

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap individu terlahir dengan memiliki kemampuan untuk belajar yang perlu dikembangkan sepanjang hidupnya. Dalam menjalani proses belajar setiap individu akan mengenal tiga jenis pendidikan yaitu pendidikan non-formal, pendidikan formal, dan pendidikan informal. Pendidikan non-formal adalah jenis pendidikan yang tersusun dan terencana dalam batas-batas tertentu dan dilakukan di luar sekolah, misalnya kursus. Pendidikan informal merupakan suatu jenis pendidikan yang tidak terencana, tidak tersusun secara tegas, tidak sistematis dan dilaksanakan diluar sekolah, terutama dilaksanakan dalam keluarga. Sedangkan pendidikan formal merupakan jenjang pendidikan yang terencana dan tersusun secara sistematis yang dilaksanakan di sekolah, di mulai dari taman kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai Universitas. (www.depdiknas.go.id)

Ketika individu telah melalui tahap pendidikan SMA atau SMK, maka individu tersebut akan dihadapkan pada dua pilihan yaitu untuk langsung bekerja atau melanjutkan pendidikannya ketahap yang lebih tinggi yang dinamakan perguruan tinggi atau universitas untuk mendapatkan suatu keahlian tertentu. Pada kenyataannya tuntutan yang dihadapkan pada individu untuk dapat bekerja di suatu perusahaan adalah harus memiliki keahlian tertentu. Oleh karena itu

pendidikan seseorang hingga universitas menjadi sarana yang sangat membantu untuk mendapatkan pekerjaan.

Proses belajar di universitas memiliki sistem yang berbeda dengan jenjang-jenjang pendidikan sebelumnya yaitu dengan sistem kredit semester (SKS). Sistem kredit semester (SKS) adalah suatu sistem penyelenggaraan pendidikan untuk menentukan dan mengatur beban studi mahasiswa. Beban kerja tenaga pengajar dan beban penyelenggaraan program lembaga pendidikan yang dinyatakan dalam satuan kredit semester (SKS) (Isprajin Brotowibowo dkk, 1996). Dengan sistem ini mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk dapat mengatur studinya sendiri di setiap semester selama menjalani perkuliahan. Sistem ini adalah hal yang baru bagi seseorang yang memasuki perkuliahan, karena ketika di SMA siswa tidak diminta untuk mengatur studinya tiap semester. Sistem ini sejalan dengan tahapan perkembangan remaja akhir yang berkisar pada usia antara 18-21 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mulai memasuki periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru (Hurlock, 1994). Pola kehidupan baru yang harus dihadapi mahasiswa adalah menyelesaikan studinya di Universitas dengan baik. Penelitian yang dilakukan Bandura (dalam Santrock, 2001) terkait dengan prestasi remaja, diketahui kalau prestasi seorang remaja akan meningkat bila mereka membuat tujuan yang spesifik, baik tujuan jangka panjang dan jangka pendek.

Penyesuaian diri yang diharapkan oleh universitas adalah agar mahasiswa dapat mandiri dalam mengatur proses belajarnya sendiri, sedangkan harapannya adalah mahasiswa dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu

dan prestasi yang baik. Untuk dapat memenuhi harapan-harapan itu seseorang harus memiliki berbagai kemampuan, salah satunya adalah kemampuan untuk regulasi diri. Menurut Boekaerts (2005) *self-regulation* juga merupakan faktor yang memiliki pengaruh besar dalam pencapaian prestasi, disamping kecerdasan, lingkungan rumah, dan lingkungan sekolah. Meskipun mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, lingkungan rumah serta lingkungan sekolah yang mendukung, namun apabila tidak ditunjang dengan kemampuan *self-regulation*, maka mahasiswa tetap belum tentu akan mampu mencapai prestasi yang optimal (Boekaerts, 2000). Oleh karena itu *self-regulated learning* yang merupakan kemampuan regulasi diri dalam pendidikan, juga dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menjalani pendidikannya di universitas.

Self-regulated learning itu sendiri merupakan suatu proses yang aktif dan berkembang dimana mahasiswa menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang diarahkan dan terikat oleh tujuan-tujuan mereka dan ciri-ciri konteks di lingkungan. Aktivitas regulasi ini dapat menjadi mediasi antara individu dan lingkungan, dan juga keseluruhan prestasi mahasiswa (Pintrich dalam Boekaerts, 2005). Teori *self-regulated learning* juga memberikan penjelasan dan deskripsi tentang mengapa kadang ada siswa yang mengalami kegagalan dalam studi meskipun mereka memiliki keunggulan dalam *mental ability*, latar belakang lingkungan sosial, dan kualitas sekolah yang baik (Mandikdasmen, Tuesday, 26 February 2008).

Pentingnya *self-regulated learning* ini juga dirasakan oleh Fakultas Psikologi Universitas "X" di Bandung. Hal ini terlihat diadakannya *training self-regulation* pada mahasiswa baru mulai dari angkatan 2007 sampai angkatan 2009. Melalui *training* tersebut diharapkan mahasiswa mampu dan melakukan proses regulasi diri untuk keberhasilan pendidikannya, namun berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 32 orang mahasiswa Psikologi Angkatan 2009 Universitas "X" di Bandung, sebanyak 56% (18 orang mahasiswa) menyatakan sudah tidak mengingat materi yang diberikan saat *training self-regulation*. Sebanyak 16% (5 orang mahasiswa) menyatakan hanya mengingat sedikit saja materi yang diberikan saat *training self-regulation*. Sebanyak 28% (9 orang siswa) menyatakan masih mengingat sebagian dari materi yang diberikan saat *training self-regulation*. Keadaan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang mengingat materi yang diberikan saat *training self-regulation* akan memunculkan pertanyaan, apakah mahasiswa melakukan *self-regulated learning* dalam proses belajarnya di kuliah.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan sejumlah mahasiswa untuk mengetahui lebih dalam mengenai kemampuan mahasiswa dalam melakukan *self-regulated learning*. Setelah dilakukan wawancara terhadap lima orang mahasiswa psikologi angkatan 2009 Universitas "X" di Bandung, didapat hasil pada Fase *forethought, planning, dan activation* yaitu menyangkut perencanaan dan penetapan tujuan sebagai penggerak dari persepsi-persepsi dan pengetahuan tentang tugas, lingkungan dan diri sendiri dalam kaitannya dengan tugas mahasiswa di kuliah (Pintrich, 2005). Sebanyak empat mahasiswa masih belum melakukan fase *forethought*, karena empat orang mahasiswa tersebut masih

belum merencanakan *goal*-nya dalam belajar, dan tidak merencanakan cara belajar yang akan digunakan. Sedangkan satu orang mahasiswa hanya merencanakan *goals* mereka namun tidak merencanakan hal lain untuk persiapan mempelajari mata kuliah yang ia ambil.

Pada Fase *monitoring* yaitu proses pemantauan yang menampilkan kesadaran *metacognitive* akan aspek-aspek yang berbeda dalam diri mahasiswa atau kesadaran akan tugas mahasiswa dan keadaan lingkungan (Pintrich, 2005). Dari lima orang mahasiswa yang di wawancara, sebanyak tiga orang belajar tanpa menyadari apakah cara belajar yang mereka sesuai dengan diri mereka. Dan dua orang mahasiswa lainnya belajar dengan cara yang telah biasa mereka gunakan saat SMU, tanpa mengetahui apakah cara belajar tersebut sesuai dengan keadaan saat kuliah. Jadi bisa dikatakan dari kelima mahasiswa yang diwawancara belum melakukan fase *monitoring*.

Pada fase *control* yaitu menyangkut masalah usaha mahasiswa untuk mengendalikan, memikirkan, mengarahkan, aspek-aspek yang ada dalam diri atau ada dalam tugas dan lingkungan (Pintrich, 2005). Dari lima orang mahasiswa yang diwawancara empat orang mahasiswa masih sering tidak dapat mengendalikan dorongannya untuk bermain, saat akan ujian bila ada teman yang mengajak bermain keempat mahasiswa tersebut cenderung mengabaikan jam belajarnya. Sedangkan satu mahasiswa lainnya hanya mengendalikan kegiatan belajarnya ketika akan ujian, sedangkan bila tidak ada ujian mahasiswa tersebut tidak belajar. Dari kelima mahasiswa yang diwawancara bisa dikatakan belum melakukan fase *control*.

Pada fase *reaction and reflection*, menampilkan berbagai macam reaksi dan refleksi dalam diri mahasiswa terhadap tugas-tugas dan keadaan lingkungan (Pintrich, 2005). Dari lima orang mahasiswa yang diwawancara empat orang mahasiswa mengatakan selalu mengevaluasi hasil ujiannya dan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Sedangkan satu mahasiswa lainnya mengevaluasi bila merasa tidak mampu mengerjakan ujian atau tugas yang diberikan. Jadi bisa dikatakan sebagian besar mahasiswa sudah melakukan fase *reaction and reflection*.

Dari hasil wawancara berdasarkan fase-fase yang ada dalam *self regulated learning* bisa dilihat bahwa hanya satu fase saja yaitu fase *reaction and reflection* yang sebagian besar mahasiswa telah melakukannya. Sedangkan ketiga fase yang lain tidak dilakukan oleh mahasiswa. Padahal untuk dapat dikatakan mampu melakukan *self regulated learning* seorang mahasiswa harus melakukan keempat fase yang ada. Seperti yang dikatakan Pintrich (dalam boekaerts 2005) bahwa *self regulated learning* adalah sebuah proses yang aktif dari keempat fase yang ada, sehingga bisa dikatakan untuk mampu melakukan *self-regulated learning* mahasiswa harus melakukan keempat fase yang ada.

Hasil fenomena tersebut menunjukkan mahasiswa masih belum melakukan proses *self-regulated learning*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimanakah gambaran kemampuan *self-regulated learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009 di Universitas "X".

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimanakah gambaran mengenai kemampuan *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X" di Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X" di Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan mahasiswa dalam mengolah fase-fase yang terjadi dalam *Self-Regulated Learning* dan area-area dalam diri mahasiswa yang belum diregulasi secara maksimal, pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X" di Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Memberikan informasi bagi bidang ilmu Psikologi Pendidikan mengenai *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X" di Bandung.
- Memberikan informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Memberikan informasi kepada Pembantu Dekan III Fakultas Psikologi Universitas "X" mengenai proses *Self-Regulated Learning* yang dijalankan mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X", sehingga dapat menindaklanjuti permasalahan yang berkaitan dengan *Self-Regulated Learning* agar mahasiswa dapat belajar dengan lebih optimal.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Psikologi Universitas "X" angkatan 2009 memiliki usia yang berkisar antara 18-21 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mulai memasuki periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru (Hurlock, 1994). Pola kehidupan baru yang harus dihadapi mahasiswa adalah menyelesaikan studinya di Universitas dengan baik.

Tuntutan Universitas Fakultas Psikologi di Indonesia terhadap mahasiswanya adalah agar lebih mandiri dan efektif dalam merencanakan dan mengatur kegiatan belajar mereka. Jadi untuk menyelesaikan studinya dengan baik dan tepat waktu di universitas mahasiswa harus mampu merencanakan dan mengatur kegiatan belajarnya. Namun tidak semua mahasiswa mampu merencanakan dan mengatur kegiatan belajarnya, mereka hanya menjalankan apa yang diberikan atau ditugaskan tanpa ada perencanaan dan pengaturan. Kegiatan perencanaan dan pengaturan ini disebut *Self-regulated learning*.

Self-regulated learning menurut Pintrich (dalam Boekaerts, 2005) adalah suatu proses yang aktif dan berkembang dimana seorang mahasiswa menetapkan

tujuan untuk pembelajaran mereka dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang diarahkan dan terikat oleh tujuan-tujuan mereka dan ciri-ciri konteks di lingkungan. Pintrich menyebutkan definisi ini serupa dengan model-model lain *self regulated learning*.

Menurut Pintrich (dalam Boekaerts, 2005) dalam proses *Self-Regulated learning* terdapat 4 fase yang dapat membantu mahasiswa untuk lebih terfokus pada masa pembelajarannya di universitas. Keempat fase tersebut yaitu : Pertama fase *forethought, planning, dan activation* yaitu menyangkut penetapan tujuan dan perencanaan sebagai penggerak dari persepsi-persepsi dan pengetahuan mahasiswa tentang tugas-tugas dan lingkungan tempat mereka belajar dalam kaitannya dengan proses belajar mereka. Kedua Fase *monitoring* yaitu proses pemantauan yang menampilkan kesadaran *metacognitive* akan aspek-aspek dalam diri mahasiswa terhadap tugas-tugas dan keadaan lingkungan tempat mereka belajar. Ketiga fase *control* yaitu menyangkut masalah usaha mahasiswa untuk mengendalikan, mengarahkan, area-area yang ada dalam diri untuk mengerjakan tugas-tugas dan beradaptasi dengan lingkungan tempat mahasiswa belajar. Keempat fase *reaction and reflection*, menampilkan berbagai macam reaksi dan refleksi dalam diri mahasiswa terhadap tugas-tugas yang telah dilakukan dan usaha untuk beradaptasi dengan lingkungan tempat mahasiswa belajar.

Menurut Pintrich (dalam Boekaerts, 2005) keempat fase ini memang memperlihatkan tahapan suatu proses yang akan dilewati oleh seseorang ketika mereka mengerjakan tugasnya, tetapi tidak ada asumsi yang kuat bahwa fase-fase ini selalu melewati tahap awal terlebih dahulu sebelum masuk ke tahap

selanjutnya. Jadi proses *Self-Regulated Learning* mahasiswa bisa dimulai dari fase manapun, tidak selalu harus dimulai dari fase *forethought*.

Melalui proses keempat fase tersebut terdapat empat area dari mahasiswa yang dapat diregulasi. Tiga area pertama yaitu kognisi, motivasi/perasaan, dan tingkah laku. Ketiga area tersebut menunjukkan aspek-aspek yang ada dalam diri mahasiswa yang dapat di regulasi. Kemudian area yang keempat yaitu *context*, menggambarkan berbagai macam aspek *task environment*, *general classroom*, atau *cultural*, dimana proses belajar mahasiswa berlangsung. (Pintrich, 2005)

Gambaran proses keempat fase dan keempat area yang diregulasi dapat terbagi menjadi beberapa komponen dan proses yang berbeda-beda. Pertama regulasi dari *cognition* terdiri dari *cognitive planning* dan *activation*, *cognitive monitoring*, *cognitive control* dan *regulation*, *cognitive reaction* dan *reflection*. (Pintrich, 2005)

Terdapat tiga jenis umum dari *cognitive planning* atau *activation* yaitu *target goal setting*, *activation of relevant prior content knowledge* dan *activation of metacognitive knowledge* (Pintrich, 2005: 457). Pertama *target goal setting* adalah penetapan *goal* dari mata kuliah yang diambil mahasiswa. Penetapan *goal* ini dapat terjadi kapan pun selama mahasiswa melaksanakan proses belajarnya. Mahasiswa yang melakukan *target goal setting*, mereka menyiapkan target nilai yang harus mereka capai terlebih dahulu pada awal mereka mengambil suatu mata kuliah sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan *target goal setting*, mereka mengambil mata kuliah tanpa ada target nilai yang ingin mereka raih.

Kedua *activation of relevant prior content knowledge* adalah proses ketika mahasiswa secara sadar dan terencana mencari pengetahuan, strategi-strategi yang berhubungan dengan mata kuliah yang sedang diambilnya semester tersebut sebelum mahasiswa mulai mengerjakan tugas-tugas mata kuliah tersebut. Mahasiswa yang telah menyiapkan target-target mata kuliah tertentu yang akan diambil, mereka juga dapat mulai memikirkan apa saja yang harus dipelajari untuk mata kuliah tersebut, yang berhubungan dengan mata kuliah yang telah mereka pelajari sebelumnya. Sedangkan untuk mahasiswa yang tidak melakukan *activation of relevant prior content knowledge*, mereka hanya mengambil mata kuliah dan mempelajari mata kuliah tersebut tanpa mengingat-ingat mata kuliah yang berhubungan dengan mata kuliah tersebut.

Ketiga *activation of metacognitive knowledge* terbagi atas 3 bagian, pertama pengaktifan *declarative knowledge of cognition* meliputi pengaktifan pengetahuan tentang kognisi dan juga termasuk strategi-strategi kognisi (contohnya: pengulangan, elaborasi) apa saja yang dibutuhkan mahasiswa untuk belajar. Kedua *procedural knowledge* meliputi pengetahuan tentang bagaimana cara untuk melaksanakan dan menggunakan berbagai macam strategi kognisi sebelum melaksanakan tugas. Ketiga *conditional knowledge* meliputi pengetahuan tentang kapan dan mengapa mahasiswa menggunakan berbagai macam strategi kognisi. Mahasiswa yang melakukan pengaktifan *metacognitive knowledge*-nya contohnya adalah mahasiswa yang mencoba mencari tahu persiapan apa saja yang dibutuhkan untuk mengambil suatu mata kuliah, mungkin dengan meminjam buku. Mahasiswa yang tidak melakukan pengaktifan *metacognitive knowledge*-

nya contohnya adalah mahasiswa yang mengambil suatu mata kuliah tanpa persiapan apapun, hanya menunggu apa yang akan dibutuhkan.

Cognitive monitoring terdiri dari *judgement of learning* dan *feeling of knowing* (Pintrich, 2005: 458). Pertama *Judgement of learning* merupakan penilaian yang dilakukan mahasiswa secara sadar terhadap kemampuan dirinya sendiri. Penilaian ini dapat terlihat dari berbagai aktivitas, contohnya ketika mahasiswa akan menghadapi ujian, mereka akan dapat menyadari bahwa mereka belum sepenuhnya menguasai bahan ujian. Mahasiswa yang mampu melakukan *judgement of learning* contohnya adalah mahasiswa akan mencoba untuk menentukan apakah ia telah menguasai bahan ujiannya. Kemudian untuk mahasiswa yang kurang mampu melakukan *judgement of learning* contohnya adalah mahasiswa yang tidak mampu mengetahui apakah ia sudah menguasai bahan ujian atau belum.

Sedangkan yang kedua *feeling of knowing* merupakan peristiwa ketika seorang mahasiswa tidak mampu mengingat suatu materi kuliahnya tetapi mahasiswa tersebut yakin bahwa dirinya mengetahui materi tersebut. Fenomena ini sering disebut fenomena "*tip of the tongue*". Mahasiswa yang memiliki kemampuan *feeling of knowing* contohnya adalah mahasiswa yang bila tidak dapat mengerjakan suatu soal ujian namun yakin bahwa ia pernah membaca. Mahasiswa yang kurang mampu dalam melakukan *feeling of knowing* contohnya adalah mahasiswa yang ketika tidak mampu mengerjakan suatu persoalan ujian dan tidak mengingat sama sekali cara mengerjakannya.

Cognitive control hanya memiliki satu aspek yaitu saat mahasiswa memilih dan menggunakan berbagai macam strategi kognitif untuk mengingat, belajar, menalar, memecahkan masalah dan berpikir (Pintrich, 2005: 459). Contoh-contoh strategi kognitif yaitu parafrasing, meringkas, menggaris bawahi, membuat catatan. Terkadang mahasiswa menggaris bawahi kalimat atau kata-kata penting di *handout*-nya agar mereka dapat lebih mudah untuk menangkap inti dari pelajaran tersebut. Mahasiswa yang mampu melakukan *cognitive control* adalah mahasiswa yang mampu memilih strategi belajar yang tepat untuk suatu bahan ujian atau suatu jenis persoalan ujian sedangkan mahasiswa yang kurang mampu melakukan *cognitive control* tidak dapat memilih strategi yang tepat.

Cognitive reaction dan *reflection* memiliki 2 aspek yaitu *self evaluation* dan *attributions* (Pintrich, 2005: 460). Aspek pertama *Self evaluation* mengacu pada evaluasi yang dilakukan mahasiswa terhadap hasil kerja dan atribusi mereka. Mahasiswa yang dikatakan melakukan *self regulator* yang baik adalah mereka yang menyadari pentingnya evaluasi dan melakukan evaluasi terhadap hasil kerjanya. Mahasiswa sering kali mengeluh akan hasil tesnya, kemudian mahasiswa tersebut mulai mencari kesalahan yang ia buat ketika mengerjakan persoalan, saat keadaan tersebut terjadi mahasiswa melakukan evaluasi. Mahasiswa yang tidak mencari kesalahannya, atau tidak mencari tahu mengapa ia mendapatkan nilai yang rendah, tidak melakukan *self evaluation*.

Kemudian mahasiswa yang mampu melakukan reaksi yang baik adalah mahasiswa membuat *adaptive attributions* untuk pekerjaan mereka (Zimmermann, 1998). *Adaptive attribution* secara umum contohnya dilihat ketika

mahasiswa membuat penjelasan terhadap diri sendiri mengenai kegagalan atau keberhasilan mereka berdasarkan tingkat usaha atau kemampuan mahasiswa untuk menggunakan strategi belajar. Sedangkan *attribution* yang tidak adaptif contohnya adalah ketika mahasiswa menjelaskan kegagalan atau keberhasilan mereka dikarenakan kelebihan atau kekurangan intelegensi mereka.

Area yang kedua motivasi dan perasaan, terdiri dari *motivational planning* dan *activation*, *motivational monitoring*, *motivational control* dan *regulation*, *motivational reaction* dan *reflection*.

Motivational *planning* dan *activation* meliputi *goal orientation adoption*, *efficacy judgements*, *ease of learning judgements* (EOLs); *perception of task difficulty*, *Task value orientation*, dan *interest activation* (Pintrich, 2005: 462). *Goal orientation* yaitu berupa kemampuan seorang mahasiswa untuk mengetahui tujuan dari tugas atau ujian yang diberikan dosen. Dalam suatu kelas ada mahasiswa yang dapat mengerti tujuan ia harus mengerjakan suatu tugas, namun ada juga mahasiswa yang mengerjakan hanya karena diminta oleh dosennya.

Efficacy judgements adalah penilaian mahasiswa akan kemampuan mereka untuk melaksanakan tugas atau ujian mereka. Dalam proses ini mahasiswa menilai apakah mereka akan mampu melaksanakan tugas atau ujian yang akan diberikan. Mahasiswa yang memiliki *efficacy judgement* yang tinggi adalah mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan akan merasa mampu.

Ease of learning judgement (EOL) adalah penilaian mahasiswa terhadap tugas yang mereka kerjakan, apakah tugas tersebut sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki atau tidak. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *Ease of*

learning judgement adalah mahasiswa yang tidak memandang suatu tugas terlalu sulit untuk ia kerjakan.

Mahasiswa juga memiliki *Task value orientation* yang meliputi pandangan siswa terhadap relevansi, kegunaan dan pentingnya suatu tugas. Jika seorang mahasiswa percaya bahwa suatu tugas tersebut relevan dan penting untuk tujuan kedepan mereka atau berguna untuk mereka, maka mereka akan lebih serius untuk mengerjakan tugas tersebut.

Disamping pentingnya suatu tugas mahasiswa juga memiliki persepsi terhadap *personal interest* mereka terhadap suatu bidang atau tugas seperti mahasiswa lebih menyukai psikologi klinis, perkembangan, atau industri dan organisasi. Mahasiswa yang mampu melakukan *self-regulated learning* akan mencoba untuk menyukai mata kuliah yang ia ambil walau ia tidak suka dengan mata kuliah tersebut.

Motivational monitoring, hanya memiliki satu aspek yaitu *awareness and monitoring of their motivation and affect* yang mengacu kepada bagaimana seorang mahasiswa menjadi sadar akan motivasi dan perasaan mereka (Pintrich, 2005: 463). Kesadaran akan motivasi dan perasaan ini penting karena menjadi permulaan bagi seorang mahasiswa untuk berusaha mengontrol dan meregulasi motivasi dan perasaan mereka. Contohnya mahasiswa yang menyadari bahwa dirinya sedang malas mengerjakan tugas praktikum.

Motivational control memiliki satu aspek yaitu pemilihan dan adaptasi terhadap strategi yang ditujukan untuk mengontrol dan mengendalikan motivasi dan perasaan (Pintrich, 2005: 464). Strategi untuk mengendalikan perasaan dan

perasaan ada berbagai macam beberapa diantaranya yaitu positive *self-talk* contohnya mengatakan dalam hati, "saya pasti bisa" ; *self affirmation* contohnya seorang mahasiswa yang mendapat nilai tes rendah berusaha untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa tes tersebut tidak terlalu penting, UAS lebih penting; *defensive pessimism* contohnya mahasiswa yang secara sengaja untuk memikirkan jika ia gagal UAS agar ia menjadi cemas dan akhirnya berusaha dan belajar lebih baik (Pintrich, 2005: 464).

Motivational reaction dan *reflection* memiliki dua aspek yaitu *affective reaction* dan *attribution* (Pintrich, 2005: 465). Setelah seorang mahasiswa selesai mengerjakan tugas mereka mungkin akan memiliki suatu reaksi emosi terhadap hasil dari tugas tersebut. Mahasiswa yang mampu melakukan *self-regulated learning* akan menampilkan reaksi emosi dan atribusi yang adaptif. Mahasiswa yang mampu melakukan *self-regulated learning* contohnya mahasiswa gembira karena mendapat nilai 8 pada mata pelajaran yang ia anggap sulit. Mahasiswa juga akan merasa kecewa karena ia tidak belajar sungguh-sungguh saat ujian. Sedangkan mahasiswa yang kurang mampu juga menampilkan reaksi emosi mereka namun kurang adaptif, terhadap *attributions* untuk hasil tugasnya.

Ketiga area tingkah laku, terdiri dari *behavioral forethought, planning, dan activation; behavioral monitoring dan awareness; behavioral control; behavioral reaction dan reflection. Behavioral forethought, planning, dan activation* terdiri dari dua aspek yaitu perencanaan atau pengaturan waktu dan usaha (Pintrich, 2005: 466). Pengaturan waktu melibatkan pembuatan jadwal untuk belajar dan membagi waktu untuk berbagai aktivitas. Kemudian yang kedua

yaitu perencanaan untuk mengobservasi perilaku diri mahasiswa sendiri. Disini mahasiswa merencanakan akan memperhatikan apakah jadwal untuk yang ia buat akan berlangsung dengan baik atau tidak.

Behavioral monitoring dan *awareness* meliputi aktivitas mahasiswa untuk memonitor pengaturan waktu dan usaha mereka kemudian berusaha untuk menyesuaikan usaha mereka dengan tugas yang ada (Pintrich, 2005: 467). mahasiswa berusaha mengamati apakah benar waktu 2 jam yang ia luangkan untuk belajar sudah cukup, karena pada kenyataanya saat waktu belajar ia menghabiskan 1 jam menit untuk bermain.

Behavioral control meliputi aktivitas siswa untuk mengontrol kesehatan fisik, kesehatan mental, pertilaku-perilaku kerja, dan relasi sosial dengan orang lain, dan juga mengontrol aktivitas untuk kegiatan akademik (Pintrich, 2005: 468). Behavior control ini terdiri dari tiga aspek yaitu *increase or decrease effort*, *Persist or give up*, dan *help seeking behavior*. Pada aspek *increase or decrease effort* mahasiswa harus memilih antara meningkatkan usahanya atau menurunkan usahanya. Contohnya adalah setelah mahasiswa berusaha untuk merencanakan dan memonitor waktu dan usaha yang mereka luangkan untuk belajar, mereka dapat berusaha untuk merubah dan mengadaptasi usaha dan waktu mereka, misalkan ketika belajar untuk quiz yang bahannya lebih sulit maka mahasiswa akan meluangkan waktu lebih dari 2 jam untuk belajar.

Persist or give up merupakan aktivitas mahasiswa untuk tetap mempertahankan usaha yang ada atau menyerah, mahasiswa dapat mempertahankan kegigihan mereka dengan berbagai cara yaitu dengan *self-talk*,

defensive pessimism dan *self-handicapping*. Mahasiswa yang berusaha meregulasi dirinya, akan terus mencoba mempertahankan usahanya hingga tugas-tugas mereka selesai.

Kemudian yang terakhir *help seeking behavior*, dalam aktivitas ini mahasiswa berusaha untuk mencari bantuan dari orang lain. Aktivitas mencari bantuan yang *adaptive* adalah ketika mahasiswa telah merasa benar-benar tidak mampu untuk mengerjakan suatu tugas barulah ia akan berusaha untuk mencari bantuan, dan juga mahasiswa harus mengetahui kepada siapa ia harus meminta bantuan.

Behavioral reaction dan *reflection* mencakup aktivitas membuat penilaian terhadap perilaku diri mereka sendiri, dan yang menjadi reaksi adalah tingkah laku mahasiswa ketika memilih (Pintrich, 2005: 467). Setelah mahasiswa berusaha mengontrol waktu dan usaha yang ia butuhkan, dan hasil dari usaha mereka telah terlihat, setelah itu mereka dapat memilih apa yang harus mereka lakukan berdasarkan hasil yang mereka dapat. Apakah mereka harus belajar lebih banyak, ataukah mereka memilih untuk tetap mempertahankan cara belajar yang sama. Jadi mahasiswa yang mampu melakukan *self-regulated learning* akan mencoba menentukan pilihan-pilihan tindakan selanjutnya dari suatu hasil kerja mereka.

Terakhir area konteks terdiri dari *contextual forethought*, *planning*, dan *activation*; *contextual monitoring*; *contextual control*, *contextual reaction* dan *reflection*. Pintrich (2005: 469) mengatakan *contextual forethought*, *planning*, dan *activation* melibatkan persepsi tentang tugas dan persepsi mahasiswa dari

berbagai situasi, dalam penelitian ini dalam situasi kelas. Persepsi tentang tugas disini dapat berupa norma-norma dikelas untuk mengerjakan suatu tugas. Sedangkan persepsi terhadap situasi kelas lebih mengacu pada persepsi pada norma-norma yang ada di kelas dan juga suasana yang ada dikelas seperti semangat dan kehangatan dosen. Jadi mahasiswa yang mampu melakukan self regulated learning adalah mahasiswa yang mampu menyamakan persepsi mereka dengan aturan-aturan yang ada dalam suatu mata kuliah, dan juga aturan-aturan dari tugas yang diberikan dosen.

Pintrich (2005, 470) menyebutkan, *Contextual monitoring* meliputi aktivitas mahasiswa untuk memperhatikan dan memahami tugas dan kekhasan dari keadaan lingkungan kelas. Setelah pada proses sebelumnya mahasiswa berusaha untuk menyamakan persepsi tentang aturan-aturan dari tugas-tugas yang diberikan dan aturan-aturan yang ada di kelas, pada tahap ini mahasiswa berusaha untuk memahami tugas yang dimaksudkan disini. Mahasiswa harus secara sadar memperhatikan berbagai kriteria dari tugas, mengapa kriteria tersebut perlu di dipenuhi. Contohnya saat mahasiswa dihadapkan pada tugas untuk pengambilan data, mahasiswa diharuskan untuk mengenakan pakaian formal. Mahasiswa yang mampu melakukan *monitoring contextual* adalah mahasiswa yang mengerti mengapa mereka diwajibkan untuk memakai pakaian formal.

Kemudian mahasiswa juga dapat memperhatikan dan memahami kekhasan dari keadaan kelas, jadi mahasiswa dapat secara sadar memperhatikan keadaan kelas seperti contohnya aturan-aturan yang ada dikelas, tidak semua

dosen memperbolehkan mahasiswa yang diajarnya untuk terlambat, dan mahasiswa harus memahami hal tersebut.

Contextual control berhubungan dengan usaha siswa untuk mengontrol dan mengendalikan tugas-tugas dan keadaan kelas (Pintrich, 2005: 470). mahasiswa dapat berusaha untuk mengubah atau menegosiasikan aturan-aturan dari tugas yang diberikan oleh dosennya, kemudian mahasiswa juga dapat mengubah atau meninggalkan situasi belajar yang menurut mereka tidak sesuai dengan mereka. Mahasiswa yang mampu melakukan *contextual control* adalah mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan aturan-aturan yang diberikan.

Contextual reaction dan *reflection*, Pintrich (2005: 472) mengatakan dalam proses ini mahasiswa dapat berusaha untuk membuat evaluasi umum dari tugas dan lingkungan kelas yang berdasarkan kesenangan dan kenyamanan mereka sendiri. Pada bagian ini mahasiswa akan mencoba untuk mengevaluasi apa saja hal-hal dari lingkungan yang membuat mereka tidak nyaman untuk belajar. Kemudian hal-hal apa yang ada di lingkungan yang membuat mereka nyaman untuk belajar. Misalnya ketika mahasiswa merasa tidak nyaman karena kelasnya terlalu ribut, mahasiswa akan berusaha mengevaluasi seharusnya tindakan apa yang harus dilakukan agar tidak terlalu terganggu dengan keadaan tersebut.

Menurut pintrich (2005: 453) *self-regulated learning* adalah suatu proses yang aktif, membangun dengan cara mahasiswa menetapkan tujuan-tujuan untuk pembelajaran mereka dan berusaha untuk mengamati, mengatur dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan tingkah laku, dipandu dan dibatasi oleh

tujuan-tujuan dan ciri-ciri kontekstual dalam lingkungan. Walaupun *self regulated learning* disebutkan sebagai proses, namun kita tetap dapat mengukur *self regulated learning* sebagai sebuah kemampuan, karena *self regulated learning* memiliki sifat sebagai sebuah bakat dan sebuah kejadian. (Winne, 1997; Winne & Stokley, 1998). Jadi mahasiswa yang dapat dikatakan mampu melakukan *self-regulated learning* adalah mahasiswa yang mampu melakukan setiap fase-fase yang ada dalam *self-regulated learning*. Sedangkan mahasiswa yang cenderung mampu melakukan *self regulated learning* adalah mahasiswa yang dapat melakukan tiga fase yang ada dalam *self-regulated learning*. Mahasiswa yang cenderung kurang mampu melakukan *self regulated learning* adalah mahasiswa yang dapat melakukan dua fase yang ada dalam *self-regulated learning*. Kemudian mahasiswa yang dianggap kurang mampu melakukan *self regulated learning* adalah mahasiswa yang hanya dapat melakukan satu fase saja dalam *self-regulated learning* atau tidak melakukan satu fase pun yang ada dalam *self-regulated learning*.

Faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan *self regulated learning* ada dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pintrich (2005: 472) menyebutkan bahwa pada semua model regulasi terdapat *goal, standard, criterion*, atau *reference value* yang berfungsi sebagai pendorong yang mengukur operasi dari sistem dan membimbing proses regulasi. Sehingga dapat kita katakan yang mendorong mahasiswa agar melakukan *self regulated learning* dalam proses belajarnya adalah *goal orientation*.

Pintrich (2005) mengatakan bahwa *goal orientation* yang difokuskan pada *self regulated learning* adalah *mastery* dan *performance goals* sedangkan bentuknya *approach* dan *avoidance*. Jadi bila dijabarkan terdapat empat macam *goals* yang akan mempengaruhi *self regulated learning* seseorang. *Goal orientation* yang pertama adalah *mastery approach*, pada goal ini fokus mahasiswa adalah untuk menjadi mahir dalam pemahaman teori-teori ilmu psikologi, mahir dalam praktek-praktek ilmu psikologi. Standar penilaian mahasiswa adalah kedalaman dari pemahaman mahasiswa akan ilmu psikologi yang dipelajari. Mampu memahami fungsi-fungsi dari tugas yang diberikan oleh dosen.

Goal yang kedua adalah *performance approach*, pada goal ini fokus mahasiswa adalah untuk menjadi lebih baik dibanding mahasiswa lain. Mahasiswa ingin menjadi yang terpintar dalam ilmu psikologi. Standar penilaian mahasiswa adalah IPK yang tinggi mengalahkan mahasiswa yang lain. Mampu mendapatkan nilai yang tinggi dari tugas-tugas yang diberikan dosen.

Goal yang ketiga adalah *mastery avoidance*, pada goal ini fokus mahasiswa adalah menghindari agar mereka jangan sampai tidak mengerti tugas-tugas atau materi-materi yang diberikan oleh dosen. Standar penilaian mahasiswa adalah agar jangan sampai salah membuat tugas, jangan sampai salah mengartikan teori yang dijelaskan oleh dosen.

Goal yang keempat adalah *performance avoidance*, pada goal ini fokus mahasiswa adalah menghindari untuk menjadi yang terlemah dan terbodoh dikelas dibandingkan mahasiswa yang lain. Standar penilaian yang digunakan

mahasiswa adalah agar jangan sampai mendapatkan IPK yang terendah dikelas, jangan sampai mendapatkan nilai tugas yang terendah dikelas.

Ketika seorang mahasiswa menentukan tujuan dan standard yang harus dicapai dalam tugas-tugas akademik yang akan dipelajari dan dikembangkan, maka sejalan ketika mereka memonitor, mengontrol dan meregulasi proses belajar mereka, standard yang telah mereka tentukan akan menjadi pemandu untuk menggunakan kemampuan regulasi diri dalam proses belajar mereka (Pintrich, 2005). Jadi dapat dikatakan bahwa ketika seorang mahasiswa menentukan *goal*, *goal* tersebut akan mempengaruhi regulasi diri yang dilakukan oleh mereka.

Mahasiswa yang mengusahakan *approach mastery goals* akan berusaha memonitor kognisi mereka dan berusaha untuk menyadari pemahaman mereka dan proses belajar mereka. (Pintrich, 2005 : 480). Mahasiswa juga akan menggunakan berbagai strategi kognitif, mengendalikan perilaku belajar mereka, dan melakukan evaluasi terhadap hasil belajar mereka. Sehingga kemampuan mahasiswa untuk melakukan *self regulated learning* berelasi secara positif pada *approach mastery goals* (Pintrich, 2005 : 481). Mahasiswa yang memiliki *goal approach mastery* akan menggunakan strategi-strategi kognitif untuk belajar seperti *paraphrasing*, *summarizing*, *networking*, *outlining*. Mahasiswa ini juga akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, kemampuan untuk memahami materi, dan juga mampu membuat atribusi yang adaptif. Dalam kemampuan mahasiswa untuk mengolah tingkah lakunya, mahasiswa yang memiliki *goal approach mastery* akan berusaha untuk mengatur waktu dan usaha mereka ketika belajar dan akan meminta

bantuan teman bila benar-benar tidak mampu mengerjakan tugas, atau kurang pemahaman akan materi yang diajarkan.

Untuk mahasiswa yang mengusahakan *avoidance mastery goal* akan mengarahkan mahasiswa untuk menjalani proses *self regulation* yang kurang adaptif karena fokus mahasiswa adalah agar jangan sampai melakukan kesalahan, dan bukan fokus kepada proses belajar dan perkembangannya (Pintrich, 2005 : 481). Sehingga mahasiswa tidak berusaha untuk melakukan yang terbaik, namun hanya berusaha untuk mengingat materi yang diajarkan, tidak berusaha untuk mengeksplorasi materi yang diberikan sedalam mungkin. Dalam kemampuan untuk mengolah motivasi, mahasiswa akan cenderung cemas, dikarenakan fokus mahasiswa adalah jangan sampai melakukan kesalahan. Kemudian dalam mengatur perilaku belajar, mahasiswa akan cenderung untuk tergantung pada bantuan teman dan belajar bila akan ada ujian atau kuis.

Mahasiswa yang mengusahakan *approach performance goals* secara teori akan tidak berusaha untuk meningkatkan motivasi mereka dan meregulasi kognisi mereka, karena hasil penelitian tentang performance goals secara umum menampilkan relasi yang negatif terhadap kognitif, motivasi dan tingkah laku. (Pintrich, 2005 : 485). Namun secara umum mahasiswa yang memiliki *approach performance goal* akan lebih berusaha untuk meregulasi area-area yang ada dalam diri, dibandingkan pada mahasiswa yang memiliki *avoidance performance goals*. (Pintrich, 2005 : 485).

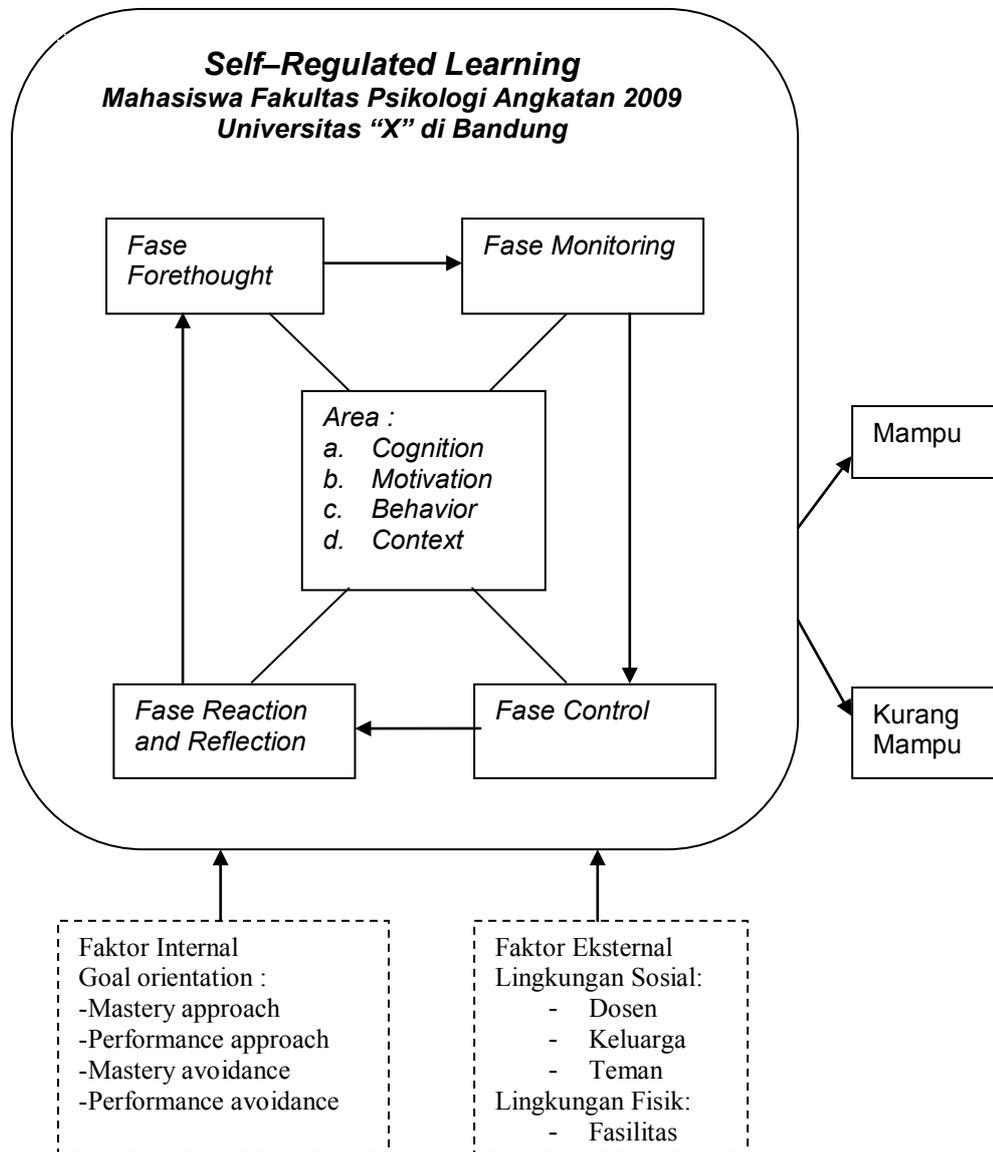
Dalam pelaksanaan *Self-Regulation* terdapat beberapa faktor eksternal yang berpengaruh yaitu lingkungan fisik dan sosial (dalam Boekarts, 2000: 24).

Lingkungan fisik yang dimaksud adalah sesuatu yang dapat mengingatkan mahasiswa untuk mulai belajar dengan sungguh-sungguh, sesuatu yang dapat mengingatkan mahasiswa seperti buku pelajaran, kalender, poster, dan lain-lain. Mahasiswa yang tinggal di tempat yang memiliki lingkungan fisik yang mendukung untuk belajar, maka akan lebih membantu mahasiswa dalam melaksanakan *self regulation*. Mahasiswa juga dapat lebih terbantu dalam mengontrol diri dalam mencapai target-targetnya dalam perkuliahannya. Apabila dalam lingkungan mahasiswa tidak terdapat faktor lingkungan fisik yang mendukung maka yang terjadi adalah mahasiswa harus benar-benar sadar akan fungsi *self regulation* itu sendiri, karena akan jarang ada sesuatu yang membantu mengingatkan mahasiswa untuk melakukan *self regulation*.

Begitu pula dengan lingkungan sosial, apabila mahasiswa mendapat dukungan dari keluarga, kerabat, teman dan dosen dalam kegiatan belajarnya, sebagai contoh apabila keluarganya selalu mengingatkan dan memberikan dorongan kepada mahasiswa tersebut untuk belajar maka akan membantu mahasiswa dalam mengatur strateginya untuk mencapai target-targetnya. Hal lain yang berhubungan erat dengan pengaruh faktor sosial dan lingkungan fisik terhadap *self-regulation* adalah mahasiswa yang mendapatkan reward apabila targetnya tercapai, diperkirakan akan mendapat lebih banyak keberhasilan daripada mahasiswa yang melakukan aktivitas yang sama, tanpa adanya reward dari lingkungan. Oleh karena itu, peneliti sosial kognitif memandang lingkungan sosial dan fisik sebagai suatu sumber untuk mempertinggi kemampuan *self-regulation* seseorang.

Skema Kerangka Pikir

Bagan 1.5 Bagan Perangka Pikir



1.6 Asumsi

- Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X", akan secara aktif membangun pengertian, tujuan, dan strategi-strategi yang diambil dari informasi yang ada di lingkungan luar dan lingkungan dalam diri mereka dalam proses belajarnya.
- Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X", memiliki potensi untuk memonitor, mengontrol, dan meregulasi aspek kognitif, motivasi, tingkah laku, dan juga beberapa aspek lingkungan.
- Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X", mampu menetapkan *goals* atau *standards* yang diperjuangkan untuk proses belajar mereka, memonitor kemajuan mereka menuju *goals*, kemudian beradaptasi dan meregulasi kognisi, motivasi, dan tingkah laku untuk mencapai *goals*.
- Aktifitas regulasi diri secara langsung berhubungan kepada hasil akhir seperti *achievement* dan *performance* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009, Universitas "X".