

Prestasi Belajar Mahasiswa Asal Kabupaten Lembata NTT di Yogyakarta Ditinjau dari Pengelolaan Diri

Godelfridus M.B Labi

Bagian Umum dan Kepegawaian - Sekretariat Daerah
Kabupaten Lembata NTT

Bimono

Fakultas Psikologi
Universitas Proklamasi 45
Yogyakarta

Abstract

Self-management is the main factor for academic achievement. Higher self-management will address to higher academic achievement. Ninety university students originated from Lembata District NTT and currently study in Yogyakarta participated in this study. Academic achievement as the independent variable was identified based on the documentation method. Student's self-management as the dependent variable was identified through the self-management scale. The self-management scale constructed from five aspects i.e. goal setting, environmental setting, self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement. The scale has four alternative answers ranged 1-4 (1 for strongly disagree and 4 for strongly agree). Based on the product moment correlation analysis, it was revealed that student's self-management positively correlated to their academic achievement ($r = .584$, $p < .001$).

Key words: self-management, academic achievement.

PENDAHULUAN

Prestasi belajar adalah salah satu indikator untuk mengukur seberapa jauh pencapaian individu dalam melakukan kegiatan belajar secara formal dalam jangka waktu tertentu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2001; Suryabrata, 2004). Kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi belajar adalah hasil belajar yang dilakukan melalui serangkaian tes atau ujian (Chaplin, 2005). Jadi kegiatan belajar dan prestasi belajar memiliki hubungan yang erat. Kegiatan belajar itu oleh Walgito (1995) diartikan sebagai suatu proses untuk memperoleh perubahan tingkah laku dan untuk mendapatkan pola-pola respon yang baru dalam berinteraksi dengan lingkungan. Dalam proses perubahan tingkah laku dan pola respon baru tersebut,

tentu individu sering mengalami kegagalan dan kesuksesan. Cara-cara individu menghadapi kegagalan dan kesuksesan itu sebenarnya merupakan hakekat pendidikan. Individu akan menyusun strategi untuk mengatasi kegagalan, juga strategi untuk mempertahankan serta meningkatkan kesuksesan yang diraihinya.

Persoalan yang relevan dengan prestasi belajar adalah individu terlalu lama dalam melakukan proses belajar secara formal. Pada tingkat perguruan tinggi, prestasi belajar mahasiswa dalam meraih derajat keserjanaan berjangka waktu sekitar empat tahun. Hal ini karena kurikulumnya memang dirancang agar mahasiswa dapat menempuh studi dengan cepat. Kenyataan yang ada, tidak sedikit mahasiswa yang gagal dalam mempertahankan prestasi belajarnya, gagal dalam menempuh studi, terlalu lama dalam menyelesaikan studinya, dan akhirnya putus kuliah (*drop out*).

Persoalan rendahnya prestasi belajar dan lamanya studi ini telah dialami oleh mahasiswa dari kawasan Indonesia Timur, khususnya Kabupaten Lembata Timur, Nusa Tenggara Timur. Sekitar 83,3% mahasiswa dari Kabupaten Lembata Timur tersebut tidak mampu menyelesaikan proses studi sesuai batas waktu yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi, dan hanya 16,7% mahasiswa saja yang mampu tepat waktu meraih S1 (Buku Induk Organisasi IKALAYA, 2008). Persoalan rendahnya prestasi belajar dan lamanya studi inilah yang menjadi fokus penelitian ini.

Apa saja yang mempengaruhi prestasi belajar? Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Suryabrata, 2004). Faktor internal itu antara lain pengelolaan diri individu (Dembo, 2004). Faktor eksternal antara lain meliputi lingkungan lembaga pendidikan (sekolah atau universitas), lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat (Crow & Crow, 1994). Dalam penelitian ini faktor internal mendapat perhatian utama, karena landasan utama perilaku belajar adalah adanya kemauan dan motivasi (Walgito, 1995), serta pengelolaan dirinya (Dembo, 2004). Jadi tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan hubungan antara prestasi belajar dan pengelolaan diri pada mahasiswa Kabupaten Lembata, Nusa Tenggara Timur.

Faktor internal selanjutnya yang berpengaruh terhadap prestasi belajar individu yaitu perkembangan emosi, interaksi sosial, dan perkembangan kepribadian, kecerdasan, minat, motivasi, dan kepribadian (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem, 1990). Dalam masa belajar, individu yang terus melatih emosinya,

maka interaksi sosialnya akan menjadi lebih harmonis, dan kepribadiannya akan berkembang dengan lebih optimal. Masa pembelajaran emosi tersebut berlangsung lama, karena proses belajar itu pada hakekatnya menyimak kembali pengalaman-pengalaman pada masa lampau (Davidoff, 1988). Hasil dari proses belajar yang melibatkan penguatan perilaku dan latihan ini akan berupa perubahan perilaku yang sifatnya menetap (Hergehahu, 1976). Jadi perubahan perilaku ini bukan merupakan proses kematangan emosi atau kepribadian seseorang, namun merupakan hasil dari usaha yang dikeluarkan individu dalam meraih suatu cita-cita.

Manifestasi prestasi belajar itu dalam bentuk angka atau huruf, karena prestasi belajar itu adalah hasil dari suatu tes atau ujian (Ahadiyah, 1988; Tim Peneliti Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45, 2005). Oleh karena bentuk prestasi belajar itu berupa angka atau huruf, maka prestasi belajar menjadi lebih mudah diperbandingkan. Tentu saja, pemberian angka atau huruf tersebut berdasarkan ukuran-ukuran baku. Hasil perbandingan prestasi belajar ini kemudian akan menentukan langkah-langkah selanjutnya seperti pembuatan kebijakan atau strategi baru untuk mengatasi rendahnya prestasi belajar. Oleh karena itu, penelitian tentang prestasi belajar adalah sangat penting baik bagi para pendidik maupun anak didik (Brown, 1976; Masrun & Martiniyah, 1976).

Bagaimana cara mengukur prestasi belajar? Pengukuran prestasi belajar dapat dilakukan dengan menggunakan ujian, tes, atau pemberian tugas (Sukarti, 1986). Semakin banyak soal yang dapat diselesaikannya dengan mutu jawaban sesuai dengan ukuran baku, maka individu akan digolongkan sebagai orang yang prestasi belajarnya bagus. Tes yang lazim digunakan untuk mengukur prestasi kerja disebut dengan tes prestasi. Sebuah tes prestasi dikategorikan sebagai tes yang bagus, hendaknya memuat empat prinsip (Azwar, 1996). Prinsip pertama, tes prestasi tersebut harus mengukur hasil belajar yang telah dibatasi tujuan pengajaran. Hal itu berarti tes prestasi hanya mencakup segala sesuatu yang relevan dengan topik-topik yang dipelajarinya. Topik-topik yang tidak relevan dengan proses belajar, sebaiknya tidak dimasukkan dalam tes prestasi.

Prinsip kedua dari tes prestasi adalah isinya harus mencakup sampel yang representatif dari topik-topik yang dipelajari. Apabila tes prestasi itu tidak mengandung materi yang sudah dipelajari maka tes prestasi itu tidak valid atau tidak mengukur hal-hal yang hendak diukur. Prinsip keempat, hasil pada tes prestasi harus ditafsirkan secara hati-hati. Hal ini karena hasil tes prestasi dipengaruhi oleh

banyak hal, baik fisik, psikhis (kognisi, motif, minat), dan sosial dari peserta. Jadi apabila hasil dari tes prestasi buruk, tidak berarti peserta termasuk dalam kategori bodoh.

Pengukuran prestasi belajar juga dapat dilakukan dengan tes prestasi belajar. Tes prestasi belajar adalah prosedur yang sistematis untuk mengamati kemajuan pengetahuan, ketrampilan, dan pemahaman peserta didik tentang suatu materi pelajaran (Anastasia, 1988; Cronbach, 1984). Tujuan tes prestasi belajar itu adalah untuk mengetahui perbedaan kemajuan atau tambahan pengetahuan, penyerapan, atau penguasaan antar peserta didik, sehubungan dengan materi pelajaran yang telah diberikan. Informasi tersebut sangat berguna untuk menentukan tahap proses belajar selanjutnya, baik ditinjau dari daya serap peserta didik maupun ditinjau dari ketuntasan materi pelajaran (Tim Peneliti Fak. Psikologi UP 45, 2005).

Kemajuan seorang peserta didik, erat hubungannya dengan pengelolaan dirinya terutama dalam hal penataan waktu belajar, strategi belajar, evaluasi belajar, dan penentuan imbalan serta hukuman (*reward and sanction*) (Cooper, Heron & Heward, 1987). Skinner (1953) mengungkapkan bahwa pengelolaan diri melibatkan dua respon. Yang pertama merupakan respon yang mengontrol dan yang kedua merupakan respon yang dikontrol. Sebagai contoh, Si A pada hari minggu pagi menulis nota pada sepotong kertas dan menempelkan pada dinding dekat cermin bahwa ia harus menyelesaikan tugas statistik (respon yang mengontrol). Pada sorenya, ketika melihat nota yang tertempel didinding dekat cermin tersebut, ia akhirnya ingat dan mulai mengerjakan tugas statistik yang harus diserahkan pada hari senin, kesokan harinya (respon yang dikontrol).

Selanjutnya, Soekadji (1983) mengemukakan bahwa pengelolaan diri adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada beberapa atau seluruh lima komponen dasar menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Dalam kaitannya dengan pengembangan sumber daya manusia, Yoder (1981) mengatakan bahwa pengelolaan diri merupakan hal yang esensial dalam sebuah strategi yang menyeluruh untuk melihat individu sebagai sumber daya manusia yang dinamis, penuh potensi yang biasa terealisasikan. Hal ini berarti pengelolaan diri yang

baik membatnu individu merealisasikan potensi-potensi yang dimiliki secara maksimal.

Rathvon (2004) mengemukakan bahwa teknik-teknik pengelolaan diri melibatkan pengajaran kepada siswa untuk ikut serta dalam beberapa bentuk perilaku seperti pengamatan diri atau pencatatan diri dalam usaha untuk mencapai perilaku target. Dicatatkannya pula bahwa intervensi terhadap pengelolaan diri mencakup dua kategori, yaitu strategi-strategi yang didasari atas kemungkinan dengan penguatan diri demi pelaksanaan tugas-tugas khusus, dan strategi-strategi khusus yang didasari secara kognitif menggunakan intruksi diri untuk mengatasi kekurangan-kekurangan akademis. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan diri merupakan strategi mengatur sedemikian agar individu dapat fokus melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan usaha mencapai tujuan.

Selain definisi-definisi di atas, Robbins (1998) mengemukakan bahwa pengelolaan diri merupakan sebuah teknik belajar yang memungkinkan individu-individu mengelola perilaku mereka sendiri agar mengurangi kontrol pengelolaan dari luar. Individu diharapkan mengatur sendiri perilakunya agar tidak dikendalikan atau diatur oleh stimulus-stimulus yang datang dari luar dirinya. Dalam hal ini, pengelolaan diri membutuhkan individu secara bebas memanipulasi stimulus, proses-proses internal, dan respon-respon untuk mencapai hasil perilaku personal (Robbins, 1998). Singkatnya, pengelolaan diri berhubungan dengan pengarahan diri seseorang (Dembo, 2004)

Sebagai sebuah bentuk intervensi untuk meningkatkan produktivitas akademik, Ratvhon (2004) mengemukakan empat aspek pengelolaan diri. Adapun keempat aspek pengelolaan diri yang dikemukakan Ratvhen tersebut adalah penetapan tujuan (*goal setting*), pemantauan diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan adanya hadiah atau hukuman (*reward or punishment*) atas hasil kerja yang telah ia capai.

Selain keempat aspek yang dikemukakan Ratvhon diatas, Soekadji (1983) menambahkan satu aspek lagi yakni mengatur lingkungan. Dikatakannya, lingkungan perlu diatur sehingga mengurangi atau menghilangkan godaan meraih perilaku-perilaku yang mendapat pengukuhan dengan segera. Dalam hubungan dengan proses belajar ini, Soekadji (1983) mengemukakan empat cara pengaturan lingkungan sebagai berikut : cara pertama adalah mengatur tempat kos atau rumah sendiri agar tidak menjadi tempat begadang teman-teman. Cara

kedua adalah mengatur lingkungan sosial dengan meredakan tuntutan lingkungan sosial, sehingga dapat membatasi keterlibatan dalam aktivitas-aktivitas sosial. Berikutnya adalah menentukan batas-batas (saat/tempat/kegiatan) yang dapat dilaksanakan. Dan yang keempat adalah menyediakan tempat dan waktu rutin yang memaksa duduk membaca atau menulis.

Dalam pengelolaan diri diperlukan pula tahap-tahap yang berguna sebagai sebuah strategi untuk mengatur perilaku agar bearah tujuan. Kanfer dan Gaelick (1986), mengemukakan lima tahap pengelolaan diri yaitu : pemantauan diri, menetapkan aturan-aturan panduan khusus melalui kontrak dengan diri sendiri atau dengan orang lain, mencari dukungan dari lingkungan untuk penyelesaian, tahap evaluasi diri, dan menurunkan konsenkuensi pengukuhan yang kuat untuk menerapkan perilaku tersebut agar mencapai tujuan pengendalian diri.

Soekadji (1983) mengemukakan tiga tahap dalam pengelolaan diri. Ketiga tahap yang dikemukakan Soekadji tersebut adalah sebagai berikut : tahap yang pertama adalah tahap memonitor diri atau mengobservasi diri. Dalam tahap ini subyek dengan sengaja dan dengan cermat mengamati perilaku sendiri. Subyek mencermati apa saja yang perlu ia lakukan dan apa saja yang tidak perlu ia lakukan demi tujuan yang ingin dicapainya. Dalam ini subyek menimbang-nimbang apakah keuntungan atau kerugian jika perilaku itu dijalankan. Tahap kedua adalah tahap evaluasi diri. Dalam tahap ini subyek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan atau cara lain untuk mengingat perilaku yang dibuat secara teratur akan sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program yang dijalankan. Tahap selanjutnya adalah tahap pemberian pengukuh, penghapusan, atau hukuman orang dewasa diharapkan dapat mengatur diri sendiri antara lain dengan mengukuhkan atau menghukum diri sendiri, sebagai konsekuensi tindakannya sendiri. Hal ini tidak mudah, terbukti pada adanya istilah "tidak memiliki *will power*".

Pengukuhan, penghapusan, dan hukuman dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang seperti benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas (dengan prinsip *premack*) fisik maupun imajinasi. Tentu saja perangsang yang terbaik ialah yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyum puas terhadap keberhasilan usaha sendiri, perasaan puas, atau mempertegak diri dengan rasa kebanggaan.

Oleh karena itu dapat dilihat hubungan antara pengelolaan diri dengan prestasi belajar. Sebagaimana telah diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar individu dapat berasal dari luar dan dari dalam diri

individu itu sendiri. Faktor-faktor eksternal itu dapat berupa lingkungan fisik dan lingkungan sosial, sedangkan faktor-faktor dari dalam diri individu dapat berupa faktor fisiologis seperti kesehatan individu dan faktor psikologis dapat berupa motivasi, minat, bakat, intelegensi, dan kepribadian (Suryabrata, 2004 dan Walgito, 1995).

Diantara faktor-faktor diatas, yan paling menentukan adalah faktor-faktor psikologis. Belajar menurut Suryabrata (2004) adalah suatu usaha yang dapat menimbulkan perubahan perilaku baik secara aktual maupun potensial dan berlaku dalam waktu yang relatif lama. Dikatakan sebagai sebuah usaha maka dalam proses belajar harus ada strategi-strategi tertentu yang dipakai agar iprestasi belajar dapat tercapai secara maksimal.

Proses belajar pada tingkat mahasiswa lebih banyak menuntut kemandirian dari individu untuk mencapai prestasi maksimal, tidak seperti ketika berada dijenjang pendidikan sekolah menengah. Untuk itu individu harus mengelola dirinya sebaik-baiknya agar bisa melakukan segala aktivitas yang menunjang proses belajarnya. Di sini, model pengelolaan diri dalam urusan akademis yang dikemukakan Zimmerman dan Rasemberg (dalam Dembo, 2004), berupa sebuah daftar komprehensif dari enam komponen yang memperkuat belajar, yakni motivasi, metode belajar, pengaturan waktu, lingkungan fisik dan sosial, serta performa, menyediakan sebuah kerangka kerja untuk kesuksesan belajar dan strategi-strategi motivasional.

Kerangka kerja yang terorganisasi dari enam komponen yang berhubungan dengan kesuksesan akademis yaitu motivasi, metode belajar, pengaturan waktu, lingkungan fisik, lingkungan sosial, dan performa akan mempermudah mahasiswa memahami apa yang perlu mereka lakukan agar menjadi lebih sukses di kelas (Dembo, 2004). Karena kebebasan mengatur dan mengendalikan jadwal belajar pada tingkat pendidikan tinggi yang datang dari diri sendiri. Intinya, hasil akhir tergantung dari niat, kemauan, dan usaha untuk belajar serius selama menjadi mahasiswa (Tim Peliput Kompas, 2008).

Keenam komponen pengelolaan diri dalam urusan akademis dari Zimmeerman dan Risemberg (dalam Dembo, 2004) yang terangkum menjadi sebuah kerangka kerja diatas merupakan faktor-faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar individu sebagaimana yang telah dikemukakan Surya-brata (2004) dan Walgito (1995). Hal ini menunjukkan bahwa jika individu dapat

mengelola dirinya dengan baik dalam proses belajarnya maka prestasi belajarnya akan tinggi, sebaliknya jika individu bersangkutan kurang baik mengelola dirinya dalam proses belajarnya maka prestasi belajarnya akan rendah. Dengan demikian jelaslah bahwa kemampuan pengelolaan diri mahasiswa memiliki hubungan dengan prestasi belajar.

Dari uraian yang telah dikemukakan didepan, dapat dijadikan hipotesis bahwa ada korelasi positif antara pengelolaan diri dengan prestasi belajar. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan pengelolaan diri semakin rendah prestasi belajar.

METODE

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Prestasi belajar mahasiswa sebagai variabel tergantung dan Pengelolaan diri sebagai variabel bebas. Definisi operasional prestasi belajar adalah hasil yang dicapai individu dalam usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk angka atau huruf sebagai cerminan kemampuan menyerap pelajaran yang diberikan didalam pendidikan formal dalam satu semester. Variabel ini diungkap dengan pengukuran melalui Kartu Hasil Studi (KHS) pada semester genap TA 2007/208 untuk melihat Indeks Prestasi (IP). Variabel kedua adalah pengelolaan diri yang merupakan aplikasi dari strategi pengubahan perilaku individu secara sistematis yang mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku yang diinginkan individu sendiri untuk keberhasilannya dalam belajar dengan cara penetapan tujuan, pengaturan lingkungan, pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri individu yaitu dengan menggunakan skala pengelolaan diri.

Subjek penelitian adalah mahasiswa asal kabupaten Lembata-NTT yang sedang menuntut ilmu di Yogyakarta baik yang mengambil program DIII maupun program S1. Adapun jumlah keseluruhan anggota populasi mencapai 238 orang (Buku Induk Organisasi IKALAYA, 2008). Sedangkan jumlah anggota sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 90 orang. Ciri-ciri subjek yang akan menjadi anggota sampel adalah; yang pertama, mahasiswa tidak mendapat beasiswa, tempat tinggalnya berstatus kos, yang mengambil KRS (Kartu Rencana Studi) pada semester genap TA 2007/2008 dan tidak sedang mengerjakan skripsi pada semester tersebut. Sedangkan teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive incidental sampling*. Menurut Hadi (2002), *purposive incidental*

sampling adalah pemilihan sekelompok subjek didasari atas ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui dan tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel. Subjek yang siap dan yang bersedia menjadi subjek penelitian adalah yang akan menjadi anggota sampel.

Dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi untuk mengetahui berapa jumlah Indeks Prestasi subjek penelitian. Juga menggunakan metode skala karena metode ini memiliki beberapa keuntungan yaitu: yang pertama, subjek adalah orang yang paling tahu mengenai dirinya sendiri. Kemudian yang kedua adalah bahwa pernyataan subjek kepada peneliti kemungkinan benar dan dapat dipercaya. Alasan yang ketiga adalah bahwa interpretasi subjek tentang pernyataan yang diajukan sama dengan yang dimaksud.

Skala pengelolaan diri ini disusun berdasarkan pendapat Ratvhon (2004) dan Soekadji (1983). Adapun aspek-aspek yang tercakup dalam pengelolaan diri menurut kedua ahli di atas terdiri dari lima aspek. Kelima aspek tersebut adalah ; penetapan tujuan (*goal setting*), pengaturan lingkungan, pemantauan diri (*self monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*, dan penguatan diri (*self-reinforcement*). Skala tersebut terbagi atas pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* berarti suatu pernyataan bersifat mendukung, memihak atau menunjukkan ciri adanya atribut objek sikap yang hendak diukur. Sedangkan *unfavourable* berarti suatu pernyataan yang bersifat tidak mendukung, tidak memihak, atau tidak menunjukkan ciri atribut terhadap sikap subjek yang hendak diukur (Azwar, 2007). Skala tersebut terdiri atas empat alternatif jawaban dengan sistem penilaian sebagai berikut : untuk pernyataan *favourable*, SS (Sangat Sesuai) = 4, S (Sesuai) = 3, TS (Tidak Sesuai) = 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) = 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavourable*, SS (Sangat Setuju) = 1, S (sesuai) = 2, TS (Tidak Sesuai) = 3, STS (sangat Tidak Setuju) = 4.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas kriteria internal (*internal consistency*) dan teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Pearson. Dan guna memperoleh hasil yang lebih bersih dan menghindari kemungkinan adanya kelebihan bobot (*over-estimated*) maka dilakukan korelasi dengan menggunakan teknik korelasi *part-whole* (Azwar, 2007). Selain itu teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini adalah *Alpha Cronbach*. Teknik ini dapat digunakan untuk menguji instrumen pada skala Likert yang butir-butirnya dalam bentuk esai Alpha (Azwar, 2007). Sementara

teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Dan berdasarkan variabel penelitian yang ada serta sifat hubungan antara variabel maka analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik Korelasi *Product Moment*.

HASIL PENELITIAN

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Dalam penelitian ini uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah pola sebuah variabel mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov-smi-nov Z* dari program *spss 13.0 for windows*. Hasil uji normalitas variabel pengelolaan diri mahasiswa diperoleh nilai Z sebesar 0,965 dan $p = 0,309$ ($p < 0,005$). Sedangkan untuk variabel prestasi belajar diperoleh nilai Z sebesar 0,509 dan $p = 0,871$ ($p > 0,005$). Hasil analisis ini menunjukkan nilai kedua variabel di atas berdistribusi normal. Sedangkan uji linieritas dilakukan untuk mengetahui arah korelasi antara kedua variabel. Hasil uji linieritas antara variabel pengelolaan diri dengan variabel prestasi belajar mahasiswa menunjukkan hubungan yang linier dengan nilai $F (db:89) = 1,113$ dan $p = 0,379$ ($p < 0,005$). Jadi hubungan antara kedua variabel menunjukkan hubungan yang linier.

Lalu untuk menguji hipotesis hubungan antara pengelolaan diri dengan prestasi belajar dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dan analisis dengan menggunakan program komputer *spss 13.0 for windows*. Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan korelasi (r_n) sebesar 0,548 dan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel pengelolaan diri dengan prestasi belajar pada mahasiswa. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan uji hipotesis di atas diperoleh $r_n = 0,548$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif yang sangat signifikan antara pengelolaan diri dengan prestasi belajar pada mahasiswa. Dari 83 butir skala pengelolaan diri yang sah dan setiap butir diberi nilai 1, 2, 3, dan 4 diperoleh rentang minimum – maksimumnya adalah $83 \times 1 = 83$ sampai dengan $83 \times 4 = 332$, dengan satuan standar deviasinya sebesar 41,5. Mean hipotetiknya sebesar 207,500 sedangkan mean empiriknya sebesar 221,7 dengan standar deviasi empiriknya sebesar 28,136. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa ini memiliki tingkat pengelolaan diri yang sedang.

Mean hipotetik yang terdapat pada prestasi belajar sebesar 2,000. Mean empiriknya sebesar 2,663 dengan standar deviasi hipotetiknya sebesar 0,667 dan standar deviasi empiriknya sebesar 0,386. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat prestasi belajar yang sedang. Dengan demikian maka hasil dari uji hipotesis adalah hubungan yang positif antara variabel pengelolaan diri dengan prestasi belajar mahasiswa.

DISKUSI DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisiensi korelasi antara pengeluaran diri dengan prestasi belajar mahasiswa, $r_n = 0,584$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara kemampuan pengelolaan diri dengan prestasi belajar pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi kemampuan pengelolaan diri semakin tinggi prestasi belajar, sebaliknya semakin rendah kemampuan pengelolaan diri semakin rendah prestasi belajar.

Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Ratvhon (2004) bahwa pengelolaan diri merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pencapaian akademik. Dikatakannya bahwa mahasiswa sendirilah yang menentukan tujuan dan pekerjaan yang dilakukan dan atau ketepatan tindakannya menuntut kemajuan mereka sendiri. Karena kebebasan mengatur dan mengendalikan jadwal belajar pada tingkat pendidikan tinggi datang dari diri sendiri. Intinya, hasil akhir tergantung dari niat, kemauan, dan usaha untuk belajar serius selama menjadi mahasiswa (Tim Peliput Kompas, 2008).

Dari hasil kedua pengujian diatas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri yang sedang dapat menghasilkan prestasi belajar yang sedang pula. Sementara pengelolaan diri yang tinggi akan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi pula. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata indeks prestasi mahasiswa.

Dari 90 subjek diteliti, jumlah subjek pria sebanyak 56 orang dan subjek perempuan sebanyak 34 orang. *Mean* pengelolaan diri subjek pria adalah 218,920 atau 2,820 lebih kecil daripada *mean* keseluruhan, sedangkan *mean* pengelolaan diri perempuan adalah 221,475 atau 0,265 lebih kecil daripada *mean* keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa subjek perempuan lebih baik dalam pengelolaan diri daripada subjek pria. *Mean* indeks prestasi subjek pria adalah 2,581 atau 0,082 lebih kecil daripada *mean* keseluruhan, sedangkan *mean* indeks prestasi subjek

perempuan adalah 2,810 atau 0,147 lebih besar daripada *mean* keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa indeks prestasi subjek perempuan lebih tinggi daripada subjek pria. Artinya subjek perempuan lebih berprestasi daripada subjek pria.

Peran pengelolaan diri terhadap prestasi belajar mahasiswa adalah sebesar 70%. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Dembo (2004) bahwa pengelolaan diri yang efektif menyumbang pencapaian akademik yang tinggi karena mahasiswa dapat menguasai dan mempraktekan bagaimana strategi-strategi belajar yang efektif. Singkatnya pengelolaan diri bertujuan meningkatkan perilaku akademik seorang mahasiswa. Selain itu, sebagaimana dikatakan Walgito (1995) bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor dari diri individu sendiri (faktor internal) yaitu faktor psikis yang berupa kesiapan mental (*mental set*). Dikatakan bahwa *mental set* merupakan hal yang penting untuk menghadapi tugas-tugas yang harus dipelajari yang unsur-unsurnya adalah motif, minat, konsentrasi, *natural curiosity*, pribadi yang seimbang, keyakinan diri, kedisiplinan diri intelegensi dan ingatan. Kosnin (2007) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaturan diri dan prestasi akademis. Kitsantas, Winsler, Huie (2008) menemukan bahwa kemampuan antara pengaturan diri dan proses motivasi akan memungkinkan mahasiswa untuk memaksimalkan jalur karir mereka. Juga untuk mendorong para siswa untuk bertahan dalam melengkapi masa studi mereka.

Oleh karena itu dari hasil penelitian ini ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh penulis, diantaranya agar orangtua/wali dan para sesepuh organisasi IKALAYA selalu memantau perkembangan belajar anaknya dan ikut mengevaluasi hasil belajar anaknya setiap akhir semester. Saran yang kedua adalah bahwa orang tua/wali perlu terus memberi dukungan dan motivasi bagi anaknya. Dukungan dan motivasi dari orangtua dapat meningkatkan prestasi belajar (Tim Peneliti Fak. Psikologi UP 45, 2005). Bagi para mahasiswa asal Kabupaten Lembata NTT di Yogyakarta ini sebaiknya mengurangi kebutuhan untuk berafiliasi yang kurang bermanfaat bagi pengembangan diri, misalnya mengobrol berjam-jam, minum-minuman, dan lain-lain. Tetapi lebih meningkatkan kebutuhan untuk berprestasi dengan jalan memotivasi diri sendiri, untuk mencapai keberhasilan. Menurut McClelland dan Stahl (1986) individu yang memiliki kebutuhan berafiliasi yang lebih tinggi akan memiliki kebutuhan berprestasi yang lebih rendah. Selain itu para mahasiswa perlu mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk tujuan pencapaian prestasi yang maksimal. Hal ini dapat dilakukan misalnya dengan mengatur waktu

belajar yang baik, disiplin menghadiri kuliah , tidak mengabaikan tugas-tugas kuliah. Sementara itu saran yang dapat penulis berikan kepada peneliti berikutnya adalah bahwa peneliti berikutnya dapat mengatasi kelemahan peneliti ini dengan mencari variabel-variabel independen lain yang mempengaruhi prestasi belajar yang sumbangannya sebesar 70% itu. Variabel-variabel itu antara lain motivasi berprestasi, dukungan sosial orang tua, dan kecerdasan emosional. Hal tersebut sejalan dengan penemuan Zimmerman (1989) bahwa pengaturan diri melibatkan komponen pribadi, perilaku, dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiah (1988). *Evaluasi dalam pengajaran bahasa*. Jakarta. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Ditjen Dikti. Proyek LPTK.
- Anastasia, A. (1988). *Psychological testing*. Fifth edition. New York. Mac Millan Publishing Company Inc.
- Atkinson, R.C., Atkinson, R.L., Smith, E.E. & Bem, D.J. (1990). *Introduction to psychology*. (10th ed.). San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- Azwar, s. (1996). *Tes prestasi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, s. (2007). *Validitas dan rehabilitas*. cetakan VII, Yogyakarta :Pustaka Pelajar.
- Brown, f. G. (1976). *Principles of educational and psychological testing*. 2nd Edition. New York: Hort Rinehart and Winston.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Yogyakarta: Rajawali Press
- Cooper, J.O., Heron T.F., & Heward, W.L., (1987). *Applied behaviour analysis*. Columbus, Ohio : Merrill
- Cronbach, I. J. (1984). *Essential of psychology testing*. 4th Edition. New York: Harper and Row Publisher.
- Crow, L. ,& Crow, A. (1994). *Pengantar ilmu pendidikan*. Edisi III (sajian bebas). Yogyakarta : Raake Sarasin.
- Dembo, M. H. (2004). *Motivation and learning strategies for college succes: A self management approach*. Michigan: Lawrence Erlbraun Associates Inc.
- Davidoff, L. L. (1988). *Psikologi – suatu pengantar*. Edisi Kedua Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Hergenharm, B.R. (1976). *An introduction to theories of learning*. New Jersey : Prentice Hall Inc.
- Kanfer, F. H. & Gaelick, L. (1986). Self management methods. Dalam Kanier, F.H. & Goldstein, A.P. (eds). *Helping people change: A textbook of methods*. Third Edition. New York: Pergamon Press Inc.

- Kitsantas, A., Winsler, A., Huie, F. (2008). Self-regulation and ability predictors of academic success during college: a predictive validity study. *Journal of Advanced Academics*, 20(1), 42-68.
- Kosnin, A. M. (2007). Self-regulated learning and academic achievement in Malaysian undergraduates. *International Education Journal*, 8(1), 221-228.
- Masrun & Martaniah, S. M. (1976). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi.
- McClelland, D.C. & Stahl, M.J. (1986). *Management and technical motivation assessing needs for achievement, power, and affiliation*. New York. Praeger.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2001). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Ratvhon, N. (2004). Academic Intervetion dalam spielberger, C. (ed) *Encyclopedia of applied psychology. Vol 1 hal 9-19*. Singapore : Fisevier Singapore Pte. Ltd.
- Robbins, S. P. (1998). *Organizational behaviour : concept, controversies, applications*. New Jersey : Prentice Hall International Inc.
- Sekretariat IKALAYA. (2008). *Buku induk organisasi IKALAYA (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Sekretariat IKALAYA
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behaviour*. New York. Meerillan.
- Soekadji, E. (1983). *Modifikasi perilaku*. Yogyakarta : Liberty.
- Sukarti. (1987). *Psikologi pendidikan*. Jakarta : CV Rajawali.
- Suryabrata, S. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : Rajawali Press.
- Tim Peliput Kompas. (2008). *Gali potensi, supaya mumpuni*. Dalam *Kompas* Kamis, 3 juli.
- Tim Peneliti Fakultas Psikologi UP 45. (2005). *Prestasi belajar siswa SMA Kabupaten Gunungkidul ditinjau dari dukungan sosial orangtua dan motivasi belajar. Laporan Penelitian (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UP 45.
- Walgito, B. (1995) . *Bimbingan dan penyuluhan di sekolah*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Yoder, D. (1981). *Personnel management and industrial relation*. New Delhi: Prentice_ Hall of India.
- Zimmerman, B.J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339.