

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Irna Minauli

Imelda Butarbutar

Universitas Medan Area

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar dengan prestasi akademik. Sampel penelitian adalah mahasiswa-mahasiswi Sekolah Tinggi Theologia HKBP P.Siantar sejumlah 70 orang yang diambil secara acak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar, ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan prestasi akademik, dan ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prestasi akademik. Total hubungan variabel efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar dalam penelitian ini dengan prestasi akademik mahasiswa adalah sebesar 89,1 %. Dari hasil ini maka diketahui bahwa masih terdapat 10,9 % pengaruh dari faktor lain terhadap prestasi akademik mahasiswa di STT-HKBP P.Siantar.

Kata Kunci : efikasi diri, regulasi diri dalam belajar, prestasi akademik

Keberhasilan hidup manusia pada dasarnya tidak terlepas dari pendidikan yang diperolehnya selama hidup. Dalam dunia pendidikan, prestasi belajar yang tinggi merupakan tujuan semua pihak. Untuk mencapai prestasi belajar yang baik diperlukan berbagai usaha yang harus dilakukan. Seseorang akan berani untuk melakukan berbagai macam tindakan ketika seseorang tersebut merasa yakin bahwa sesuatu yang ditujunya akan berhasil diraih, begitupun sebaliknya. Keyakinan tersebut yang mendorong seseorang untuk terus bertahan dalam usahanya mencapai tujuan sebagaimana dikatakan Purwanto (1991).

Keberhasilan belajar atau prestasi belajar biasanya diukur melalui tes, yang kemudian dikuantifikasikan dalam bentuk nilai atau indeks prestasi (IP). Apabila kita ingin mengetahui bagaimana proses belajar mahasiswa bisa kita lihat dari nilai yang diperoleh dari setiap semester yang telah dilaluinya.

Sekolah Tinggi Theologia (STT- HKBP P. Siantar) merupakan lembaga pendidikan Theologi yang terpisah dari Universitas HKBP Nimensen untuk mempersiapkan calon-calon

pelayan di gereja khususnya di HKBP. Dengan pembentukan dan pembinaan akademis serta spiritual selama pendidikan di STT-HKBP, setiap mahasiswa diharapkan memiliki kepribadian yang berilmu yang ditunjukkan dari prestasi akademiknya. Sebagai sekolah Theologia yang mempersiapkan para pelayan yang memiliki ilmu dan spiritualitas yang tinggi, tentunya banyak kegiatan yang dilaksanakan juga di dalam dan di luar program akademis sekolah ini yang harus diikuti oleh mahasiswa, diantaranya tugas-tugas yang diberikan dosen baik secara pribadi maupun kelompok. Disamping itu mahasiswa juga harus melaksanakan tugas praktek lapangan di gereja misalnya mengajar anak-anak sekolah minggu, remaja, orangtua di gereja. Mahasiswa juga harus mengikuti pembinaan spiritual melalui kebaktian yang diadakan lima kali dalam satu hari.

Untuk itulah STT-HKBP P.Siantar memberlakukan sistem evaluasi mahasiswa pada tingkat II dan IV, dimana jika indeks prestasi kumulatif pada tingkat II semester IV dan indeks prestasi kumulatif pada tingkat III semester 6 tidak mencukupi, mahasiswa yang

bersangkutan akan di *drop out*. Kemudian jika mahasiswa pada semester IV dan VI ini juga memiliki nilai gagal (nilai E), maka mahasiswa yang bersangkutan akan di *drop out*.

Setiap individu yang memasuki dunia perguruan tinggi atau sebagai mahasiswa dituntut agar melakukan cara belajar yang berbeda daripada cara belajar di Sekolah Menengah Atas (SMA). Mahasiswa dituntut untuk belajar lebih mandiri dan tidak bergantung pada apa yang disajikan pengajar. Selain itu, mahasiswa juga harus dapat mengerjakan berbagai tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen sesuai dengan waktu yang ditentukan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memenuhi pola belajar di perguruan tinggi. Misalnya, sebageian mahasiswa belum mampu melakukan pengaturan diri termasuk strategi belajar dalam memenuhi tugas-tugas dan kegiatan-kegiatan lainnya yang diselenggarakan perguruan untuk menunjang kualitas peserta didiknya.

Demikian halnya fenomena yang terjadi di lingkungan Sekolah Tinggi Theologia (STT) HKBP P.Siantar. Mahasiswa sering mengeluhkan merasa lelah dengan berbagai tugas dan kegiatan yang mereka jalankan dan menanamkan dalam pikiran mereka bahwa STT- HKBP P. Siantar ini sepertinya sekolah tugas-tugas karena dipenuhi oleh tugas-tugas mata kuliah dari dosen padahal masih juga melakukan kegiatan yang rutin lainnya.

Para mahasiswa STT HKBP P. Siantar ini pada umumnya berada di tahap perkembangan remaja. Hurlock (1992) mengatakan bahwa masa remaja disebut dengan fase negatif karena dalam fase remaja timbul gejala-gejala negatif antara lain keinginan untuk menyendiri, berkurang kemauan untuk bekerja, kurang koordinasi fungsi-fungsi tubuh, kegelisahan, pertentangan sosial, penantangan terhadap kewibawaan orang dewasa, kepekaan perasaan, kurang percaya diri, dan kesukaan berhayal. Menurut Rakhmat (1999), remaja dalam proses

belajarnya pasti mendapatkan pengalaman yang berupa kegagalan atau kesuksesan. Kesuksesan yang diperoleh menunjukkan bahwa remaja tersebut merasa diterima dalam kelompok sebayanya. Sedangkan kegagalan mengakibatkan remaja merasa tidak berharga dan mereka merasa tidak diterima. Kegagalan dalam memperoleh identitas diri akan menyebabkan beberapa gangguan perilaku patologis, seperti: impulsif, gelisah, mudah terpengaruh), perasaan tidak mampu, ragu, penyesuaian diri yang buruk, mudah putus asa, kurang orientasi, dan motif berprestasi rendah.

Melihat dari beberapa tugas perkembangan serta permasalahan-permasalahan remaja di atas, remaja diharapkan memiliki efikasi dalam dirinya karena hal ini berhubungan dengan pandangan individu mengenai kemampuan untuk bertindak dalam situasi yang spesifik. Dengan adanya efikasi diri, remaja akan mempunyai kekuatan untuk menghadapi berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan sempurna termasuk pencapaian prestasi belajarnya. Dari fenomena ini penulis melihat bahwa peranan strategi belajar dan juga keyakinan yang mendorong mahasiswa untuk mencapai prestasi sangatlah menunjang hasil yang ia dapatkan. Kondisi demikian akan berpengaruh pada pencapaian prestasi belajar mahasiswa jika tidak ada pengaturan diri yang baik untuk menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan kegiatan lainnya (regulasi diri dalam belajar), serta keyakinan akan kemampuan diri mahasiswa (efikasi diri) untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut tanpa menjadikannya sebagai beban yang berat.

Individu dengan efikasi diri yang tinggi, cenderung lebih mengupayakan regulasi diri dalam belajar sehingga lebih mampu bertahan dan memperoleh nilai yang lebih baik dalam kerjanya (Bandura, 1997; Pajares 1996). Meningkatnya efikasi diri individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai suatu prestasi. Demikian halnya dengan regulasi diri

dalam belajar, dimana dengan regulasi diri yang baik mahasiswa dapat dibantu dalam mengatur, merencanakan dan mengarahkan dirinya untuk mencapai prestasi belajarnya. Dengan adanya regulasi diri dalam belajar ini, mahasiswa akan mampu menunjukkan atau menahan perilaku tertentu secara tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapi dalam usaha mencapai prestasinya (Fajar, 2007).

Regulasi diri dalam belajar yang diterapkan dalam proses belajar dikenal dengan *self-regulated learning*. Menurut Zimmerman (1989), regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa dapat digambarkan melalui tingkatan atau derajat yang meliputi keaktifan berpartisipasi baik itu secara metakognisi, motivasional, maupun perilaku dalam proses belajar. Sesuai penjelasan Zimmerman (1989) yang menyebutkan bahwa jika seseorang kehilangan strategi dalam *self-regulation*, maka mengakibatkan proses belajar dan performa yang lebih buruk. Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar penting bagi semua jenjang akademis. Di samping itu, regulasi diri dalam belajar ini juga dapat diajarkan oleh yang membimbing, dipelajari dan dikontrol.

Menurut Sunawan (2010), sekalipun kemampuan peserta didik tinggi, tetapi ia tidak dapat mencapai prestasi belajar yang optimal karena kegagalannya dalam meregulasi diri dalam belajar. Umumnya, siswa yang berhasil adalah siswa yang menggunakan regulasi diri dalam belajar di sekolah. Regulasi diri dalam belajar mampu mengatur kinerja dan prestasi akademis. Regulasi diri dalam belajar ini juga dapat membangkitkan strategi metakognitif yang berhubungan dengan berpikir siswa tentang berpikir mereka sendiri dan kemampuan menggunakan strategi belajar sendiri dengan tepat. Berdasarkan pemikiran tersebut, penulis menganggap perlu untuk melakukan kajian yang lebih mendalam tentang efikasi diri dan regulasi diri mahasiswa dalam mencapai prestasi akademiknya di STT HKBP P.Siantar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa-mahasiswi Sekolah Tinggi Theologia HKBP P.Siantar. Teknik pengambilan sampel adalah metode *stratified sampling* atau sampling berstrata/bertingkat dimana subyek terdiri dari mahasiswa tingkat I, II, III, IV, V yang berjumlah 70 orang.

Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah sebagai berikut :

1. Angket efikasi diri : disusun berdasarkan aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), luas bidang perilaku (*strength*), dan derajat kemantapan keyakinan atau pengharapan (*generality*). Angket ini terdiri dari 26 butir soal yang valid dengan koefisien validitas butir berkisar 0.258 sampai 0.580 dan hasil uji reliabilitas yang menggunakan rumus Cronbach Alpha menunjukkan nilai $r_{tt} = 0,768$.
2. Angket regulasi diri dalam belajar : disusun berdasarkan komponen regulasi diri dalam belajar yang dikemukakan oleh Woolfolk (dalam jurnal *Self-regulated learning*, Armeini, 2009) yakni: kognisi, metakognisi, motivasi dan strategi pengelolaan lingkungan dan sumber daya. Angket ini terdiri dari 33 butir pernyataan yang valid dengan koefisien validitas butir berkisar 0,281 sampai dengan 0,548 dan hasil uji reliabilitas yang menggunakan rumus Cronbach Alpha menunjukkan nilai $r_{tt} = 0,833$.
3. Data prestasi belajar mahasiswa : dilihat dari tingkat indeks prestasi yang diperoleh mahasiswa selama menjalani masa belajar (IPK). Data diperoleh dari bagian kemahasiswaan. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa prestasi akademik dari sampel tergolong cukup dan memuaskan dengan kisaran IPK antara 2.5 sampai 3.5.

HASIL PENELITIAN

Secara partial diketahui adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan prestasi akademik mahasiswa di STT-HKBP P.Siantar dengan t_{hitung} yakni $3.460 > t_{tabel}=1.667$ dan sig $0,001 < 0,05$. Demikian juga halnya dengan regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan signifikan dengan prestasi akademik dengan t_{hitung} $7.322 > t_{tabel}=1.667$ dan sig $0,000 < 0,05$.

Secara simultan (bersama-sama) diperoleh hasil bahwa efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan signifikan terhadap prestasi akademik dengan F_{hitung} (F_{reg}) $(128.667) > F_{tabel}$ (3.15) dan sig $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar mahasiswa secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa STT-HKBP P.Siantar.

Selanjutnya, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prestasi akademik dengan angka korelasi $R= 0.793$. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi prestasi akademik mahasiswa dan sebaliknya. Juga diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prestasi akademik dengan angka korelasi $R= 0.870$.

Total pengaruh kedua variabel bebas dalam penelitian ini (efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar) dengan prestasi akademik mahasiswa adalah sebesar 89,1 %. Dari hasil ini maka diketahui bahwa masih terdapat 10,9 % pengaruh dari faktor lain terhadap prestasi akademik mahasiswa di STT-HKBP P.Siantar misalnya penilaian dosen, kondisi fisik dan psikologis mahasiswa, minat mahasiswa terhadap sekolah tinggi theologia tersebut.

Efikasi diri mahasiswa di STT-HKBP P.Siantar cukup tinggi dimana diperoleh $(X1)$: $65 < 79.585$ dan selisihnya melebihi SD (8.389) . Demikian juga dengan regulasi diri dalam belajar mahasiswa di STT-HKBP tergolong sangat baik dimana diperoleh $(X2)$:

$82.5 < 94.471$ dan selisihnya melebihi SD (10.174) yang juga berhubungan dengan prestasi akademik mahasiswa yang memuaskan.

DISKUSI

Hasil perhitungan analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar mahasiswa terhadap prestasi akademik mahasiswa di STT-HKBP P.Siantar secara parsial dan simultan. Hal ini menunjukkan bahwa besar kecilnya perubahan prestasi akademik mahasiswa berhubungan dengan faktor efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Woolfook (2004) dimana dalam proses belajar, seorang mahasiswa akan memperoleh prestasi akademik belajar yang baik bila ia menyadari, bertanggungjawab dan mengetahui cara belajar yang efisien. Dengan kemampuan regulasi diri dalam belajar, mahasiswa menjadi mahir dalam meregulasi belajarnya sendiri dan dapat meningkatkan hasil belajarnya. Mahasiswa yang belajar dengan regulasi diri bukan hanya tahu tentang apa yang dibutuhkan oleh setiap tugas, tetapi mereka dapat menerapkan strategi yang dibutuhkan dalam mengetahui gaya pembelajaran yang disukainya, apa yang mudah dan sulit bagi dirinya, bagaimana cara mengatasi bagian-bagian yang sulit bagi dirinya dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan dan kelemahannya. Mahasiswa dengan regulasi dalam belajar yang tinggi bisa mencapai tingkatan yang luar biasa sebagaimana karena mereka terlibat dalam proses-proses kognitif yang meningkatkan pembelajaran, menaruh perhatian, mengorganisasi, dan mengelaborasi.

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa prestasi akademik mahasiswa tergolong cukup dan memuaskan dengan IPK antara 2.5 - 3.5. Prestasi tersebut tidak lepas dari faktor efikasi diri dan regulasi diri mahasiswa, meskipun tidak dipungkiri banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pendapat (Winkel,1983; dan Gunarsa, 1990) yang menyatakan bahwa kecerdasan,

waktu, minat, motivasi, kesehatan, cara belajar, disiplin belajar, lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan, sekolah dan sarana pendukung dalam proses belajar merupakan faktor yang juga berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa.

Dari faktor-faktor tersebut efikasi diri yang menyangkut motivasi intrinsik dan regulasi diri yang menyangkut strategi belajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari prestasi yang dicapai mahasiswa. Sama halnya dengan pendapat (Bandura, 1986; Eccles, Wigfield et.al., 1989; Klasen, 2002), bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih berprestasi daripada mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah. Efikasi diri yang tinggi akan berdampak semakin baiknya tingkah laku mahasiswa dalam belajar, mampu menyelesaikan tugas dan masalah yang dihadapi dengan penuh keyakinan. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah akan berdampak buruknya tingkah laku mahasiswa dalam belajar, merasa ragu untuk mampu menyelesaikan tugas dan masalah belajarnya.

Pada kenyataannya tidak dapat dipungkiri bahwa masih banyak mahasiswa yang kurang mampu mengelaborasi, mengorganisasikan proses belajarnya terbukti dari kebiasaan mahasiswa yang menghafal hanya ketika ujian saja. Di samping itu juga masih melekat kebiasaan mengerjakan tugas secara terburu-buru karena minimnya strategi dalam mengatur waktu untuk belajar belajar dalam diri dan waktu untuk kegiatan-kegiatan lainnya. Dengan metode belajar yang demikian maka hasil yang dicapai juga akan kurang maksimal dibandingkan dengan mahasiswa yang telah mampu meregulasi dirinya dalam belajar serta memiliki keyakinan akan kemampuannya.

SARAN

1. Kepada mahasiswa : disarankan untuk semakin menumbuhkan motivasi intrinsik dalam menjalani perkuliahan di STT-HKBP P. Siantar. Dengan demikian mahasiswa akan

dapat memahami proses yang terjadi dalam pembelajarannya serta akan mampu mencapai tujuannya untuk belajar di STT-HKBP P. Siantar.

2. Kepada lembaga pendidikan : disarankan untuk semakin membangkitkan motivasi intrinsik mahasiswa dengan berbagai bimbingan dan arahan agar mahasiswa rajin belajar serta menerapkan disiplin belajar yang tinggi terhadap mahasiswa. Untuk itu dosen harus mampu melakukan optimalisasi penerapan prinsip belajar, adanya kedinamisan dalam pembelajaran serta mampu memanfaatkan pengalaman dan kemampuan mahasiswa. Mahasiswa yang termotivasi akan menunjukkan proses kognitif yang tinggi dalam belajar, menyerap dan mengingat apa yang telah dipelajari.
3. Kepada peneliti selanjutnya : disarankan untuk lebih mengkaji lagi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prestasi akademik mahasiswa misalnya faktor minat, kreativitas, lingkungan asrama serta dukungan orangtua.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, Albert, 1997 (ed). *Self-Efficacy in Changing Societies*, New York: Cambridge University Press.
- Barry J. Zimmerman & Timothy J. Cleary, 2009. *Journal of Motivation in Education-Handbooks*, New York; Madison Avean.
- Djamarah, S.B, 2008. *Psikologi Belajar*. Edisi II. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fajar, 2007. *Self Regulated Learning*. <http://eprints.undip.ac.id/10962/1/Intisari.pdf>

Gunarsa, Singgih D, 1990. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta; BPK- Gunung Mulia.

Gunarsa, Singgih D dan Ny Y Singgih D. Gunarsa (1992). *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta; BPK- Gunung Mulia.

Hurlock, E.B, 1992. *Pengantar Psikologi Sepanjang Rentang kehidupan*. Jakarta; Erlangga.

Latipah, Eva, 2010. *Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi belajar* (Kajian Meta analisis). Jurnal Psikologi Vol 37.

Munandar,Utami, 1992. *Pemanduan Anak Berbakat*; Suatu Studi Penjajakan,

Jakarta; Yayasan Pengembangan Kreativitas.

Munandar,Utami, 1996. *Mengembangkan bakat dan Kreativitas anak sekolah*;Petunjuk bagi para guru dan orangtua, Jakarta:Gramedia.

Ormrod, Jeanne Ellis, 2008. *Psikologi Pendidikan, Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, jilid 2. Jakarta; Erlangga.

Santoso Singgih, 1999. *SPSS : Mengolah data statistik secara profesional*, Jakarta Elex Media Komputindo.

Sudjana, Nana, 1990. *CBSA dalam Proses Belajar Mengajar*, Bandung; Sinar Baru.