

HUBUNGAN PENGATURAN DIRI DAN MOTIF BERPRESTASI DENGAN KEBIASAAN BELAJAR PADA MAHASISWA

Berliana Henu C. S.

Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa,
Jalan Kusumanegara 157, Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empirik hubungan pengaturan diri dan motif berprestasi dengan kebiasaan belajar, semakin tinggi pengaturan diri dan motif berprestasi maka semakin baik kebiasaan belajar. Subjek pada penelitian ini adalah 123 mahasiswa Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan yang terdiri dari 41 Jurusan Teknik Sipil, 37 Jurusan Arsitektur, 45 Jurusan Teknik Lingkungan. Alat ukur yang digunakan adalah Skala pengaturan diri yang dibuat penulis dengan mengacu pada teori dari Bandura, Skala Motif Berprestasi Modifikasi dari Rahmalina berdasarkan teori Mehrabian (2001) dan Skala Kebiasaan Belajar yang dimodifikasi dari Harjito (1994). Data penelitian dianalisis dengan komputer program SPS 2000 (Seri Program Statistik 2000) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningih. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan ada korelasi positif yang sangat signifikan antara pengaturan diri dan motif berprestasi dengan kebiasaan belajar ($R=0.575$; $p < 0.01$).

Kata kunci: Pengaturan diri, motif berprestasi, Kebiasaan belajar.

ABSTRACT

The purpose of this research is to verify the relationship of self-regulation and achievement motif to learning habit. Increasing self-regulation and achievement motif can improve the learning habit. Subject of this research was 123 students from Faculty of Civil and Planning Engineering, consist of 41 students from Department of Civil Engineering, 37 students from Department of Architecture, 45 students from Department of Environment Engineering. The measurement of self-regulation scale was self-construction with referred to the Bandura Theory. The achievement motif scale was modified from Rahmalina based on Mehrabian (2001) theory. The learning habit scale was modified from Harjito (1994). The data was analyzed using SPS 2000 (Seri Program Statistik 2000) edited by Sutrisno Hadi and Yuni Pamardiningih. The result of multiple regression showed that there was positive correlation and significant relationships between self-regulation and achievement motif to the learning habit ($R=0.575$; $p < 0.01$).

Keywords: *Self-regulation, achievement motif, learning habit.*

PENDAHULUAN

Kebiasaan belajar yang baik sangat mendukung bagi berhasilnya studi mahasiswa di perguruan tinggi. Kebiasaan belajar yang baik adalah belajar yang efektif dan efisien sehingga dapat tercapai tujuan yang diinginkan. Pedoman agar dapat belajar secara efisien mengandung tiga prinsip yaitu keteraturan, disiplin dan konsentrasi (The Liang Gie, 1979). Fenomena sekarang terlihat bahwa mahasiswa banyak yang belajar ketika menjelang ujian, melengkapi catatan ataupun materi menjelang hari-hari ujian. Mahasiswa ketika diberi tugas oleh dosen dikerjakan secara mendadak menjelang Batas akhir pengumpulan, pemanfaatan fasilitas perpustakaan belum dimaksimalkan, ketika mengikuti kuliah terkadang masih ada yang

datang terlambat bahkan ada yang jarang masuk.

Mahasiswa belum secara maksimal untuk mengelola dan mengatur dirinya sendiri agar dapat membiasakan belajar yang baik secara efektif dan efisien. Faktor intern yang termasuk penting dan berkaitan dengan masalah kebiasaan belajar adalah pengaturan diri dan motif berprestasi. Pengaturan diri adalah proses yang digunakan untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan dan merupakan strategi untuk mencapai tujuan (Eggen dan Kauchaock, 1997). Tujuan dalam pengaturan diri tersebut dapat tercapai, apabila diwujudkan dalam tindakan yang dapat berupa kebiasaan suatu dorongan dalam mencapai tujuan yaitu motif berprestasi.

Berdasarkan uraian tentang latar belakang tersebut di atas, tampak betapa pentingnya untuk diketahui sejauh mana hubungan antara pengaturan diri dan motif berprestasi dengan kebiasaan belajar karena sangat mendukung bagi mahasiswa agar dapat belajar secara efektif dan efisien sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.

Kebiasaan Belajar

Belajar merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh semua orang dan dapat dilatih sehingga menjadi suatu kebiasaan yang merupakan suatu cara bertindak yang telah dikuasai yang bersifat tahan uji (*persistent*), seragam dan biasanya terjadi tanpa disertai kesadaran pada pihak yang memiliki kebiasaan itu (Whiterington, dkk, 1982). Kebiasaan belajar yang efektif merupakan belajar yang baik dan dapat diusahakan dengan berpedoman pada cara-cara belajar yang efisien dan mengandung tiga prinsip, yaitu keteraturan, disiplin, konsentrasi (The Liang Gie, 1979). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi intelegensi, bakat, sikap, minat, motif dan motivasi, pendekatan atau gaya belajar. Faktor eksternal, yaitu: teman-teman, dosen orang tua, letak rumah tinggal dan gedung sekolah, serta waktu belajar yang disenangi (Syah, 1997).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar merupakan bentuk tingkah laku untuk mencapai belajar yang efektif dan dapat dilakukan secara teratur, disiplin dan konsentrasi.

Pengaturan Diri

Pengaturan diri adalah proses yang terjadi dalam individu yang tidak dipengaruhi pengaruh eksternal atau pengawasan dan merupakan tindakan yang dilakukan dengan maksud untuk mencapai tujuan (Harter dalam Shaffer, 1994). Pengaturan diri merupakan sikap yang optimis terhadap prestasi, reaksi dalam diri, keyakinan diri dan minat (Zimmerman dan Kitsantas, 1997). Menurut Bandura (Crown, dkk., 1996), teknik pengaturan diri terdapat dalam diri internal individu. Pengaturan diri tersebut sangat dibutuhkan dalam kegiatan belajar (Winne, 1997). Individu yang melakukan kegiatan belajar adalah pelajar dan mahasiswa.

Eggen dan Kauchaock (1997), proses dalam pengaturan diri adalah proses yang digunakan oleh pelajar stall mahasiswa dengan menggunakan ide dan tindakan untuk mencapai tujuan belajar dalam akademik. Menurut Woolfolk (1995), pengaturan diri menekankan manajemen diri yang terdiri dari: (1) penentuan tujuan (*goal setting*), (2) mencatat (*recording*) dan menilai kemajuan (*evaluating progress*), (3) *self reinforcement*, yaitu *reward* untuk diri sendiri. Eggen dan Kauchaock (1997) menyebutkan bahwa pengaturan diri terdiri dari empat aspek, yaitu (1) penentuan tujuan (*goal setting*), yaitu tindakan untuk mencapai tujuan dan mengukur kemajuan; (2) memonitor diri sendiri (*self*

observation), yaitu memonitor diri sendiri terhadap kemajuan yang sudah dilakukan; (3) menilai diri sendiri (*selfassessment*), yaitu dapat mempelajari dan menilai pekerjaan sendiri yang telah dilakukan, (4) penguatan diri sendiri (*self reinforcement*), yaitu perasaan untuk mendapatkan hasil dan melakukan sesuai dengan rencana yang dibuat (Bandura dalam Pervin dan John, 2001). Penilaian diri yang juga merupakan salah satu aspek dari pengaturan diri merupakan proses yang berorientasi ke masa depan dan memberikan informasi terperinci mengenai kemajuan-kemajuan serta keberhasilan ke arah pembentukan kompetensi (Setiajadi, 1999). Aspek selanjutnya yang berupa penguatan diri sendiri dapat dilakukan dengan memberi *reward* kepada diri sendiri. Bandura, yakin bahwa penguatan (*reinforcement*) merupakan proses dalam belajar, standar prestasi, proses *reward* dan *punishment* untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau kegagalan yang rendah dari harapan yang diinginkan oleh diri sendiri (Hjelle dan Ziegler, 1982).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengaturan diri adalah proses untuk mengatur diri sendiri yang dilakukan dengan menggunakan ide dan tindakan untuk mencapai tujuan belajar dalam akademik disertai dengan sikap yang optimis terhadap prestasi, reaksi dalam diri, keyakinan dan minat.

Motif Berprestasi

Menurut Chaplin (2000) motif berprestasi adalah kecenderungan memperjuangkan kesuksesan atau memperoleh hasil yang sangat didambakan. Mc Clelland (dalam Weiner, 1972) menyebutkan bahwa motif berprestasi atau kebutuhan berprestasi merupakan kecenderungan dorongan yang bersifat positif ataupun negative dalam mencapai tujuan pada situasi yang diliputi kompetisi untuk berbuat lebih baik dengan menilai prestasi berdasarkan kesuksesan atau kegagalan. Motif berprestasi setiap orang sangat berbeda, perbedaan tersebut dapat dilihat dari keinginan untuk bersaing dan untuk mendapatkan kemenangan (Atkinson dalam Baron, Byrne, Kantawit, 1980).

Kemungkinan untuk meraih sukses dapat dilakukan dengan berkompetisi dan mempunyai dorongan untuk berusaha secara maksimal (Mc Clelland, 1987). Atkinson dan Feather (dalam Soemanto, 1998) menyebutkan bahwa situasi kompetitif timbul karena keinginan untuk berhasil (*the need to achieve succes*) dan keinginan untuk tidak gagal (*the need to avoid failure*). Orang yang bermotivasi untuk berhasil (*motivated to succes*) akan bekerja lebih keras daripada orang yang bermotivasi untuk tidak gagal (*motivated to avoid failure*). Mc Clelland (dalam Uyun, 1998) mengemukakan bahwa individu yang mempunyai motif berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai harapan yang tinggi untuk sukses dan mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motif berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses dan keberhasilan melaksanakan tugas-tugas untuk mencapai cita-cita yang dilakukan dengan berkompetisi agar dapat berbuat lebih baik daripada orang lain.

Hubungan Pengaturan Diri dan Motif Berprestasi dengan Kebiasaan Belajar

Menurut teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Bandura dijelaskan bahwa diperolehnya ketrampilan dan kecakapan dalam belajar juga tergantung pada sistem pengaturan diri (Mahmud, 1990). Sistem pengaturan diri merupakan struktur kognitif yang menyediakan rujukan bagi tingkah laku dan hasilnya (Mahmud, 1990). Belajar merupakan

tingkah laku, sehingga dapat dibiasakan untuk melaksanakannya dengan pola yang baik, diantaranya dalam mengendalikan sistem pengaturan diri. Salah satu unsur dari pengaturan diri adalah penentuan tujuan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pencapaian tujuan tersebut membutuhkan motif yang dapat mengarahkan tingkah laku untuk menuju satu tujuan. Motif yang sejalan dengan tujuan tersebut adalah motif berprestasi. Motif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi belajar.

Hipotesis penelitian ini adalah: ada korelasi positif antara pengaturan dan motif berprestasi dengan kebiasaan belajar.

METODE PENELITIAN

1. Variabel Tergantung : Kebiasaan Belajar
2. Variabel Bebas:
 - Pengaturan Diri
 - Motif berprestasi

Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan berjumlah 150 orang masing-masing 50 orang yang terdiri dari tiga jurusan, yaitu: Jurusan Teknik Sipil, Jurusan Arsitektur, Jurusan Teknik Lingkungan.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala yang sebelumnya diujicobakan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. Skala yang dibagikan kepada subjek sebanyak 100. Skala yang dibagikan tersebut dibawa pulang oleh subjek untuk dikerjakan dan setelah selesai dikembalikan.

Berikut ini penjelasan masing-masing skala dan analisis hasil uji coba alat ukur:

1. **Skala Kebiasaan Belajar** Skala kebiasaan belajar memodifikasi dari Harjito (1994) yang terdiri dari 41 aitem. Skala kebiasaan memiliki tiga aspek yaitu keteraturan belajar, disiplin belajar dan konsentrasi belajar. Koefisien validitas berkisar antara 0,279 – 0,673 dengan reliabilitas Alpha 0,931.
2. **Skala Pengaturan Diri.** Skala pengaturan diri mengacu dari pendapat Bandura dan disusun oleh peneliti. Skala tersebut terdiri dari 54 aitem dengan empat aspek yaitu: penentuan tujuan, memonitor diri sendiri, menilai diri sendiri, penguatan diri sendiri. Koefisien validitas berkisar antara 0,276 – 0,775 dengan reliabilitas Alpha 0,952.
3. **Skala Motif Berprestasi** Skala motif berprestasi dari Rahmalina (2001) yang memodifikasi dari Mehrabian yang terdiri dari 29 aitem. Aspek aspek dari skala tersebut adalah motif untuk meraih sukses dan motif menghindari kegagalan. Koefisien validitas berkisar antara 0,3163 – 0,6626 dengan reliabilitas Alpha 0,8632.

Pengujian validitas, reliabilitas, uji asumsi dan analisis regresi dua prediktor menggunakan program komputer SPS (Seri Program Statistik) 2000 edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih.

Data subjek penelitian yang dapat dianalisis adalah 123 yang terdiri dari 41 Jurusan Teknik Sipil, 37 Jurusan Arsitektur, 45 Jurusan Teknik Lingkungan. Hasil analisis data menunjukkan ada korelasi positif antara pengaturan diri dan motif berprestasi dengan kebiasaan belajar ($R=0,575$, $p < 0,01$). Pengaturan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 15,435 %, sedangkan motif berprestasi memberikan sumbangan efektif sebesar 17,664 %. Secara bersama-sama pengaturan diri dan motif berprestasi memberikan sumbangan sebesar 33,1 %.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaturan diri berhubungan dengan kebiasaan belajar. Tujuan pengaturan diri adalah mencapai belajar yang baik, yaitu prestasi belajar. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Purwanto (2000) bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self regulated learning* dengan prestasi belajar.

Pencapaian tujuan dalam belajar membutuhkan dorongan pada diri individu untuk dapat mencapai prestasi yang diinginkan, sehingga pengaturan diri dapat berjalan seiring adanya motif berprestasi agar tercapai kebiasaan belajar yang baik. Motif berprestasi bertujuan untuk mencapai prestasi belajar yang baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Widyaningrum (1992) bahwa motif berprestasi dengan prestasi belajar berkorelasi positif.

Kebiasaan belajar dapat menghasilkan hasil belajar yang baik, yaitu prestasi belajar. Penelitian Harjito (1994) telah dapat membuktikan bahwa terdapat korelasi antara kebiasaan belajar dengan prestasi belajar. Menurut Bharat (1996) dalam penelitian yang dilakukannya pada mahasiswa diperoleh hasil bahwa kebiasaan belajar merupakan faktor pendukung agar potensi belajar yang dimiliki teraktualisasikan secara optimum.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan antara lain pada proses uji coba alat ukur Uji coba skala dikerjakan subjek dengan dibawa pulang, sehingga sulit untuk mengendalikan situasi dan kondisi subjek serta tidak semua skala yang dibagikan dapat kembali. Koefisien validitas skala perlu ditingkatkan dengan batas minimal 0,3 karena koefisien validitas Aitem dalam skala memiliki batas terendah 0,276.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Ada korelasi positif yang sangat signifikan antara pengaturan diri dan motif berprestasi dengan kebiasaan belajar
2. Pengaturan diri berpengaruh terhadap kebiasaan belajar sebesar 15,435 %, sedangkan motif berprestasi berpengaruh terhadap kebiasaan belajar sebesar 17,664 %. Secara bersama-sama pengaturan diri dan motif berprestasi berpengaruh terhadap kebiasaan belajar sebesar 33,009, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan belajar.

Bagi Subjek Penelitian

1. Mempertahankan pengaturan diri yang baik. Pengaturan diri yang baik dapat dipertahankan dengan selalu belajar sungguh-sungguh untuk mendapatkan hasil yang baik, mencari kelemahan yang menghambat belajar, membuat standar nilai yang tinggi dalam belajar, membuat rencana dan jadwal kegiatan belajar, memonitor secara teratur kegiatan belajar untuk melihat kemajuan, memperbaiki kegagalan belajar. Langkah-langkah tersebut sebaiknya dilakukan dengan penuh keyakinan untuk mencapai keberhasilan.
2. Meningkatkan Motif berprestasi Motif berprestasi dapat ditingkatkan dengan cara menyelesaikan tugas-tugas kuliah sebaik-baiknya, menyukai tugastugas kuliah yang sukar dan menuntut tanggung jawab pribadi, mempunyai standar yang tinggi dalam belajar melebihi orang lain dan senang berkompetisi mendapatkan basil yang terbaik. Langkah-langkah tersebut sebaiknya dilandasi niat yang sungguh-sungguh dandidak mudah

berputus asa. Apabila mendapatkan kegagalan, tidak perlu merasa menyerah ataupun pesimis tetapi justru adanya kegagalan dapat dijadikan dorongan untuk mencapai prestasi menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Bagi Fakultas

1. Memberikan pengarahan agar mahasiswa mempertahankan pengaturan diri. Fakultas dapat melibatkan dosen untuk membantu mahasiswa dalam mempertahankan pengaturan diri. Dosen dapat memberikan pengarahan kepada mahasiswa agar mahasiswa dapat mempertahankan pengaturan diri dengan cara memberikan pengarahan kepada mahasiswa agar kebiasaan belajar menjadi baik. Beberapa hal yang dapat disampaikan adalah memberikan saran kepada mahasiswa agar dalam belajar terlebih dahulu menentukan tujuan, membuat rencana kegiatan belajar, membuat target keberhasilan dan masa studi yang ingin dicapai, mengukur kemajuan belajar, menilai kemajuan belajar, memperbaiki kegagalan belajar. Mahasiswa perlu ditanamkan perasaan tentang potensi untuk mencapai keberhasilan, menanamkan sikap optimis dan keyakinan untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu dengan hasil belajar yang memuaskan.
2. Membantu meningkatkan motif berprestasi. Fakultas dapat melibatkan dosen untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan motif berprestasi. Dosen dapat membantu meningkatkan motif berprestasi dengan memberikan dorongan kepada mahasiswa agar selalu berusaha mencapai keberhasilan dan tidak menyerah ketika mengalami kegagalan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Memperhatikan faktor lain dari kebiasaan belajar untuk penelitian selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk lebih mengetahui hal-hal tentang masalah belajar, maka dapat memperhatikan faktor internal dan faktor eksternal yang dapat dihubungkan dengan kebiasaan belajar. Faktor internal seperti: intelegensi, sikap, bakat, minat, pendekatan/gaya belajar. Faktor eksternal, seperti: teman-teman, dosen, orangtua, waktu belajar yang disenangi, letak rumah tinggal dan gedung sekolah.
2. Mengantisipasi kelemahan penelitian. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya mengantisipasi kelemahan penelitian, yaitu pelaksanaan uji coba alat ukur sebaiknya skalanya tidak dibawa pulang oleh subjek karena sulit untuk mengendaikan kondisi tempat dan tidak semua skala dapat kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, Byrne, Kantawitz. 1980. *Psychology Understanding Behavior*. Second edition. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Bharat, Y.W.s.0 1996. Hubungan Potensi Belajar, Motivasi Berprestasi, Sikap dan Kebiasaan Belajar Serta Kualitas Sekolah Asal dengan Hasil Belajar. *Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan dan Kebudayaan*, 004, (I), 35-54.
- Chaplin, J.P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. Alih Bahasa : Kartono, K. Jakarta : P.T. Raja Grafindo Persada.
- Crown, Driscoll, Geiger, 1996. *Educational Psychology*. Second edition. Boston : Allyn & Bacon.

- Eggen dan Kauchaock, 1997. *Educational Psychology*. Third Edition. New Jersey : Aviacom Company.
- Harjito, P. 1994. Peranan Perhatian Orang Tua, Kebiasaan Belajar, dan Tempat Tinggal Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hjelle dan Ziegler, 1982. *Personality Theories Basic Assumption Research And Application*. Second Edition. New York : MC Graw Hill International.
- Mahmud, D. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: BPFE.
- Mc Clelland, 1987. *Human Motivation*. New York : Cambridge University Press.
- Pervin, L.A. dan John, O.P. 2001. *Personality*. Eighth Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Purwanto, 2000. Hubungan Self Regulated Learning dengan Prestasi Belajar. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Rahmalina, 2001. Motif Berprestasi Ditinjau Dari Kestabilan Emosi Mahasiswa STIE Rawamangun Timur. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Setiajadi, 1999. *Cakrawala Pendidikan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Shaffer,D.R.1994. *Social And Personality Development* .3rd ed. California: Pacific Grove.
- Soemanto, W. 1998. *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Cetakan keempat. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Syah, M. 1997. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.
- The Liang Gie, 1979. *Cara Belajar Yang Ejsien*. Cetakan kesembilan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Weiner, 1972. *Theories of Motivation From Mechanism to Cognition*. Chicago: Markham Publishing company.
- Widyaningrum, V.T.A. 1992. Hubungan Antara Pusat Kendali dan Motif Berprestasi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Penerbang TNI AU. *Skripsi* (tidak diterbitkan).
- Winne, P.H. 1997. Experimenting to Bootstrap Self Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. APA. Vol.89. No. 3, 397-410.
- Witherington, Cronbach, Bapemsi, 1982. *Teknik-Teknik Belajar dan Mengajar*. Bandung: Penerbit Jemmars
- Woolfolk, 1995. *Educational Psychology*. 6th Ed. Boston
- Zimmerman dan Kitsantas, 1997. Developmental Phases In Self Regulation Shifting From Process Goals to Out Come Goals. *Journal of Educational Psychology*. APA. Vol. 89, No.1, 29-36.