

Gambaran *Academic Self-Management* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Onylla Meininda (190110130053)^{1*}

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung-Sumedang Km. 21, Jatinangor, 45363, Indonesia

*E-mail: onyllamei@gmail.com

Abstrak

Kesuksesan mahasiswa dalam bidang akademik tidak hanya ditentukan oleh faktor intelegensi yang dimilikinya, namun juga karena strategi-strategi yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut untuk mengelola faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar mereka. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, beberapa mahasiswa merasa kesulitan untuk menyeimbangkan kegiatan akademik dan non-akademiknya. Pada penelitian ini, peneliti mendeskripsikan gambaran *academic self-management* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, *academic self-management* menjabarkan strategi-strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengontrol faktor motivasi, perilaku dan proses belajar mereka. Menggunakan teknik *convenience sampling*, sebanyak 249 mahasiswa (79% perempuan dan 21% laki-laki) yang terdiri dari tujuh angkatan (2% angkatan 2010, 3% angkatan 2011, 12% angkatan 2012, 20% angkatan 2013, 19% angkatan 2014, 21% angkatan 2015 dan 23% angkatan 2016) berpartisipasi dalam penelitian ini. Alat ukur *academic self-management* yang terdiri dari 48 aitem disebarkan kepada partisipan dan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tergolong pada *academic self-management* sedang.

Keywords—mahasiswa; perguruan tinggi, *self-management*, *academic self-management*.

1. Pendahuluan

Memasuki dunia perkuliahan adalah aspek yang penting dalam perubahan menuju kedewasaan (Bowman, 2010 dalam Santrock, 2011). Mahasiswa akan dihadapkan dengan struktur sekolah yang jauh lebih besar, interaksi dengan orang-orang yang berasal dari berbagai daerah dan belajar untuk meningkatkan fokus terhadap pencapaian dan mengevaluasi hasilnya. Posisinya, mahasiswa juga akan belajar untuk menjadi dewasa seiring dengan banyaknya pilihan mata kuliah untuk dipilih, memiliki banyak waktu untuk dihabiskan dengan teman-teman, memiliki kesempatan yang lebih luas untuk mengeksplor berbagai nilai dan gaya hidup, menikmati kebebasan tanpa *monitoring* orang tua dan tertantang secara akademik dengan tugas-tugas (Santrock & Halonen, 2010 dalam Santrock, 2011).

Salah satu penyelenggara pendidikan tertinggi di Indonesia adalah perguruan tinggi, yang terbagi menjadi dua yaitu Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta. Perguruan Tinggi Negeri adalah Perguruan Tinggi yang didirikan dan/atau diselenggarakan oleh pemerintah. Sedangkan Perguruan Tinggi Swasta adalah Perguruan

Tinggi yang didirikan dan/atau diselenggarakan oleh masyarakat (UU No. 12 tahun 2012). Dalam perkuliahan, mahasiswa tidak hanya disibukkan dengan kegiatan akademik, namun juga kegiatan kemahasiswaan non akademik, seperti organisasi kemahasiswaan atau unit kegiatan mahasiswa. Dengan adanya kebebasan untuk mengikuti berbagai kegiatan, mahasiswa harus mampu bertanggung jawab dalam menentukan keberhasilan akademik dengan penetapan target dalam mendapatkan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif), namun juga tidak lepas dari kebebasannya untuk dapat mengikuti berbagai kegiatan kemahasiswaan. Tidak banyak mahasiswa yang akhirnya mampu menyeimbangkan performa akademiknya dengan berbagai kegiatan kemahasiswaan yang diikutinya.

Salah satu perguruan tinggi ternama di Indonesia adalah Universitas Padjadjaran. Universitas Padjadjaran memiliki salah satu Fakultas yang diakui sebagai salah satu fakultas yang terbaik di bidangnya se-nasional, yaitu Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran (*universitymetric.com*, 2016). Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran mengembangkan kemampuan pemikiran psikodiagnostik yang merupakan ciri khas Fakultas Psikologi Universitas

Padjajaran serta mengembangkan ilmu dan metode psikologi melalui penelitian bagi para mahasiswanya.

Berdasarkan Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Tahun Akademik 2015/2016, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memberikan tugas-tugas akademik dalam bentuk makalah atau laporan, praktikum, maupun penelitian yang dirancang secara berkelompok maupun individu. Selain tugas-tugas akademik, tidak jarang beberapa mata kuliah juga memberikan kuis untuk mengukur pemahaman mahasiswanya, dan biasanya di tengah dan akhir semester akan diberikan ujian sebagai evaluasi pembelajaran. Selain kegiatan akademik, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran juga memiliki kesempatan untuk mengikuti berbagai kegiatan kemahasiswaan di lingkup Fakultas, seperti organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Badan Perwakilan Mahasiswa (BPM), Kelompok Kegiatan (KK), atau kepanitiaan-kepanitiaan yang difasilitasi oleh BEM dan/atau BPM Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Selain kegiatan dalam lingkup Fakultas, tidak sedikit pula mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang mengikuti kegiatan-kegiatan di luar Fakultas, seperti kegiatan kemahasiswaan di tingkat universitas ataupun kegiatan keorganisasian di luar universitas. Berbagai kegiatan kemahasiswaan tersebut digolongkan menjadi kegiatan non-akademik. Kegiatan-kegiatan non-akademik tersebut juga menuntut mahasiswa untuk menghadiri perkumpulan rutin, rapat atau pelaksanaan kegiatan yang terdapat di dalamnya. Dengan banyaknya tuntutan tersebut, tidak heran apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam memenuhi tanggung jawabnya sebagai pelajar dan sebagai salah satu anggota dari kegiatan kemahasiswaan.

Setelah peneliti memasuki semester tujuh di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, peneliti mengamati bahwa walaupun jumlah SKS Mata Kuliah Wajib tidak sebanyak semester-semester sebelumnya, namun tugas-tugas praktikum, laporan, presentasi, pengerjaan skripsi dan lain-lain tetap menyita sebagian besar waktu mahasiswa. Hal-hal yang teramat adalah seperti pengumpulan laporan yang hampir selalu mendekati batas waktu pengumpulan dari dosen, mahasiswa yang tidak lagi mempunyai waktu untuk berdiskusi secara langsung dalam pengerjaan laporan kelompok, sebagian besar laporan kelompok dikerjakan melalui *Google Drive* atau dikirimkan melalui email dan dikolektifkan pada salah satu anggota kelompok. Pengolektifan laporan masing-masing anggota pun tidak akan efektif apabila tidak diberikan batas waktu pengumpulan.

Namun tuntutan akademik tidak hanya dirasakan oleh peneliti, tetapi juga oleh mahasiswa lain yang saat ini sedang menjalani semester tiga, empat dan bahkan mahasiswa lain yang sedang menjalani semester delapan sama halnya seperti peneliti. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti mengenai masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh mahasiswa didapatkan sebanyak 69,3% dari 75 mahasiswa yang mengisi kuesioner mengakui bahwa aspek akademik ternyata masih menjadi

aspek yang sebagian besar mengurus tenaga dan pikiran mahasiswa. Sebagian besar partisipan yang memilih akademik mengakui hal ini terjadi karena merasa belum mampu menentukan prioritas diantara berbagai kegiatan dan belum mampu mengatur waktu dengan baik antara akademik dan kegiatan-kegiatan lain yang juga merupakan tanggung jawab mereka.

Kurang mampunya menentukan prioritas dan mengatur waktu dengan baik menyebabkan hasil pengerjaan tugas, baik individual maupun kelompok lebih sering dirasakan tidak optimal oleh mahasiswa. Seringkali pengumpulan tugas diberikan dalam waktu yang berdekatan, sehingga mahasiswa merasa kesulitan untuk membagi waktu dalam pengerjaan tugas-tugas. Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap beberapa mahasiswa, ketidakefektifan pengerjaan tugas juga disebabkan karena kelelahan, seringnya penundaan pengerjaan tugas, malas, dan kurang mampu mengelola kegiatan-kegiatan termasuk akademik, sehingga sering merasa keteteran. Ketidakefektifan pengerjaan tugas-tugas pun juga dirasakan ketika harus bekerja sama dengan orang lain. Pengerjaan tugas-tugas kelompok dirasa tidak optimal pengerjaannya ketika ada anggota kelompok yang tidak memenuhi tanggung jawabnya untuk mengerjakan bagian tertentu, sehingga membebani anggota kelompoknya yang lain dalam pengerjaan tugas kelompok tersebut.

Secara keseluruhan tuntutan akademik dialami pada setiap semester yang dijalani oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Pada semester pertama, mahasiswa dihadapkan dengan lingkungan baru dan dituntut untuk mengembangkan cara belajar mandiri. Pada semester kedua, mahasiswa dituntut untuk mampu bekerja sama dalam mengerjakan tugas-tugas karena mayoritas tugas-tugas di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dirancang secara berkelompok. Pada semester tiga, empat, lima dan enam mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tugas praktikum yang dilakukan secara mandiri maupun berkelompok. Pada semester tujuh dan delapan, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan sisa beban kuliah dan pengerjaan tugas akhir yang dilakukan secara mandiri (Sentani, 2016).

Apabila dilihat dari pencapaian akademik, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran belum menunjukkan prestasi yang memuaskan. Universitas Padjadjaran sendiri telah menentukan kategorisasi dari IPK yang diperoleh mahasiswa, 2,00 – 2,75 termasuk dalam kategori memuaskan, 2,76 – 3,50 termasuk dalam kategori sangat memuaskan dan 3,51 – 4,00 masuk dalam kategori dengan pujian. Hal ini dilihat dari data IPK yang diperoleh oleh peneliti dari Sub Bagian Akademik Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pada tahun 2016. Data IPK dari keempat angkatan 2012, 2013, 2014 dan 2015 menunjukkan rata-rata IPK masing-masing angkatan sebesar 3.18, 3.16, 3.16 dan 3.24. Dari keempat angkatan tersebut, hanya sebagian kecil mahasiswa yang mendapatkan IPK 3.5 ke atas yang merupakan syarat *cum laude*.

Menurut Dembo (2004) dalam bukunya *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach*, untuk menjadi seorang mahasiswa yang sukses akademik tidak hanya dilihat dari kecerdasannya saja, namun juga dilihat dari bagaimana mereka mampu menggunakan strategi yang tepat untuk mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar. Mereka mampu mengontrol faktor tersebut dengan menggunakan *motivational strategies* (strategi motivasi), *behavioral strategies* (strategi perilaku), dan *learning and study strategies* (strategi belajar dan studi). Ketiga komponen strategi tersebut kemudian membentuk konsep yang disebut dengan *academic self-management*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *academic self-management* yang baik akan mampu menemukan berbagai cara untuk belajar, baik pengerjaan tugas, persiapan belajar untuk ujian, presentasi ataupun praktikum.

Pada tahun 2013, *American Psychological Association* (APA) secara eksplisit telah membuat daftar 5 *goals* yang seharusnya dimiliki oleh para lulusan Psikologi. Salah satu dari 5 daftar *goals* tersebut adalah *exhibit self-efficacy and self-regulation* yang indikator terapanannya adalah *design deliberate effort to produce desired self-management outcomes (self-regulation, hardiness, resilience, etc)*. Satuan tugas APA menspesifikasikan bahwa mahasiswa seharusnya mengembangkan *insight* kepada diri mereka sendiri dan terhadap perilaku orang lain dan mengaplikasikan strategi yang efektif dalam *self-management* (APA Guidelines, 2013)

Pada bidang pendidikan, *self-management* telah dibuktikan berasosiasi dengan kesuksesan dalam bidang akademik. *Self-management* mampu meningkatkan produktivitas akademik dan *achievement* (Dean, Malott, & Fulton, 1983 dalam Gerhardt, 2007). Banyak hasil-hasil dari penelitian yang membuktikan pentingnya mengajarkan keahlian *self-management*. Beberapa penelitian yang membuktikan bahwa partisipan yang terbiasa menggunakan *self-management* berhasil meningkatkan *academic performance*, produktivitas dan akurasi (Dean, et al, 1983; Maag, Reid, & Digangi, 1993; Tichenor, 1997; Wolfe, Heron, & Goddard, 2000 dalam Kazemi, et al, 2011 kebiasaan belajar dan keahlian *test-taking* (Watson, 2001 dalam Kazemi, et al, 2011), partisipasi di kelas (Barrera & Glasgow, 1976 dalam Kazemi, et al, 2011), meningkatkan kemampuan berpikir logis dan *scientific methodology* (Marshall & Hewars, 1979; Moxley, 1998 dalam Kazemi, et al, 2011). Sebagai tambahan, partisipan juga telah mempelajari untuk mengatasi serangan panik dengan lebih baik (Carlbring, Westling, Ljungstrand, Ekselius, & Anderson, 2001 dalam Kazemi, et al, 2011) dan untuk mengurangi *off-task behavior* di kelas, merokok, makan berlebihan, *teeth grinding* dan kebiasaan menggigiti kuku (Gumper & David, 2000; Maletsky, 1974; Pawlicki & Galotti, 1978; Wood, Murdock, Cronin, Dawson & Kirby, 1998 dalam Kazemi, et al, 2011).

Calon lulusan Psikologi Universitas Padjadjaran juga memiliki tanggung jawab untuk memiliki kualifikasi tertentu sebagai seorang lulusan Psikologi yang tercantum dalam Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Seiring dengan besarnya harapan bahwa calon lulusan Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki kompetensi serta kemampuan *self-management* yang baik, maka akan membuka kesempatan yang lebih besar pula bagi lulusan-lulusan psikologi tersebut sebagai calon tenaga kerja dengan latar belakang pendidikan di bidang Psikologi.

Jika dilihat dari kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, peneliti berasumsi bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran belum efektif mengaplikasikan strategi-strategi *academic self-management* dalam kehidupan sehari-hari, banyak mahasiswa masih belum puas dengan performa akademiknya sejauh ini. *Academic self-management* adalah bekal bagi mahasiswa untuk nantinya memasuki dunia kerja yang sesungguhnya. Mahasiswa yang terbiasa untuk mampu mengelola akademiknya, maka secara tidak langsung telah terbiasa pula untuk mengelola kegiatan-kegiatan non-akademiknya.

Mengingat pentingnya *academic self-management* pada individu yang berada di jenjang perkuliahan merupakan salah satu cara agar mahasiswa dapat memperoleh kesuksesan akademiknya selama perkuliahan. Kesuksesan di bidang akademik dengan menggunakan strategi *academic self-management* akan semakin meningkatkan kualitas personal dari suatu individu yang tidak hanya dilihat dari tingkat kecerdasannya. Selain itu dengan masih sedikitnya penelitian tentang strategi belajar tersebut pada mahasiswa dan melihat gambaran *academic self-management* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, maka akan memberikan pengetahuan mengenai strategi *academic self-management* seperti apa yang efektif bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas untuk membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik dan non-akademik di perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran strategi *academic self-management* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

2. Tinjauan Pustaka

Academic Self-Management

Sebelumnya, para peneliti berpikir bahwa kecerdasan adalah faktor utama untuk menentukan kesuksesan akademik. Namun, setelah bertahun-tahun penelitian, para *educator* akhirnya menemukan bahwa mahasiswa dapat mempelajari bagaimana menjadi pelajar yang lebih sukses dengan menggunakan strategi yang tepat untuk mengelola *motivation, behavior* dan *learning* terkait dengan proses belajarnya (Dembo, 2004)

Academic self-management menurut Dembo (2004) dalam bukunya “*Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach*” adalah *the strategies students use to control the factors influencing their learning*.

Definisi tersebut dapat diartikan sebagai strategi-strategi yang digunakan oleh pelajar untuk mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar. Menurut Dembo (2004), pelajar yang sukses adalah pelajar yang tidak sekedar memiliki pengetahuan yang lebih dari orang lain, melainkan mereka juga memiliki strategi belajar yang efektif dan efisien untuk menggunakan pengetahuan mereka, memotivasi diri mereka sendiri dan dapat memonitor serta mengubah perilaku ketika situasi tidak mendukung kegiatan belajar mereka.

Self-management adalah istilah kunci untuk memahami pelajar yang sukses. Intinya adalah bagaimana pun situasinya, mahasiswa dapat menemukan berbagai cara untuk tetap menyelesaikan belajarnya, baik untuk persiapan ujian atau pun sekedar menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Tidak peduli dosen dari materi yang terkait tidak dapat mengajar dengan baik, *textbook* yang digunakan membingungkan untuk dibaca, materi ujian yang susah, ruangan kelas yang berisik, ataupun dua mata kuliah yang di ujiankan dijadwalkan pada minggu yang sama, bagaimana pun situasinya mahasiswa yang sukses akan dapat menemukan berbagai cara untuk melewati tuntutan-tuntutan perkuliahan tersebut.

Strategi dari Academic self-management

Dembo (2004) kemudian mengelompokkan beberapa strategi yang dibagi menjadi tiga komponen, yaitu *motivational strategies*, *behavioral strategies* dan *learning and study strategies*. Masing-masing komponen ini terdiri dari beberapa strategi yang menurut Dembo sangat efektif untuk meningkatkan performa belajar apabila mahasiswa mampu mengaplikasikan strategi-strategi tersebut.

Motivational strategies

Tujuan dari dimensi ini adalah untuk menghadirkan strategi-strategi yang dapat digunakan untuk mengelola motivasi. *Motivational strategies* adalah cara-cara yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengontrol faktor motivasi dan emosi serta usaha untuk mengatasinya (Dembo, 2004).

Goal setting. *Goal setting* (menentukan tujuan) yaitu proses penetapan standar performa dalam bidang akademik sebagai pengontrol rasa malas yang akan menyebabkan penundaan akademik. Situasi yang menggambarkan strategi ini adalah dengan penentuan target penyelesaian tugas sehari-hari. Untuk menyusun sebuah *goal*, harus didasarkan pada nilai-nilai yang diyakini oleh diri sendiri, biasanya disebut dengan prinsip. Kemudian dengan prinsip ini, individu dapat menentukan *long-term goals* melalui *long-term achievement* yang ditentukan melalui sekumpulan *intermediate goal*.

Intermediate goals sendiri ditentukan melalui sekumpulan *daily task* yang spesifik dan *goal oriented*.

Pada mahasiswa yang menetapkan edukasi sebagai *value* dan menyusun sekumpulan *goal* untuk mendapatkan gelar sarjana. Untuk mencapai *long-term goal*, mahasiswa harus menentukan *intermediate goal* yang seringkali berupa hal-hal yang ingin dicapai selama satu tahun (menyelesaikan minimal sks), pencapaian tiap semester (menghadiri kelas), pencapaian bulanan (konsultasi dengan teman yang dianggap lebih berhasil dan membuat perencanaan untuk menyelesaikan tugas-tugas rutin), dan pencapaian mingguan (rencana jangka pendek untuk menyelesaikan tugas-tugas, persiapan ujian dan menggunakan strategi belajar yang efektif).

Smith (1994) dalam Dembo (2004) menyatakan bahwa *values* menjelaskan mengapa kita ingin mencapai hal-hal tertentu dalam hidup. *Long-range goals* menjelaskan apa yang ingin dicapai. *Intermediate goals* dan *daily tasks* menunjukkan bagaimana cara untuk mencapai hal-hal tersebut.

Terdapat lima langkah penting dalam *goal setting*, yaitu pertama mengidentifikasi dan menentukan goal. *Goal* yang ditentukan harus spesifik, terukur, *action-oriented*, realistis, dan mempertimbangkan waktu. Kedua adalah mengevaluasi rencana-rencana alternatif untuk mencapai tujuan dengan mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari rencana tersebut. Ketiga adalah membuat rencana implementasi dengan mengidentifikasi tugas-tugas penting yang harus diselesaikan dan kapan tugas tersebut harus diselesaikan. Membuat *deadline* untuk masing-masing tugas akan membantu untuk melihat progres. Keempat adalah mengimplementasikan rencana-rencana yang telah dibuat sebelumnya. Dan terakhir adalah mengevaluasi progres yang telah dilakukan

Management of Emotion and Effort. *Management of emotion and effort* adalah kemampuan untuk mengelola dan mengatasi faktor-faktor alamiah individu yang dapat memengaruhi proses pembelajaran dan pencapaian akademik. Dembo (2004) menyatakan bahwa faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan dampak yang signifikan pada motivasi untuk belajar individu karena memengaruhi *emotion* dan *effort*.

Dalam perkuliahan, mahasiswa akan mengalami berbagai emosi positif maupun negatif. Emosi positif seperti puas, senang, menikmati kelas dan lainnya, sedangkan emosi negatif dapat berupa kebosanan, putus asa, cemas, tidak puas dan malu. Kedua emosi yang terkait dengan perkuliahan ini dapat disebut dengan *academic emotions*. *Academic emotions* dapat memengaruhi proses belajar dan pencapaian akademik individu. Emosi yang positif dapat mendorong individu untuk mengontrol belajarnya, sedangkan emosi negatif dapat mendorong individu untuk menunjukkan perilaku yang lebih pasif. Singkatnya, *academic emotions* sangat berhubungan dengan proses

belajar, *self-control*, dan pencapaian akademik (Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002 dalam Dembo, 2004).

Behavioral strategies

Behavioral strategies adalah strategi-strategi yang digunakan untuk mengontrol waktu, lingkungan fisik dan sosial, sehingga dengan adanya perubahan tingkah laku tersebut akan memengaruhi kesuksesan dalam belajar (Dembo, 2004). Terdapat dua strategi dalam dimensi ini, yaitu

Time Management. Aspek dasar dari waktu adalah *event*, setiap hal dalam kehidupan terdiri dari berbagai *events*. Sedangkan, waktu sendiri adalah kejadian dari *events* secara berurutan. Dengan kata lain, *time management* dapat didefinisikan sebagai *event* atau *task management* yang bertujuan untuk memastikan bahwa individu dapat menyelesaikan semua tugas-tugas penting setiap harinya. Dalam hal akademik, *time management* dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengelola waktu dalam menyelesaikan beberapa tugas akademik (Dembo, 2004).

Management of Physical and Social Environment. *Management of physical and social environment* adalah kemampuan untuk mengatur atau mengubah lingkungan fisik dan sosial dari individu saat dibutuhkan untuk dapat belajar dengan lebih efektif, sehingga berdampak pada kesuksesan akademik (Dembo, 2004). Hal ini berhubungan dengan kemampuan untuk menentukan kapan harus bekerja sendiri dan kapan harus bekerja dengan orang lain, atau ketika saatnya untuk mencari bantuan dari instruktur, tutor, teman sebaya dan sumber-sumber non-sosial seperti buku referensi, buku teks tambahan atau internet (Zimmerman & Risemberg, 1997 dalam Dembo, 2004)

Learning and study strategies

Learning and study strategies adalah cara-cara yang digunakan untuk belajar, mengingat informasi, mempersiapkan ujian dan mengerjakan ujian yang akan memengaruhi kesuksesan akademik (Dembo, 2004). Strategi-strategi dalam dimensi ini adalah:

Learning from Textbook. *Learning from textbook* adalah cara belajar yang digunakan untuk memahami dan mengingat informasi hasil dari membaca. Mahasiswa yang sukses memiliki cara-cara khusus untuk mengingat dan memahami hasil bacaan (Dembo, 2004)

Learning from lecture. *Learning from lecture* adalah cara-cara untuk memahami dan mengingat informasi akademik yang diberikan oleh instruktur di depan kelas, baik dosen, teman sekelas, maupun pembimbing (Dembo, 2004). Kebanyakan mata kuliah di perkuliahan dipresentasikan melalui *lecture*, sehingga sangat penting bagi mahasiswa untuk mengingat konsep umum dan inti dari materi yang dijelaskan. Salah satu hal yang membedakan antara

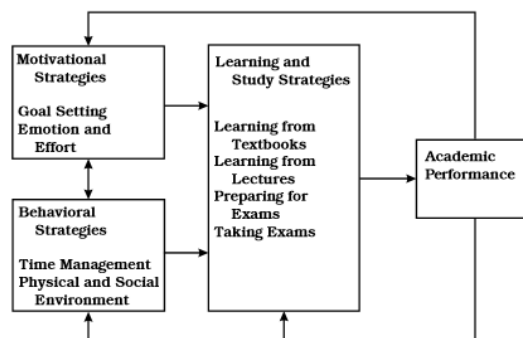
learning from textbook dan *lectures* adalah ketika membaca, kita dapat mengontrol alur informasi yang diterima, dan ketika kita tidak dapat memahami langsung informasi tersebut, kita dapat membaca kembali, membuat catatan atau membaca informasi tersebut di lain waktu. Sedangkan pada *lecture*, alur informasi ditentukan oleh instruktur, sehingga dibutuhkan strategi yang efektif untuk menangkap inti dari informasi yang dijelaskan.

Preparation for exam. *Preparation for exam* adalah strategi yang digunakan untuk mengembangkan rencana belajar dalam menghadapi ujian (Dembo, 2004).. Semua strategi yang sebelumnya telah dijelaskan adalah faktor-faktor yang dapat digunakan untuk merencanakan dan mengimplementasikan proses belajar yang lebih efektif (Zimmerman, 1998a dalam Dembo, 2004)

Taking exam. *Taking exam* adalah strategi yang digunakan selama proses pengerjaan ujian (Dembo, 2004). Strategi ini tidak akan efektif apabila tidak didukung oleh strategi *preparation for exam* yang efektif pula. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Membaca petunjuk pengerjaan dengan seksama dan hati-hati
2. Menentukan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan semua soal, disesuaikan dengan tingkat kesulitan masing-masing soal
3. Membaca semua pertanyaan yang diajukan
4. Mendahulukan pertanyaan yang lebih mudah
5. Meninjau kembali pilihan jawaban yang mirip
6. Memeriksa kembali jawaban sebelum dikumpulkan

Academic self-management



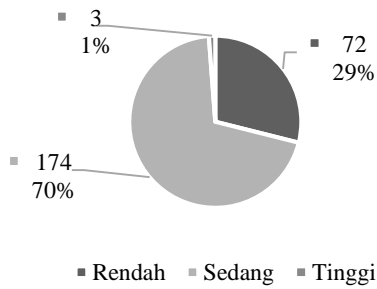
3. Metode

Sampel Menggunakan teknik *convenience sampling*, sebanyak 249 mahasiswa (21% laki-laki, 79% perempuan) yang terdiri dari tujuh angkatan (2% angkatan 2010, 3% angkatan 2011, 12% angkatan 2012, 20% angkatan 2013, 19% angkatan 2014, 21% angkatan 2015 dan 23% angkatan 2016) Universitas Padjadjaran berpartisipasi dalam penelitian ini.

Instrumen Instrumen yang digunakan adalah 48 aitem alat ukur yang disusun berdasarkan teori *academic self-management* oleh Dembo (2004).

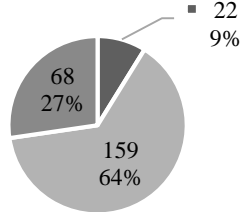
4. Hasil

Kategori *Academic self-management*



Berdasarkan hasil pengolahan data, sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tergolong *academic self-management* sedang. Baru sebagian kecil dari mahasiswa yang tergolong pada kategori tinggi, yaitu mereka yang mampu mengelola faktor yang memengaruhi proses belajar dan menciptakan kondisi yang optimal untuk belajar.

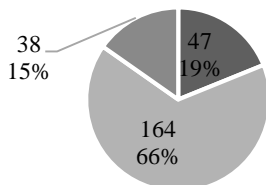
Kategori *Goal Setting*



■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi

Apabila ditinjau berdasarkan dimensi strateginya, mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran berada pada tingkat sedang dalam *goal setting*, yaitu penetapan target-target perkuliahan yang ingin dicapai. Sebagian besar lainnya berada pada kategori tinggi.

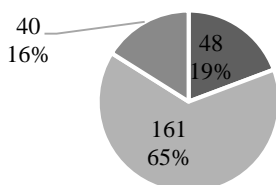
Kategori *Management of Emotion and Effort*



■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi

Dilihat dari dimensi *management of emotion and effort*, yaitu pengelolaan emosi dan usaha selama proses belajar, mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran berada dalam kategori sedang.

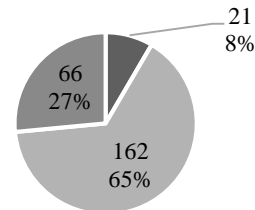
Kategori *Time Management*



■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi

Pada dimensi *time management*, sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tergolong pada kategori sedang.

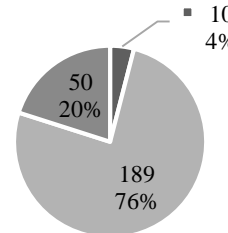
Kategori *Management of Physical and Social Environment*



■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi

Untuk *management of physical and social environment*, mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran berada pada kategori sedang.

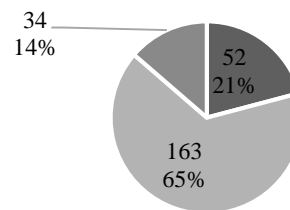
Kategori *Learning from Textbook*



■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi

Sementara untuk *learning from textbook*, mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tergolong memiliki kategori yang sedang.

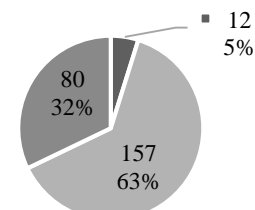
Kategori *Learning from Lecture*



■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi

Pada dimensi *learning from lecture* yang menjelaskan strategi belajar melalui orang lain, mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tergolong pada kategori sedang.

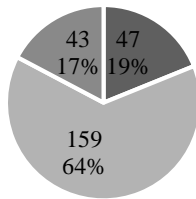
Kategori *Preparation for Exam*



■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi

Berdasarkan dimensi *preparation for exam*, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tergolong pada kategori sedang. Dimensi ini menunjukkan strategi yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi ujian.

Kategori *Taking Exam*



■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi

Pada dimensi terakhir, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tergolong pada *taking exam* sedang, dimensi ini terkait dengan strategi yang digunakan ketika sedang mengerjakan ujian.

Referensi

Dembo, Myron H. 2004. *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. 2016. Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Tahun Akademik 2015/2016. Sumedang

Gerhardt, Megan. 2007. *Education for Business: Teaching Self-Management: Design and Implementation of Self-Management Tutorials*. Journal.

Santrock, John W. 2011. *Life Span Development 13rd edition*. New York McGraw Hill

Sentani, Sherly Rosita Edi. 2016. Gambaran Bentuk Stress Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Mengalami Stress Akademik. Jatinangor: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi

Universitymetric.com. 2016. 4 S1 Psikologi Terbaik di Universitas Negeri Seluruh Indonesia. [Internet]. Diunduh dari <http://www.universitymetric.com/2015/08/universitas-jurusan-s1-psikologi-terbaik-di-indonesia-versi-ban-pt.html>. Diakses pada 13 Oktober 2016

Wade, J. C., Marks, L. I., & Hetzel, R. D. (2015). *Positive Psychology on the College Campus*. Oxford: Oxford University Press