

# GAMBARAN REGULASI DIRI MAHASISWA BIDIKMISI UNIVERSITAS TRUNOJOYO MADURA YANG MENGALAMI PENURUNAN PRESTASI AKADEMIK

Novi Ariska  
Alifah Rahma Wati  
Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Budaya  
Universitas Trunojoyo Madura  
Email : [novi.muslimahsejati@gmail.com](mailto:novi.muslimahsejati@gmail.com)  
[rahmawati\\_alifah99@yahoo.co.id](mailto:rahmawati_alifah99@yahoo.co.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi diri mahasiswa bidik misi Universitas Trunojoyo Madura yang mengalami penurunan prestasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi pada ketiga mahasiswa bidik misi yang ditentukan berdasarkan *purposive sampling* yang memiliki kriteria minimal semester 6, mahasiswa yang mempunyai riwayat indeks prestasi semester (IPS)  $\leq 0,4$  poin, mahasiswa bidik misi yang semester sekarang memiliki indeks prestasi kumulatif (IPK) *cumlaude*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode pengumpulan data yaitu wawancara semiterstruktur. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu gambaran regulasi diri mahasiswa bidik misi Universitas Trunojoyo Madura yang mengalami penurunan prestasi akademik pada 6 (enam) aspek regulasi diri. Pada aspek standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, mahasiswa bidik misi menginginkan untuk tidak mendapatkan indeks prestasi kumulatif (IPK) dibawah 3,00 dan juga mempunyai keinginan untuk lulus tepat waktu. Pada aspek pengaturan emosi, mahasiswa bidik misi merasa sedih dan kecewa karena mengalami penurunan nilai sehingga mahasiswa bidik misi berusaha untuk meningkatkan prestasinya. Pada aspek intruksi diri, mahasiswa bidik misi mengintruksi diri untuk selalu belajar lebih giat dan optimal agar mendapatkan nilai yang maksimal. Pada aspek monitor diri, mahasiswa bidik misi mengatur waktu untuk belajar maksimal dengan cara tidak mengikuti kegiatan non akademik. Pada aspek evaluasi diri, mahasiswa bidik misi berusaha belajar secara optimal sehingga berhasil meningkatkan prestasi akademik yang pernah turun. Pada aspek kontingensi yang ditetapkan sendiri, mahasiswa bidik misi merasa senang karena berhasil meningkatkan prestasinya dan mempertahankan beasiswa bidik misi hingga sekarang dan dapat membuktikan kepada orang-orang yang sudah mendukungnya.

**Kata Kunci** : Regulasi diri, mahasiswa bidik misi, prestasi akademik.

## Abstract

*This study aimed to describe self-regulation of Bidik Misi student of University of Trunojoyo Madura who decreased academic achievement. This study used qualitative research with phenomenological approach to the three Bidik Misi students determined by purposive sampling that had the minimum criteria of 6th semester students who had a history of GPA semester (IPS)  $\leq 0.4$  points, and Bidik Misi students who had a cum laude Grade Point Average (GPA) this semester. Data collection was performed by using the method of data collection that was semistructured interview. The results obtained in this study was an overview of self-regulation of Bidik Misi students of University of Trunojoyo Madura which decreased academic achievement*

*at 6 (six) aspects of self-regulation. In the aspect of standards and objectives set by their own, Bidik Misi students wanted to not get a Grade Point Average (GPA) under 3.00 and also had a desire to graduate on time. In the aspect of the regulation of emotions, Bidik Misi students felt sad and disappointed because of grade drop so the students tried to improve their achievement. In the aspect of self instructions, Bidik Misi students instructed themselves to always study hard and optimal in order to obtain maximum grades. In the aspect of self-monitor, Bidik Misi student set the maximum time to learn by not following the non-academic activities. In the aspect of self-evaluation, they tried to learn optimally so they succeeded in improving academic achievement which ever went down. In the aspect of self-imposed contingency, they felt happy because they succeeded in improving their achievement and maintained Bidik Misi scholarship until now and could prove to the people who already supported them.*

**Keywords:** *self-regulation, Bidik Misi student, academic achievement.*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa bidik misi adalah mahasiswa yang menerima bantuan biaya pendidikan dari pemerintah Republik Indonesia melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Mahasiswa tersebut berasal dari keluarga yang tidak mampu secara ekonomi dan memiliki potensi akademik, baik untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada program studi unggulan sampai lulus tepat waktu. Mahasiswa penerima beasiswa bidik misi dituntut untuk dapat menjaga prestasinya selama melanjutkan studi di Perguruan Tinggi Negeri yang ia pilih.

Bidik misi sendiri merupakan suatu program bantuan biaya pendidikan yang diberikan oleh pemerintah semenjak tahun 2010. Secara umum beasiswa bidik misi ini berbeda dengan beasiswa pada umumnya, sebab bagi mahasiswa yang mendapatkan bidik misi tersebut, akan mendapatkan bantuan pendidikan yang terdiri dari bantuan biaya hidup (*Living Cost*) yang diserahkan kepada mahasiswa dan bantuan biaya penyelenggaraan pendidikan yang dikelola oleh Perguruan Tinggi Negeri. Universitas Trunojoyo Madura merupakan Perguruan Tinggi Negeri penerima bidik misi terbanyak se-Indonesia pada tahun 2014 lalu, yakni dengan mendapatkan kuota sebesar 895 orang dari jumlah 16.472 orang peserta bidik misi jalur SBMPTN secara nasional. Perkembangan Universitas Trunojoyo Madura, secara kasat mata terlihat dari semakin banyaknya gedung-gedung perkuliahan yang dibangun dari tahun ke tahun. Selain infrastruktur, sarana akademik juga mengalami kemajuan, yakni semakin bertambahnya fakultas-fakultas, antara lain: Fakultas Hukum (FH), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Pertanian (FP), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya (FISIB), Fakultas Ilmu Keislaman (FIK) dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) (dalam Buku Panduan Akademik 2015/ 2016).

Dari beberapa fakultas tersebut, telah berhasil meluluskan mahasiswa sarjana sebanyak 4.525 wisudawan/ wisudawati, dari tahun 2010/ 2011 sampai 2014/ 2015 (berdasarkan data dari BAAK UTM, 2016). Kegiatan belajar-mengajar di Perguruan tinggi merupakan pilihan strategi untuk mencapai tujuan individual bagi mereka yang menyatakan diri untuk belajar melalui jalur formal tersebut. Dalam prosesnya, kegiatan ini melibatkan interaksi individu yaitu pengajar (dosen) di satu pihak dan pelajar (mahasiswa) di pihak lain. Keduanya saling berinteraksi dalam suatu proses yang disebut proses belajar mengajar yang berlangsung dalam situasi belajar mengajar dalam tatanan pedagogik atau kemampuan mendidik (Surya, 2013). Kegiatan belajar mengajar dilakukan oleh mahasiswa dan dosen tiap semesternya. Setiap semester seseorang mahasiswa mengambil beberapa mata kuliah dengan aturan Sistem Kredit Semester (SKS) tertentu. Jika seorang mahasiswa menempuh 24 SKS dan rata-rata nilai tiap mata kuliah yang diperolehnya berkisar antara B+ sampai A, maka nilai Indeks Prestasi Semester (IPS)  $\pm$  3,50. Makin tinggi kemampuan individu, makin besar pula beban per semester. Selanjutnya didasarkan atas prestasi yang dicapai pada semester sebelumnya (dalam Buku Panduan Akademik 2015/ 2016).

Tidak semua mahasiswa mampu mencapai nilai Indeks Prestasi Semester (IPS) 3,51, karena dalam Universitas Trunojoyo Madura bagi mahasiswa yang mendapat Indeks Prestasi Semester (IPS) 3,51 dikategorikan sangat memuaskan atau *Coumlode* sehingga tidak sedikit mahasiswa memperoleh nilai jauh di bawah nilai tersebut. Ada berbagai hal yang mengakibatkan mahasiswa tidak mencapai nilai tersebut, yang secara umum dapat dikategorikan dalam masalah akademik dan non akademik. (dalam Buku Panduan Akademik 2015/ 2016). Masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam konteks akademik berkisar pada hal- hal yang terkait dengan: kesulitan dalam mengatur waktu belajar, harus disesuaikan antara banyak tuntutan perkuliahan dan kegiatan lainnya; kurang motivasi atau semangat belajar/ rendahnya rasa ingin mendalami ilmu/ profesi; dan adanya cara belajar yang salah (dalam Buku Panduan Konseling Dan Bimbingan Akademik 2009).

Masalah-masalah akademik di atas ternyata juga dialami oleh informan (wawancara dilakukan pada tanggal 26 maret 2016). Informan menyatakan bahwa dirinya tidak dapat membagi waktu antara jadwal praktikum dan jadwal kuliah. Jadwal praktikum yang panjang hingga menjelang tengah malam membuat informan mengantuk pada saat kuliah, sehingga informan tidak dapat memahami materi yang sedang disampaikan oleh dosen dengan baik. Permasalahan lain adalah kesulitan informan dalam menghafal materi, sehingga kerap kali gagal

menjawab kuis yang diajukan oleh dosen. Mahasiswa tidak hanya memiliki masalah-masalah akademik, namun juga menghadapi masalah-masalah yang bersifat non akademik. Masalah-masalah non akademik biasanya menyangkut hal-hal yang bersifat pribadi, namun dapat berdampak pada prestasi akademik mahasiswa yang bersangkutan. Masalah-masalah non akademik yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa meliputi: kemampuan mahasiswa tersebut dalam menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitar tempat ia tinggal/ kos; masalah yang terkait dengan tempat tinggal/ kos; rasa frustrasi yang timbul dari konflik-konflik dengan lingkungan sosial; dan juga permasalahan keluarga (Panduan konseling dan bimbingan akademik 2009).

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Ada 6 aspek dalam meregulasi diri antara lain: 1) Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*self determined standards and goals*) yaitu cenderung memiliki standar-standar yang umum bagi perilaku seseorang, standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa seseorang dalam situasi-situasi spesifik. Kita juga membuat tujuan-tujuan tertentu yang kita anggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku kita. Memenuhi standar-standar dan meraih tujuan-tujuan kita maka akan memberi kepuasan kepada kita. 2) Pengaturan emosi (*emotional regulation*) selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan (amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan) yang berlebihan agar tidak menghasilkan respons-respons yang kontraproduktif. 3) Instruksi diri (*self intruction*) seseorang memberi mereka sarana untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Strategi semacam ini sering efektif bagi mahasiswa yang, cenderung berperilaku tanpa berfikir. 4) Monitoring diri (*self monitoring*) agar membuat kemajuan kearah tujuan-tujuan yang penting, kita harus sadar tentang seberapa baik yang sedang kita lakukan. Dan ketika kita melihat diri kita sendiri membuat kemajuan kearah tujuan-tujuan kita, kita lebih mungkin melanjutkan usaha-usaha kita. 5) Evaluasi diri (*self evaluation*) kemampuan siswa melakukan evaluasi diri secara objektif dan akurat sangatlah penting bagi kesuksesan jangka panjang saat mereka memasuki dunia orang dewasa. Karena termasuk penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. 6) Kontingensi yang ditetapkan sendiri (*self imposed contingencies*) individu yang mengatur diri memberikan penguatan kepada diri mereka sendiri dengan cara-cara yang jauh

lebih konkret ketika mereka melakukan sesuatu dengan baik. Penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku.

Penelitian ini penting dilakukan untuk dapat mengetahui gambaran regulasi diri mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang mengalami penurunan prestasi akademik, sehingga dapat diketahui bagaimana usaha mahasiswa dalam melakukan strategi untuk mencapai prestasinya. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti akan meneliti tentang gambaran regulasi diri mahasiswa bidik misi Universitas Trunojoyo Madura yang mengalami penurunan prestasi akademik. Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan penelitian adalah “Untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi diri mahasiswa bidik misi Universitas Trunojoyo Madura yang mengalami penurunan prestasi akademik”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Data dan Sumber Data**

Cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek-situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2012). Pengambilan sampel di sini difokuskan kepada pengambilan data sebanyak mungkin, pengambilan sampel diarahkan kepada informan yang dapat memberikan informasi yang mantap dan terpercaya mengenai elemen-elemen yang ada pada fokus penelitian ini. Peneliti juga menggunakan dua cara untuk memperoleh data yaitu: data primer dan data sekunder. Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dalam hal ini data dan tindakan subjek diperoleh dengan cara melakukan pengamatan dan wawancara terhadap pihak-pihak terkait. Sedangkan yang dimaksud data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2012). Berikutnya adalah data tambahan untuk mendukung dan menunjang hasil data yang diperoleh. Data sekunder dapat diperoleh dari beberapa subjek yang dianggap mempunyai pengetahuan tentang apa yang peneliti teliti, diantaranya adalah keluarga dan teman. Namun peneliti akan menggunakan teman sebagai sumber data sekunder.

## **Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari lapangan. Dalam analisis data penelitian menggunakan analisis data menurut model Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2012) analisis data terdiri dari 3 alur kegiatan yang terjadi secara bersama sama yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan atau verifikasi.

## **Keabsahan Data**

Pada penelitian kualitatif, tingkat keabsahan lebih ditekankan pada data yang diperoleh. Melihat hal tersebut maka kepercayaan data hasil penelitian dapat dikatakan memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan sebuah penelitian. Teknik keabsahan data didasarkan atas beberapa kriteria yaitu derajat kepercayaan (*Credibility*), keteralihan (*Transferability*), ketergantungan (*dependability*), dan kepastian (*Confirmability*) (Sugiyono, 2012). Namun dalam penelitian yang dilakukan peneliti akan menggunakan keabsahan data dengan uji kredibilitas data, *dependability* dan *confirmability*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Regulasi Diri Mahasiswa Bidik Misi Universitas Trunojoyo Madura Yang Mengalami Penurunan Prestasi Akademik**

Penelitian ini melihat bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa bidik misi Universitas Trunojoyo Madura yang mengalami penurunan prestasi akademik, lalu mahasiswa tersebut berhasil dalam melakukan regulasi diri untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi akademik. Meningkatkan prestasi yang sempat mengalami penurunan nilai akademik merupakan tuntutan bagi setiap mahasiswa, khususnya mahasiswa yang menerima beasiswa bidik misi, sehingga mahasiswa tersebut tetap layak untuk menerima bantuan beasiswa sampai selesainya studi selama 4 (empat) tahun. Regulasi diri memiliki aspek-aspek yang menjadi fokus pembahasan dalam penelitian ini.

Bandura (dalam Santrock, 2008) menjelaskan regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik, seperti: meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan, atau tujuan sosio-emosional seperti: mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebayanya. Dengan

demikian regulasi diri sangat tepat apabila dihadapkan dengan permasalahan belajar yang dialami oleh pelajar atau mahasiswa, sehingga individu tersebut tidak terpuruk dengan kekecewaan yang telah dialami, dengan melakukan regulasi diri dalam belajar maka individu dapat meningkatkan hasil belajarnya dengan baik. Setiap mahasiswa memiliki permasalahan pada proses belajar dan cara menghadapi setiap masalah serta cara-cara belajar efektif yang berbeda-beda. Selain itu, setiap mahasiswa mempunyai cara masing-masing untuk mencapai apa yang sudah ditentukan untuk mencapai tujuan. Mahasiswa harus mampu melewati segala tantangan dan rintangan dalam dunia perkuliahan. Namun tidak mengabaikan prestasi akademik agar tetap berjalan secara stabil. Menurut Adler (dalam Alwisol, 2009) menjelaskan regulasi merupakan proses setiap orang yang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Mahasiswa bidik misi Universitas Trunojoyo Madura pun memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya dan bertanggung jawab atas segala tingkah laku, begitu juga masalah-masalah yang sedang dihadapinya.

Permasalahan yang dialami oleh setiap mahasiswa bidik misi beragam. *Pertama*, Permasalahan akademik, seperti mengalami kesulitan dalam memahami materi kuliah yang menyebabkan nilai ujian menurun, mengalami kesulitan dalam membagi waktu antar tugas kuliah dengan kegiatan ekstra dan sebagainya. *Kedua*, Mahasiswa bidik misi memiliki permasalahan non akademik, seperti mengalami permasalahan pribadi dengan orang sekitar, sehingga mengakibatkan mahasiswa bidik misi tidak fokus dalam belajar. Permasalahan yang dialami mahasiswa bidik misi, mempengaruhi dirinya tidak dapat mempertahankan prestasi akademik. Bahkan sampai mengalami penurunan prestasi akademik secara drastis, Prestasi akademik, dalam hal ini adalah pencapaian nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) per semester. Hal tersebut membuat mahasiswa bidik misi merasa sedih dan mengalami kekecewaan yang mendalam pada dirinya. Penurunan nilai yang di bawah standar minimal 3,00 bagi mahasiswa non teknik dan 2,75 bagi mahasiswa teknik, akan memicu perasaan cemas dan kekhawatiran bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang menggantungkan biaya perkuliahan pada bantuan beasiswa bidik misi. Namun untuk tetap dapat melanjutkan kuliah dan mempertahankan beasiswa bidikmisi, maka mahasiswa harus bangkit dalam keterpurukan dari permasalahan akademik maupun non akademik, dengan cara melakukan regulasi diri sebagai strategi untuk memperbaiki prestasi akademik atau nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Terdapat beberapa aspek yang akan membentuk proses regulasi diri. Menurut Bandura (dalam Ormord, 2009) terdapat 6 (enam) aspek-aspek regulasi diri agar mahasiswa dapat mengontrol dan memonitor perilaku, antara lain: (1) Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*self determined standars and goals*) yaitu membuat standar-standar dan meraih tujuan–tujuan kita maka akan memberi kepuasan kepada kita. (2) Pengaturan emosi (*emotional regulation*) yaitu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan (amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan) yang berlebihan agar tidak menghasilkan respons-respons yang kontraproduktif. (3) Instruksi diri (*self intruction*) yaitu memberi mereka sarana untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. (4) Monitor diri (*self monitoring*) yaitu membuat kemajuan kearah tujuan-tujuan yang penting, kita harus sadar tentang seberapa baik yang sedang kita lakukan. (5) Evaluasi diri (*self evaluation*) yaitu melakukan evaluasi diri secara objektif dan akurat sangatlah penting bagi kesuksesan jangka panjang saat mereka memasuki dunia orang dewasa. (6) Kontingensi yang ditetapkan sendiri (*self imposed contingencies*) yaitu mengatur diri memberikan penguatan kepada diri mereka sendiri dengan cara-cara yang jauh lebih konkret. Dari 6 (enam) aspek yang telah disebutkan dalam proses regulasi diri, terdapat bentuk-bentuk dukungan, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial. Dari hasil narasi pada BAB IV, maka dapat ditemukan gambaran Regulasi Diri dari subjek DK, UZ dan IM berdasarkan teori *Regulasi dir*. Menurut Bandura (dalam Ormord, 2009) sebagai berikut:

### **1. Standar dan Tujuan yang Ditentukan Sendiri**

Menurut Bandura (dalam Ormord, 2009) standar dan tujuan yang ditentukan sendiri adalah membuat standar-standar dan meraih tujuan–tujuan kita maka akan memberi kepuasan kepada kita. Berdasarkan analisis data yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa bidik misi mempunyai standar-standar khusus dalam pencapaian prestasi akademik, seperti: ekspektasi nilai IPK minimal 3,00. Nilai IPK tersebut memenuhi standar yang ditetapkan universitas agar mahasiswa dapat mempertahankan beasiswa bidik misi sampai lulus. Standar yang mahasiswa bidik misi tetapkan untuk diri mereka tersebut terbukti mampu menjadi motivasi yang mengarahkan pada usaha-usaha dalam proses belajar, untuk mencapai tujuan tersebut. Sebagaimana menurut Ormord (2009) menyatakan bahwa perilaku terarah pada tujuan-tujuan mereka dalam menetapkan tujuan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan perilaku mereka berdasarkan tujuan dan mereka termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Pelajar cenderung banyak tujuan salah satunya adalah mendapatkan nilai rata-rata yang tinggi dan



mendapatkan beasiswa ke perguruan tinggi. Standar nilai IPK minimum 3,00 yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri tersebut membuat mereka kecewa dan malu saat nilai mereka merosot hingga 0,4 poin. Hasil analisis data yang peneliti temukan di lapangan memperlihatkan bahwa mahasiswa bidik misi mengalami kekecewaan dan kesedihan saat mengetahui nilai mereka menurun. Lalu, mereka menceritakan kepada orang-orang terdekat, seperti sahabat dan kedua orang tua. Sahabat memberikan dukungan berupa motivasi, menyemangati dan mendorong mereka untuk terus belajar agar mereka bias meningkatkan prestasinya. Orang tua memberikan dukungan berupa mengingatkan mereka untuk selalu berdo'a, belajar dan mengontrol nilai mereka untuk dapat memperbaikinya dengan sungguh-sungguh.

Wangmuba (2009) mengatakan bahwa orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkan. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu. Selain memiliki standar IPK minimal 3,00 mahasiswa bidik misi juga mempunyai tujuan jangka panjang yaitu, lulus tepat waktu (4 tahun) dan mencapai cita-cita menjadi tenaga pengajar (guru atau dosen). Alasan di balik keinginan mereka menjadi tenaga pengajar adalah ingin mengabdikan kepada masyarakat, ingin menjadi manusia yang bermanfaat bagi lingkungan, dan mendapat dukungan dari orang tua. Zimerman (dalam Ormord, 2009) menjelaskan bahwa penetapan tujuan (*goal setting*) adalah dengan cara mengatur diri, tau apa yang ingin mereka capai ketika proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi (PT) dan mendapatkan pemahaman konseptual yang luas tentang suatu topik, atau mendapatkan pengetahuan yang memadai agar dapat menyelesaikan pendidikan tinggi pada tepat waktu. Mereka mengaitkan tujuan-tujuan mereka, mengerjakan suatu aktifitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang seperti halnya ingin menjadi guru atau dosen.

## **2. Pengaturan Emosi**

Bandura (dalam Ormord, 2009) menjelaskan pengaturan emosi adalah selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan (amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan) yang berlebihan agar tidak menghasilkan respons-respons yang kontraproduktif. Respon ketiga subyek mahasiswa bidik misi dalam penelitian ini adalah sedih dan cemas saat melihat nilai mereka turun sebanyak 0,4 poin. Kecemasan yang timbul saat melihat nilai mereka tidak sesuai dengan standar yang mereka tetapkan sendiri, yakni 3,00 sangatlah beralasan. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, mahasiswa yang menerima beasiswa bidik misi di tuntut oleh Universitas

untuk memiliki IPK minimal 3,00. Tuntutan dari Universitas membuat mahasiswa bidik misi mereka akan tercabut apabila mereka tidak dapat meningkatkan nilai mereka. Perilaku mahasiswa bidik misi untuk mengontrol emosi mereka agar tidak menimbulkan rasa kekecewaan dan keterpurukan yang mereka alami akibat menurunnya nilai sehingga mereka mampu untuk membangkitkan diri mereka sendiri untuk memperbaiki tujuannya. Seperti yang diungkapkan oleh Morris (dalam Ormord, 2009) bahwa pengaturan emosi merupakan strategi untuk mengontrol setiap perasaan (amarah, kebencian, dendam dan kegembiraan) agar tidak menghasilkan respon-respon kontraproduktif.

Dengan demikian, mahasiswa bidik misi mulai mengatur emosi yang sedang melanda dirinya dengan cara lebih fokus dalam usaha-usaha untuk memperbaiki prestasinya. Cara lain untuk mengatur emosinya adalah dengan menghilangkan hambatan yang dapat mengganggu dalam mencapai tujuan mereka untuk memperbaiki prestasi akademik dan mempertahankan beasiswa. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Winne (dalam Ormord 2009) bahwa kontrol atensi adalah pembelajar yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan dari pikiran mereka hal-hal yang mengganggu. Mahasiswa bidik misi dalam penelitian ini memiliki beberapa cara untuk mengatur emosi dalam regulasi diri. Cara pertama mahasiswa bidik misi berusaha untuk menjaga hubungan baik dengan sesama teman-temannya, selalu memaafkan kesalahan teman-teman terhadap dirinya. Sekalipun kepada teman belajar kelompok, yang tidak mau mengerjakan tugas kelompok, maka ia akan memaafkan dan bersedia mengerjakan tugas kelompok tersebut secara individu. Hal tersebut dilakukan karena mereka takut jika permasalahan tersebut akan mengganggu kuliah sehingga berpengaruh kepada hasil akhir, yakni prestasi akademik atau nilai mereka. Meskipun nilai bukanlah segalanya dalam hasil akhir, akan tetapi nilai memiliki manfaat yang dapat memotivasi untuk segera menyelesaikan tugas, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagaimana Wigfield & Eccles (dalam Ormord, 2009) menyatakan bahwa nilai adalah ada manfaat langsung dan tidak langsung dalam mengerjakan tugas.

### **3. Intruksi Diri**

Bandura (dalam Ormord, 2009) menjelaskan intruksi diri adalah memberi mereka sarana untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Ketiga mahasiswa bidik misi dalam penelitian ini memiliki permasalahan internal yang berbeda-beda, namun akibatnya sama, yaitu turunnya nilai indeks prestasi (IP). Mahasiswa bidik misi mulai

menginstruksi diri untuk melakukan strategi-strategi yang tepat dalam memperbaiki proses belajar dan mencapai tujuan. Sebagaimana menurut Meichenbaum (dalam Ormord, 2008) menyatakan bahwa intruksi diri adalah memberi saran untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Mahasiswa bidik misi berusaha mengimbangi antara usaha dengan berdoa karena mereka yakin bahwa jika usaha yang dibarengi dengan berdoa maka akan menghasilkan hasil yang optimal. Sebagaimana nasehat dan saran yang berasal dari kedua orang tua mereka yang selalu mengingatkan, setiap usaha harus disertai dengan doa, belajar dan jangan lupa beribadah. Sehingga subyek menginstruksikan diri untuk melakukan tindakan-tindakan yang telah diarahkan oleh orang tua dan di rasa sebagai strategi yang tepat.

Setiap mahasiswa, khususnya mahasiswa bidik misi mempunyai harapan dan ekspektasi dalam melakukan sesuatu. semisal mengerjakan tugas maka mereka akan berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan tugasnya dengan benar dan tepat agar mereka mendapatkan nilai yang memuaskan. Meskipun ekspektasi nilai bukanlah tujuan utama, namun nilai yang sesuai standar yaitu minimal 3,00, dapat menjadi alat untuk mewujudkan tujuan jangka panjang atau meraih cita-cita mereka, lewat bantuan beasiswa bidik misi yang diberikan kepada mahasiswa yang berasal dari keluarga kurang mampu, akan membantu memberikan kesempatan yang sama dalam meraih kesuksesan sesuai harapan. Sebagaimana penjelasan menurut Wigfield & Eccles (dalam Ormord, 2009) menyatakan bahwa ekspektasi adalah harapan yang tinggi dan mendorong mereka akan sukses. Maka menginstruksi diri dengan memberikan ekspektasi tinggi dapat memotivasi seseorang untuk meraih tujuan dan kesuksesan.

#### **4. Monitor Diri**

Bandura (dalam Ormord, 2009) menjelaskan Monitor diri adalah membuat kemajuan kearah tujuan-tujuan yang penting, kita harus sadar tentang seberapa baik yang sedang kita lakukan. Mahasiswa bidik misi setelah mengalami penurunan nilai maka mereka akan berusaha untuk mencapai prestasinya kembali. Mahasiswa bidik misi mengatur cara belajar mereka, agar dapat mencapai nilai yang lebih baik dari sebelumnya. Cara monitor diri yang pertama adalah mahasiswa bidik misi berusaha untuk mendapatkan pemahaman maksimal tentang materi yang sedang mereka pelajari. Cara kedua yaitu mahasiswa bidik misi juga mulai mempertahankan kedisiplinanya dalam mengerjakan tugas. Cara monitor diri yang ketiga adalah memahami materi secara mendalam dengan cara membaca berulang-ulang. Mahasiswa bidik misi setelah mengalami kegagalan dalam mempertahankan nilai, maka mereka termotivasi untuk meraih

prestasinya lagi dengan cara lebih berusaha keras. Sebagaimana Dweck (dalam Ormrod, 2009) menjelaskan bahwa usaha dan ketekunan adalah ketika pembelajar percaya bahwa kegagalan mereka disebabkan kurangnya usaha, mereka cenderung berusaha lebih keras dan tekun.

Mahasiswa bidik misi dalam mencapai prestasinya kembali dan mempertahankan beasiswa bidik misi maka mereka harus membuat perencanaan yang sesuai dengan tujuan mereka. Sebagaimana yang dijelaskan Zimmerman (dalam Ormrod, 2009) bahwa perencanaan adalah pembelajar mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar. Dukungan yang dibentuk oleh orang tua dalam memonitor perkembangan prestasi akademik mahasiswa bidik misi adalah dengan cara melihat nilai-nilai Kartu Hasil Studi (KHS) per semester. Monitoring yang dilakukan orang sekitar atau sahabat adalah dengan cara membantu mengingatkan saat mahasiswa bidik misi lalai dengan tugas mereka dan lebih banyak menghabiskan waktu menonton film. Dengan adanya monitoring dari diri sendiri dan didukung monitoring dari luar diri mahasiswa, akan lebih efektif mendorong tindakan regulasi diri pada mahasiswa yang mengalami penurunan prestasi akademik, untuk lebih termotivasi mencapai standar dan target yang telah ditentukan.

## **5. Evaluasi Diri**

Bandura (dalam Ormrod, 2009) menjelaskan evaluasi diri adalah cara melakukan evaluasi diri secara objektif dan akurat sangatlah penting bagi kesuksesan jangka panjang saat mereka memasuki dunia orang dewasa. Dari berbagai tindakan dan usaha mahasiswa bidik misi dalam melakukan regulasi, selanjutnya perlu melakukan tindakan evaluasi diri sebagai proses introspeksi diri dalam meningkatkan prestasi akademik, mempertahankan nilai IPK minimal 3,00 dan mempertahankan beasiswa bidik misi untuk mencapai tujuan-tujuan jangka panjang yang telah ditetapkan. Seiring dengan teori Zimmerman (dalam Ormrod, 2009) yang menjelaskan bahwa evaluasi diri adalah pembelajar yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang mereka pelajari itu telah memenuhi tujuan awal mereka. Idealnya mereka menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan di kemudian hari.

Mahasiswa bidik misi membuat strategi-strategi untuk meningkatkan belajarnya, kemudian mengevaluasi cara belajar mereka agar mendapatkan hasil yang lebih baik. Ketiga mahasiswa bidik misi dalam penelitian ini menunjukkan mampu untuk menyelesaikan

permasalahan dengan cara membuat strategi dalam belajar yang telah mereka tetapkan, misalkan dengan cara belajar lebih optimal, memahami dengan fokus, dan mengerjakan tugas dengan rajin. Mahasiswa bidik misi juga mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, mampu memahami materi yang sulit karena sudah berusaha memahami materi dengan bertanya-tanya kepada orang yang tepat. Dengan melakukan evaluasi diri, mahasiswa bidik misi dapat mencapai prestasinya kembali dengan mendapatkan nilai yang lebih baik. Selain itu mahasiswa bidik misi mampu mempertahankan beasiswa bidik misi hingga saat ini. Mereka mampu untuk memenuhi tujuan awal yang mereka tetapkan pada awal perkuliahan. Dengan demikian, mereka dapat membuktikan kepada orang sekitar atau orang tua bahwa mereka mampu memperbaiki diri dan sekaligus memperbaiki prestasi akademik yang pernah mengalami penurunan.

## **6. Kontingensi yang ditetapkan sendiri**

Bandura (dalam Ormord, 2009) menjelaskan kontingensi yang ditetapkan sendiri adalah dengan cara mengatur diri memberikan penguatan kepada diri mereka sendiri dengan cara-cara yang jauh lebih konkret. Setelah mahasiswa bidik misi mampu melewati permasalahan dan mampu mencapai prestasinya kembali. Dengan melakukan beberapa upaya evaluasi diri. Seperti, lebih berhati-hati dalam melakukan kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan akademik dan mengatur waktu untuk belajar lebih optimal. Dalam melakukan regulasi diri mahasiswa bidik misi juga membutuhkan dukungan dari lingkungan, seperti dukungan dari orang tua, dukungan dari teman serta dukungan dari orang yang terdekat. Seperti halnya orang tua selalu mengingatkan mahasiswa bidik misi untuk mempertahankan prestasinya. Dukungan tersebut mendorong mahasiswa bidik misi untuk berusaha keras mewujudkan apa yang diharapkan kepadanya. Sahabat juga berpengaruh dalam memotivasi mahasiswa bidik misi dalam mencapai prestasinya.

Dari hasil wawancara dengan ketiga mahasiswa bidik misi, terlihat bahwa sumber penguatan berasal dari beasiswa bidik misi yang akan mereka terima apabila nilai mereka memenuhi nilai minimum 3,00, dukungan orang-orang terdekat mereka juga mengharapkan apresiasi dari apa yang mereka capai, misalnya mendapat hadiah, pujian dan penghargaan. Hal ini senada dengan teori menurut Bandura (dalam Ormord, 2009) menyatakan bahwa “kontingensi yang ditetapkan sendiri yaitu mengatur diri memberikan penguatan kepada diri mereka sendiri dengan cara-cara yang jauh lebih konkret ketika mereka melakukan sesuatu dengan baik.” Maka, dengan adanya kontingensi akan mendorong mahasiswa bidikmisi

melakukan regulasi diri untuk memperbaiki prestasi akademik atau nilai IPK yang sempat mengalami penurunan. Kontengensi menjadi hal yang sangat memotivasi agar mahasiswa dapat merasa bangga dan puas dengan apa yang telah mereka usahakan selama proses menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi.

### **Perbandingan subjek 1, subjek 2 dan subjek 3**

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan, ketiga subjek telah melewati keenam aspek dalam proses regulasi diri untuk memperbaiki prestasi akademiknya. Mahasiswa bidik misi mengalami penurunan nilai prestasi akademik karena mengalami kesulitan dalam memahami materi, kurang bisa membagi waktu antara kuliah dengan organisasi yang berakibat terganggunya waktu belajar, konsentrasi dalam proses belajar dan masalah-masalah lainnya.

Mahasiswa bidik misi yang mengalami penurunan nilai merasa sedih dan kecewa yang mendalam terhadap dirinya, seperti merasa *shock* dan cemas sehingga menangis seharian. Mereka merasa takut jika beasiswa bidik misinya dicabut akibat nilai mereka yang kecil tersebut. Untuk bangkit dari rasa kekecewaan dan kesedihan yang dialami, mahasiswa bidik misi membutuhkan kemampuan regulasi diri untuk mendapatkan prestasinya kembali. Menurut Bandura (dalam Santrock, 2008) regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebayanya).

Bandura (dalam Ormord, 2009) memaparkan bahwa terdapat enam aspek-aspek regulasi diri agar kita bisa mengontrol dan memonitor perilaku kita sendiri, sebagaimana yang telah disebutkan di atas. Selain (6) enam aspek yang dilalui mahasiswa bidik misi dalam melakukan regulasi diri, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu: faktor internal dari kehendak diri sendiri dan juga faktor eksternal dari lingkungan sosial. Bandura (dalam Ormord, 2009) menjelaskan bahwa faktor internal dalam pengaturan diri sendiri, memiliki tiga bentuk proses, antara lain: a) Observasi diri (*self observation*) yaitu individu mengobservasikan bergantung pada minat dan konsep diri lainnya yang sudah ada sebelumnya (memonitor diri, perhatian diri); b). Proses penilaian (*judgmental process*) yaitu kita percaya bahwa keberhasilan yang kita capai karena usaha kita sendiri; c). Reaksi diri (*self response*) yaitu merespon secara positif dan negatif terhadap perilaku mereka bergantung pada bagaimana perilaku tersebut

memenuhi standar personal mereka. Sementara itu, faktor eksternal atau dukungan sosial sebagaimana dinyatakan Wangmuba (2009), terdapat bentuk-bentuk faktor eksternal dalam regulasi diri seseorang antara lain : a). dukungan sosial dari keluarga; b). dukungan sosial dari sahabat atau teman; c). dukungan sosial dari lingkungan.

Mahasiswa bidik misi Universitas Trunojoyo Madura mampu melewati ke enam aspek yang merupakan proses regulasi diri, selain itu juga didukung oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal yang dialami oleh mahasiswa bidik misi antara lain : a). Reaksi diri yang dialami mahasiswa bidik misi yaitu merasa kaget ketika mereka mengetahui nilainya turun, sehingga mereka merasa kecewa pada diri sendiri; b). Observasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa bidik misi yaitu mereka mengoreksi diri mereka sendiri dalam proses belajar dan membuat strategi-strategi untuk memperbaiki prestasinya; c). Proses penilaian yang dialami oleh mahasiswa bidik misi yaitu mereka merasa bahwa strategi-strategi yang mereka ciptakan akan berhasil dan membuahkan hasil yang maksimal, dan mereka dapat mencapai prestasinya kembali akibat strategi-strategi yang sudah mereka lakukan.

Selain faktor internal yang mempengaruhi mahasiswa bidik misi dalam melakukan regulasi diri juga terdapat faktor eksternal yaitu dukungan sosial antara lain: a). Keluarga, mahasiswa bidik misi mendapat perhatian dari keluarganya untuk selalu mengingatkan agar lebih fokus dan rajin dalam kuliahnya, keluarga ikut andil dalam mengontrol nilai anaknya; b). Sahabat dan teman, mahasiswa bidik misi memiliki sahabat dalam menjalani proses perkuliahan sehingga ada tempat berbagi dan sahabat selalu memotivasi subjek; c). Lingkungan, mahasiswa bidik misi memiliki lingkungan yang mendorong mereka untuk berprestasi, seperti halnya fasilitas kampus yang mereka manfaatkan secara optimal.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditemukan gambaran regulasi diri mahasiswa bidik misi Universitas Trunojoyo Madura yang mengalami penurunan prestasi akademik. Penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa bidik misi membuat strategi untuk mengatur perilaku mereka dalam mencapai tujuan untuk meningkatkan prestasi akademiknya. Mahasiswa bidik misi dalam penelitian ini mampu membuat strategi untuk mencapai prestasinya kembali agar mereka tidak mengalami kekecewaan yang mendalam karena penurunan nilai. Mereka mampu membuktikan kepada kedua orang tua, sahabat dan orang-orang

yang sudah mendukung mereka. Dengan menjadi mahasiswa bidik misi mereka mampu mempertahankan nilai mereka dan mampu mewujudkan keinginan kedua orang tua untuk selalu mempertahankan beasiswa bidik misi. Mahasiswa bidik misi mampu mengatur waktunya dengan baik. Kegiatan yang non akademik mulai mereka tinggalkan dan lebih memfokuskan kepada kuliah mereka. Mereka juga lebih mengatur waktu belajar mereka untuk mengoptimalkan hasil belajar. Mereka membuktikan meningkatkan prestasi dengan mendapatkan nilai yang lebih bagus dari semester sebelum-sebelumnya.

Untuk menjadi mahasiswa bidik misi yang lebih baik, mahasiswa bidik misi harus mampu mengatur waktu belajar mereka. Berbagai Strategi yang mereka lakukan untuk tetap mempertahankan beasiswa bidik misi dan prestasinya. seperti memahami materi secara optimal, bertanya kepada dosen ketika tidak paham dengan materi yang dijelaskan, mencari bantuan untuk memahami materi, mencari tempat yang sunyi untuk memfokuskan diri dalam belajar. Beberapa hal di atas adalah strategi terbaik menurut mahasiswa bidik misi untuk mempertahankan prestasi mereka. Berdasarkan pada kesimpulan ini, maka sebaiknya (1) Subjek Penelitian dapat menjadi gambaran untuk meningkatkan regulasi diri dalam diri sehingga tidak lagi mengalami penurunan nilai dalam prestasi akademik, dapat mengatur waktu, baik dalam belajar di dalam kampus maupun di luar kampus agar dapat membagi waktu dalam belajar untuk mengerjakan tugas dan memandang sebuah permasalahan hidup sebagai cobaan untuk mendekati diri kepada sang pencipta agar menjadi pribadi yang lebih baik. (2) Kepada Mahasiswa Bidik Misi , Sebagai mahasiswa yang dipilih Negara untuk melanjutkan belajar di perguruan tinggi dengan bantuan beasiswa bidik misi, dapat terus melakukan regulasi diri ke arah yang lebih baik seperti halnya subyek, untuk mempertahankan beasiswa bidik misi dan meningkatkan prestasi-prestasi akademik serta demi tercapainya cita-cita sebagai harapan penerus bangsa. (3) Bagi pembaca, menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca yang berada dalam kondisi atau kesulitan yang serupa dengan subjek penelitian ini. Diharapkan dapat melihat langkah-langkah, srategi dan cara berfikir subjek dalam penelitian ini untuk menghadapi masalah yang sulit dan menjadikan kesulitan tersebut sebagai tantangan dan tidak terpuruk. (4) Bagi peneliti selanjutnya menjadi acuan dan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya mengenai topik Regulasi Diri Mahasiswa Bidik Misi Universitas Trunojoyo Madura yang mengalami penurunan prestasi akademik. Karena masih banyak hal menarik yang perlu diteliti dalam dunia pendidikan.



## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press
- Anonim. (2009). *Panduan Bimbingan dan Konseling*. Bali: Universitas Udayana
- Anonim. (2015). *Panduan Akademik UTM*. Bangkalan Universitas Trunojoyo Madura
- Ormord, J..E. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J.W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Mohammad. (2013). *Psikologi Guru: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Wangmuba. (2009). *pengertian dukungan sosial* diakses dari (<http://Wangmuba.com/2009/03/29/pengertian-dukkungan-sosial>) pada tanggal 15 Maret 2016