

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *ACADEMIC SELF-HANDICAPPING* PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Kalista Vidyadhara
15010113130136

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Kewajiban mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan, telah menyebabkan munculnya indikasi strategi pertahanan harga diri yang justru merugikan mahasiswa. *Academic self-handicapping* adalah salah satu bentuk strategi perlindungan harga diri yang dapat menurunkan kualitas hidup dan prestasi akademik. Pada sisi lain, regulasi diri terbukti memiliki hubungan positif dengan pencapaian akademik yang dibutuhkan mahasiswa, terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *academic self-handicapping*. Populasi penelitian ini adalah 1914 mahasiswa Fakultas Teknik Undip yang sedang mengerjakan tugas akhir dan 144 orang diambil sebagai sampel menggunakan *convenience sampling*. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Skala Regulasi Diri (41 aitem; $\alpha = 0,914$) dan Skala *Academic Self-Handicapping* (27 aitem; $\alpha = 0,858$). Uji korelasi *Spearman Brown* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *academic self-handicapping* yang ditunjukkan dengan $r_{xy} = -0,229$ dan $p = 0,006$ ($p < 0,01$). Semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah *academic self-handicapping*. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir diharapkan dapat meminimalisir *academic self-handicapping* dengan menerapkan regulasi diri selama mengerjakan tugas akhir.

Kata kunci: regulasi diri, *academic self-handicapping*, mahasiswa, tugas akhir

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan institusi pendidikan formal yang memberi pengaruh paling besar dalam kesehatan mental para peserta didiknya, terutama pada ranah yang berhubungan dengan performa akademik (American College Health Association, 2016). Survey oleh American College Health Association juga menunjukkan bahwa terdapat tiga masalah kesehatan mental yang berperan paling besar dalam mempengaruhi performa akademik mahasiswa, yaitu kecemasan 24,4%, stress 33,8%, dan depresi 16,2%. Performa akademik dalam survey tersebut mencakup: nilai yang rendah dalam ujian; nilai yang rendah dalam mata kuliah; tidak menyelesaikan atau gagal dalam mata kuliah; mengalami kendala yang signifikan dalam pengerjaan tugas akhir, penelitian, atau tugas praktikum. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh hasil survey Association for University and College Counseling Center Directors (2016), yaitu kecemasan menjadi masalah yang paling utama dihadapi oleh mahasiswa. Sebanyak 51% mahasiswa mengalami kecemasan dan sebanyak 41% mengalami depresi. Berbagai hasil survey tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengalami kecemasan dan depresi. Selain diakibatkan oleh berbagai tugas akademik, kecenderungan tersebut juga mempengaruhi hasil performa akademik mahasiswa dalam pengerjaan tugas akademik sehari-hari maupun tugas akhir.

Kecemasan dan depresi memang diidentikkan dengan ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan. Pada mahasiswa, tekanan tersebut dapat berasal dari tuntutan akademik. Akan tetapi, penelitian oleh Sahranich (2011), Akça (2012), dan Schwinger (2013) menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stress juga berkaitan dengan kesengajaan individu dalam membatasi kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tertentu. Pada konteks pendidikan, pembatasan kemampuan diri tersebut muncul dalam bentuk strategi pertahanan harga diri yang disebut sebagai *academic self-handicapping* (Urdu & Midgley, 2001).

Jones dan Berglas (dalam Higgins, 1990) mencetuskan istilah *self-handicapping* untuk menjelaskan fenomena individu yang berupaya melindungi harga dirinya melalui manipulasi perilaku diri maupun lingkungan. Perlindungan terhadap harga diri tersebut muncul pada individu yang enggan menerima kemungkinan munculnya evaluasi negatif dari orang lain, sebagai akibat performa yang dihasilkan individu pada suatu bidang. Keengganan tersebut merupakan hasil dari keraguan individu terhadap kemampuan dirinya. Individu yang ragu menganggap bahwa lebih baik memanipulasi perilaku diri maupun lingkungan untuk mempersiapkan harga diri saat kegagalan benar-benar terjadi, daripada gagal tanpa persiapan apa pun.

Ranah akademik termasuk situasi yang paling berpotensi bagi kemunculan perilaku *self-handicapping*. Ranah ini menuntut para peserta didik untuk menghadapi berbagai uji kemampuan. Hasil uji kemampuan tersebut tidak hanya menjadi informasi personal bagi individu yang bersangkutan, melainkan juga bagi *peer group* dan pengajar. *Self-handicapping* pun menjadi strategi pertahanan harga

diri yang kerap dilakukan oleh para peserta didik (Urda & Midgley, 2001). Ferradas, Freire, Valle, dan Nunez (2016) menjelaskan bahwa ranah akademik membuat siswa lebih fokus untuk menghindari emosi negatif akibat kegagalan daripada fokus pada proses pembelajaran. Siswa pun menghabiskan lebih banyak waktunya untuk berpikir mengenai strategi penghindaran dari kegagalan, daripada berpikir mengenai strategi belajar yang akan menghasilkan kesuksesan. Hal tersebut mempengaruhi tingginya kecenderungan perilaku *self-handicapping*. Istilah *academic self-handicapping* pun muncul untuk menjelaskan penerapan perilaku *self-handicapping* dalam ranah akademik.

Tidak ditemukannya penelitian terdahulu mengenai hubungan langsung antara regulasi diri dan *academic self-handicapping*, membuat peneliti menganggap pembahasan mengenai kedua variabel tersebut semakin penting untuk dilakukan. Meski demikian, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang secara tidak langsung membuktikan adanya hubungan antara regulasi diri dan *academic self-handicapping*.

Uysal dan Knee (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *academic self-handicapping*. Penggunaan istilah kontrol diri dan regulasi diri memang kerap disamakan, karena dianggap memiliki makna yang serupa, yaitu mengesampingkan kecenderungan perilaku tertentu untuk mencapai suatu tujuan yang lain. Akan tetapi, Carver dan Scheier (2011) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara regulasi diri dan kontrol diri. Lebih dari sekedar menghindari perilaku tertentu yang menghambat tujuan individu, regulasi diri

melibatkan serangkaian proses yang diupayakan individu untuk mencapai suatu tujuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Gadbois dan Sturgeon (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara strategi belajar dan *academic self-handicapping*. Pada variabel strategi belajar, regulasi diri menjadi salah satu indikator yang terkandung di dalamnya. Meski tidak diteliti sebagai variabel, regulasi diri sebagai indikator dalam penelitian itu secara tidak langsung menunjukkan hubungannya dengan *academic self-handicapping*. Penelitian itu pun semakin memperkuat indikasi bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan *academic self-handicapping*.

Strunk dan Steele (2011) menemukan bahwa regulasi diri dan *academic self-handicapping* sama-sama menjadi prediktor bagi prokrastinasi. Strunk dan Steele menyarankan bahwa penelitian mengenai regulasi diri dan *academic self-handicapping* yang dihubungkan dengan prokrastinasi dapat dilakukan secara terpisah, karena kedua variabel tersebut sama-sama berhubungan dengan prokrastinasi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperoleh hasil bahwa *academic self-handicapping* berhubungan dengan regulasi diri melalui prokrastinasi.

Regulasi diri didefinisikan sebagai kapasitas individu dalam mengabaikan kecenderungan, keinginan, atau pun perilaku tertentu dengan mengesampingkan ketertarikan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang (Bauer & Baumster, 2011). Individu dengan regulasi diri yang rendah, memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengabaikan kepentingan jangka panjang.

Kecenderungan tersebut berakibat pada hubungan antara rendahnya regulasi diri dengan tingginya kecenderungan perilaku yang tidak hanya membahayakan lingkungan sosial, melainkan juga membahayakan diri sendiri (Rawn & Vohs, 2011).

Pada konteks pendidikan, regulasi diri yang tinggi terbukti berhubungan dengan tingginya keberhasilan akademik (Ning & Downing, 2010). Komarraju dan Nadler (2013) menjelaskan bahwa regulasi diri membuat individu dapat mengatur impuls diri dalam menghadapi kesulitan, sehingga keberhasilan akademik dapat dicapai. Individu yang mampu meregulasi diri akan fokus mencapai kesuksesan, termasuk mengatasi kesulitan yang menghalanginya dalam mencapai kesuksesan tersebut. Individu bahkan dapat terhindar dari berbagai dampak negatif yang diakibatkan oleh *academic self-handicapping*. Hal tersebut menyebabkan peneliti menggunakan variabel regulasi diri sebagai variabel prediktor bagi *academic self-handicapping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Menurut Peraturan Akademik Universitas Diponegoro (2012), skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Pada peraturan tersebut juga dijelaskan bahwa skripsi merupakan salah satu bentuk tugas akhir, begitu pula dengan tesis dan disertasi. Tugas akhir adalah salah satu bentuk penilaian hasil belajar mahasiswa selama mengenyam pendidikan di Universitas Diponegoro (Undip). Syarat itu pun diikuti oleh batas masa studi yang ditetapkan dalam Peraturan Akademik Universitas Diponegoro (2016). Berdasarkan pasal 14 ayat c, dinyatakan

bahwa pendidikan program sarjana mempunyai beban studi sekurang-kurangnya 144 sks dan sebanyak-banyaknya 160 sks yang dijadwalkan untuk delapan semester dan dapat ditempuh dalam waktu kurang dari delapan semester dan selama-lamanya 14 semester. Ketentuan mengenai syarat dan teknis pengerjaan tugas akhir telah diatur oleh masing-masing fakultas di Undip. Begitu pula dengan Fakultas Teknik yang memiliki pedoman yang berbeda-beda bagi setiap departemen dalam syarat dan teknik pengerjaan tugas akhir.

Fakultas Teknik merupakan salah satu fakultas di Undip yang berdiri bersamaan dengan berdirinya universitas. Fakultas itu juga memiliki jumlah departemen terbanyak, yaitu 12 departemen. Departemen yang terdapat di Fakultas Teknik adalah Teknik Sipil, Teknik Arsitektur, Teknik Elektro, Teknik Mesin, Teknik Geologi, Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota, Teknik Industri, Teknik Kimia, Teknik Geodesi, Teknik Perkapalan, Teknik Lingkungan dan Teknik Sistem Komputer. Hingga 2015, Fakultas Teknik telah meluluskan 17.642 mahasiswa (Borang Akademik Fakultas Teknik, 2016). Berdasarkan tingginya jumlah lulusan Fakultas Teknik tersebut, peneliti menganggap bahwa penting bagi Fakultas Teknik untuk menjaga kualitas dan kompetensi seluruh lulusannya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengevaluasi kecenderungan yang menghambat proses pengerjaan tugas akhir mahasiswa, seperti *academic self-handicapping*.

Berdasarkan Borang Akademik Fakultas Teknik (2016), Fakultas Teknik meluluskan mahasiswanya dengan rata-rata lama studi 4 tahun 9 bulan dan rata-rata pengambilan mata kuliah tugas akhir pada semester delapan hingga semester sembilan. Departemen Teknik Mesin menjadi departemen dengan rata-rata studi

terlama yaitu 5 tahun 4 bulan, sedangkan rata-rata studi tercepat yaitu 4 tahun 1 bulan di Departemen Teknik Kimia. Departemen Teknik Arsitektur adalah departemen kedua yang memiliki rata-rata studi tercepat yaitu 4 tahun 4 bulan, sedangkan sepuluh departemen lainnya mencapai rata-rata lama studi lebih dari 4 tahun 5 bulan. Mengacu pada saat rata-rata mahasiswa Fakultas Teknik mengambil tugas akhir pada semester delapan hingga sembilan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Teknik membutuhkan waktu pengerjaan tugas akhir selama lima hingga sembilan semester.

Meski rata-rata masa studi dan lama pengerjaan tugas akhir mahasiswa Fakultas Teknik telah sesuai dengan ketentuan, peneliti menemukan adanya kecenderungan *academic self-handicapping* selama mahasiswa mengerjakan tugas akhir. Indikasi perilaku *academic self-handicapping* pada mahasiswa Fakultas Teknik ditunjukkan dari hasil wawancara antara peneliti dengan seorang mahasiswa dari Departemen Teknik Sipil. Mahasiswa tersebut menyatakan bahwa terdapat perasaan ragu untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, karena dosen pembimbing yang punya banyak kesibukan selain membimbing. Mahasiswa itu juga mengatakan bahwa terdapat beban dari orang lain, seperti keluarga dan teman-teman yang selalu menanyakan tentang waktu kelulusan serta rencana pekerjaan yang akan dikejar setelah lulus. Menurutnya, hal itu menjadi beban karena banyak hal-hal di luar dugaan yang dapat terjadi selama proses pengerjaan tugas akhir. Seorang mahasiswa dari Departemen Teknik Elektro juga mengungkapkan bahwa ia merasa ragu dan tidak yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik, saat menunda hal yang seharusnya ia kerjakan. Selain itu, mahasiswa itu

juga merasa terbebani dengan kenyataan bahwa kelulusan masih belum dicapainya. Mahasiswa tersebut merasa semakin terbebani saat teman-temannya telah mengerjakan tugas akhir dengan proses yang lebih cepat, bahkan terlebih dahulu mampu menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa perasaan ragu dan tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri yang memang muncul pada mahasiswa Fakultas Teknik yang sedang mengerjakan tugas akhir. Keraguan tersebut berasal dari faktor eksternal, yaitu dosen pembimbing yang sulit ditemui dan teman-teman yang telah menyelesaikan tugas akhir terlebih dahulu. Tekanan dari orang-orang di sekitar yang mempertanyakan mengenai kelulusan, juga menyebabkan mahasiswa Fakultas Teknik memiliki indikasi untuk menyelamatkan harga diri melalui *academic self-handicapping*. Kesulitan yang diungkapkan mahasiswa tersebut, sejalan dengan hasil survey American College Health Association (2016) yang menunjukkan bahwa bidang akademik menjadi sumber utama penyebab kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa. Sebanyak 48,5% mahasiswa setuju bahwa bidang akademik menjadi hal yang paling sulit dihadapi selama 12 bulan terakhir. Mahasiswa yang mengungkapkan bahwa situasi tertentu saat mengerjakan tugas akhir membuat semakin terbebani, sesuai dengan faktor proksimal yang menjadi salah satu faktor terbentuknya *academic self-handicapping* (Rhodewalt & Tragakis, dalam Rhodewalt, 2008).

Penelitian mengenai *academic self-handicapping* penting untuk dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, karena variabel tersebut terbukti berhubungan positif dengan berbagai dampak negatif yang justru

menghambat pengerjaan tugas akhir. Dampak yang diakibatkan dapat muncul dalam jangka pendek maupun jangka panjang, mencakup kualitas hidup individu dan pencapaian individu dalam bidang akademis. Kualitas hidup yang terdampak, antara lain: depresi, cemas, stres (Sahranc, 2011); penurunan kondisi kesehatan fisik, peningkatan suasana hati yang negatif dan peningkatan penggunaan obat-obatan (Zuckerman & Tsai, 2005); kelelahan emosional (Akin, 2012) dan kecemasan (Rappo, Alesi & Pepi, 2017). Pada pencapaian akademik, dampak yang ditimbulkan antara lain: penurunan prestasi (Akca, 2012; Schwinger, 2013); pencapaian personal yang rendah (Akin, 2012); penurunan keyakinan diri akademik dan peningkatan strategi belajar yang buruk (Schwinger, 2013); penurunan motivasi dan inisiatif untuk berusaha mencapai keberhasilan (Park & Sperling, 2012). Sejumlah dampak negatif itu membuktikan bahwa *academic self-handicapping* merupakan perilaku yang dapat menghambat pengerjaan tugas akhir. Penelitian ini pun dilakukan sebagai sumber kajian untuk mengurangi kecenderungan *academic self-handicapping* pada mahasiswa.

Pada mahasiswa semester akhir yang menjadi subjek dalam penelitian ini, konsekuensi positif regulasi diri tidak hanya dapat mengoptimalkan kemampuan mahasiswa yang sebenarnya dalam pengerjaan tugas akhir, melainkan juga mampu mengatasi masalah pengerjaan tugas akhir yang terhambat oleh *academic self-handicapping*. Pada akhirnya, hubungan antara regulasi diri dan *academic self-handicapping* yang diuji dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi perilaku perusakan diri dalam pengerjaan tugas akhir yang diindikasikan dapat ditangani dengan regulasi diri.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibentuk berdasarkan latar belakang tersebut adalah, apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *academic self-handicapping* pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *academic self-handicapping* akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Sebagai sumber rujukan bagi bidang psikologi pendidikan dan sosial untuk mengkaji fenomena terkait regulasi diri dan *academic self-handicapping*.
 - b. Sebagai sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji regulasi diri dan *academic self-handicapping* dalam berbagai konteks penelitian yang berbeda.
2. Manfaat praktis
 - a. Sebagai sumber referensi bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi perilaku yang dapat diupayakan untuk mengurangi *academic self-handicapping*.

- b. Sebagai sumber informasi bagi Fakultas Teknik untuk merancang intervensi yang dapat mengurangi *academic self-handicapping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.