

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Regulasi diri (*self-regulation*) masih terus berkembang dan menarik untuk diteliti, khususnya dalam perbincangan teori kognitif sosial. Regulasi diri adalah proses mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri adalah proses interaksi antara perilaku, kognitif, dan lingkungan (Bandura, 1978). Menurut Zimmerman (2000), regulasi diri adalah proses mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku yang direncanakan dan dilakukan secara berulang untuk memenuhi tujuan pribadi. Regulasi diri juga merupakan salah satu *character strength* manusia dalam kacamata psikologi positif. Regulasi diri adalah aspek inti fungsi manusia yang dapat membantu memfasilitasi cita-cita dan tujuan personal (Inzlicht, dkk, 2021).

Manusia adalah makhluk yang memiliki potensi dan kapasitas untuk mengembangkan dirinya. Sebagaimana yang digagas oleh para ahli bahwa manusia memiliki kapasitas untuk mengubah responsnya sendiri atau mampu meregulasi dirinya sendiri (Bandura, 1977; Baumeister & Heatherton, 1996). Kajian-kajian ilmiah mengenai regulasi diri pun merambah pada setiap tahap perkembangan manusia, mulai dari masa anak, remaja, hingga dewasa (Järvelä, dkk, 2012; Fomina, dkk, 2020; Billen, dkk, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Montroy, dkk (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar perkembangan regulasi diri terjadi dengan cepat selama masa kanak-kanak, dipengaruhi oleh tiga pola yaitu pertumbuhan anak yang cepat dan jenis kelamin, kemampuan bahasa, dan tingkat pendidikan ibu. Sama halnya dengan masa kanak-kanak, rata-rata remaja berjuang dengan regulasi dirinya, sebagaimana hasil penelitian membuktikan bahwa terjadi penurunan regulasi diri pada usia 10 hingga 14 tahun dan peningkatan kemampuan regulasi diri pada usia 14 hingga 19 tahun, akan tetapi peningkatan ini terjadi bersamaan dengan peningkatan masalah eksternalisasi seperti kenakalan, agresi, penggunaan alkohol, dan masalah perilaku pada masa remaja (Atherton, 2020). Sementara, orientasi mengenai regulasi diri pada masa dewasa mengalami perubahan seiring bertambahnya usia. Orang dewasa menggeser orientasi tujuan utama mereka dari pencapaian keuntungan/tujuan

menjadi pemeliharaan fungsi dan menghindari kerugian sesuai sumber daya yang tersedia, serta lebih berfokus pada proses pencapaian tujuan daripada tujuan itu sendiri (Freund & Hennecke, 2015).

Menurut Inzlicht, dkk (2021), orang-orang yang memiliki regulasi diri tinggi dan impulsif rendah menjalani kehidupan yang baik. Sebagaimana didukung oleh penelitian (Moffitt, dkk, 2011) bahwa mereka yang memiliki regulasi diri yang baik menjadi lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih taat hukum daripada rekan-rekan mereka yang kurang terkontrol dan impulsif (Inzlicht, dkk, 2021). Selain itu, ketika tujuan yang hendak dicapai tidak diregulasi dengan baik, kemungkinan tujuan tersebut sulit terlaksana dan terwujud. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Baumeister & Heatherton (1996) bahwa tanpa kejelasan dan konsistensi tujuan, maka regulasi diri tersebut akan gagal dan tidak terlaksana. Regulasi diri dapat membantu individu untuk beradaptasi dan bertahan bahkan merasa bahagia ketika mengalami keadaan yang berubah (Zimmerman, 2000).

Kajian-kajian dan penelitian-penelitian mengenai regulasi diri juga banyak bermunculan terhadap peran individu dalam lingkungan sosialnya. Seperti telaah regulasi diri terhadap peran individu sebagai pelajar (Becker, dkk, 2014; Zimmerman, 2015; Beckman, dkk, 2021). Kajian regulasi diri terhadap peran individu sebagai guru (Capa-Aydin, dkk, 2009; Yildiz, dkk, 2014; Uzuntiryaki-Kondakci, dkk, 2017). Penelitian regulasi diri terhadap peran individu dalam sebuah pekerjaan (Heidemeier & Moser, 2019; Coulson, dkk, 2019; Bakker & de Vries, 2021), peran sebagai pemimpin (Yeow & Martin, 2013; Dietl & Reb, 2021), peran sebagai perawat (Roczniewska & Bakker, 2021), serta peran individu sebagai orang tua (Butson, dkk, 2014; Barros, dkk, 2015; Callejas, dkk, 2021; Geeraerts, dkk, 2020).

Regulasi diri dalam bidang pendidikan dan pembelajaran dikenal dengan istilah *self-regulated learning*, memiliki pengertian yaitu bagaimana individu mampu menjadi ahli dalam proses belajar mereka sendiri (Zimmerman, 2015). *Self-regulated learning* dapat berpengaruh terhadap kinerja belajar peserta didik, seperti memengaruhi keefektifan belajar, tujuan belajar, motivasi belajar, maupun hasil belajar. *Self-regulated learning* bagi seorang pelajar tidak hanya sekedar sukses akademis tetapi mengenai bagaimana memandang masa depan secara optimis.

Dalam hal ini, *self-regulated learning* berkaitan dengan proses upaya seseorang untuk meraih keberhasilan dalam kehidupannya. Kemampuan *self-regulated learning* dibutuhkan sebagai upaya untuk mendorong keberhasilan belajar dalam berbagai tantangan yang dihadapi (Dewi, dkk, 2020).

Selain itu, beberapa penelitian juga menemukan bahwa *self-regulated learning* berkorelasi positif terhadap *well-being* mahasiswa (Nebore, 2015). *Self-regulated learning* juga berkorelasi positif dengan prestasi belajar (Purba & Yulianto, 2019), motivasi belajar (Hadi, 2020), maupun motivasi berprestasi (Nurillah & Chusairi, 2020). Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa (Syafiqah, 2021; Pratitis, dkk, 2021), stres akademik mahasiswa (Karos, dkk, 2021), dan kecemasan akademis mahasiswa (Ernianti, 2014).

Mahasiswa adalah peserta didik yang menempuh pendidikan dan pembelajaran pada jenjang perguruan tinggi. Istilah kata “maha” disematkan di awal kata siswa menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang ahli dan mandiri dalam mengatur kehidupan pendidikannya. Dalam hal ini, bertanggungjawab terhadap proses belajarnya sendiri merupakan kebutuhan yang diharapkan mampu mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Berdasarkan temuan beberapa penelitian terdahulu (Ernianti, 2014; Karos, dkk, 2021; Pratitis, dkk, 2021; Syafiqah, 2021), ketidakmampuan *self-regulated learning* terbukti dapat membuat pencapaian akademik rendah pada mahasiswa sehingga tidak tercapai perkembangan optimal yang diharapkan dalam tujuan pendidikan. Selain itu, mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan *self-regulated learning*, kerap memiliki masalah dengan dosen terkait tugas akademiknya seperti jarang masuk kelas dan terlambat bahkan tidak menyerahkan tugas.

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan individu sesuai fitrah individu yaitu menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab (Kartadinata, 2011). Salah satu bagian tidak terpisahkan dari pendidikan yang mengupayakan tercapainya kemandirian dan perkembangan optimal peserta didik adalah layanan bimbingan dan konseling di samping wilayah manajemen dan kepemimpinan serta wilayah pembelajaran yang mendidik dalam jalur pendidikan formal. Paradigma bimbingan

dan konseling perkembangan menerangkan bahwa pemberian layanan melingkupi setiap tahap perkembangan individu, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Asumsi dasar dari bimbingan dan konseling perkembangan yaitu kepribadian manusia tumbuh secara optimal dari interaksi yang sehat antara individu dengan budaya atau lingkungannya (Blocher, 1974). Dengan demikian, setiap individu yang sedang melalui tahap perkembangan apa pun, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, menjadi fokus perhatian dalam kajian bimbingan dan konseling.

Salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk memahami diri dan orang lain (Myrick, 2003). *Self-regulated learning* dapat membantu individu mengendalikan dirinya sendiri sehingga mampu lebih memahami diri dan lingkungan sosialnya. Pembahasan terkait *self-regulated learning* sebagai pengembangan diri juga sesuai SKKPD (Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik) pada aspek pengembangan pribadi. *Self-regulated learning* sesuai dengan aspek pengembangan pribadi pada jenjang perguruan tinggi, yaitu peserta didik mempelajari berbagai peluang pengembangan diri, meyakini keunikan diri sebagai aset yang harus dikembangkan secara harmonis dalam kehidupan, dan mengembangkan aset diri secara harmonis dalam kehidupan (Depdiknas, 2008). Kemampuan *self-regulated learning* dapat menjadi aset diri sehingga individu mampu berkembang secara harmonis dalam kehidupan. Berdasarkan tingkat kemandirian individu, mahasiswa sewajarnya berada pada tingkat kemandirian yang tinggi. Mahasiswa dituntut untuk menyiapkan segala kebutuhannya secara mandiri. Dalam hal ini, mahasiswa diharapkan mampu mengatur dan mengendalikan proses belajarnya sendiri (Seli & Dembo, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aji (2016) kondisi *self-regulated learning* mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama paling kuat dan menonjol pada fase sebelum belajar yaitu penetapan tujuan dan perencanaan strategi dalam belajar. Kemudian diikuti dengan fase saat belajar, yaitu penggunaan strategi-strategi belajar, namun untuk fase setelah belajar yaitu evaluasi belajar tidak cukup kuat atau tidak banyak dilakukan oleh para partisipan penelitian. Penelitian lain yang dilakukan oleh Harahap & Harahap (2020), menunjukkan tingkat *self-regulated learning* mahasiswa selama belajar secara daring berada pada kategori

sedang dengan persentase 71,7%, kategori tinggi 17,5%, dan kategori rendah 18,8%.

Selain itu, observasi yang dilakukan oleh penulis (2022) terhadap empat belas (14) mahasiswa program studi bimbingan dan konseling tahun kedua angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan perencanaan sebelum belajar seperti penetapan tujuan atau hasil yang diharapkan dari proses belajar. Namun, tidak banyak yang melakukan strategi khusus ketika mempelajari sesuatu. Hal ini disebabkan strategi umum yang biasanya dilakukan ketika belajar, seperti mencatat. Selain itu, juga dikarenakan banyaknya gangguan atau hambatan ketika belajar, seperti suara bising dari luar, gawai, media sosial, dan kesibukan di rumah maupun di kampus. Kemudian, fase setelah belajar yaitu evaluasi atau penilaian belajar dalam proses *self-regulated learning*, tidak banyak dilakukan oleh kebanyakan mahasiswa. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang melakukan proses evaluasi dengan melihat nilai yang didapatkan, introspeksi diri, intensitas waktu belajar, pencapaian target belajar, maupun tingkat kesulitan materi pelajaran.

Self-regulated learning yang tinggi dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah tingkat harapan (*hope*) mahasiswa. Harapan adalah aspek disposisi kepribadian yang memfasilitasi dan membantu individu dalam mencapai suatu tujuan. Penelitian yang dilakukan oleh Li, dkk (2022) membuktikan bahwa bagian saraf yang mengatur tentang regulasi diri memberikan perspektif saraf yang mengindikasikan adanya hubungan antara harapan dan regulasi diri. Penelitian lain juga menemukan bahwa harapan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan regulasi diri (Ahmed, 2021). Menurut Zimmerman (2002), harapan seorang pelajar untuk bisa mengaplikasikan materi yang dikuasainya lebih memotivasi untuk belajar dengan cara meregulasi diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Rosa, 2018), membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara harapan lulus tepat waktu dengan kemampuan *self-regulated learning*. Dalam hal ini, semakin tinggi harapan akademik yakni mencapai target perkuliahan, maka semakin tinggi keterampilan *self-regulated learning* mahasiswa.

Keterampilan dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan dalam mencapai tujuan, diiringi dengan harapan bahwa individu akan berhasil dalam

tujuannya. Tidak hanya sekedar berproses untuk sampai pada satu tujuan, dengan harapan, individu mampu bertahan dalam situasi disfungsi *self-regulated learning*. Asumsi ini didukung oleh Vohs & Schmeichel (2002) dalam artikel komentarnya terhadap teori harapan milik Snyder (2002), bahwa terdapat kesamaan yang kuat antara harapan dengan regulasi diri. Snyder (2002) menguraikan trilogi *goals, pathway, agency* yang bersama-sama membentuk harapan dan dalam aplikasinya mendefinisikan harapan dalam pola regulasi. Secara luas, regulasi diri mencakup setiap aktivitas yang diarahkan oleh tujuan (Vohs & Schmeichel, 2002). Dalam hal ini, harapan yang tinggi mengindikasikan adanya kemampuan regulasi diri yang baik (Snyder, 2002; Vohs & Schmeichel, 2002).

Kajian-kajian dan penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan antara harapan dan *self-regulated learning*. Harapan menjadi amunisi individu dalam meraih tujuan yang direncanakannya. *Self-regulated learning* juga merupakan keterampilan individu dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan dalam proses mencapai tujuan, khususnya dalam kaitannya dengan akademik. Dilihat dari pengertiannya, harapan dan *self-regulated learning* memiliki keterkaitan dan hubungan yang sama-sama dimanifestasikan untuk meraih tujuan. Namun, penulis belum menemukan penelitian yang membahas mengenai kontribusi atau pengaruh harapan terhadap *self-regulated learning*. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji bagaimana kontribusi harapan akademik mahasiswa terhadap keterampilan *self-regulated learning*. Kemudian, hasil dari tingkat kontribusi harapan akademik mahasiswa terhadap *self-regulated learning* dapat dijadikan landasan praktis dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling pada tingkat perguruan tinggi. Layanan bimbingan belajar berdasarkan hasil penelitian ini disusun mengacu pada aspek-aspek yang ada pada keterampilan *self-regulated learning* mahasiswa dengan menerapkan prinsip-prinsip *hopefulness*. Rancangan bimbingan belajar hasil penelitian ini diharapkan dapat memfasilitasi mahasiswa sehingga mampu berhasil dalam meningkatkan harapan akademik dan keterampilan *self-regulated learning*.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Harapan merupakan keyakinan tentang yang akan terjadi dan terbukti mampu membantu dalam pencapaian suatu tujuan. Dalam beberapa penelitian,

Siti Rofiqoh, 2023

KONTRIBUSI HARAPAN AKADEMIK MAHASISWA TERHADAP SELF-REGULATED LEARNING (STUDI KORELASI TERHADAP MAHASISWA ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

harapan yang lebih tinggi berkaitan dengan kompetensi skolastik dan sosial yang lebih tinggi, meningkatkan kreativitas, berhubungan dengan kemampuan pemecahan masalah, kepuasan akademik dan prestasi akademik yang lebih besar (Snyder dkk, 2003).

Self-regulated learning berkaitan dengan keterampilan individu dalam merencanakan, melakukan atau bertindak, dan mengevaluasi diri secara berulang dalam rangka mencapai tujuan yang dikehendakinya. Mahasiswa melakukan segala hal untuk meraih tujuan akademiknya, mulai dari perencanaan, pelaksanaan rencana, hingga pengevaluasian rencana atau refleksi. Menurut beberapa penelitian, *self-regulated learning* dapat berdampak positif maupun memberikan dampak negatif ketika mahasiswa mengalami defisit *self-regulated learning*.

Self-regulated learning dapat berdampak pada *well-being* mahasiswa, mencapai prestasi, maupun meningkatkan motivasi belajar dan motivasi berprestasi. Sebaliknya, ketidakmampuan *self-regulated learning* dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, kecemasan, bahkan stres pada mahasiswa. Dalam mengatasi kekurangan keterampilan *self-regulated learning*, terdapat aspek psikologis yang menurut para ahli dan hasil penelitian terdahulu menunjukkan dapat membantu bertahan dalam tujuan yang sudah direncanakan sebelumnya, yaitu harapan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Seperti apa kecenderungan umum *self-regulated learning* mahasiswa S1 Angkatan 2021 Universitas Pendidikan Indonesia.
- 1.2.2 Seperti apa kecenderungan umum harapan akademik mahasiswa S1 Angkatan 2021 Universitas Pendidikan Indonesia.
- 1.2.3 Apakah terdapat kontribusi harapan akademik terhadap *self-regulated learning* mahasiswa S1 Angkatan 2021 Universitas Pendidikan Indonesia.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran:

- 1.3.1 Kecenderungan umum *self-regulated learning* mahasiswa S1 Angkatan 2021 Universitas Pendidikan Indonesia.

Siti Rofiqoh, 2023

KONTRIBUSI HARAPAN AKADEMIK MAHASISWA TERHADAP SELF-REGULATED LEARNING (STUDI KORELASI TERHADAP MAHASISWA ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.3.2 Kecenderungan umum harapan akademik mahasiswa S1 Angkatan 2021 Universitas Pendidikan Indonesia.

1.3.3 Kontribusi harapan akademik terhadap *self-regulated learning* mahasiswa S1 Angkatan 2021 Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berkontribusi terhadap perkembangan teori dan praktik bimbingan dan konseling, diantaranya.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memperkaya pandangan mengenai *self-regulation* dalam kaitannya dengan harapan. Penelitian ini juga berkontribusi terhadap validasi mengenai kontribusi harapan akademik mahasiswa terhadap keterampilan *self-regulated learning*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1.4.2.1 Dosen Pembimbing Akademik

Diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan bimbingan atau layanan akademik bagi mahasiswa.

1.4.2.2 Bimbingan Konseling dan Pengembangan Karier

Diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh harapan akademik terhadap *self-regulated learning* sehingga dapat menjadi acuan dalam menyusun dan merencanakan layanan bimbingan dan konseling dalam implementasi bimbingan belajar bagi mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga berkontribusi dalam bentuk rancangan layanan bimbingan belajar bagi mahasiswa untuk meningkatkan harapan akademik dan keterampilan *self-regulated learning*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri dari lima (5) bab, sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan, meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat yang diperoleh dari penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

Bab II Tinjauan Teoretik, membahas mengenai teori-teori yang berkaitan dengan *self-regulated learning*, harapan akademik atau *hope*, layanan bimbingan

dan konseling bagi mahasiswa di perguruan tinggi, penelitian terdahulu, dan posisi penelitian.

Bab III Metode Penelitian, terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel, pengembangan instrumen, analisis data, dan prosedur penelitian.

Bab IV Temuan dan Pembahasan, memaparkan hasil analisis data yang telah diperoleh sebagai jawaban atas rumusan masalah.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi, membahas mengenai simpulan dari penelitian yang telah dilakukan dan rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian.