



HIMPSSI



HIMPSSI

## Conference Proceeding

KONFERENSI NASIONAL DAN WORKSHOP  
ASOSIASI PSIKOLOGI PENDIDIKAN INDONESIA

*Peran Pendidikan dalam  
Pembangunan Karakter Bangsa*



**EDITOR**

Tim Editor

Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
**Universitas Negeri Malang**

Jln. Semarang No 5

Telp : (0341) 551312

Email : konferensinasional.appi@gmail.com



**um**

*The Learning University*

**KONFERENSI NASIONAL DAN WORKSHOP ASOSIASI PSIKOLOGI  
PENDIDIKAN INDONESIA**

“Peran Pendidikan Dalam Pembangunan Karakter Bangsa”

*Conference Proceeding*

Editor  
Tim EDITOR

Penerbit:  
Universitas Negeri Malang  
Fakultas Ilmu Pendi .....  
Program Studi Psikologi  
Jln. Semarang No 5  
Telp : (0341) 551312  
Email : [konferensinasional.appi@gmail.com](mailto:konferensinasional.appi@gmail.com)

Oktober 2010

ISBN:  
978 - 602 - 97702 - 0 - 9

***Steering Committee* Konferensi Nasional (Makalah Utama /Call Papers/ Presentasi  
Ilmiah Pararel) Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia 16-17 Oktober 2010**

**Ketua** : Clara Aji Suksmo, Ph.D. (Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya,  
Jakarta)

**Anggota** :

- A.P. Yuni Wulandari, S.Sos., M.Si. (Fakultas Psikologi Bina Nusantara,  
Jakarta)
- Prof. Dr. Fricda Maryam Mangunsong, M.Ed. (Fakultas Psikologi Universitas  
Indonesia, Depok)
- Dra. Puji Lestari, M.Psi (Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok)
- Wuri Prasetyowati, S.Psi, M.Psi. (Fakultas Psikologi Universitas Indonesia,  
Depok)
- Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed. (Prodi Psikologi Universitas Negeri  
Malang, Malang)
- Tutut Chusriyah, S.Psi., M.Si. (Prodi Psikologi Universitas Negeri Malang,  
Malang)

## DAFTAR ISI

Susunan Steering Committee	i
Sambutan Ketua APPI Pusat	ii
Sambutan Ketua Panitia	iv
Daftar Isi	vi
<b>Makalah Pembicara Utama</b>	
Karakter Sosial : Kontekstualisasi Dalam Bidang Pendidikan (Nani Nurachman, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya)	1
Peran Pendidikan Dalam Pembangunan Karakter Bangsa (Conny R. Semiawan, Universitas Indonesia)	9
Mengembangkan Kultur Akademis Bagi Pembentukan Karakter Bangsa (Doni Koesoema A., Pakar Pendidikan Karakter)	17
Perkembangan Moral Sebagai Dasar Pendidikan Karakter Anak (Dr. Rose Mini Adi Prianto, M.Psi., Fakultas Psikologi Universitas Indonesia)	24
Pengembangan <i>Theory Of Mind</i> Sebagai Dasar Dalam Membangun Karakter Anak Sejak Dini (Dewi Retno Suminar, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)	35
Pendidikan Karakter Di Rumah (Dr. Dono Baswardono, CHT, AISEC, Ph.D., Pakar Pendidikan Karakter)	43
Pengembangan Kepribadian Indonesia Yang Bersifat Multikultural Melalui Pendidikan Multikultural Di Institusi Pendidikan Dan Institusi Komunitas (Dr. Fattah Hanurawan, Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang)	71
Pengembangan Program Pendidikan Karakter Di Sekolah Untuk Mencegah Berkembangnya Perilaku Kekerasan, Pengrusakan Diri Dan Lingkungan, Dan Korupsi (Ratna Megawangi Ph.D, dan Wahyu Farrah Dina, M.Sc, Pendiri Indonesia Heritage Foundation)	78
<b>Makalah Pembicara Paralel</b>	
Hubungan Perilaku Bersyukur dengan Emosi Positif pada Siswa Sekolah Berbasis Agama (Dr. Ahmad M. Diponegoro, Fakultas Psikologi Universitas Achmad Dahlan Yogyakarta)	84
Membentuk Kemampuan Berpikir Peserta Didik Melalui Pembelajaran Integrative	94

Pemecahan Masalah (Adi Atmoko, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Malang)	
Peran Pendidikan Pancasila sebagai Pembangun Karakter Bangsa (Agung Setyo Wibowo, Mahasiswa Hubungan Internasional Universitas Paramadina, Jakarta)	106
Peran Lingkungan Sekolah terhadap Siswa dengan Gangguan Autistic di SDN Percobaan 1 Malang (Aji Bagus Priambodo, S.Psi., Program Studi Psikologi Universitas Negeri Malang)	113
Revitalisasi dan Pewarisan Nilai Budaya Unggul Nusantara Melalui Media Bimbingan dan Konseling (Andi Mappiare, Jurusan BKP FIP Universitas Negeri Malang)	132
<i>Upaya Pencegahan Seks Bebas dengan Pendekatan Pendidikan Islam Studi Pembinaan Akhlaq terhadap Lawan Jenis di SMA Al Hikmah Surabaya</i> (Ani Christina, Pusat Pelayanan Psikologi Al Hikmah, Surabaya)	148
Learning Style Inventori System Berbasis Fuzzy Logic untuk Menentukan Tipe Belajar Siswa (Anik Nurhandayani dkk, TE Universitas Negeri Malang)	157
Self-Persistence sebagai Salah Satu Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter (Antonina Pantja Juni Wulandari, Fakultas Psikologi Binus University)	169
Penguatan Karakter Resiliensi (Ketangguhan) dengan Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi pada Remaja Putri yang Tinggal di Panti Asuhan (Cicilia Larasati Rembulan, Prodi Psikologi Universitas Ciputra)	176
Sekolah dengan Kualitas Kehidupan Sekolah yang Baik (Deasyanti, Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta)	201
Malas, Ngantuk, Bosan : Hambatan Mahasiswa untuk Mencapai Indeks Prestasi Tinggi (Dian Ratna Sawitri dan Jati Ariati, Universitas Diponegoro)	211
Aplikasi Pembelajaran Interaktif Berbasis Web Untuk Anak Kesulitan Membaca (Disleksia) (Didik Dwi Prasetya, Yuni Rahmawati, Triyanna Widiyaningtyas, TE Universitas Negeri Malang)	216
Meningkatkan Kemampuan Matematika Anak yang Mengalami Kesulitan Belajar Matematika menggunakan Metode <i>Educard-Ion</i> (Dya Mei Ristyaningrum & Muryatinah Mulyo Handayani, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)	222
Mendidik Karakter Anak dengan Bercerita (Ella Faridati Zen, Jurusan BKP FIP Universitas Negeri Malang)	236
Membangun Karakter Bangsa Yang Multikultural Melalui Pendidikan Inklusif	243

( Eva Meizara Puspita Dewi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar)	
Penelitian Psikologi Sosial tentang Sikap Guru terhadap Peran Pendidikan Multikultural dalam Reduksi Prasangka Etnik Siswa (Fattah Hanurawan, Prodi Psikologi BKP FIP Universitas Negeri Malang)	255
Pelatihan Pencegahan NAPZA pada Pendidik Sebaya (Peer Educator) Siswa SMU untuk Meningkatkan Pengetahuan Anti NAPZA (Hetti Rahmawati, Universitas Negeri Malang)	264
Membangun Karakter Bangsa Melalui Kepemimpinan Moral-Spiritual: Strategi Atasi Kasus Demoralisasi Dan Korupsi Di Indonesia (Dr. H. Imron Arifin, M.Pd., FIP Universitas Negeri Malang)	268
Pendidikan Karakter pada Anak Berkebutuhan Khusus dengan Pendekatan Floortime (Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Universitas Negeri Jakarta)	280
Peran Gaya Kepemimpinan Transformasional Guru Kewirausahaan terhadap Efikasi Diri Siswa dalam Berwirausaha (Jimmy Eilya Kurniawan, Prodi Psikologi Universitas Ciputra)	291
Kepribadian, Tujuan Hidup, dan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru (Jusuf Tjahjo Purnomo dan Sri Aryanti Kristianingsih, UKSW Salatiga)	298
Peran Faktor Personal dan Situasional terhadap Perilaku Bullying di Tiga Kota Besar di Indonesia (Lucia RM Royanto dan Ratna Djuwita, Universitas Indonesia)	307
Mengasah Empati Keragaman Budaya melalui Pembelajaran Eksperiensial sebagai Bentuk Bimbingan Pribadi Sosial bagi Siswa SMP (Muslihati, Jurusan BKP Universitas Negeri Malang)	318
Membangun Karakter Pemimpin yang Berakhlak Mulia (Najlatun Naqiyah, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling FIP UNESA)	327
Peran Orangtua dalam Penanaman Nilai-Nilai Moral Anak Prasekolah (Ni'matuzarroh, S.Psi., Universitas Muhammadiyah Malang)	335
Pendidikan Nilai adalah "Kawah Condroidimuko" Pemanusiaan Manusia Muda (Petrus Paulus W., SMAK Albertus Malang)	349
Studi Deskriptif tentang Bullying pada Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan di Salatiga (Pinkan Margaretha Indira, S.Psi., Fakultas Psikologi UKSW, Salatiga)	361
Pengaruh Pengelolaan Kelas Peduli Agresi / Bullying terhadap Prestasi Akademik dan Perilaku Agresi / Bullying pada Siswa Sekolah Dasar (Ratna Widiastuti, Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung)	375

Perilaku Menyontek Ditinjau dari Perilaku Konformitas dan Jenis Kelamin (Muhammad W.T. Wibowo, Ruseno Arjanggal, & Titin Suprihatin, Universitas Islam Sultan Agung Semarang)	380
Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada anak Usia Dini (Satiningsih, PKBI Daerah Jawa Timur)	388
Membangun Karakter Pemimpin Bangsa Melalui Konsep Pendidikan Ki Hadjar Dewantara (Sri Aryanti Kristianingsih & Jusuf Tjahjo Purnomo, UKSW Salatiga)	398
Studi tentang Strategi Wanita dalam Mengembangkan Karakter Anak dari Keluarga Miskin di Purwokerto Selatan (Dra. Tri Na'imah, M.Si., Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)	404
Pembangunan Karakter Bangsa Melalui "Integratif Outdoor Study" bagi Geng Jalanan (Tritjahjo Danny Soesilo, Dosen Prodi BK FKIP UKSW)	419
Peran Guru sebagai Motivator Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (Visi Puspita, Nodya Wuri, & Ilham Nur Alfian, UP3 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)	427
Pendidikan Multikultural Usia Dini sebagai Usaha Penghapusan Kekerasan (Wahyuni Kristinawati, Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana, Salatiga)	432
Metode Supervisi Guru Komputer di Yayasan X Surabaya (Wiriana, Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya)	439
Mengembangkan Karakter Remaja Dengan Kesadaran Diri (Dra. Woelan Handadari, M.Si., Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya)	448
Pembentukan Karakter pada Anak melalui Cerita Rakyat (Yekti Indra Utami, Anita Nurfitriyana & Rini Nurfaiah, Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)	455
Sikap Orangtua terhadap Sibling Rivalry sebagai Potensi Pembentuk Karakter Bullying (Endah Setyarini dan Danny Sanjaya Arfensia, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)	463
Peran Keluarga Membangun Karakter Kepribadian Anak (Dra. Darosy Endah Hyoscyamina M.Pd., Staf Pengajar Fakultas Psikologi UNDIP)	470
Plagiarisme, Kejahatan Intelektual dan Banalitas Moral (Jony Eko Yulianto, Unit Penelitian dan Publikasi Psikologi (UP3) Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya)	486
Belajar Tertib Dan Toleran Tanpa Kekerasan: Suatu Pengalaman Terpetik Di KB -	492

TK *Lab School* Rumah Citta Yogyakarta (Yustinus Windrawanto, Staf Pengajar  
FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga)

Deskripsi Kohesivitas, Penyesuaian diri, dan Wirausaha Anggota Koperasi  
Puskowanjati Jawa Timur (Fattah Hidayat, Prodi Psikologi BKP FIP Universitas  
Negeri Malang) 499

Pembentukan Karakter Melalui Komunikasi Guru dan Siswa (Sri Tiatri, Ph.D,  
Psi., Fakultas Psikologi Universitas Taruma Negara) 510

Halaman Sponsor



# MALAS, NGANTUK, BOSAN: HAMBATAN MAHASISWA UNTUK MENCAPAI INDEKS PRESTASI TINGGI

Oleh. Dian Ratna Sawitri dan Jati Ariati

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
ariati.jati@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang menghambat mahasiswa dalam mencapai indeks prestasi tinggi. Penelitian ini melibatkan 59 mahasiswa tahun pertama dari Fakultas X Universitas Y dengan indeks prestasi kurang dari 2.5. Observasi dan *Focus Group Discussion* dilakukan untuk mengumpulkan data. Hasilnya menunjukkan bahwa malas, ngantuk, dan bosan, adalah tiga penyebab utama yang menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam usahanya mencapai indeks prestasi tinggi. Rasa malas muncul ketika mereka harus membaca referensi berbahasa Inggris, berurusan dengan materi yang tidak sedikit, serta menghadapi tugas yang menumpuk dengan *deadline* ketat. Sementara, rasa kantuk menyerang ketika mereka mulai sulit berkonsentrasi mendengarkan penjelasan dosen dan/atau mencatat hal-hal penting, dan hal ini mereka alihkan dengan ngobrol. Mereka lebih memilih untuk mengkopi materi perkuliahan dalam bentuk *softcopy* dan *hardcopy*, daripada *tune-in* dengan situasi perkuliahan. Rasa bosan muncul ketika mereka harus mengikuti rutinitas perkuliahan, termasuk menghadiri tatap muka, mengerjakan tugas, dan membaca buku teks. Kondisi ini menyulitkan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kemahasiswaan yang menuntut mereka untuk tidak hanya memikirkan diri sendiri, tetapi juga mengarahkan aktivitas orang lain. Banyak diantara mereka yang pasif karena masih berurusan dengan manajemen dirinya, sehingga membatasi perannya untuk berlatih menjadi pemimpin. Saran yang bisa diberikan menyikapi situasi di atas adalah mahasiswa perlu untuk menetapkan tujuan SMART (*specific, measurable, action-oriented, realistic, time-bound*), melakukan manajemen waktu, lingkungan fisik, maupun sosial, serta menguasai *academic-related skills*, seperti mencatat, membaca buku teks, presentasi, dan bekerja dalam kelompok, dan belajar untuk ujian.

**Kata kunci:** malas, ngantuk, bosan, mahasiswa, indeks prestasi rendah

## PENDAHULUAN

Hampir seluruh mahasiswa di universitas baik swasta ataupun negeri menginginkan bahwa mereka bisa lulus cepat dengan prestasi (IPK) memuaskan. Mahasiswa yang lulus banyak yang mengharap memperoleh pekerjaan yang dapat menjamin masa depan, misalnya *fresh graduate* yang melamar pada perusahaan besar untuk mengisi jabatan tertentu. Perusahaan pun menjadi lebih teliti dalam memilih karyawan baru. Pada seleksi administrasi awal, banyak yang menggunakan seleksi nilai IPK, misalnya perusahaan perkebunan kelapa sawit di Kalimantan yang mensyaratkan IPK lebih dari 2,75 untuk jabatan kepala tata usaha (Kompas, 5 November 2006). Bahkan bukan hanya itu, saat ini seleksi karyawan juga membutuhkan kemampuan bahasa Inggris dan soft skill seperti kemampuan komunikasi dan pengalaman berorganisasi. Namun, tidak semua mahasiswa dapat mencapai tujuan ini. Bahkan ada pula yang terpaksa harus

*drop out* karena hasil evaluasi mereka berada di bawah standar atau persyaratan yang telah ditentukan. Situasi ini selain dikarenakan ada perbedaan potensi akademik pada setiap mahasiswa, juga dipengaruhi oleh sikap, emosi, dan perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa selama mereka menempuh pendidikan yang memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan atau kegagalan mereka dalam dunia pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor apa saja yang menghambat mahasiswa dalam mencapai indeks prestasi tinggi, sehingga diharapkan dapat dilakukan tindak lanjut atau intervensi yang dapat membantu mahasiswa mencapai indeks prestasi lebih tinggi daripada yang sebelumnya baik oleh mahasiswa itu sendiri atau pengelola fakultas. Diharapkan, penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan pengelola fakultas baik eksakta maupun non eksakta.

## LANDASAN TEORI

Prestasi belajar adalah istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan belajar setelah mengikuti proses belajar dari program yang telah ditentukan (Syah, 2000). Pengukuran prestasi belajar merupakan hal yang penting dan memiliki lima tujuan. Pertama, untuk mengetahui tingkat kemajuan yang telah dicapai oleh mahasiswa dalam kurun waktu tertentu. Diharapkan, dosen dapat mengetahui kemajuan perilaku mahasiswa sebagai hasil proses belajar mengajar yang melibatkan dosen sebagai pembimbing dan pembantu kegiatan belajar mahasiswa. Kedua, untuk mengetahui posisi atau kedudukan mahasiswa dalam kelompok. Hasil ini dapat dijadikan alat penentu, apakah mahasiswa itu tergolong lambat, sedang, atau cepat dalam belajar. Ketiga, untuk mengetahui tingkat usaha yang dilakukan mahasiswa dalam belajar. Keempat, untuk mengetahui hingga sejauh mana mahasiswa telah mendayagunakan kapasitas kognitifnya untuk keperluan belajarnya. Kelima, untuk mengetahui tingkat daya guna dan hasil guna metode mengajar yang telah digunakan dosen dalam belajar mengajar.

Mashoedi (2005, h.16) menjelaskan bahwa hasil pengukuran prestasi belajar pada jenjang perguruan tinggi, tampak dalam nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah ukuran kemampuan mahasiswa sampai pada periode waktu tertentu yang dapat dihitung berdasarkan jumlah Sistem Kredit Semester (SKS) mata kuliah yang diambil pada suatu semester dikalikan dengan nilai bobot masing-masing mata kuliah dibagi dengan jumlah seluruh SKS mata kuliah yang diambil. Nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang merupakan tolok ukur prestasi belajar mahasiswa dapat menjadi prediksi bagi keberhasilan karir di masa mendatang.

Azwar (2002, h.164-166) mengemukakan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam. Faktor ini terbagi menjadi dua, yaitu fisik (panca indra dan kondisi fisik umum) dan psikologis (variabel non kognitif yang meliputi minat, motivasi, dan variabel-variabel kepribadian dan kemampuan kognitif yang meliputi bakat dan inteligensi). Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar. Faktor ini meliputi dua hal, yaitu fisik dan sosial. Faktor fisik adalah kondisi tempat tinggal, sarana dan perlengkapan belajar, materi pelajaran, dan kondisi lingkungan belajar. Faktor sosial adalah dukungan sosial dan pengaruh budaya.

## METODE

Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa tahun pertama dari Fakultas X Universitas Y yang memiliki IPK kurang dari 2,5. Jumlah mahasiswa ini 59 orang. Alasan ditentukannya standar IPK 2,5 karena disesuaikan dengan Peraturan Akademik yang berlaku di universitas tersebut. Sumber data dalam penelitian ini ada dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan metode kuesioner, observasi, dan *Focus Group Discussion*. Data sekunder diperoleh dari Bagian Akademik fakultas didukung data dari dosen wali dari mahasiswa yang bersangkutan.

Kuesioner dibagikan kepada seluruh subjek, baik secara langsung ataupun melalui dosen wali. Sedangkan observasi dilakukan, ketika perkuliahan berlangsung terutama pada mata kuliah wajib di mana seluruh mahasiswa tersebut menjadi peserta. Kemudian dari hasil kuesioner dan observasi tersebut dilakukan *Focus Group Discussion*. *Focus Group Discussion* dilakukan sebanyak tiga kali pada tiga kelompok mahasiswa yang berbeda. Setiap pelaksanaan *Focus Group Discussion* melibatkan sepuluh orang mahasiswa dengan durasi sekitar 1,5 – 2 jam. Pemilihan mahasiswa untuk setiap *Focus Group Discussion* dilakukan secara acak.

## ANALISA HASIL

Penelitian ini menunjukkan bahwa malas, *ngantuk*, dan bosan, adalah tiga penyebab utama yang menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam usahanya mencapai indeks prestasi tinggi. Rasa malas muncul ketika mereka harus membaca referensi berbahasa Inggris, berkuat dengan materi yang tidak sedikit, serta menghadapi tugas yang menumpuk dengan *deadline* ketat. Mereka tidak siap dengan pembelajaran *Student Center Learning* (SCL). Bagi mereka kuliah cukup dengan menghadiri tatap muka dan mengerjakan tugas sesuai dengan tenggat waktu. Bagi mereka, sangat jarang berangkat kuliah membawa buku teks. Mereka hanya berbekal buku catatan ketika menghadiri tatap muka. Mereka tidak memiliki kemauan untuk berusaha semaksimal mungkin. Bahkan, ada pula mahasiswa yang belum paham makna satu SKS (Sistem Kredit Semester). Dalam tugas kelompok, mereka memilih menjadi *tukang ketik* daripada harus memberikan kontribusi pemikiran.

Sementara, rasa kantuk menyerang ketika mereka mulai sulit berkonsentrasi mendengarkan penjelasan dosen dan/atau mencatat hal-hal penting, dan hal ini mereka alihkan dengan *ngobrol* dan bermain *handphone*, serta *online* apalagi ketika mereka merasa tertinggal mendengarkan penjelasan dosen. Mereka lebih memilih untuk mengkopi materi perkuliahan dalam bentuk *softcopy* dan *hardcopy*, daripada *tune-in* dengan situasi perkuliahan.

Rasa bosan muncul ketika mereka harus mengikuti rutinitas perkuliahan, termasuk menghadiri tatap muka, mengerjakan tugas, dan membaca buku teks. Tugas yang menumpuk mereka rasakan sebagai beban, bukan sarana untuk menambah pemahaman. Pada beberapa mahasiswa ketiga penyebab di atas diperburuk dengan tidak adanya usaha-usaha yang dilakukan untuk mengatasi rasa malas, *ngantuk*, dan bosan. Sedangkan pada mahasiswa yang lain mereka melakukan usaha-usaha untuk

memperbaiki diri tetapi tidak optimal. Ketika mengalami kesulitan, mereka memilih untuk menyerah. Mereka merasa bahwa usaha apapun yang mereka lakukan tidak akan membuat IPK mereka meningkat. Kondisi ini menyulitkan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kemahasiswaan yang menuntut mereka untuk tidak hanya memikirkan diri sendiri, tetapi juga mengarahkan aktivitas orang lain. Banyak diantara mereka yang pasif karena masih berkuat dengan manajemen dirinya, sehingga membatasi perannya untuk berlatih menjadi pemimpin.

Dari *Focus Group Discussion* didapat bahwa sebagian besar dari mereka tidak dapat menyebutkan secara jelas apa yang mereka inginkan dan tujuan yang hendak mereka capai di bangku perkuliahan serta langkah-langkah apa yang sudah mereka lakukan untuk bisa mencapai tujuan tersebut. Mereka hanya dapat menyebutkan ingin lulus cepat dengan nilai baik tetapi tidak bisa menyebutkan usaha-usaha apa saja yang harus mereka lakukan untuk dapat mencapai keinginan tersebut. Bahkan ada pula, yang tidak berani menyebutkan secara eksplisit dalam waktu berapa tahun dan berapa IPK yang harus mereka raih ketika mereka lulus nanti. Bagi mereka, "yang penting dijalani saja". Sampai dengan saat ini mereka belum melakukan usaha-usaha yang signifikan seperti menemui dosen wali untuk berkonsultasi, memperbaiki perilaku, dan merubah pola belajar. Mereka bingung langkah-langkah apa saja yang harus mereka lakukan untuk memperbaiki diri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah bahwa malas, *ngantuk*, dan bosan, adalah tiga penyebab utama yang menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam usahanya mencapai indeks prestasi tinggi. Mahasiswa dengan IPK < 2,75 tidak memiliki efikasi diri akademik yang tinggi sehingga mereka tidak mampu melakukan regulasi diri, padahal, kemampuan mahasiswa dalam meregulasi dirinya merupakan komponen penting dari performansi akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa mencapai tujuan belajar dan membantu mahasiswa dengan kemampuan rata-rata untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan. Efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tugas atau situasi tertentu. *Self efficacy* dapat mempengaruhi pilihan tugas, usaha yang dikeluarkan, seberapa kuat usahanya, dan memprediksikan keberhasilan yang akan dicapainya. *Self efficacy* yang tinggi akan membuat mahasiswa berusaha atau mencoba lebih keras dalam menghadapi tantangan, termasuk tantangan dalam belajar. Pada akhirnya *self efficacy* yang tinggi juga akan memperlihatkan regulasi diri yang lebih baik dalam menghadapi tantangan belajar sehingga akan meningkatkan prestasi belajar yang dimiliki.

Saran yang diberikan peneliti ditujukan kepada mahasiswa dan pihak pengelola jurusan atau fakultas.

### 1. Mahasiswa

- a. Setelah mendapatkan hasil evaluasi belajar semester pertama, mahasiswa (khususnya dengan IPK < 2,75) hendaknya melakukan introspeksi untuk mengidentifikasi kendala yang dihadapi dalam studi. Hal ini bertujuan agar dapat

diusahakan solusi secepatnya, sehingga di semester berikutnya, ia dapat meningkatkan hasil belajarnya atau mengambil langkah-langkah tertentu berdasarkan keyakinan dan kemampuan akademik yang dimiliki.

- b. Setelah mendapatkan hasil evaluasi belajar semester pertama, mahasiswa (khususnya dengan  $IPK < 2,75$ ) hendaknya berinisiatif untuk melakukan konsultasi dengan dosen wali atau Badan Konsultasi Mahasiswa Fakultas (BKMF) mengenai kendala yang dihadapi dalam studi, agar dapat dilakukan usaha-usaha optimal.
  - c. Mahasiswa harus berlatih untuk dapat menetapkan tujuan yang SMART (*specific, measurable, action-oriented, realistic, time-bound*) sehingga mereka juga dapat merencanakan langkah-langkah yang harus mereka lakukan untuk mencapai tujuan tersebut.
2. Fakultas

- a. Pihak fakultas hendaknya mengidentifikasi mahasiswa dengan  $IPK < 2,75$  sejak dari hasil evaluasi semester satu. Kemudian hasil evaluasi ini ditindaklanjuti dengan melakukan asesmen kebutuhan yang lebih mendalam agar dapat dirancang tindak lanjut yang lebih relevan.
  - b. Pihak fakultas hendaknya melakukan tindak lanjut (intervensi) berupa pelatihan regulasi diri kepada mahasiswa dengan  $IPK < 2,75$ , selambat-lambatnya satu tahun setelah mereka menempuh pendidikan di fakultas terkait. Materi yang dapat diberikan dikaitkan dengan model pembelajaran di perguruan tinggi seperti menetapkan tujuan SMART (*specific, measurable, action-oriented, realistic, time-bound*), melakukan manajemen waktu, manajemen lingkungan fisik dan sosial, serta menguasai *academic-related skills*, seperti mencatat, membaca buku teks, presentasi, dan bekerja dalam kelompok, dan belajar untuk ujian.
3. Peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan melibatkan program studi atau jurusan dari fakultas lain baik eksakta maupun non eksakta sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sama dari seluruh jurusan yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Syaifuddin. (2002). *Psikologi Intelligensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jones, M.H., Estell, D.B., Alexander, J.M. (2005). Friends, classmates, and self regulated learning: discussion with peers inside and outside the classroom. *Metacognition Learning*, 3, 1-15.
- . Karier. (5 November 2006). KOMPAS.
- Mashoedi, S.F. (2005). Kaitan antara Gaya Pengasuhan dengan Gaya Atribusi Mahasiswa dalam Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, Vol.11, No. 3, 10-21.