Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu psikologi, khususnya berkaitan dengan dukungan sosial dan *self-regulation*
- Penelitian ini bisa digunakan untuk bahan pertimbangan bagi peneliti lain apabila ingin meneliti hal-hal yang berkaitan dengan hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Self-regulation*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi mengenai bagaimana hubungan dukungan sosial terhadap kemampuan *self-regulation* kepada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.
- Memberikan informasi kepada institusi yang bersangkutan (Universitas “X”) sehingga dapat mempertimbangkan untuk menerapkan kebijakan mengenai bentuk-bentuk pembelajaran untuk mengoptimalkan perkuliahan di Fakultas Kedokteran.

1.5 Kerangka Pemikiran

Siswoyo (2007) menyatakan mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang belajar pada tingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri ataupun swasta, atau lembaga lain yang

berada pada tingkat yang sama dengan universitas. Mahasiswa juga dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan didalam berpikir serta perencanaan dalam bertindak. Bertindak secara cepat dan berpikir kritis dianggap sifat melekat pada diri mahasiswa.

Mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran di Universitas “X” Bandung berada pada tahap *freshman* yang merupakan kondisi yang mana mahasiswa adalah pelajar yang mengambil tahun pertama kuliah, pada tahap ini mahasiswa biasanya akan memerlukan proses adaptasi selama 6-13 minggu dengan perubahan yang terjadi saat di sekolah menengah dan kuliah.

Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung menerapkan sistem pembelajaran KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi) dimana setiap mahasiswa dituntut untuk aktif dan sepenuhnya terlibat didalam aktivitas perkuliahan, serta mampu mencapai nilai minimum sesuai standar agar dapat lulus pada setiap blok. Mahasiswa tahun pertama akan menghadapi berbagai tantangan dalam perkuliahan dan hal tersebut bukan hal yang mudah. Seperti yang diketahui, kegiatan perkuliahan di tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung terbilang sangat padat, memiliki berbagai tugas-tugas yang harus diselesaikan serta banyaknya praktikum dan ujian yang harus dijalani. Mahasiswa diharapkan dapat mengatasi hal-hal yang bersifat akademis dan memerlukan strategi serta perencanaan. Maka, untuk mengoptimalkan proses perencanaan pencapaian tujuan, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk mengarahkan pikiran, perasaan, serta tindakan dalam melakukan suatu aktivitas dan hal inilah yang disebut dengan *self-regulation*.

Self-regulation digambarkan sebagai suatu interaksi antara personal, *behavioral*, dan *environment* yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya. *Self-regulation* merupakan kemampuan individu dalam *thought* (pemikiran), *feeling* (perasaan) dan *behavioral* (tindakan) sehingga mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran dapat membuat perencanaan didalam hal-hal yang berkaitan dengan akademik, melakukan apa yang sudah direncanakan

sebelumnya, dan juga melakukan refleksi diri mengenai pencapaian mereka. *Self-regulation* merupakan sebuah siklus yang terdiri dari tiga fase, yaitu fase perencanaan (*forethought*), fase pelaksanaan (*performance or volitional control*), dan fase refleksi diri (*self-reflection*) (Zimmerman, dalam Boekarts, 2000).

Fase *forethought*, berkaitan dengan perencanaan strategi yang dilakukan mahasiswa untuk mencapai tujuannya. Dengan menyusun strategi, mahasiswa akan memiliki cara belajar yang lebih terorganisir dalam mengikuti kegiatan perkuliahan yang sulit. Fase ini terbagi menjadi dua aspek yang termasuk *task analysis* dan *self motivational beliefs*. *Task analysis* berkaitan dengan penentuan tujuan mahasiswa, serta rencana atau strategi apa yang akan dilakukan untuk bisa mencapai tujuan tersebut dengan menganalisis tugas yang harus diselesaikan. Lebih lanjut, *task analysis* memiliki dua indikator, yaitu *goal setting*, dimana mahasiswa menetapkan tujuan akademik yang ingin dicapai, sehingga dalam fase ini, mahasiswa akan mandiri untuk meningkatkan pemahaman materi dengan lebih mendalam dan memperoleh target nilai yang ingin dicapai. *Strategic planning*, yaitu mahasiswa merencanakan strategi belajar yang tepat, dan strategi untuk menghadapi kendala-kendala dalam perkuliahan (misalnya mengurangi waktu bermain agar memiliki cukup waktu untuk istirahat dan belajar). *Task analysis* menjadi penting karena apabila mahasiswa tidak dapat menentukan target perkuliahan dan menentukan strategi yang akan dilakukan, maka *self-regulation* mahasiswa akan semakin rendah.

Pada aspek yang kedua dari fase *forethought* yaitu *self motivational beliefs*, berkaitan dengan seberapa besar keyakinan yang memotivasi diri mahasiswa dalam merencanakan dan mencapai tujuannya. *Self motivational beliefs* ini memiliki empat indikator, yaitu *self efficacy*, *outcomes expectation*, *intrinsic interest or valuing*, dan *goal orientation*. *Self efficacy* berkaitan dengan keyakinan mahasiswa untuk mampu melaksanakan strategi dan mencapai target yang telah ditetapkan. *Outcomes expectation* berkaitan dengan keyakinan mahasiswa bahwa strategi yang

telah ditetapkan memberi harapan untuk bisa mencapai tujuannya dalam proses perkuliahan, dimana hal ini didorong oleh minat yang timbul berkaitan dengan hal yang mendorong individu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (*intrinsic interest or valuing*) dan mahasiswa akan mampu bertahan pada tujuan tersebut serta memiliki keyakinan bahwa ia akan mencapainya (*goal orientation*).

Fase *performance or volitional control* (pelaksanaan) merupakan fase kedua dari *self-regulation*, yaitu fase dimana tindakan mahasiswa sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan pada fase sebelumnya, yaitu fase *forethought*. Fase ini terbagi menjadi dua indikator yaitu *self-control* yang merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengontrol dirinya dalam melakukan suatu tindakan. Selanjutnya *Self-control* memiliki tiga indikator, yaitu *self-instruction*, *imagery*, *attention focusing*, dan *task strategies*. Mahasiswa mengarahkan dirinya pada tindakan-tindakan apa yang harus dilakukan agar strategi yang telah direncanakan dapat terlaksana (*self-instruction*). Lalu mahasiswa membayangkan mengenai kegagalan atau keberhasilan terhadap rencana yang telah dibuat apabila ia melakukan tindakan tersebut yang kemudian akan meningkatkan motivasinya (*imagery*). Meskipun mungkin terdapat hambatan-hambatan, mahasiswa perlu memfokuskan diri terhadap rencana-rencana yang telah disusun agar dapat terlaksana (*attention focusing*). Selanjutnya mahasiswa perlu melakukan *task strategies*, yaitu memilah hal-hal yang penting dan mengorganisasikan kegiatan belajar yang sesuai dengan strateginya.

Fase kedua dari *performance or volitional control* yaitu *self observation* berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk mengamati dirinya dalam kegiatan belajarnya (*performance*). *Self observation* terbagi menjadi dua aspek yaitu *self-recording* yaitu mahasiswa mengingat hal yang mendukung atau menghambat kegiatan belajarnya misalnya ketika belajar kelompok dikelas akan memudahkan mahasiswa untuk lebih paham akan materi dan akan mendukung usahanya untuk

mendapat nilai yang baik. Selanjutnya *self-experimentation*, yaitu mahasiswa berusaha untuk mencoba strategi-strategi baru yang mungkin belum pernah ia lakukan sehingga dapat mencapai tujuan dengan lebih optimal.

Fase *self reflection* (refleksi diri) adalah fase terakhir dari *self-regulation*. *Self-reflection* memiliki dua aspek, yaitu *self judgement* yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengevaluasi tindakan yang telah ia lakukan. *Self judgement* memiliki dua indikator, yaitu *self-evaluation* dan *causal attribution*. *Self evaluation* merupakan kemampuan mahasiswa untuk melakukan perbandingan terhadap hasil yang telah diperoleh saat ini dengan hasil yang sebelumnya telah ditentukan. *Causal attribution* merupakan kemampuan mahasiswa untuk menilai penyebab dari hasil yang telah diperoleh apakah karena kemampuannya atau karena adanya pengaruh eksternal.

Aspek kedua dari *self-reflection* adalah *self reaction* yaitu reaksi mahasiswa terhadap hasil yang telah diperoleh, dan hal ini meliputi kemampuan mahasiswa dalam mengekspresikan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap hasil tersebut (*self satisfaction*) dan kemampuan mahasiswa untuk memberikan kesimpulan terhadap hasil yang telah ia capai serta mengambil keputusan tentang apa yang selanjutnya akan dilakukan. Keputusan yang dilakukan mahasiswa berikutnya dapat berupa *adaptive inference* yaitu mahasiswa mengubah strateginya agar dapat mencapai targetnya, atau *defensive inferences* yaitu mahasiswa menyerah dengan tujuan tersebut.

Self-regulation mahasiswa akan berbeda-beda antara yang satu dengan yang lainnya beda karena hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor individu, faktor perilaku dan faktor lingkungan baik fisik maupun sosial (Zimmerman, dalam Gufon dan Risnawita 2012). Lingkungan fisik berkaitan dengan hal-hal yang berada disekitar mahasiswa yang akan mempengaruhi *self-regulation* seseorang dalam bidang akademik, misalnya fasilitas belajar yang memadai, suasana belajar nyaman serta mendukung. Lingkungan sosial berkaitan dengan

pergaulan sosial yang akan memberikan pengaruh terhadap proses yang terjadi dalam *self-regulation*, salah satunya teman sebaya. Kondisi lingkungan dan *self-influences* (pengaruh-pengaruh diri) memiliki hubungan yang interdependen, yang mana proses-proses lingkungan dan pribadi (*self*) melakukan interaksi dua arah dalam suatu situasi yang dialami. Proses yang bersifat *self-initiated* (digerakkan dari dalam diri) ini mengubah lingkungan fisik dan lingkungan sosial seseorang. Dan pada gilirannya, *self* dipengaruhi oleh perubahan tersebut (Zimmerman, dalam Boekarts, 2000).

Berbagai aktivitas perkuliahan menuntut mahasiswa untuk berinteraksi dengan mahasiswa lain seperti dalam kelompok *tutorial*, diskusi bersama, bertukar pikiran, dan menghabiskan waktu bersama untuk menunjang aktivitas perkuliahan yang berat. Bagi mahasiswa tahun pertama juga memerlukan hadirnya dukungan serta bantuan dari teman sebaya untuk memudahkan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kegiatan baru dan membantu menghadapi tuntutan-tuntutan akademik. Mach (1988 dalam Boekarts, 2000) mengemukakan bahwa lingkungan sosial memberikan pengaruh terhadap proses *self-reflection* individu, yang mana standar yang dibentuk oleh individu berdasarkan pembelajaran, *feedback* dari lingkungan sosial, dan meniru dari teman sebaya. Oleh karena itu, dalam mengoptimalkan kemampuan *self-regulation* mahasiswa, maka dukungan dari orang-orang disekitar, khususnya teman sebaya akan sangat penting untuk menunjang kegiatan perkuliahan mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa juga perlu mendapatkan lingkungan yang mendukung, sehingga akan merasa dihargai oleh lingkungan sekitarnya.

Dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran dari oranglain atau kelompok di lingkungannya (Uchino, dalam Sarafino & Smith, 2011). Mahasiswa akan memiliki pengalaman yang lebih baik, memiliki pandangan positif terhadap dirinya, serta harga diri yang lebih tinggi, sehingga diharapkan mahasiswa akan memiliki keyakinan terhadap

dirinya untuk menentukan tujuan serta perencanaan untuk mencapai tujuan tersebut. Sebaliknya, mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran yang memiliki dukungan sosial yang rendah akan berkaitan dengan *external locus of control*, merasakan ketidakpuasan terhadap hidup serta kesulitan menghadapi hambatan-hambatan ketika melakukan tugas-tugas dan aktivitas perkuliahannya.

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa baik yang bersifat materi maupun non-materi sangat membantu dalam kegiatan perkuliahannya. Lingkungan belajar yang tidak nyaman, kurangnya informasi yang didapatkan, serta kurangnya dukungan emosional dari teman sebaya dapat menjadikan kurang maksimalnya regulasi diri yang dilakukan mahasiswa untuk membuat strategi dalam mengikuti proses perkuliahan.

Dukungan sosial memiliki empat jenis, yaitu *emotional/esteem support*, *tangible/instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*. *Emotional* atau *esteem support* merupakan rasa empati, kepedulian, dan perhatian yang diberikan lingkungan kepada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran, sehingga mahasiswa akan merasa nyaman, aman, rasa memiliki dan dicintai dalam situasi-situasi stress yang dirasakan di perkuliahan. Mahasiswa akan merasa ada orang lain yang akan memahami, memerhatikan, serta membesarkan hati ketika mahasiswa mengalami kesulitan menghadapi aktivitas perkuliahan dalam mencapai tujuannya. Misalnya teman memberikan dukungan kepada mahasiswa ketika akan melakukan Simposium Mini sehingga mahasiswa merasa percaya diri dan yakin akan melakukan presentasi dengan baik.

Adanya dukungan dari teman sebaya berupa kepedulian atau kata-kata yang dapat membuat mahasiswa merasa nyaman ketika mengalami kesulitan meskipun dengan aktivitas perkuliahan yang padat. Sebagai gambaran dari hubungan *emotional support* dengan *self-regulation*, misalnya misalnya mahasiswa diberikan pujian atau apresiasi atau *feedback* positif dari teman sebayanya maka hal tersebut akan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa yaitu mereka akan

semakin merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk menentukan tujuan/*goal* akan merasa lebih mantap dan yakin dengan kemampuannya, misalnya ia memiliki tujuan untuk bisa lulus dengan nilai A pada ujian SOCA dan menyusun strategi agar bisa mencapai tujuannya tersebut (*forethought*). Selanjutnya, melakukan perencanaan tersebut dengan lebih yakin dan sesuai dengan strategi yang telah dibuat (*performance or volitional control*), serta mengevaluasi hasil yang didapatkan bahwa pencapaian tersebut berdasarkan kemampuannya sendiri (*self-reflection*).

Tangible atau *instrumental support* berkaitan dengan dukungan langsung yang diberikan pada mahasiswa, baik yang bersifat benda seperti buku atau catatan materi perkuliahan, laptop untuk mengerjakan tugas, atau barang-barang lain yang dapat menunjang perkuliahan mahasiswa. Bentuk dukungan *tangible support* akan membuat mahasiswa dapat memanfaatkan lingkungan fisik yang dimiliki untuk pembelajaran yang optimal. Dengan adanya dukungan sosial berupa pemberian material yang dapat menunjang mahasiswa dalam perkuliahan, maka akan berkaitan dengan fase pada *performance or volitional control* dalam *self-regulation*, yaitu dalam pelaksanaan strategi-strategi yang telah disusun, mahasiswa dapat dimudahkan dengan adanya ketersediaan benda-benda yang dibutuhkan.

Sebagai gambaran hubungan *tangible support* dengan *self regulation*, misalnya mahasiswa berencana untuk belajar materi anatomi sehingga memerlukan materi atau modul terkait, ketika teman sebaya meminjamkan materi/bahan tersebut, mahasiswa akan merasa terbantu dan dimudahkan sehingga ia dapat melaksanakan strateginya, yaitu mempelajari materi anatomi.

Informational support merupakan bentuk pemberian informasi seperti nasehat, saran, pengarahan, dan *feedback* apabila mahasiswa mengalami kesulitan atau memerlukan penjelasan ketika belajar atau memerlukan informasi tertentu berkaitan dengan perkuliahan. Dengan adanya dukungan yang diterima mahasiswa dalam bentuk *informational support*, maka akan membuat

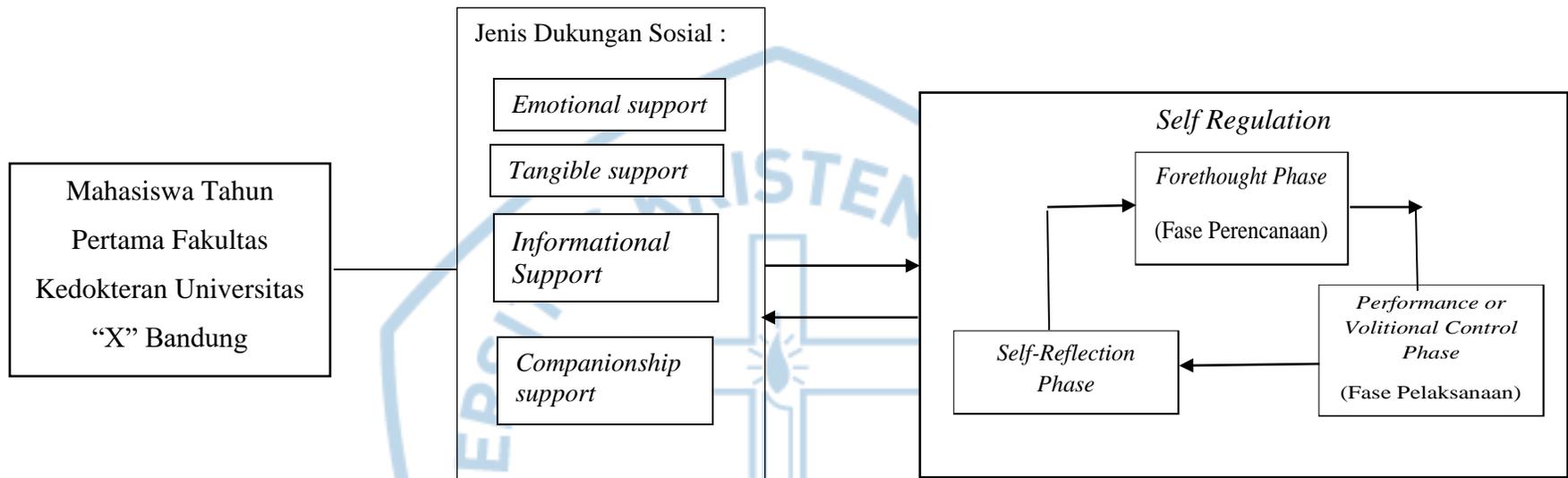
mahasiswa saling berdiskusi serta memiliki berbagai kejelasan informasi mengenai perkuliahan, baik terkait dengan materi atau tugas perkuliahan sehingga mahasiswa lebih menguasai pelajaran, ataupun informasi administrasi lain.

Informasi-informasi yang diberikan oleh teman sebaya bisa membantu mahasiswa untuk menentukan *goal*/tujuan yang relevan dan realistis, serta menyusun strategi dan perencanaan yang tepat agar tujuan tersebut dapat tercapai. Sebagai gambaran hubungan antara *informational support* dengan *self-regulation*, misalnya mahasiswa diberikan *feedback* dari teman sebaya mengenai cara belajarnya yang masih kurang tepat, dan diberikan saran-saran oleh teman sebayanya bagaimana agar bisa lebih efektif. Dengan demikian, mahasiswa bisa menentukan tujuan berdasarkan informasi yang didapatkan, misalnya ia bisa lulus pada praktikum OSPE jika menggunakan cara belajar tertentu (*forethought*), menerapkan cara belajar tersebut dan dapat memiliki alternatif jalan keluar ketika mengalami kesulitan (*performance or volitional control*), dan kemudian mengevaluasi hasil ketika ia telah selesai melakukan praktikum OSPE, apakah telah sesuai dengan target atau tidak. Informasi dan *feedback* yang didapatkan dari teman sebaya dapat menjadi landasan menilai hasil dari *performancenya* (*self-reflection*).

Bentuk dukungan sosial yang terakhir adalah *companionship support*, yaitu ketersediaan waktu yang diberikan kepada mahasiswa, misalnya menjalankan kegiatan secara bersama sehingga memberi perasaan yang hangat pada mahasiswa. Mahasiswa juga akan merasakan dukungan berupa penghargaan dari teman-temannya dengan melibatkan mahasiswa dalam kegiatan bersama (*companionship support*). Mahasiswa yang mendapatkan *companionship support* akan membentuk hubungan yang erat dengan temannya dan merasa dirinya diterima karena sering menghabiskan waktu bersama sehingga menimbulkan rasa kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan dalam perkuliahan.

Companionship support dapat berkaitan dengan fase dalam *self-regulation* yaitu fase *forethought*, *performance or volitional control*, dan *self-reflection*. Misalnya mahasiswa yang menerima *companionship support* akan merasa berharga karena memiliki orang-orang yang mau menghabiskan waktu bersama, sehingga akan berpengaruh terhadap penentuan tujuan mahasiswa serta dengan keberhargaan diri yang dimiliki (*fase forethought*), mahasiswa juga akan merasa yakin terhadap kemampuan yang ia miliki untuk mencapai tujuannya tersebut (*fase performance or volitional control*), serta mahasiswa juga akan menilai bahwa keberhasilannya dalam melakukan sesuatu karena kemampuan yang dimiliki dan akan merasakan kepuasan terhadap hasil yang telah dicapai (*self-reflection*).

Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *self-regulation* mahasiswa sehingga mahasiswa dapat menjalani perkuliahan dengan efektif, meskipun terdapat banyak tantangan dan rintangan. Mahasiswa diharapkan mampu untuk mengarahkan pikiran, perasaan, serta tindakannya untuk mencapai *target/goal* yang telah ditentukan, dan peran teman sebaya sangatlah penting. Dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya kepada mahasiswa untuk menjalani perkuliahan dapat membantu menurunkan kondisi stress mahasiswa yang baru menjalani perkuliahan di tahun pertama, serta mendapatkan pengalaman yang lebih positif terhadap perkuliahan, serta memiliki rasa keberhargaan diri yang lebih tinggi dan semakin menyadari kemampuan yang dimiliki karena *feedback* yang diberikan oleh teman sebaya sehingga dapat meningkatkan *internal locus of control* mahasiswa, dan dapat mengatasi hambatan ketika akan melakukan tugas-tugas dan kegiatan sehari-hari, khususnya dalam perkuliahan (Uchino, dalam Sarafino 2011). Berikut kerangka pikir di atas dapat digambarkan dalam bagan 1.1.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

1. Mahasiswa Tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung memerlukan *self-regulation* untuk dapat menghadapi tuntutan perkuliahan yang sulit dan untuk mencapai tujuannya.
2. Lingkungan fisik dan sosial merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *Self-Regulation*.
3. Faktor sosial, dalam hal ini dukungan sosial teman sebaya dapat mengoptimalkan kemampuan *Self-regulation* pada mahasiswa Tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas “X”
4. Dukungan Sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung memiliki empat bentuk, yaitu *esteem support, tangible support, informational support, dan companionship support*

1.7 Hipotesis Penelitian

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Self-regulation* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.

H₁ : Terdapat hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Self-regulation* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.