

REGULASI BELAJAR PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

Ermida Simanjuntak

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstraksi

Penelitian ini adalah penelitian tentang regulasi belajar yang didasarkan pada hasil penelitian oleh Kadioglu, Uzuntiryaki & Aydin (2011) yang merumuskan ada tujuh aspek regulasi belajar yaitu : *motivation regulation, planning, effort regulation, attention focusing, task strategies, using additional resources* dan *self instruction*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya yang aktif pada tahun ajaran Genap 2015/2016. Subjek penelitian sejumlah 170 orang. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *self regulatory strategic scale* (SRSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki regulasi belajar yang tergolong tinggi dan sangat tinggi. Prosentase tertinggi pada aspek regulasi belajar adalah pada aspek *effort regulation* dan *attention focusing*. Aspek regulasi belajar dengan kategori rendah dan sangat rendah dengan nilai prosentase tertinggi adalah pada aspek *task strategies* dan *planning*. Fakultas disarankan untuk dapat mengembangkan program-program yang dapat mengembangkan regulasi belajar pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan dapat mengembangkan alat ukur yang lebih variatif untuk mengungkap perilaku regulasi belajar.

Kata kunci : *self-regulated learning*, mahasiswa Psikologi, *effort regulation, attention focusing, task strategies, planning*.

Self-regulated learning in this study is based on self-regulated learning research by Kadioglu, Uzuntiryaki and Aydin (2011) generating seven aspects of self-regulated learning: *motivation regulation, planning, effort regulation, focusing attention, task strategies, using additional resources and self-instruction*. This study aimed to describe Psychology students' self-regulated learning. Subjects were 170 students of the Faculty of Psychology Unika Widya Mandala Surabaya in the academic year of 2015/2016. Data were collected using self regulatory strategic scale (SRSS). Results showed that most of the subjects were in the category of high and very high self-regulated learning. The aspects of self-regulated learning having the largest percentage in the category of high and very high were *effort regulation* and *attention focusing*. Meanwhile, the aspects of self-regulated learning at lower category were *tasks strategies* and *planning*. The Faculty of Psychology needs to develop programs that can increase self-regulated learning of the students. Further research should develop measures that can describe self-regulated learning more precisely.

Keywords : *self-regulated learning*, Psychology students, *effort regulation, attention focusing, task strategies, planning*.

Proses belajar di Perguruan Tinggi memiliki karakteristik yang berbeda dengan proses belajar di sekolah menengah. Belajar di Perguruan Tinggi membutuhkan adanya kemandirian yang membutuhkan adanya regulasi diri yang baik sehingga individu dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Namun demikian, beberapa permasalahan seringkali muncul pada individu yang belajar di Perguruan Tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ermida (2015) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa terkadang mengalami kesulitan untuk melakukan perencanaan belajar, sulit untuk melakukan manajemen waktu dan kurang mampu mengarahkan diri pada aktivitas belajar bila suasana hatinya sedang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki regulasi belajar yang kurang baik. Regulasi belajar atau *self-regulated learning* didefinisikan sebagai usaha-usaha yang dilakukan oleh siswa yang bertujuan untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakannya untuk mencapai tujuan belajar yang telah dirumuskannya.

Beberapa penelitian regulasi diri dalam belajar menunjukkan bahwa regulasi diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan studi di Perguruan Tinggi (Cazan, 2012; Kitsantas, Winsler & Huie, 2008; Cho & Cho, 2013). Penelitian-penelitian tersebut mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki *performance* akademik yang lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah. Mahasiswa-mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik ini juga lebih mampu melakukan penyesuaian akademik pada tugas-tugas belajarnya di kampus (Cazan, 2012).

Sehubungandenganregulasi diridalambelajarmakaZimmerman(1989)mengemukakan beberapa strategi yang dilakukan oleh individu yang melakukan regulasi diri dalam belajar. Strategi-strategi regulasi belajar tersebut antara lain yaitu : *self evaluating, organizing and transforming, goal setting and planning, seeking information, keeping records and monitoring, environmental structuring, self consequating, rehearsing and memorizing, seeking social assistance dan reviewing records*. Sebagai contoh, individu yang memiliki regulasi belajar yang baik akan melakukan *seeking information* yaitu individu akan mencari informasi yang berasal dari literatur untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus dikerjakannya. Selain itu, misalnya pada strategi *environmental structuring* maka individu akan mengatur lingkungan sehingga individu dapat fokus dalam belajar.

Berdasarkan pada teori *self regulated learning* dari Zimmerman, Bonner & Kovach (1996) maka beberapa aspek-aspek yang berhubungan dengan regulasi diri dalam belajar adalah *motivation regulation, planning, effort regulation, attention focusing, task strategies, using additional resources, self instruction* (Kadioglu, Uzuntiryaki & Aydin, 2011). Aspek-aspek regulasi diri ini tertuang pada skala regulasi diri yang disebut sebagai SRSS (*Self Regulatory Strategies Scale*). Individu yang memiliki regulasi belajar yang baik akan mampu mengatur dan mempertahankan motivasinya (*motivation regulation*). Di samping itu siswa juga akan belajar untuk memusatkan perhatiannya pada materi belajar yang harus dipelajarinya (*attention focusing*).

Mengacu pada konsep tentang regulasi diri tersebut maka peneliti tertarik untuk mengungkap tentang gambaran regulasi belajar pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya. Penelitian ini juga akan memberikan gambaran bagaimana kategorisasi aspek-aspek dalam regulasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi.

Teori Self-Regulated Learning

Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dapat didefinisikan sebagai usaha-usaha yang dilakukan oleh individu yang bertujuan untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakannya untuk mencapai tujuan belajar yang dimilikinya. Regulasi diri dalam belajar akan mengarahkan individu untuk melakukan tindakan-tindakan yang mengarahkannya pada aktivitas belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Kadioglu, Uzuntiryaki & Aydin (2011) untuk mengembangkan alat ukur regulasi diri dalam belajar adalah dalam bentuk SRSS (*Self Regulatory Strategies Scale*). Penelitian ini didasarkan oleh teori *self-regulated learning* dari Zimmerman & Pons (1996). Adapun indikator-indikator regulasi belajar tersebut antara lain :

1. *Motivation regulation*

Siswa akan mempertahankan motivasi yang dimilikinya sehingga dapat mencapai tujuan belajar yang dimilikinya.

2. *Planning*

Hal ini berkaitan dengan perencanaan sehingga siswa akan berusaha melakukan perencanaan pada proses belajar yang akan dijalaninya.

3. *Effort regulation*

Siswa mengatur setiap usaha belajar yang akan dilakukannya meskipun siswa menghadapi banyak rintangan.

4. *Attention focusing*

Siswa akan berusaha memusatkan perhatian pada tugas-tugas belajar yang harus dilakukannya. Dengan demikian siswa akan mengatur lingkungan fisik yang dimilikinya untuk membantunya fokus pada tugas-tugas belajar yang harus diselesaikannya.

5. *Task strategies*

Siswa mencari dan menggunakan strategi-strategi untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar yang harus dilakukannya.

6. *Using additional resources*

Siswa tidak hanya terpaku pada satu sumber untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar yang dimilikinya tetapi siswa menggunakan beberapa sumber-sumber belajar.

7. *Self instruction*

Siswa menginstruksikan dirinya sendiri untuk melakukan penyelesaian tugas-tugas belajar yang harus dilakukannya.

Sehubungan dengan strategi-strategi dalam *self regulated learning* maka Zimmerman (1989) merumuskan beberapa strategi yang sering dilakukan oleh individu :

1. *Self evaluating*

Siswa akan melakukan evaluasi pada kemajuan pengerjaan tugas belajar yang dilakukannya.

2. *Organizing and transforming*

Siswa melakukan pengaturan pada materi yang akan dipelajarinya.

3. *Goal setting and planning*

Siswa membuat perencanaan dan tujuan terhadap tugas-tugas belajar yang harus dilakukannya.

4. *Seeking information*

Siswa mencari informasi dari sumber-sumber referensi untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar yang dimilikinya.

5. *Keeping records and monitoring*

Siswa merekam dan mencatat setiap kejadian maupun hasil yang diperolehnya dalam belajar.

6. *Environmental structuring*

Siswa melakukan pengaturan terhadap lingkungan di sekelilingnya untuk membantunya fokus pada penyelesaian tugas-tugas belajar.

7. *Self consequating*

Siswa merencanakan akan memberikan konsekuensi pada dirinya sendiri atas pencapaian yang berhasil diraihinya. Hal tersebut dapat berupa *reward* atau hukuman bagi dirinya sendiri.

8. *Rehearsing and memorizing*

Siswa akan mengulangi materi-materi belajar yang dianggapnya penting sehingga dapat fokus pada penyelesaian tugas-tugas belajar.

9. *Seeking social assistance*

Siswa akan berusaha mencari bantuan dari teman-temannya (*peer*) untuk penyelesaian tugas-tugas belajar yang dimilikinya.

10. *Reviewing records*

Siswa melakukan usaha untuk membaca catatan, buku teks atau hasil ujian sehingga membantu pemahamannya pada materi belajar.

Penelitian-penelitian tentang *self-regulated learning* menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki peranan yang penting dalam proses belajar siswa. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung menunjukkan prestasi akademik

yang lebih baik daripada siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang rendah (Kitsantas, Winsler & Huie, 2008). Hal ini disebabkan bahwa siswa yang memiliki regulasi belajar yang baik akan dapat mengarahkan dirinya untuk lebih fokus pada penyelesaian tugas-tugas belajar yang harus diselesaikannya. Hal ini juga didukung oleh penelitian Cho & Cho (2013) yang mengemukakan bahwa *self-regulated learning* dapat mempengaruhi *performance* akademik mahasiswa di kampus. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Peng (2012) pada mahasiswa jurusan *Science* di Jilin Normal University menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan strategi *self-regulated learning* cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Strategi yang digunakan antara lain membaca kembali catatan kuliah, membuat daftar prioritas belajar dan menggunakan berbagai sumber referensi untuk penyelesaian tugas belajar.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bersifat survei untuk memberikan gambaran tentang *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning*. Definisi operasional *self-regulated learning* adalah usaha yang dilakukan subjek untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakannya untuk mencapai tujuan belajar yang dimilikinya yang ditunjukkan pada skor yang didapatkan oleh subjek pada skala SRSS (*Self Regulatory Strategic Scale*). Aspek-aspek yang diukur pada skala ini adalah *motivation regulation, planning, effort regulation, attention focusing, task strategies, using additional resources, self instruction*.

Alat pengumpul data adalah Skala SRSS yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Kadioglu, Uzuntiryaki & Aydin (2011). Skala ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ermida (2015) dengan nilai reliabilitas pada uji Alpha Cronbach yaitu 0.887. Skala SRSS terdiri dari 28 aitem yang mewakili setiap aspek-aspek *self regulated learning* yang berjumlah 7 aitem untuk setiap aspek. Adapun daya diskriminan aitem pada skala SRSS berkisar antara 0,296 – 0,630. Adapun aspek-aspek skala SRSS adalah *motivation regulation, planning, effort regulation, attention focusing, task strategies, using additional resources* dan *self instruction*.

Adapun cara pengelompokkan data hasil skala SRSS akan dilakukan dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 1. Rumus Kategorisasi Skor Skala SRSS

| KATEGORISASI | RUMUS |
|---------------|--|
| Sangat Tinggi | $X > (M + 1,8 \text{ SD})$ |
| Tinggi | $(M + 0,6 \text{ SD}) < X \leq (M + 1,8 \text{ SD})$ |
| Sedang | $(M - 0,6 \text{ SD}) < X \leq (M + 0,6 \text{ SD})$ |
| Rendah | $(M - 1,8 \text{ SD}) < X \leq (M - 0,6 \text{ SD})$ |
| Sangat rendah | $X \leq (M - 1,8 \text{ SD})$ |

* X = skor yang didapatkan oleh subjek

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya yang bertempat di Kampus Pakuwon City Surabaya. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 – 27 Mei 2016 di perkuliahan maupun saat selesai Ujian Akhir Semester (UAS) yang diikuti oleh mahasiswa. Peneliti menghubungi setiap dosen pengampu mata kuliah dan memberikan kuesioner kepada para mahasiswa di kelas. Mahasiswa kemudian mengisi kuesioner dan mengembalikan kuesioner kepada peneliti. Keterlibatan subjek adalah bersifat sukarela dan terdapat 170 subjek yang menjadi partisipan pada penelitian ini. Kuesioner diberikan pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang masih berstatus mahasiswa aktif. Adapun hasil analisa data dan kategorisasi berdasarkan skor pada skala SRSS dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Kategorisasi Skor Total *Self Regulated Learning* Subjek

| KATEGORI | BATAS NILAI | FREKUENSI | PROSENTASE |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 95,2$ | 1 | 1% |
| Tinggi | $78,4 < X \leq 95,2$ | 87 | 51% |
| Sedang | $61,6 < X \leq 78,4$ | 80 | 47% |
| Rendah | $44,8 < X \leq 61,6$ | 2 | 1% |
| Sangat Rendah | $X \leq 44,8$ | 0 | 0% |
| Total | | 170 | 100% |

Pada data terlihat bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori Tinggi. Dengan demikian berdasarkan penilaian persepsi diri maka sebagian besar subjek merasa memiliki regulasi belajar yang cukup baik. Untuk memahami kekuatan individu pada setiap aspek maka tabel di bawah ini akan menggambarkan skor kategorisasi subjek berdasarkan aspek-aspek *self regulated learning* yaitu *motivation regulation, planning, effort regulation, attention focusing, task strategies, using additional resources* dan *self instruction*. Aspek-aspek tersebut dapat terlihat pada tabel-tabel berikut ini :

Tabel 3. Kategorisasi Skor Aspek *Motivation Regulation*

| KATEGORI | BATAS NILAI | FREKUENSI | PROSENTASE |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 13,6$ | 15 | 9% |
| Tinggi | $11,2 < X \leq 13,6$ | 46 | 27% |
| Sedang | $8,8 < X \leq 11,2$ | 94 | 55% |
| Rendah | $6,4 < X \leq 8,8$ | 13 | 8% |
| Sangat Rendah | $X \leq 6,4$ | 2 | 1% |
| Total | | 170 | 100% |

Pada aspek regulasi motivasi terlihat bahwa subjek memiliki pandangan bahwa dirinya cukup mampu untuk melakukan regulasi terhadap motivasi belajar yang mereka miliki. Hal ini terlihat dari sebagian besar subjek memiliki regulasi emosi yang tergolong sedang. Di

samping itu kebanyakan subjek juga berpersepsi bahwa kemampuan mereka cukup tinggi dalam mengarahkan motivasi belajarnya.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Aspek *Planning*

| KATEGORI | BATAS NILAI | FREKUENSI | PROSENTASE |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 13,6$ | 10 | 6% |
| Tinggi | $11,2 < X \leq 13,6$ | 71 | 42% |
| Sedang | $8,8 < X \leq 11,2$ | 72 | 42% |
| Rendah | $6,4 < X \leq 8,8$ | 13 | 8% |
| Sangat Rendah | $X \leq 6,4$ | 4 | 2% |
| Total | | 170 | 100% |

Pada aspek *planning* atau perencanaan maka sebagian besar subjek berpersepsi bahwa mereka memiliki kemampuan yang tergolong tinggi dan sedang dalam melakukan perencanaan terhadap tugas-tugas belajar ataupun aktivitas belajar yang harus mereka lakukan. Subjek beranggapan bahwa mereka memiliki rencana dalam belajar serta dalam penyelesaian tugas-tugas kuliah yang harus mereka selesaikan.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Aspek *Effort Regulation*

| KATEGORI | BATAS NILAI | FREKUENSI | PROSENTASE |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 13,6$ | 29 | 17% |
| Tinggi | $11,2 < X \leq 13,6$ | 82 | 48% |
| Sedang | $8,8 < X \leq 11,2$ | 56 | 33% |
| Rendah | $6,4 < X \leq 8,8$ | 2 | 1% |
| Sangat Rendah | $X \leq 6,4$ | 1 | 1% |
| Total | | 170 | 100% |

Pada aspek *effort regulation* atau regulasi usaha-usaha dalam belajar, sebagian besar subjek juga berpersepsi telah mampu melakukan regulasi terhadap usaha-usaha mereka dalam melakukan aktivitas belajar. Regulasi usaha ini juga berkaitan dengan usaha-usaha yang dilakukan oleh subjek ketika menghadapi kesulitan belajar maupun permasalahan dalam perkuliahannya.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Aspek *Attention Focusing*

| KATEGORI | BATAS NILAI | FREKUENSI | PROSENTASE |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 13,6$ | 37 | 22% |
| Tinggi | $11,2 < X \leq 13,6$ | 55 | 32% |
| Sedang | $8,8 < X \leq 11,2$ | 68 | 40% |
| Rendah | $6,4 < X \leq 8,8$ | 10 | 6% |
| Sangat Rendah | $X \leq 6,4$ | 0 | 0% |
| Total | | 170 | 100% |

Pada aspek *attention focusing* subjek merasa memiliki kemampuan yang sedang untuk mengatur lingkungan sekitarnya agar fokus dalam mengerjakan tugas-tugas belajar yang harus diselesaikannya. Pada bagian ini subjek juga berpersepsi bahwa mereka mampu untuk menyaring hal-hal yang ada di sekelilingnya sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas belajar atau mengerjakan aktivitas belajarnya.

Tabel 7. Kategorisasi Skor Aspek *Task Strategies*

| KATEGORI | BATAS NILAI | FREKUENSI | PROSENTASE |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 13,6$ | 21 | 12% |
| Tinggi | $11,2 < X \leq 13,6$ | 43 | 25% |
| Sedang | $8,8 < X \leq 11,2$ | 87 | 51% |
| Rendah | $6,4 < X \leq 8,8$ | 15 | 9% |
| Sangat Rendah | $X \leq 6,4$ | 4 | 2% |
| Total | | 170 | 100% |

Pada aspek *task strategies* terlihat subjek merasa cukup mampu untuk menemukan strategi-strategi belajar yang tepat yang dapat menunjang aktivitas belajarnya. Namun demikian ada sebagian kecil subjek yang berpersepsi belum dapat merumuskan strategi yang tepat. Hal ini terlihat bahwa ada sejumlah 9% di kategori rendah dan 2% di kategori sangat rendah yaitu subjek merasa kurang mampu merumuskan strategi yang tepat untuk menjalankan aktivitas belajarnya.

Tabel 8. Kategorisasi Skor Aspek *Using Additional Resources*

| KATEGORI | BATAS NILAI | FREKUENSI | PROSENTASE |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 13,6$ | 10 | 6% |
| Tinggi | $11,2 < X \leq 13,6$ | 60 | 35% |
| Sedang | $8,8 < X \leq 11,2$ | 83 | 49% |
| Rendah | $6,4 < X \leq 8,8$ | 16 | 9% |
| Sangat Rendah | $X \leq 6,4$ | 1 | 1% |
| Total | | 170 | 100% |

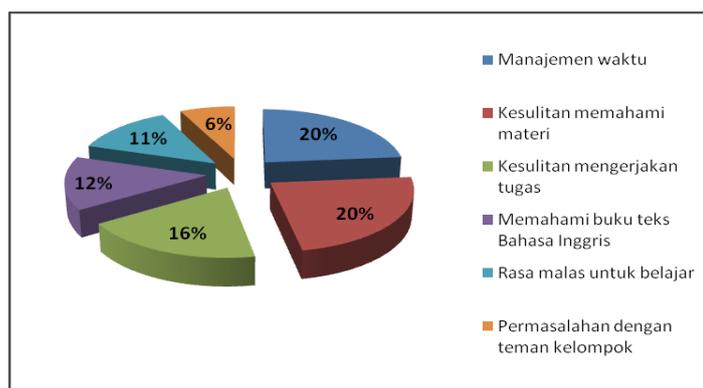
Pada aspek *additional resources* tampak bahwa subjek juga kebanyakan berada pada kategori sedang untuk dapat menggunakan sumber-sumber belajar yang bervariasi. Dengan demikian sebagian besar subjek dapat mencari alternatif sumber referensi selain yang diberikan oleh dosen pengampu mata kuliah. Hanya sebagian kecil subjek yang merasa kurang mampu untuk mencari sumber referensi selain yang diberikan oleh dosen.

Tabel 9. Kategorisasi Skor Aspek *Self Instruction*

| KATEGORI | BATAS NILAI | FREKUENSI | PROSENTASE |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 13,6$ | 21 | 12% |
| Tinggi | $11,2 < X \leq 13,6$ | 65 | 38% |
| Sedang | $8,8 < X \leq 11,2$ | 83 | 49% |
| Rendah | $6,4 < X \leq 8,8$ | 1 | 1% |
| Sangat Rendah | $X \leq 6,4$ | 0 | 0% |
| Total | | 170 | 100% |

Pada tabel di atas terlihat bahwa subjek juga memiliki persepsi bahwa mereka cukup mampu memberikan instruksi pada dirinya untuk membuat langkah-langkah dalam penyelesaian tugas. Subjek berpandangan bahwa dirinya dapat mengarahkan diri untuk membuat hal-hal yang dapat membantunya dalam mengerjakan tugas-tugas maupun aktivitas belajar yang harus dijalaninya. Hanya sekitar 1% subjek yang berpersepsi belum mampu untuk memberikan instruksi pada dirinya atau mengarahkan dirinya dalam penyelesaian aktivitas belajar yang harus dilakukannya.

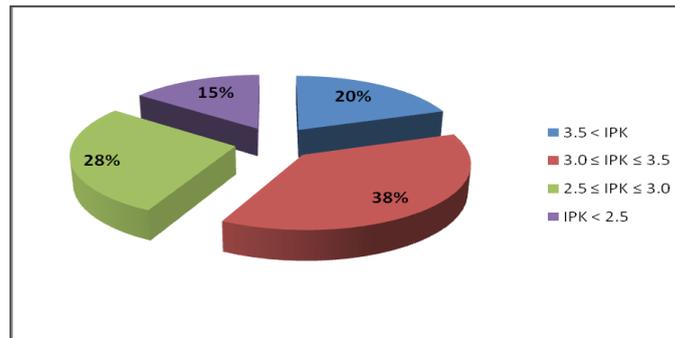
Selain data-data mengenai regulasi belajar yang dimiliki oleh subjek maka ada beberapa kesulitan yang dialami oleh subjek saat menjalani tugasnya sebagai seorang mahasiswa. Prosentase permasalahan terbesar adalah pada permasalahan kesulitan dalam memahami materi, kesulitan dalam pengerjaan tugas, rasa malas untuk belajar atau menjalankan aktivitas belajar, permasalahan terkait kelompok kerja, manajemen waktu, kemampuan Bahasa Inggris dan beberapa permasalahan lainnya (jarak rumah yang jauh dengan kampus, kemampuan presentasi, sulit konsentrasi dan lain-lain). Adapun permasalahan belajar ini berdasarkan jawaban tertinggi subjek dapat digambarkan dengan grafik berikut ini :



Bagan 1. Prosentase Gambaran Permasalahan Belajar Subjek (N = 170)

Hasil grafik di atas menunjukkan bahwa permasalahan belajar terbesar yang dialami oleh mahasiswa adalah melakukan manajemen waktu dan adanya kesulitan untuk memahami materi perkuliahan.

Adapun hasil Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) subjek dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Bagan 2. Prosentase Nilai IPK Subjek (N = 170)

Berdasarkan grafik di atas maka terlihat bahwa sebagian besar subjek memiliki IPK antara 3.0 – 3.5 serta IPK diatas 3.5 dengan total jumlah subjek yaitu 58%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki prestasi akademik yang cukup baik sehingga dengan demikian hasil ini konsisten dengan skor subjek pada skala SRSS yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki regulasi belajar yang cukup baik.

Diskusi

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada subjek maka terlihat bahwa sebagian besar subjek berpandangan bahwa dirinya memiliki regulasi belajar yang cukup baik. Hal ini kurang sejalan dengan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang menunjukkan adanya permasalahan regulasi belajar pada mahasiswa. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merasa memiliki hambatan dalam belajar yang terlihat pada adanya beberapa permasalahan seperti kesulitan manajemen waktu, kesulitan memahami materi belajar, kesulitan pengerjaan tugas, rasa malas yang dirasakan ketika akan mengerjakan tugas-tugas belajar. Hal-hal ini menunjukkan bahwa jawaban subjek pada skala SRSS belum sepenuhnya konsisten dengan permasalahan-permasalahan regulasi belajar yang mereka laporkan.

Penelitian ini merupakan penelitian yang lebih menitikberatkan pada *attitude* atau sikap subjek pada regulasi belajar yang harus mereka lakukan dalam perkuliahan. Hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek memiliki pandangan yang cukup positif dan optimis terkait kemampuannya dalam melakukan regulasi belajar. Namun demikian, hal ini belum tentu sepenuhnya menggambarkan tentang aspek perilaku dari subjek. Perbedaan persepsi dalam melakukan sesuatu ini seperti yang dikemukakan oleh Weiten (2010) yang menyebutkan bahwa sikap atau pandangan positif seseorang pada sesuatu terkadang kurang konsisten dengan perilaku yang ditampakkan. Hal ini disebabkan karena perilaku juga dipengaruhi oleh situasi sekitar sehingga tekanan sosial terkadang berpengaruh terhadap kemunculan suatu perilaku. Merujuk pada kondisi ini sebagian besar subjek kemungkinan

memiliki rasa optimis apabila ditanyai pendapatnya mengenai regulasi belajar yang mereka miliki. Namun, ketika berhadapan dengan situasi nyata yang menuntut mereka untuk menunjukkan kemampuan regulasi belajar maka belum tentu subjek akan melakukan hal yang konsisten dengan rasa optimis yang mereka miliki.

Sehubungan dengan data penelitian mengenai aspek-aspek yang ada pada regulasi belajar maka terlihat bahwa kategori rendah dan sangat rendah dengan prosentase terbanyak adalah pada aspek *task strategies* sebesar total 11% dan diikuti dengan aspek *planning* sebanyak 10%. Meskipun jumlah prosentase ini terlihat kecil tetapi hal ini juga menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa masih merasa kesulitan untuk menemukan strategi-strategi yang tepat untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas belajarnya. Hal ini sejalan dengan hasil survei pada pertanyaan tentang permasalahan belajar yang dihadapi yang menunjukkan bahwa ada sebagian subjek yang merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Selain itu, pada aspek *planning* atau perencanaan juga terlihat bahwa subjek masih kesulitan untuk dapat merumuskan perencanaan belajar yang sesuai dengan tuntutan yang ada pada perkuliahannya.

Berkaitan dengan aspek *self-regulated learning* yang memiliki prosentase Sangat Tinggi dan Tinggi yang terbanyak adalah pada aspek *effort regulation* dan *attention focusing*. Hal ini menunjukkan bahwa bagi sebagian besar subjek, mereka beranggapan bahwa mereka cukup mampu untuk mengarahkan usaha-usahanya dalam mencapai tujuan belajar meskipun menghadapi kesulitan dan hambatan. Selain itu para subjek juga berusaha untuk dapat fokus pada penyelesaian tugas-tugas yang harus dilakukannya.

Hurk (2006) menyebutkan bahwa *self-regulated learning* atau regulasi belajar adalah hal yang penting untuk dimiliki seorang mahasiswa. Regulasi belajar yang baik akan membantu mahasiswa menjadi mandiri sehingga memiliki keberhasilan belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki regulasi belajar yang baik. Kitsantas, Winsler & Huie (2008) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi belajar yang baik cenderung memiliki *performance* atau hasil belajar yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa persepsi yang baik yang dimiliki subjek tentang kemampuan dirinya dalam regulasi belajar juga terlihat dari nilai IPK yang sebagian besar adalah diatas 3.0. Berdasarkan kondisi ini maka subjek penting untuk tetap menjaga kemampuan regulasi belajarnya sehingga tetap konsisten untuk dapat mencapai prestasi belajar yang baik.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki regulasi belajar yang cukup baik yaitu pada kategori Tinggi dan Sangat Tinggi dengan total sebanyak 52% sedangkan subjek yang memiliki kategori Sedang adalah sebesar 47%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek telah mampu mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan belajar yang telah dirumuskan sebelumnya. Pada analisa setiap aspek regulasi belajar terlihat bahwa prosentase tertinggi pada kategori Tinggi dan Sangat Tinggi adalah pada komponen aspek

effort regulation dan *attention focusing*. Dengan demikian sebagian besar subjek berusaha untuk mengarahkan segala usahanya dan memusatkan perhatian untuk penyelesaian tugas-tugas akademiknya. Prosentase pada pada kategori Rendah dan Sangat Rendah tertinggi adalah pada aspek *task strategies* dan *planning*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian subjek masih kesulitan untuk melakukan perencanaan maupun belum memiliki strategi yang cukup variatif untuk melakukan penyelesaian tugas-tugas akademiknya.

Saran yang dapat diberikan antara lain adalah mahasiswa dapat tetap melakukan monitoring terhadap aktivitas belajar yang dilakukannya sekaligus melakukan evaluasi bagi setiap aktivitas belajar yang masih gagal untuk dilakukan. Evaluasi dapat dilakukan secara berkelompok (*peer group*) sehingga strategi yang lebih baik untuk menjaga regulasi belajar dapat ditemukan. Bagi dosen sebaiknya juga membantu mengembangkan regulasi belajar mahasiswa dengan memberikan strategi-strategi terutama terkait cara penyelesaian tugas agar regulasi belajar mahasiswa dapat lebih meningkat. Bagi peneliti lain yang berminat untuk melanjutkan penelitian ini dapat melakukan penyempurnaan pada alat ukur terutama skala SRSS sehingga dapat mengungkap kondisi regulasi belajar sesungguhnya yang dimiliki oleh subjek. Penyempurnaan alat ukur dapat berupa validasi alat ukur lewat analisis factor dan diujikan pada lebih banyak subjek. Selain itu, peneliti lain juga dapat mengembangkan alat ukur yang dapat melihat aspek-aspek yang lebih detil terkait pengukuran regulasi belajar pada mahasiswa. Peneliti lain juga dapat melihat lebih lanjut aspek-aspek *self regulated learning* yang memiliki pengaruh paling besar terhadap prestasi akademik mahasiswa.

Referensi

- Cazan, A.M. (2012). Self regulated learning strategies – predictors of academic adjustment. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, 104-108.
- Cho, K. & Cho, M.H. (2013). Training of self regulated learning skills on a social network system. *Social Psychology of Education*, 16, 617-634.
- Ermida (2015). Pelatihan strategi self regulated learning untuk meningkatkan self regulated learning pada mahasiswa tahun pertama. *Tesis tidak dipublikasikan*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Hurk, M.V.D. (2006). The relation between self regulated strategies and individual study time, prepared participation and achievement in a problem-based curriculum. *Active Learning in Higher Education*, 7 (2), 155 – 166.
- Kitsantas, A., Winsler, A. & Huie, F. (2008). Self regulation and ability predictors of academic success during college: A predictive validity study. *Journal of Advanced Academics*, 20 (1), 42 - 68.
- Kadioglu, C., Uzuntiryaki, E., & Aydin, Y.C. (2011). Development of self regulatory strategies scale (srss). *Education and Science*, 36 (160), 11-23.
- Peng, C. (2012). Self regulated learning behaviour in college students of science and their academic achievement. *Physics Procedia*, 33, 1446-1450.

- Weiten, W. (2010). *Psychology: Themes and variation. (8th edition)*. Belmont : Wadsworth, Cengage Learning.
- Zimmerman, B. (1989). Social cognitive view of self regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339.
- Zimmerman, B.J., Bonner, S. & Kovach, R. (1996). *Developing self regulated learners – beyond achievement to self-efficacy*. Washington : American Psychological Association.