

**STUDI DESKRIPTIF MENGENAI ACADEMIC SELF MANAGEMENT PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNPAD**

SKRIPSI

Diajukan untuk menempuh Ujian Sarjana

Pada Fakultas Psikologi

Universitas Padjadjaran

LATIFA NURHIDAYATI

NPM 190110090094



UNIVERSITAS PADJADJARAN

FAKULTAS PSIKOLOGI

JATINANGOR

2015

I. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu dewasa awal yang berada dalam rentang usia 18-40 tahun. Pada masa ini, individu dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk meniti karir di masa depan (Hurlock, 1973 dalam Burnama, 2012). Dalam rangka mempersiapkan diri meniti karir di masa depan, salah satu cara yang dapat dilakukan mahasiswa adalah dengan mengikuti pendidikan.

Kinerja mahasiswa selama proses perkuliahan tergambar dalam bentuk Indeks Prestasi Kumulatif atau yang disingkat dengan IPK. Hal tersebut juga diperkuat oleh pernyataan bahwa tolok ukur otentik dari keberhasilan mahasiswa dalam berprestasi adalah nilai akademik yang mereka peroleh dari setiap mata kuliah yang diperolehnya selama kuliah dalam bentuk nilai Indeks Prestasi (IP) setiap semester. Nilai tersebut diakumulasikan menjadi IPK (Burnama, 2012). IPK adalah angka yang menunjukkan prestasi atau kemajuan belajar mahasiswa secara kumulatif mulai dari semester pertama sampai dengan semester paling akhir yang telah ditempuh (Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Universitas Padjadjaran, 2013).

IPK yang tinggi merupakan pencapaian yang luar biasa dari seorang mahasiswa. Mengingat, memiliki IPK yang tinggi memiliki banyak keuntungan, antara lain IPK menjadi salah satu syarat utama dalam seleksi beasiswa maupun seleksi kerja, terutama untuk perusahaan multinasional. Tidak dapat dipungkiri pentingnya IPK sebagai syarat administratif mengikuti beasiswa maupun seleksi kerja (Az-Zahra, 2013). Tidak jarang beasiswa-beasiswa maupun perusahaan-perusahaan yang memiliki reputasi tinggi mempersyaratkan pelamarnya memiliki IPK minimal 3,00. Keuntungan lainnya adalah mahasiswa dapat mempercepat masa studinya karena dapat mengambil beban studi lebih banyak dari beban studi minimal yang ditetapkan tiap semester. Seperti yang tertera pada Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan UNPAD tahun 2013, pada program sarjana jika mahasiswa memiliki IPK 3,00 – 4,00, maka berhak mengambil 24 SKS (satuan kredit semester). Di Fakultas Psikologi UNPAD sendiri, beban studi minimal tiap semester berkisar antara 19-21 SKS, dengan begitu mahasiswa dapat menambah beban studi 3 hingga 5 SKS.

Terenzini dalam Kuh et al. (2006) menyimpulkan bahwa nilai kuliah merupakan indikator terbaik untuk ketekunan siswa, tingkat kelulusan, dan pendaftaran sekolah di jenjang selanjutnya. Nilai yang bagus sangat penting terhadap keberhasilan akademis selanjutnya dan tingkat kelulusan, karena prestasi akademis yang kuat (dalam hal ini IPK) dapat mengurangi

kemungkinan siswa berhenti kuliah dan meningkatkan kemungkinan kelulusan tepat waktu. Selain itu nilai kuliah yang bagus juga mempunyai pengaruh positif terhadap kecepatan seseorang memperoleh pekerjaan sesuai dengan bidangnya setelah dia lulus kuliah. Sejalan dengan Terenzini, Dr. Zainal Arifin (1998, dalam Saputri, 2012), mengatakan bahwa pencapaian kinerja belajar mahasiswa yang tergambar dalam IPK juga menjadi umpan balik mengenai peningkatan mutu pendidikan, serta dapat menjadi indikator internal yang mengindikasikan tingkat produktivitas suatu institusi pendidikan apakah kurikulum yang digunakan relevan atau tidak dengan kebutuhan masyarakat dan siswa itu sendiri.

Menurut data Sub Bagian Akademik Fakultas Psikologi UNPAD hingga semester ganjil 2014/2015, dari total angkatan aktif yang masih mengikuti perkuliahan yaitu angkatan 2011-2013, angkatan 2014 tidak masuk dalam hitungan karena belum memiliki Indeks Prestasi. Dari ke tiga angkatan 2011-2013, masih terdapat 27.01% atau sebanyak 129 orang mahasiswa yang termasuk dalam kategori prestasi akademik rendah ($IPK < 3.00$) dari total 476 orang mahasiswa. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti faktor apakah yang menyebabkan mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki IPK yang berbeda-beda.

IPK merupakan salah satu bentuk prestasi belajar. Banyak faktor yang memengaruhi prestasi belajar seseorang salah satunya adalah perilaku mahasiswa dalam belajar. Perilaku mahasiswa yang dapat menunjang keberhasilan belajar tersebut antara lain kebiasaan belajar dan apa yang dilakukan mahasiswa untuk memanfaatkan sumber daya penunjang belajar yang telah disediakan oleh institusi pendidikan (Kuh et.al., 2006). Mahasiswa yang sukses, yaitu mereka yang termotivasi dan secara aktif terlibat dalam belajar mereka, mereka menggunakan strategi tertentu untuk membantu mereka belajar (Gage & Berliner, 1998). Hal tersebut senada dengan apa yang dikemukakan oleh Dembo (2004) bahwa mahasiswa yang sukses memiliki strategi belajar yang lebih efektif dan efisien untuk mengakses dan menggunakan pengetahuan mereka, mampu memotivasi diri mereka sendiri, dan mampu memonitor serta merubah perilaku mereka ketika proses belajar tidak terjadi. Pentingnya memiliki kebiasaan belajar yang efektif dan efisien juga diperkuat oleh Akagah (2011) bahwa dalam setting pendidikan, kinerja akademik adalah apa yang peserta didik upayakan untuk dicapai dan pencapaian kinerja yang baik hanya dapat ditingkatkan melalui kebiasaan belajar yang baik. Beberapa penelitian (Akinboye, 1980; Adetola 1988; Pinda, 2000, dalam Akagah, 2011) telah menetapkan bahwa kinerja akademik siswa sangat dipengaruhi oleh kebiasaan belajar mereka. Menurut Agyemang-Mensah (2011,

dalam Akagah, 2011), kinerja akademik yang buruk merupakan hasil dari ketidakmampuan siswa untuk mengembangkan prosedur kebiasaan belajar yang baik.

Dembo (2004) menjelaskan bahwa pelajar yang sukses mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar. Mereka mengontrol faktor tersebut dengan menggunakan suatu strategi. Strategi tersebut ditujukan untuk mengelola motivasi, perilaku dan pembelajaran mereka. Strategi tersebut adalah *academic self-management*. *Academic self-management* adalah strategi-strategi yang digunakan pelajar untuk mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar (Dembo, 2004). Mereka mengontrol faktor tersebut dengan menggunakan *motivational strategies* (strategi motivasi), *behavioral strategies* (strategi perilaku), dan *learning and study strategies* (strategi pembelajaran dan studi) yang sesuai untuk mengelola motivasi, perilaku dan pembelajaran mereka sehingga mampu meraih prestasi akademis (IPK) yang baik.

Kemampuan untuk mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar sangat penting untuk dimiliki mahasiswa mengingat proses pembelajaran yang terjadi pada masa kuliah berbeda dengan di Sekolah Menengah. Perbedaan tersebut diantaranya adalah tipe pengajaran yang sebelumnya di Sekolah Menengah berfokus pada *teacher-directed learning* seperti guru mengarahkan pembelajaran siswanya dengan mengatakan pada siswa apa, kapan dan bagaimana cara belajar, sedangkan di dunia perkuliahan, berfokus pada *student-directed learning*, dimana mahasiswa diharapkan dapat secara mandiri aktif dalam proses belajarnya di dunia perkuliahan. Perbedaan lainnya antara Sekolah Menengah dan dunia perkuliahan adalah, saat di Sekolah Menengah pendidik memotivasi siswanya untuk belajar, sedangkan di perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat secara mandiri memotivasi dirinya sendiri.

Peneliti melakukan survei awal terhadap 17 orang mahasiswa yang terdiri dari 5 mahasiswa dengan IPK < 3.00 dan 12 mahasiswa dengan IPK > 3.00 untuk mendapatkan gambaran awal bagaimana strategi yang mereka terapkan untuk mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar. Sebanyak 14 orang (82.4%) mengaku bahwa mereka berusaha menerapkan *goal setting* seperti menetapkan target IPK yang ingin diraih tiap semesternya dan IPK yang ingin diraih pada masa akhir studinya, menetapkan target untuk lulus maksimal 4 tahun. Menurut mereka hal itu akan memotivasi mereka untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Hal tersebut berkaitan dengan strategi motivasi yang disebutkan Dembo yakni *goal setting*. *Goal setting* adalah proses penetapan standar performa (Dembo, 2004).

Berdasarkan survei awal peneliti juga, bahwa ke 16 (94.1%) orang mahasiswa mengalami stres akademis. Jika dilihat dari alasannya kebanyakan yang membuat mereka merasa stres adalah tugas yang banyak disaat bersamaan, nilai yang tidak sesuai dengan harapan, dan kondisi subjek yang mudah terdistraksi. Untuk mereduksi hal tersebut cara mereka bervariasi diantaranya berdiskusi dengan teman mengenai tugas atau materi yang tidak dipahami, menghibur diri sendiri dengan menonton film atau mendengarkan musik, menceritakan permasalahan yang dialami kepada orangtua dan teman. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu strategi motivasi yaitu *management of emotion & effort* yang diartikan oleh Dembo sebagai kemampuan untuk mengelola emosi akademis dan mengatasi masalah emosional yang memengaruhi proses pembelajaran dan pencapaian akademis.

Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti dapatkan juga 9 orang (47%) mengaku tidak mengelola waktu belajarnya. 8 (53%) orang memiliki pengelolaan waktu belajar seperti memiliki jadwal apa saja yang akan dipelajari tiap harinya, belajar jam berapa tiap malamnya, meskipun beberapa diantara mereka mengaku jadwal tersebut sering mereka lalaikan. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu strategi dalam strategi perilaku yang dikemukakan Dembo (2004), yaitu *time management* yang berarti kemampuan untuk mengelola waktu dalam menyelesaikan suatu tugas.

16 orang (94.1%) mahasiswa merapikan meja belajar agar rapi dan bersih, menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk belajar dan meminimalisasi distraksi seperti menjauhkan *gadget* atau mematikan televisi. Hal tersebut terkait dengan strategi perilaku lainnya yaitu *management of physical & social environment*, yakni kemampuan untuk menyusun lingkungan fisik dan sosial agar selaras dengan kebutuhan untuk sukses dalam belajar (Dembo, 2004).

14 orang (82.4%) mengaku berusaha menyimak dan mencatat hal-hal yang disampaikan dosen, ketika akan ujian membuat ringkasan dan *mind map* materi yang akan diujikan, membaca kembali materi kuliah sebelum ujian. Hal tersebut terkait dengan strategi pembelajaran dan studi yang dikatakan Dembo (2004). Strategi belajar ini meliputi *learning from textbook* (pembelajaran dari *textbook*), *learning from lecturer* (pembelajaran dari dosen), *preparing for exam* (persiapan ujian).

Meskipun mereka menggunakan strategi tertentu dalam *academic self-management*, bukan berarti mereka memiliki *academic self-management* yang rendah ataupun tinggi. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian dengan mengukur tiap aspek dan strategi dalam *academic*

self-management, mengingat *academic self-management* merupakan hal penting yang perlu dimiliki untuk menunjang keberhasilan akademis. Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut, "Bagaimana gambaran *academic self-management* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran?"

II. Metode Penelitian

Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan metode survei untuk mengumpulkan data penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2011, 2012, dan 2013 yang berjumlah 480 orang. Dengan rician, 2011 sebanyak 156 orang dan 2012 sebanyak 167 orang dan 2013 sebanyak 157 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *stratified random sampling* dengan total 95 responden. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Academic Self Management* yang sebelumnya telah dibuat oleh Nursyifa Az-Zahra berdasarkan konsep *Academic Self Management* MH. Dembo tahun 2004.

III. Hasil Penelitian

Academic self-management pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sebagian besar berada pada kategori tinggi (83%) atau sebanyak 79 orang dari total 95 orang, hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi UNPAD memiliki skor total *Academic Self-Management* tinggi, yang berarti sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sering menggunakan *academic self-management*. Sebagian besar atau 68% mahasiswa Fakultas Psikologi berada dalam kategori tinggi pada dimensi *Goal Setting* (65 dari 95 orang), hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sering menggunakan strategi *goal setting* atau penerapan tujuan dalam kehidupan akademiknya. Sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi untuk dimensi *Management of Emotion and Effort* dengan 73% (69 orang), hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sering menggunakan strategi *management of emotion and effort* untuk mengatasi masalah emosional serta usaha untuk mengatasi masalah emosional tersebut sehingga tidak mempengaruhi proses pembelajaran dan pencapaian akademis. Sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi 68% (65 orang) untuk dimensi *time management*, hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sering

menggunakan strategi *time management* dalam menyelesaikan suatu tugas. Sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi 60% (57 orang) untuk dimensi *management of physical and social environment*, artinya adalah sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sering menggunakan strategi *management of physical and social environment* untuk mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar mereka. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran berada dalam kategori rendah untuk dimensi *Learning From Textbook* yaitu sebesar 53% (50 orang), artinya sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD jarang menggunakan strategi *Learning From Textbook* dalam proses belajarnya untuk memahami suatu materi pada *textbook*. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran berada pada kategori tinggi untuk dimensi *Learning from Lecturer* yaitu sebesar 60% (57 orang), artinya sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sering menggunakan strategi *learning from lecturer* dalam proses belajar mereka. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran berada kategori tinggi pada dimensi *Preparation of Exam* yaitu sebesar 58% (55 orang), artinya sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sering menggunakan strategi *preparation of exam* ketika akan menghadapi ujian. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 72% (68 orang) untuk dimensi *Taking Exam*, artinya sebagian besar subjek penelitian yaitu 68 dari 95 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD sering menggunakan strategi *taking exam* saat menghadapi ujian untuk menjawab berbagai soal seperti soal pilihan ganda dan soal esai.

IV. Kesimpulan

- Secara umum mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD yang menjadi subjek penelitian ini memiliki *academic self- management* yang tinggi.
- Strategi *academic self- management* yang paling tinggi dan paling sering digunakan oleh sebagian besar subjek adalah dimensi *Taking Exam* sedangkan yang paling rendah dan paling jarang digunakan oleh sebagian besar subjek adalah dimensi *Learning from Textbook*.
- Pada subjek dengan IPK <3.00 penggunaan dimensi yang paling besar atau sering adalah dimensi *goal setting* sedangkan yang paling rendah atau jarang digunakan adalah dimensi *learning from textbook*.

- Pada subjek dengan IPK 3.00 – 3.50 penggunaan dimensi yang paling besar atau sering dilakukan adalah dimensi *goal setting* sedangkan yang paling paling rendah atau jarang digunakan adalah dimensi *learning from textbook*.
- Pada subjek dengan IPK 3.51 penggunaan dimensi yang paling besar atau sering dilakukan adalah dimensi *taking exam* sedangkan yang paling paling rendah atau jarang digunakan adalah dimensi *learning from textbook*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akagah, Felicity Akpeneh. 2011. *Influence of Study Habits on Academic Performance of Junior High School Students in The Gomoa West District*. University of Education Wineba.
- Alwi, Hasan. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Christensen, Larry B. 2011. *Research Methods, Design, and Analysis 11th edition*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Cheung, Eleanor. 2005. *Goal Setting as Motivational Tool in Student's Self-Regulated Learning*. Hongkong : University of Hongkong.
- Dembo, Myron H. 2004. *Motivation and Learning Strategies For College Success: A Self-management Approach*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Febrian, Jack. 2000. *Buku Saku Tentang Pendidikan Tinggi di Indonesia*. Bandung: Penerbit Informatika.
- Friendenberg, Lisa. 1995. *Psychological Testing. Design, Analysis, and Use*. Massachusett: A Simon & Schuster Company
- Gage, NL and Berliner, David C. 1998. *Educational Psychology 6th Edition*. Houghton Mifflin Company: New York
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. New York: Mc Graw-Hill Book Co. Inc (**.. Frutcher,B, 1978**)
- Kaplan, Robert M. & Dennis P. Saccuzo. 2009. *Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues*. Canada: Thomson Learning, Inc.
- Kerlinger, Fred. N. 2004. *Asas-Asas Penelitian Behavioral Edisi Keempat*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Kuh et al. 2006. *What Matters to Student Success: A Review of the Literature*, Commissioned Report for the National Symposium on Postsecondary Student Success.
- Macan, et al. 1990. *College Student's Time Management : Correlation with Academic Performance and Stress*. Journal of Educational Psychology, Vol. 82, No. 4, 760-768.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nonis & Hudson. 2006. *Academic Performance of College Students : Influence of Time Spent Studying and Working*. Jonesboro Arkansas : Arkansas University. Journal of Education for Business.
- Sugiono.2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- . 2009. *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Tahun Akademik 2009/2010 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*.

Skripsi:

Az-zahra, Nursyifa. 2013. *Gambaran Academic Self-management pada Mahasiswa Kategori Prokrastinasi Akademik Tinggi dan Sedang dengan IPK Minimal 3,00 di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Burnama, Anggi. 2012. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa UNPAD yang Berwirausaha*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Saputri, Liztya. 2012. *Hubungan antara Penyesuaian Sosial di Lingkungan Kampus dengan Prestasi Belajar*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Website:

http://www.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2012/10/UU0122012_Full.pdf (diakses pada 22 Nov 2013 pukul 10:53 WIB)

<http://www.unpad.ac.id/pembelajaran/evaluasi-hasil-belajar-dan-batas-waktu-studi/evaluasi-hasil-belajar/> (diakses pada 27 Nov 2013 pukul 6:33 WIB)

<http://www.muhammadnoer.com/2009/02/bekerja-di-perusahaan-multinasional-bagaimana-rasanya/> (diakses pada 10 Feb 2014 pukul 22:41 WIB)