

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Alasan Pemilihan Teori

Banyak faktor dan proses yang dilalui oleh mahasiswa dalam kegiatan belajar mengajar. Teori *Self-Regulated Learning* dari B.J Zimmerman yang menjelaskan mengenai sebuah proses dimana individu mengaktifkan, kognisi, perilaku dan perasaannya secara sistematis dan mampu berorientasi pada pencapaian tujuan belajar. Siswa yang belajar dengan regulasi diri mentransformasikan kemampuan-kemampuan mentalnya menjadi keterampilan-keterampilan dan strategi akademik. Teori ini sesuai dengan fenomena yang penulis temukan dan menggambarkan siklus proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi didalam belajar mahasiswa.

Gage dan Berliner (1979) menyatakan bahwa Prestasi adalah sebagai hasil dari aktifitas proses belajar yang dibantu oleh instruksi dan kegiatan pendidikan. Teori ini dipilih karena menggambarkan secara jelas cara melihat prestasi belajar.

2.2 Self Regulation

2.2.1 Pengertian Self Regulation

Menurut pandangan social kognitif, Self Regulation adalah suatu interaksi dari pribadi (*personal*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (Bandura, 1986). *Self regulation* digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari *performance* sebelumnya digunakan untuk penyesuaian diri terhadap upaya yang sedang dilakukan. *Self Regulation* (atau *self-regulated learning*) adalah

suatu proses dimana seseorang mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana dan secara sistematis disesuaikan sebagai kebutuhan untuk mempengaruhi pembelajaran dan motivasi seseorang (Schunk, 1994; Zimmerman, 1989,1990, 2000, Zimmerman & Kitsantas, 1996; dalam Boekaerts, 2000: 631).

Self regulation pada siswa mengacu pada derajat metakognisi, motivasi, dan perilaku mereka dalam belajar (Zimmerman, 1986; dalam Boekaerts, 2000:632). Masing-masing siswa memiliki *self regulation* yang berbeda-beda dalam belajar, termasuk motivasi mereka untuk belajar, metode yang digunakan, hasil yang tampak dari usaha yang mereka lakukan, dan sumber lingkungan yang mereka gunakan. (Zimmerman, 1994; dalam Boekaerts, 2000:632).

Self regulation meliputi proses penetapan tujuan untuk belajar, mengikuti dan berkonsentrasi pada pelajaran, penggunaan strategi yang efektif untuk mengorganisir, melakukan pengkodean, dan mengulang informasi yang diperoleh agar dapat diingat menentukan suatu lingkungan pekerjaan yang produktif, menggunakan sumber daya secara efektif, memantau tingkah laku yang ditampilkan, mengatur waktu secara efektif, mencari bantuan ketika dibutuhkan, memiliki keyakinan yang positif tentang kemampuan yang dimiliki, dan mengantisipasi hasil yang diperoleh, dan merasa bangga dan puas atas usaha yang telah dikeluarkan (McCombs, 1989; Pintrich & De Groot, 1990; Weinstein & Mayer, 1986; Zimmerman,1994; dalam Boekaerts, 2000: 631)

2.2.2 Struktur dari Sistem-Sistem *Self Regulation*

Proses *self regulatory* dan disertai adanya *beliefs* dibagi menjadi 3 fase, yaitu *forethought*, *performance or volitional control*, dan *self reflection*. *Forethought* merupakan suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha-usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakannya. *Performance or volitional control* melibatkan proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan pengaruhnya terhadap persiapan yang telah dibuat dan tindakan yang dilakukan. *Self reflection* melibatkan proses yang terjadi setelah adanya usaha-usaha pada fase *performance* dan mempengaruhi reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut. Pada *self reflection* ini, mempengaruhi *forethought* terhadap usaha-usaha berikutnya sehingga dengan demikian melengkapi siklus sebuah *self regulatory*. Masing-masing fase struktur memiliki sub proses, seperti yang dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2.1

Tabel Struktur Fase dan Sub Proses *Self Regulation*

<i>Forethought</i>	<i>Performance / Volitional Control</i>	<i>Self-Reflection</i>
<i>Task Analysis</i>	<i>Self-Control</i>	<i>Self-Judgment</i>
<i>Goal Setting</i>	<i>Self-Instruction</i>	<i>Self-Evaluation</i>
<i>Strategic Planning</i>	<i>Imagery</i>	<i>Causal Attribution</i>
	<i>Attention Focusing</i>	
	<i>Task Strategies</i>	
<i>Self-Motivation Beliefs</i>	<i>Self-Observation</i>	<i>Self-Reaction</i>
<i>Self-Efficacy</i>	<i>Self-Recording</i>	<i>Self-Satisfaction/Affect</i>
<i>Outcome Expectation</i>	<i>Self-Experimentation</i>	<i>Adaptive-Defensive</i>
<i>Intrinsic Interest/Value</i>		
<i>Goal Orientation</i>		

2.2.2.1 Fase *Forethought*

Ada dua sub proses dari fase *forethought* yaitu *task analysis* dan *self motivation beliefs*. Bentuk yang utama dari *task analysis* adalah *goal setting*. *Goal setting* berkaitan dengan keputusan yang diambil terhadap hasil belajar atau *performance* yang spesifik (Locke & Latham, 1990; dalam Boekaerts, 2000:17). Individu yang memiliki *self regulation* tinggi akan memiliki *goal system* yang tersusun secara hirarki dan proses tujuan-tujuan tersebut akan dijalankan sebagai *self regulator* untuk mendapatkan tujuan atau hasil yang sama dengan hasil yang pernah dicapai.

Bentuk kedua dari *task analysis* adalah *strategic planning* (Weinstein & Mayer; 1986; Boekaerts, 2000:17). Untuk menguasai dan mengoptimalkan suatu keahlian, seseorang membutuhkan metode atau strategi yang tepat untuk menjalankan tugas dan tujuannya. Strategi *self regulatif* adalah proses dan tindakan individu yang diarahkan untuk memperoleh keahlian yang diharapkan (Zimmerman, 1989; Boekaerts, 2000:17). Pemilihan strategi yang tepat bisa meningkatkan kinerja dengan cara membantu kognisi, mengendalikan perasaan dan mengarahkan perilaku (Presslet & Woloshyn, 1995).

Keahlian *self regulatory* menjadi kecil nilainya jika seseorang tidak dapat memotivasi dirinya sendiri dalam menggunakan hal tersebut, yang mendasari *forethought* dalam *goal setting* dan *strategic planning* adalah proses-proses pokok dari *self motivation beliefs*, yaitu *self efficacy*, *outcome expectations*, *intrinsic interest/value*, dan *goal orientation*. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan diri untuk belajar dan bertindak secara efektif, sementara *outcome expectations* mengacu pada keyakinan tentang pencapaian hasil dari *performance* (Bandura, 1997; Boekaerts, 2000:17). Keinginan orang untuk melakukan dan meneruskan *self regulatory effort* khususnya tergantung pada *self regulatory efficacy* mereka, yang mengarah pada keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk merencanakan dan mengatur fungsi area spesifik. Terdapat bukti bahwa keyakinan *self regulatory efficacy* mempengaruhi proses *regulatory* seperti strategi belajar akademik (Schunk & Schwartz, 1993; Zimmerman,

Bandura, dan Martinez-Pons, 1992), manajemen waktu (**Britton & Tessor, 1991**), menolak tekanan dari kelompok yang merugikan (**Bandura, Barbanelli, Caprara, dan Pastorelli, 1996b**), *self monitoring* (**Bouffard-Bouchard, Parnt, dan Larivee, 1991**), *self evaluation*, dan *goal setting* (**Zimmerman & Bandura, 1994**).

Sebagai contoh, *self efficacy beliefs* memengaruhi pencapaian tujuan seperti berikut ini : semakin mampu seseorang mempercayai diri mereka sendiri, semakin tinggi tujuan-tujuan yang mereka kumpulkan bagi diri mereka sendiri dan semakin kuat mereka tetap bertahan pada tujuan-tujuan tersebut (**Bandura, 1991; Locke & Latham, 1990; dalam Boekaerts, 2000:18**). Ketika seseorang mengalami kegagalan di dalam hasil pencapaian tujuannya, mereka yang *self efficacious* akan meningkatkan usahanya, sementara mereka yang *self doubters* akan menarik diri (**Bandura & Cervone, 1986; dalam Boekaerts, 2000:18**). Terdapat bukti-bukti yang menunjukkan bahwa proses pencapaian tujuan dapat menimbulkan motivasi dari dalam diri dan dapat memperbanyak pencapaian tujuan-tujuan yang lain (**Schunk & Schwartz, 1993; Zimmerman & Kitsantas, 1997; dalam Boekaerts, 2000:18**). Proses pencapaian memberikan motivasi intrinsik atau nilai/penghargaan yang dapat melengkapi dan bahkan melebihi dari hasil yang diperoleh (**Deci, 1975; Lepper & Hodell, 1989; dalam Boekaerts, 2000:18**). Proses regulasi diri *Goal Orientation* disebut juga sebuah pembelajaran (Dweck, 1988), penguasaan/*mastery* (Ames, 1992), atau sebuah *task goal*

orientation (Nicholls, 1984), dan telah menunjukkan mempertahankan motivasi dan meningkatkan kemampuan dan *performance* yang lebih baik daripada sebuah *outcome goal orientation* (Pintrich & Schunk, 1996). Jadi intinya *Goal Orientation* lebih menekankan kepada bagaimana dia melakukan upaya dalam mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan, bukan sekedar kepada hasil dari tujuan yang ditetapkan.

2.2.2.2 Fase *Performance / Volitional Control*

Pada fase ini terdapat 2 tipe, yaitu *self control* dan *self observation*. Proses *self control* meliputi *self instruction*, *imagery*, *attention focusing*, dan *task strategies*, membantu seseorang dalam memusatkan pada tugas dan meningkatkan usahanya. *Self instruction* merupakan gambaran bagaimana seseorang melaksanakan tugasnya. (Schunk, 1982; dalam Boekaerts, 2000:19). *Imagery* atau membayangkan merupakan suatu proses yang digunakan dalam *self control* secara luas untuk *encoding* dan *performance*. *Imagery* seringkali digunakan oleh para ahli psikologi olahragawan seperti pemain skate, penyelam, pesenam, untuk membayangkan kesuksesan yang akan diperoleh terhadap rencana mereka, sehingga dapat meningkatkan *performance* mereka (Garfield & Bennett, 1985; dalam Boekaerts, 2000:19).

Bentuk ketiga dari *self control* adalah *attention focus*, yaitu proses yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi seseorang pada satu hal dan mengabaikan hal lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kuhl dan kawan-kawan (Kuhl, 1985; dalam Boekaerts, 2000:19)

dikemukakan bahwa agar proses *attention focus* ini dapat efektif maka seseorang dapat mengabaikan gangguan-gangguan yang ada di sekitar lingkungannya dalam melaksanakan rencananya dan menghindari ingatan-ingatan tentang kesalahan pada masa lampau.

Task strategies membantu proses belajar dan pelaksanaan tugas dengan menyederhanakan suatu tugas menjadi bagian-bagian yang penting dan mengorganisasikannya. Sebagai contoh dari *task strategies* ini antara lain ketika para siswa mendengarkan kuliah sejarah, siswa-siswa tersebut mungkin saja dapat mengidentifikasi sejumlah poin-poin penting dan merekamnya secara kronologis dalam bentuk kalimat-kalimat singkat.

Keefektifan dari *task strategies* ini dipelajari oleh **Weinstein** dan **Mayer** (1986), **Wood**, **Woloshyn**, dan **Willoughby** (1995), dan **Zimmerman** dan **Martinez-Pons** (1988) (**Boekaerts**, 2000:19). Hal yang termasuk ke dalam strategi-strategi belajar antara lain membuat catatan, persiapan tes, membaca untuk pemahaman, dan *performance* strategi seperti teknik menulis, teknik pengungkapan secara lisan, dan pemecahan masalah.

Bentuk yang kedua dari fase ini adalah *self observation* yang mengacu pada pengamatan seseorang dari pelaksanaan tugas mereka, kondisi sekelilingnya dan akibat yang dihasilkan (**Zimmerman & Paulsen, 1995; dalam Boekaerts, 2000: 19**). Berkaitan dengan *self observation* ini dikemukakan akan lebih baik bila individu mengingat suatu *performance* yang berhasil dilakukan daripada mengingat suatu *performance* yang gagal dilakukan. *Self observation* meliputi *self recording* dan *self*

experimentation. Ada beberapa ciri dari *self observation* yang dapat mempengaruhi keefektifannya, yaitu ciri yang pertama adalah *proximity*, mengacu pada seberapa dekat *feedback* yang diberikan dengan *performance*, merupakan variabel yang paling menentukan (Bandura, 1986; Kadzin, 1974; dalam Boekaerts, 2000 :20). *Feedback* yang tertunda akan menghambat seseorang dalam memperbaiki perilakunya. Ciri kedua yang menunjukkan kualitas yang tinggi dari *self observation* adalah tingkat informatif dari *feedback* terhadap *performance*, melatih sebuah kemampuan dalam latihan yang memiliki standar dan terstruktur membuat hasil yang didapat semakin informatif (Ericsson & Lehman, 1996). Sedangkan ciri ketiga adalah keakuratan dari *self observation* dan ciri yang terakhir adalah valensi dari *feedback* terhadap tingkah laku, Sesering mungkin lakukan pencatatan dari keberhasilan bukan dari kegagalan *performance* karena terdapat bukti bahwa dengan memantau aspek negative dari suatu pekerjaan seperti merokok dan kegagalan diet, bisa mengurangi motivasi untuk regulasi diri terhadap aktifitas tersebut (Kirschenbaum & Karoly, 1977; dalam Boekaerts, 2000 :20).

Self recording merupakan suatu teknik dari *self observation* yang dapat meningkatkan *proximity* (kedekatan), makna, keakuratan, dan valensi (daya tarik) dari *feedback* (Zimmerman & Kitsantas , 1996:20). Dengan mencatat atau merekam segala sesuatunya yang terjadi di lingkungan, seseorang dapat menangkap informasi tentang pribadinya pada saat itu juga, menyusunnya menjadi informasi yang sangat penting,

mempertahankan keakuratannya tanpa mempedulikan adanya gangguan-gangguan dan menyediakan data-data untuk memberikan fakta yang tajam terhadap kemajuan yang telah dicapai.

Ketika *self observation* yang dilakukan secara alami dalam tingkah laku tidak memberikan informasi diagnosa yang kuat, individu dapat melakukan percobaan sendiri secara sistematis berbagai aspek dari fungsi diri yang dipertanyakan. *Self observation* yang sistematis seperti ini dapat membuat individu memahami pribadinya dan melakukan *performance* atau *volitional control* yang lebih baik.

2.2.2.3 Fase *Self Reflection*

Bandura (1986; dalam Boekaerts, 2000:21) mengidentifikasi dua proses pada *self reflection* yang berhubungan erat dengan *self observation*, yaitu *self judgement* dan *self reaction*. *Self judgement* mencakup evaluasi diri terhadap *performance* seseorang dan menghubungkan penyebab penting terhadap hasil yang diperoleh. *Self evaluation* mengacu kepada perbandingan hasil pemantauan informasi yang diperoleh dengan standar atau tujuan yang ingin dicapai. Kualitas *Self-reflection* seseorang tergantung kepada sensitivitas *self-judgment* dirinya (Zimmerman & Paulsen, 1995).

Ada 4 kriteria khusus yang digunakan seseorang untuk mengevaluasi diri, yaitu *mastery*, *previous performance*, normatif, dan *collaborative*. Kriteria *mastery* meliputi penggunaan rangkaian tes kelulusan atau tes yang hasilnya diurutkan dari tingkat yang rendah ke tingkat yang tinggi.

Hirarki *mastery* juga digunakan untuk tes dan pemilihan kurikulum di sekolah, seperti penggunaan warna tertentu pada buku untuk menandai tingkat keahlian. Kriteria *mastery* dipelopori oleh **Covington dan Roberts (1994; dalam Boekaerts, 2000: 21)** yang menyoroti fakta penting pada kemajuan belajar seseorang yang muncul ketika berlatih secara terus menerus. Penggunaan proses pencapaian tujuan secara hierarkis mempengaruhi seseorang untuk mengadopsi kriteria *mastery* untuk *self-evaluation* nya karena urutan dari sub-tujuan yang bertahap merupakan daftar yang telah siap untuk digunakan sebagai acuan dari *mastery*.

Previous performance atau *self criteria* melibatkan perbandingan *performance* tingkah laku seseorang saat ini dengan tingkah laku sebelumnya (**Bandura, 1997; dalam Boekaerts, 2000:21**). Sebagai contoh, para perokok dapat menilai diri mereka berhasil dalam mengatasi kebiasaannya merokok dengan membandingkan jumlah rokok yang dihisap saat ini dengan jumlah rokok yang dihisap pada hari-hari sebelumnya. Sedangkan kriteria normatif melibatkan perbandingan sosial dengan *performance* seseorang, seperti teman sekelas. Orang yang mengevaluasi dirinya dengan kriteria normative tidak hanya harus memiliki kemampuan yang mumpuni, melainkan harus lebih baik dari kompetitornya. Siswa yang berfokus kepada hasil akan menggunakan kriteria normatif didalam evaluasi dirinya karena hasil yang didapat secara kompetitif akan diberi reward dan terlihat di masyarakat, contohnya seperti rangking di sekolah.

Kriteria yang terakhir adalah *collaborative*, digunakan terutama pada kerja sama sebuah tim (Bandura, 1991; dalam Boekaerts, 2000:22). Pada situasi yang membutuhkan kerjasama tim, keberhasilan didefinisikan dengan terpenuhinya peran yang diberikan, seperti seorang *point guard* pada tim bola basket. Kriteria sukses bagi seorang *point guard* berbeda dengan posisi lainnya di tim bola basket dan seberapa baiknya seorang *point guard* dapat kooperatif dengan rekan-rekan satu timnya akan menjadi kriteria utama untuk berhasil.

Causal attribution berkaitan dengan hasil, seperti apakah *performance* yang buruk berkaitan dengan keterbatasan kemampuan yang dimiliki atau karena usaha yang dilakukan belum maksimal. *Attributional judgement* sangat penting peranannya pada *self reflection*, karena atribusi yang salah akan mendorong individu untuk bereaksi negatif dan menurunkan usahanya dalam memperbaiki kemampuannya (Weiner, 1979; dalam Boekaerts, 2000: 22). Atribusi tidaklah otomatis memberikan hasil *self evaluation* yang positif atau negatif, tetapi lebih bergantung pada penilaian kognitif terhadap beberapa faktor yang menunjang, seperti persepsi terhadap keyakinan pribadi atau kondisi-kondisi yang menunjang dari lingkungan. (Bandura, 1991: dalam Boekaerts, 2000 : 22). Sebagai contoh ketika karyawan menerima penilaian yang negatif atas pekerjaannya, mereka yang *self efficacious* lebih mengaitkan dengan usaha mereka yang kurang maksimal atau buruknya strategi yang digunakan untuk mengerjakan tugas daripada mereka yang *self doubters*.

Proses *forethought* juga memberikan pengaruh yang kuat terhadap *attributional judgement*. Orang-orang yang membuat rencana selama fase *forethought* menggunakan strategi khusus dan melaksanakannya selama fase *performance*, lebih mengaitkan kegagalan yang dialaminya dengan strategi yang digunakan daripada dikarenakan kemampuan yang dimilikinya rendah, dimana hal ini dapat mengganggu kepribadian (Zimmerman & Kitsantas, 1997; dalam Boekaerts, 2000:23).

Self evaluative dan *attributional self judgement* berhubungan erat dengan dua bentuk pokok dari *self reactions*, yaitu *self satisfaction* dan *adaptive inferences*. *Self satisfaction* melibatkan persepsi terhadap kepuasan atau ketidakpuasan dan menghubungkan dengan *performance* seseorang. Hal tersebut sangat penting, karena umumnya seseorang akan mengambil tindakan yang memberikan kepuasan dan efek yang positif dan menghindari tindakan yang mengakibatkan ketidakpuasan dan efek yang negatif, seperti kecemasan (Bandura, 1991; dalam Boekaerts, 2000 : 23). Ketika *self satisfaction* yang timbul sesuai dengan tujuan yang telah dicapai, orang-orang mengarahkan tindakannya dan mendorong diri mereka untuk tetap berusaha. Dengan demikian motivasi seseorang tidak hanya berasal dari tujuan yang ingin dicapai, tetapi juga dari reaksi penilaian diri sendiri terhadap tingkah laku yang dihasilkan. Tingkat *self satisfaction* seseorang juga bergantung pada nilai intrinsik atau penting tidaknya suatu tugas.

Adaptive or defensive inferences merupakan kesimpulan seseorang tentang perlunya untuk mengubah *self regulatory* dalam usaha berikutnya untuk belajar atau tampil. *Adaptive inferences* sangat penting karena mengarahkan orang-orang ke bentuk *performance self regulation* yang baru dan lebih baik secara potensial, seperti dengan mengubah tujuan secara hirarki atau memilih strategi yang lebih efektif (Zimmerman & Martinez-Pons, 1992; dalam Boekaerts, 2000: 23). Namun *defensive inferences* dapat mengurangi kesuksesan seseorang dalam menyesuaikan diri, karena dalam *defensive inferences* hal yang paling utama adalah melindungi individu dari ketidakpuasan dan akibat-akibat yang tidak disukai di masa yang akan datang. Reaksi-reaksi *defensive* yaitu *helplessness* (keadaan tidak berdaya), *procrastination* (penundaan), menghindari tugas, *cognitive disengagement* (ketidakmampuan kognitif), dan apatis. Garcia dan Pintrich (1994; dalam Boekaerts: 23) menunjukkan reaksi-reaksi *defensive* seperti itu sebagai strategi *self handicapping*, karena meskipun melindungi diri itu diperlukan, pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan pribadi.

Self reactions mempengaruhi proses *forethought* dan seringkali memberikan pengaruh yang sangat kuat pada rangkaian tindakan di masa yang akan datang terhadap tujuan individu yang paling penting dan menjauhi individu dari rasa takut yang dalam. Sebagai contoh reaksi dari *self satisfaction* memperkuat *self efficacy beliefs* jika dapat menguasai keahlian akademik, orientasi tujuan belajar (Schunk, 1996; dalam

Boekaerts, 2000: 24) dan minat intrinsik terhadap tugas (Zimmerman & Kitsantas, 1997; dalam Boekaerts, 2000: 24). Sebaliknya, reaksi dari *self dissatisfaction* mengurangi *sense of efficacy* seseorang dan minat intrinsik dalam menghadapi tugas selanjutnya.

2.2.3 Karakteristik *Self Regulation* pada setiap individu

2.2.3.1 Karakteristik individu dengan *Self-regulation* tinggi

Individu yang memiliki kemampuan *Self Regulation* yang tinggi akan memiliki karakteristik sebagai berikut : (Zimmerman, 1989; dalam Boekaerts, 2000 :17-23)

- Memiliki *goal system* yang tersusun secara hirarki, dan proses tujuan-tujuan tersebut akan dijalankan sebagai *regulator* untuk mendapatkan tujuan atau hasil yang sama dengan hasil yang pernah dicapai sebelumnya
- Dapat memotivasi dirinya sendiri dan mampu mengarahkan tindakannya pada tujuan yang hendak dicapai
- Mampu melakukan manajemen waktu yang baik
- Ketika mengalami kegagalan, mereka menganggap usahanya kurang maksimal atau strategi yang digunakan kurang efektif. Hal ini termasuk dalam kelompok individu yang *self efficacious*, dimana mereka akan berusaha meningkatkan atau memperbaiki usahanya
- Tingkat *self satisfaction* bergantung pada nilai intrinsik atau penting tidaknya suatu tugas

- Mengarah pada *adaptive inferences*, dimana individu dapat mengubah tujuannya secara hirarki atau memilih strategi yang lebih efektif

2.2.3.2 Karakteristik individu dengan *Self-regulation* rendah

Adapun karakteristik individu yang memiliki kemampuan self regulation yang rendah adalah sebagai berikut :

- *Goal system* yang dimilikinya tidak tersusun secara hirarki. Masing-masing dari proses tujuan yang
- ada tidak dapat berfungsi sebagai *regulator*, sehingga tidak dapat mengarahkan tindakannya pada tujuan atau hasil yang sama dengan hasil yang pernah dicapai sebelumnya
- Mempunyai motivasi yang rendah sehingga tidak mampu mengarahkan tindakannya pada tujuan yang akan dicapai
- Ketika mengalami kegagalan di dalam pencapaian tujuannya, individu cenderung untuk menarik diri
- Tingkat *self satisfaction* bergantung pada nilai ekstrinsik seperti adanya pujian atau hadiah
- Mengarah pada *defensive inferences* yang dapat melindungi individu dari ketidakpuasan dan akibat-akibat yang tidak disukai di masa yang akan datang

2.2.4 Gangguan-Gangguan dalam *Self Regulation*

Rendahnya kemampuan *self regulation* berkaitan dengan banyaknya permasalahan pribadi. Sebagai contoh, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa siswa-siswa yang memiliki masalah dengan *self regulation* memiliki

nilai-nilai yang rendah di sekolah (Zimmerman & Martinez-Pons, 1986, 1988; dalam Boekaerts, 2000: 26) dan menampilkan banyak tingkah laku yang bermasalah dengan guru mereka (Brody, Stoneman & Flor, 1996; dalam Boekaerts, 2000: 26).

Terdapat empat keterbatasan pribadi yang dapat diidentifikasi sebagai sumber yang berpengaruh terhadap munculnya gangguan-gangguan *self regulation*.

1. Kurangnya pengalaman dari pembelajaran sosial (*social learning*). Banyak bentuk *self regulation* yang sulit dipelajari oleh individu-individu yang dibesarkan dalam keluarga atau komunitas dimana mereka tidak diajarkan, tidak diberi contoh, atau tidak dihargai. Brody dan koleganya (Brody & Flor, in press; Brody, Stoneman & Flor, 1996; dalam Boekaerts, 2000: 27) menemukan bahwa orang tua memegang peranan penting dalam perkembangan *self regulatory* anaknya dan juga ikut berperan terhadap anak-anak yang lemah dalam *self regulatory skill* untuk mengatur (*manage*) masalah-masalah pribadi dan kekonsistenan prestasi mereka di sekolah. Anak-anak yang orang tuanya menetapkan standar dan memonitor aktivitas dan prestasi sekolah anak-anak mereka maka anak-anak tersebut menampilkan tidak hanya *self regulation* yang baik tetapi juga tingkatan yang lebih tinggi pada perkembangan sosial dan kognitifnya.
2. Keterbatasan pribadi yang berhubungan dengan motivasi. Dalam hal ini adalah adanya sikap *apathy* atau *disinterest*. Sebagai contoh, para guru

melaporkan sejumlah siswa yang menampilkan sikap apatis untuk berpartisipasi di kelas atau menyelesaikan pekerjaan rumah mereka (Steinberg, Brown, & Dornbusch, 1996; dalam Boekaerts, 2000: 27).

Oleh karena mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah dan tidak memiliki minat terhadap sekolah, siswa yang apatis akan mencari perlindungan sebagai metode regulasi diri mereka seperti misalnya dengan cara bergabung dengan teman sebaya yang bertingkah laku menyimpang ketika prestasi mereka buruk. Terdapat bukti bahwa motif-motif orang tua memiliki pengaruh pada anak-anak mereka. Sebagai contoh, *goal* akademis yang disusun orang tua untuk anaknya secara signifikan dapat memprediksi *goal setting* dan prestasi akademik mereka saat dewasa nanti (Zimmerman et al, 1992; dalam Boekaerts, 2000: 27-28).

3. Gangguan suasana hati (*mood disorders*) seperti mania atau depresi adalah keterbatasan pribadi yang ketiga yang dapat menyebabkan gangguan dalam *self regulation*. Sebagai contoh, depresi secara khas memperlihatkan adanya *self defeating* (merasa diri gagal), salah menilai atau selalu negatif dalam menilai hasil *performance* yang telah mereka capai (Bandura, 1991; dalam Boekaerts, 2000: 28). Hal ini bertolak belakang dengan individu non depresi yang memiliki optimis yang tinggi (*self enhancing optimism*) karena mereka lebih sering mengingat keberhasilan mereka daripada mengingat kegagalan yang pernah mereka alami (Nelson & Craighead, 1997; dalam Boekaerts, 2000: 28). Individu-individu depresi umumnya juga menetapkan standar-standar yang

lebih tinggi dibandingkan dengan individu-individu yang tidak depresi (Schwartz, 1974, Simon, 1979; dalam Boekaerts, 2000: 28) dan individu ini juga sangat mudah menyalahkan diri mereka sendiri atas kegagalan-kegagalan yang dialaminya (Kuiper, 1978; dalam Boekaerts, 2000: 28).

4. Gangguan yang keempat yang terjadi dalam *self regulation* berkaitan dengan adanya kesulitan belajar (*learning disabilities*), seperti masalah-masalah yang berhubungan dengan konsentrasi, mengingat (*recall*), membaca, dan menulis. Keterbatasan pribadi ini diyakini berasal dari *neurologis* (sistem saraf) yang mengarah pada gangguan *self regulatory* (Borkowski & Thorpe, 1994; dalam Boekaerts, 2000: 28). Sebagai contoh, siswa yang mengalami kesulitan belajar akan menetapkan *goal* akademis yang lebih rendah, memiliki kesulitan dalam mengontrol impuls mereka, dan kurang tepat dalam menilai kemampuan.

2.3 Prestasi Belajar

2.3.1 Pengertian Prestasi Belajar

Wittig dalam bukunya **Psychology of Learning** mendefinisikan bahwa belajar sebagai :

“...any relatively permanent change in an organism is behavioral repertoire that occurs as a result of experience.”

Belajar adalah perubahan yang relative menetap yang terjadi dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku organisme sebagai hasil pengalaman.

Menurut Winkel (1996:53) belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi yang aktif dengan lingkungan, yang

menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap, dimana perubahan bersifat relatif konstan

Gage & Berliner (1979) mendefinisikan belajar sebagai berikut :

“learning as a change in behavior that result from experience”

Belajar merupakan sebuah perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman

Dari tiga definisi belajar diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada dasarnya belajar adalah sebuah perubahan perilaku yang didapat melalui pengalaman dan bersifat relative menetap.

Gage & Berliner (1979) mendefinisikan prestasi (*achievement*) sebagai berikut:

“achievement is something acquired or learned. Achievement, on the other hand, result from an activity learning process helped along by instruction and educational activity.”

Prestasi adalah sesuatu yang diperoleh atau dipelajari. Prestasi adalah sebagai hasil dari aktifitas proses belajar yang dibantu oleh instruksi dan kegiatan pendidikan.

Sedangkan menurut **Bloom (Slavin dalam Hawadi 2004)** prestasi akademik atau prestasi belajar adalah proses belajar yang dialami siswa dan menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, sintesis dan evaluasi

Dari definisi-definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh atau dipelajari dan dievaluasi selama proses kegiatan pendidikan.

2.3.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prestasi Belajar

Menurut (Gage & Berliner, 1992) faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah sebagai berikut :

2.3.2.1 Faktor Internal

Faktor internal terdiri dari tujuh aspek yaitu Intelegensi, Bakat Khusus, Motivasi, Sikap, Minat, Kondisi Fisik, dan Perhatian.

(1) Intelegensi

Intelegensi memiliki peranan yang besar terhadap tinggi rendahnya prestasi yang dicapai oleh siswa. Siswa dengan tingkat intelegensi tinggi lebih mudah untuk mempelajari sesuatu dibandingkan dengan tingkat intelegensi rendah. Namun, tidak selalu taraf intelegensi sejalan dengan keberhasilan prestasi. Adakalanya siswa dengan taraf intelegensi tinggi memiliki prestasi akademik yang rendah. Dengan demikian, keberhasilan dalam pendidikan tidak saja ditentukan oleh faktor intelegensi, namun juga ditentukan oleh faktor lain.

(2) Bakat Khusus

Bakat khusus merupakan kemampuan yang menonjol dalam bidang pembelajaran tertentu. Merupakan sesuatu yang dibentuk dalam kurun waktu yang cukup panjang dalam rentang kehidupan dan merupakan perpaduan dari taraf intelegensi secara umum, komponen intelegensi tertentu, pengaruh pendidikan dalam keluarga dan disekolah, serta minat dari individu itu sendiri. **Gage & Berliner, (1992)** menyatakan bahwa bakat

dapat dijadikan sebagai prediktor perilaku dan prestasi belajar individu di masa mendatang.

(3) Motivasi

Motivasi belajar merupakan suatu keinginan dalam diri individu yang mendorong serta mengarahkannya untuk melakukan sesuatu kegiatan belajar demi tercapainya tujuan dan kesuksesan yang diinginkan. Motivasi merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah seseorang akan mendapatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan yang diinginkan.

(4) Sikap

Sikap memegang peran dalam pengambilan keputusan dan tindakan. Siswa yang memandang bahwa sekolah atau bidang studi tertentu merupakan sesuatu yang sangat bermanfaat bagi dirinya, maka ia akan memiliki sikap positif. Sebaliknya, bila ia memandang semua itu sebagai sesuatu yang tidak berguna, maka ia akan memiliki sikap yang negatif.

(5) Minat

Minat sebagai suatu perasaan suka atau tidak suka terhadap suatu kegiatan. Bila seseorang siswa merasa tertarik pada suatu bidang atau pokok bahasan tertentu, maka ia akan senang mempelajari materi atau pembelajaran yang diberikan. (Winkel, 1988 dalam Gage & Berliner, 1992).

(6) Kondisi Fisik

Kondisi fisik dapat menentukan (mendukung atau menghambat) keberhasilan individu dalam belajar guna mencapai prestasi. Kondisi

kesehatan yang selalu mengganggu atau adanya gangguan pada alat indra, dapat mengganggu kegiatan belajar individu.

(7) Perhatian

Bila seseorang anak perhatiannya tertuju pada apa yang diterangkan gurunya dengan baik, maka ia dapat memahami hampir semua konsep yang diterangkan. Sama halnya dengan membaca buku di tengah keramaian. Bila perhatian kita tertuju dengan baik pada buku yang dibaca, maka kita dapat mengabaikan suara-suara yang ada.

2.3.2.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal terdiri dari tiga aspek, yaitu Lingkungan Rumah, Lingkungan Tempat Proses Belajar, Faktor Situasional.

(1) Lingkungan Rumah

Pola asuh orang tua, status sosial ekonomi orang tua, dan lingkungan sosial budaya, sangat menentukan dalam keberhasilan mencapai prestasi.

(2) Lingkungan Tempat Proses Belajar

Sarana dan prasarana yang dimiliki tempat proses pembelajaran, dalam hal ini biasanya sekolah atau rumah memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Selain itu pula, keterampilan dan semangat guru dan orang tua dalam mengajar dan membimbing turut menentukan prestasi belajar siswa (**Cole & Chan, 1878 dalam Gage & Berliner, 1992**).

(3) Faktor Situasional

Faktor situasional adalah suatu keadaan yang timbul dan mempengaruhi pelaksanaan proses pembelajaran, namun tidak menjadi tanggung jawab langsung dari pendidik atau siswa (**Winkel dalam Gage & Berliner, 1992**). Keadaan yang termasuk dalam faktor situasional antara lain seperti keadaan politik ekonomi, sosial budaya, politik, keadaan musim dan iklim, alokasi waktu, dan sebagainya. Faktor-faktor ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berhubungan satu dengan yang lainnya.

2.3.3 Cara mengukur prestasi

Prestasi belajar ini diukur dengan menggunakan skor-skor yang diperoleh dari nilai setiap mata kuliah dalam bentuk huruf mutu (A, B, C, D, E). Pengukuran ini menggunakan *Criterion-Referenced Testing* dimana yang diperlukan hanya apakah individu dapat memenuhi kriteria, tidak dengan membandingkan dengan individu lain. Karakteristik yang penting dari *criterion-referenced testing* ini adalah bahwa kriteria penilaian A, B, C, D, atau E harus terbentuk sebelum peserta didik melakukan tes. Pada setiap periode tertentu, peserta didik akan memperoleh prestasi belajar secara keseluruhan yaitu prestasi rata-rata dari semua mata kuliah yang ditempuhnya yang dinamakan Indeks Prestasi Kumulatif

$$IPK = \frac{\sum (AM \times SKS) \text{ seluruh semester yang telah ditempuh}}{\sum SKS \text{ seluruh semester yang telah ditempuh}}$$

Ket : AM = Angka Mutu

2.4 Kerangka Pikir

Mahasiswa psikologi Universitas Islam Bandung adalah mahasiswa yang lolos ujian saringan masuk. Adapun tes yang digunakan sebagai ujian saringan masuk adalah tes kemampuan akademik umum berupa pengetahuan mata pelajaran dan tes psikologi atau psikotes. Lolosnya mahasiswa dari tes tersebut merupakan bukti bahwa mahasiswa psikologi Unisba merupakan calon mahasiswa yang mampu berprestasi didalam perkuliahannya atau dengan kata lain mahasiswa psikologi Unisba adalah orang-orang yang *qualified*. Diberlakukannya tes yang cukup ketat ini bertujuan untuk menjaring mahasiswa yang memiliki minat dan mampu menghadapi tuntutan-tuntutan yang akan dihadapi diperkuliahan. Mahasiswa psikologi akan dihadapkan pada banyaknya tugas-tugas perkuliahan yang banyak seperti membuat presentasi materi ataupun menulis penellitian, jadwal praktikum yang cukup padat, mencari responden praktikum, dan ujian tengah semester ataupun ujian akhir semester. Selain tuntutan akademis, mahasiswa psikologi Unisba pun dituntut dalam hal non-akademis seperti keikutsertaan dalam kepanitian ataupun organisasi. Mahasiswa psikologi Unisba dituntut untuk mampu mengerjakan hal-hal yang bersifat akademis dan non-akademis dengan optimal secara bersamaan.

Dalam memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut dan mencapai prestasi yang optimal, tidak cukup sekedar taraf kecerdasan yang tinggi saja melainkan ada faktor-faktor lain yang harus diperhatikan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan perkuliahan, salah satunya adalah kemampuan pengaturan diri atau *self regulation*. Secara umum, *self regulation* didefinisikan sebagai suatu proses dimana individu

mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tingkah laku, yang telah direncanakan dan secara sistematis telah disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk mempengaruhi belajar dan motivasi (Schunk, 1994; Zimmerman, 1989,1990, 2000, Zimmerman & Kitsantas, 1996; Boekaerts, 2000: 631). *Self regulation* pada siswa mengacu pada derajat metakognisi, motivasi, dan perilaku mereka dalam belajar (Zimmerman, 1986; Boekaerts, 2000:632). Masing-masing siswa memiliki *self regulation* yang berbeda-beda dalam belajar, termasuk motivasi mereka untuk belajar, metode yang digunakan, hasil yang tampak dari usaha yang mereka lakukan, dan sumber lingkungan yang mereka gunakan. (Zimmerman, 1994; Boekaerts, 2000:632).

Berdasarkan perspektif sosial kognitif, proses *Self regulation* digambarkan dalam 3 fase perputaran yaitu fase *forethought, performance or volitional control*, dan *self reflection*. *Forethought* merupakan suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha-usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan tersebut. Berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan, tidak sedikit mahasiswa yang menjalani kuliah mengalir begitu saja tanpa menetapkan target nilai yang harus mereka peroleh. Adapun yang menentukan target nilai dan lama waktu kuliah, mereka tidak mampu menjabarkan strategi apa yang akan mereka lakukan untuk memenuhi target yang telah ditetapkannya. Selain itu, apabila dosen yang bersangkutan dirasa tidak menyenangkan maka mahasiswa cenderung menganggap matakuliah yang diajarkan dosen tersebut pun tidak menyenangkan.

Meskipun mahasiswa memiliki target nilai yang baik dalam setiap mata kuliah dan perencanaan yang sesuai, mahasiswa kurang mampu melakukan kontrol terhadap tingkah lakunya dalam kegiatan belajar, belum bisa merealisasikan rencana yang telah dibuatnya. Mereka sulit untuk berkonsentrasi atau memusatkan perhatian ketika mereka merasa cara mengajar dosen tidak menarik sehingga tingkah laku yang muncul sering mengobrol di kelas, keluar masuk kelas, memainkan gadgetnya, ataupun tidak masuk kelas sama sekali. Oleh karena tidak memperhatikan sepenuhnya, maka berdampak pada ketidakefektifan penggunaan strategi belajar untuk dapat mengingat materi. Mereka malas mencatat materi kuliah, malas mempersiapkan segala sesuatu dalam kegiatan belajar seperti malas membaca materi yang akan dipelajari di kelas, dalam kegiatan praktikum mencari objek penelitian secara mendadak, padahal tenggang waktu yang diberikan pembimbing ataupun dari pihak laboratorium cukup lama. Mahasiswa seringkali menunda-nunda pekerjaan ketika tenggang waktu yang diberikan cukup lama. Tidak sedikit juga mahasiswa yang belajar hanya ketika menghadapi ujian.

Dengan munculnya tingkah laku tersebut mengakibatkan mahasiswa seringkali merasa bahwa hasil yang akan mereka peroleh tidak sesuai dengan harapannya. Jika mereka mendapatkan nilai yang buruk mereka menganggap hal itu disebabkan oleh belajar yang kurang maksimal, banyak kegiatan lain, merasa bahwa memang kemampuan mereka yang kurang, dan ada juga yang merasa bahwa hal tersebut memang disebabkan oleh dosen pengajar yang sulit memberikan nilai yang baik. Mereka cenderung puas dengan nilai C apabila mereka menganggap bahwa dosen yang sulit memberikan nilai yang baik. Mereka

tidak mau memperbaikinya karena mereka merasa jika mereka mengulang kembali pun peluangnya kecil untuk mendapat nilai lebih baik. Selain itu, walaupun mereka mengikuti kelas SP (semester pendek), mereka akan menggunakan strategi belajar dan usaha yang sama seperti kelas reguler yang tentunya tidak akan membuat perbedaan pada nilai mereka. Hal ini merupakan proses evaluasi diri (*self reflection*) dari mahasiswa yang terjadi setelah adanya usaha-usaha yang dilakukan pada fase *performance* dan mempengaruhi reaksi mahasiswa terhadap pengalamannya tersebut. Di sini, mahasiswa melakukan evaluasi terhadap apa yang telah ia capai dalam kegiatan belajar. Keadaan tersebut menyebabkan adanya ketidakpuasan dalam diri mahasiswa. Reaksi dari *self dissatisfaction* ini akan mengurangi *sense of efficacy* seseorang dan minat intrinsik dalam menghadapi tugas selanjutnya.

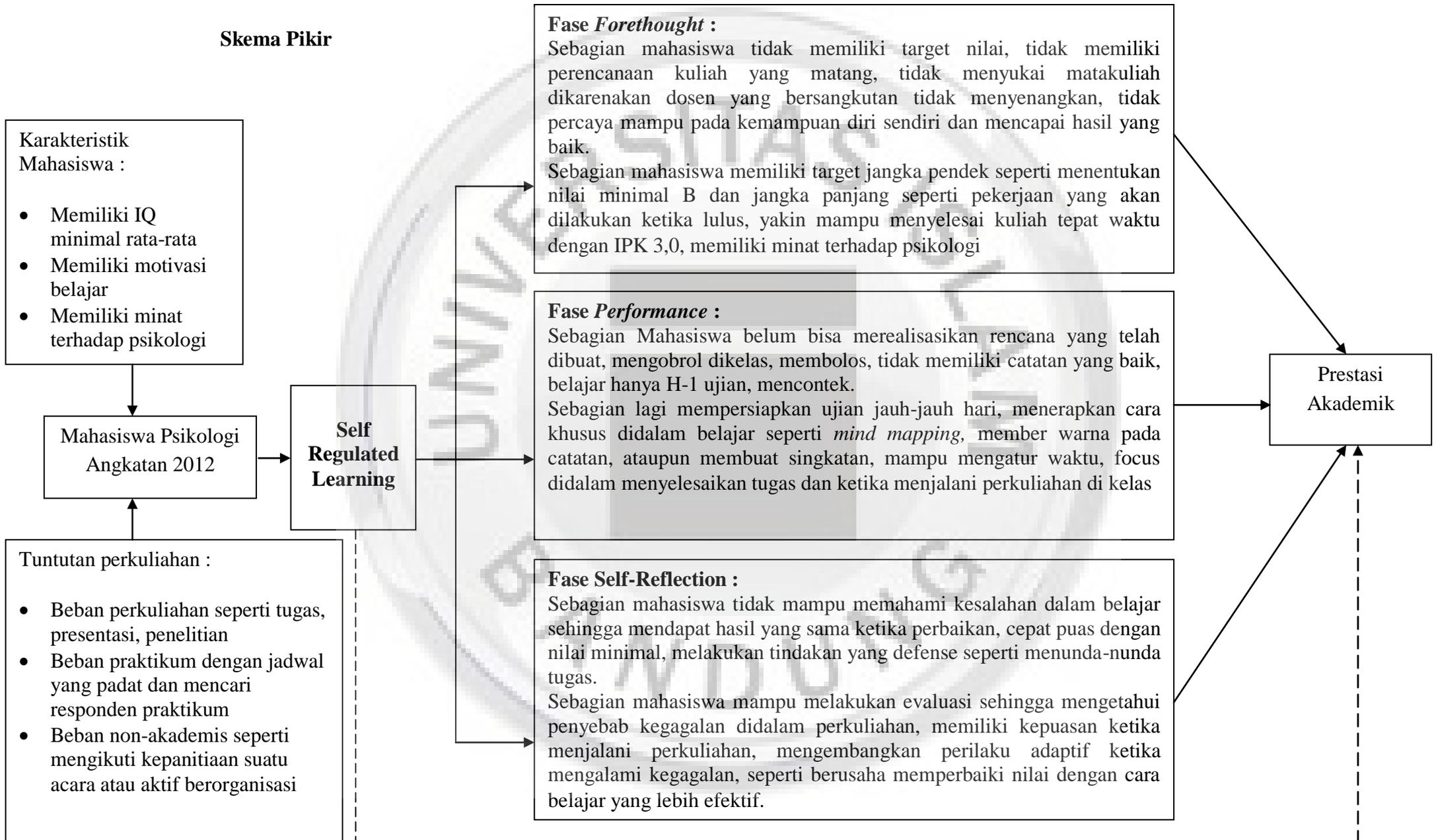
Selama proses *self regulatory* yang dilakukan mahasiswa masih belum efektif dan tidak dapat digunakan secara adekuat untuk memenuhi tuntutan akademis, maka selama itu pula mereka masih belum bisa mencapai prestasi belajar secara maksimal, sehingga menghambat perkembangan kemampuan intelektual dan pemenuhan tujuan. Padahal dalam dunia pendidikan, indikator utama keberhasilan proses pendidikan dapat dilihat dari hasil atau prestasi belajar yang diperoleh mahasiswa.

Prestasi belajar diartikan sebagai hasil dari suatu proses belajar yang dibantu oleh instruksi dan kegiatan pendidikan. Biasanya diperoleh melalui skor tes atau nilai yang diberikan oleh pengajar. Prestasi akademis yang dicapai oleh seorang mahasiswa ditunjukkan oleh nilai Indeks Prestasi (IP) yaitu angka yang

menunjukkan prestasi atau kemajuan studi mahasiswa mulai dari semester pertama sampai semester akhir yang ditempuh secara kumulatif yang kemudian muncul sebagai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).



Skema Pikir



2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi dari fase-fase *self-regulated learning* terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Bandung
2. Terdapat satu fase *self-regulated learning* yang paling kuat memberikan kontribusi terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Bandung.

