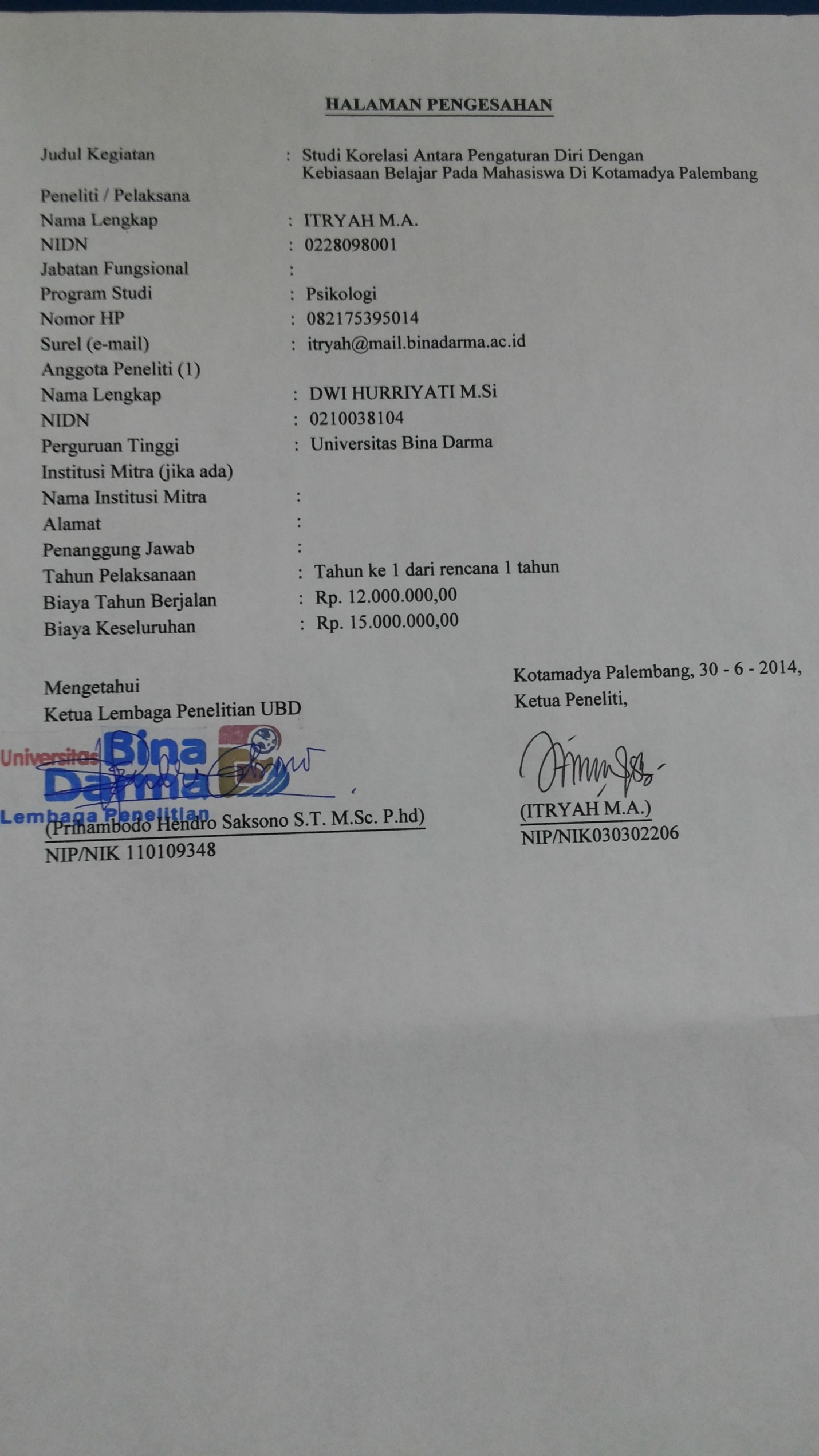
****

**Bab I . Pendahuluan**

* 1. **Latar Belakang**

Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu, semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka akan baik pula taraf kehidupan individu dimasa berikutnya. Sebab aspek kehidupan semakin ketat, disamping itu peluang dan tantangan semakin luas. Sekarang dunia pendidikan yang semakin luas dan semakin banyak tersedia. Disamping perhatian pemerintah yang focus memperhatikan kemajuan dunia pendidikan diIndonesia. Walaupun demikian, banyak sekali tantangan dan hambatan dalam dunia pendidikan, dan beberapa permasalahan yang bersifat pokok itu diantaranya ialah sulitnya mengubah kebiasaan individu dari transfer ilmu secara langsung dari tenaga pengajar/dosen ke mencari ilmu sendiri. Sistem pendidikan nasional yang mematok standar nilai ataupun indeks prestasi kumulatif yang tinggi untuk mendapatkan peluang pekerjaan di instansi pemerintah maupun badan usaha milik Negara dan perusahaan swasta ternama pun mematok standar yang tinggi harus dipenuhi oleh mahasiswa lulusan dari peruguruan tinggi. Sehingga mahasiswa sekarang harus focus dan memiliki strategi-strategi belajar tertentu agar tidak gagal nantinya dan membutuhkan jangka waktu yang lama.

Tujuan utama dari pendidikan adalah untuk mencapai hasil belajar yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Tetapi dalam pencapaian hasil belajar tersebut, tidak semua mahasiswa dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya karena dalam pencapaian hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor tersebut antara lain adalah faktor *ekstren* (luar) dan faktor *intern* (dalam). Faktor *ekstern* adalah faktor yang berasal dari luar atau dari lingkungan, baik dari lingkungan sosial maupun lingkungan non sosial. Faktor *intern* merupakan faktor yang berasal dari dalam diri itu sendiri termasuk didalamnya kebiasaan belajar. Terkadang sering dijumpai mahasiswa yang memiliki tingkat intelegensi cukup baik, ekonomi orang tua yang memadai, lingkungan yang mendukung, namun prestasi belajarnya masih dibawah rata-rata atau dibawah potensinya, hal ini dimungkinkan oleh faktor kebiasaan belajarnya yang kurang baik. Menurut Aunurrahman (2008), kebiasaan belajar adalah perilaku belajar seseorang yang telah tertanam dalam waktu yang relativ lama sehingga memberikan ciri dalam aktivitas belajar yang dilakukannya.

Menurut Suryabrata (1995) kebiasaan belajar yang baik terdiri dari; penyusunan jadwal belajar yang baik, kontinuitas dalam belajar, belajar mandiri diluar jam pelajaran di sekolah, mengalokasikan waktu belajar secara adil, menyediakan waktu belajar untuk mempersiapkan materi pelajaran, dan mengulangi materi yang telah di dapat. Sedangkan menurut Gie (2002) mengemukakan beberapa bentuk kebiasaan belajar yang baik, antara lain adalah : belajar secara teratur, konsentrasi dalam mengikuti pelajaran, membaca buku-buku pelajaran, mendengarkan pelajaran, serta menyimpan dan memelihara peralatan yang diperlukan untuk menunjang kegiatan belajar.

Pada umumnya mahasiswa kurang mampu memanfaatkan waktu luang untuk belajar, cenderung menunda-nunda waktu belajar, mencari-cari alasan menyelesaikan tugas dan belajar, bahkan mencari hari yang baik ataupun menanti “saat yang cocok” untuk mulai menyempurnakan catatan materi kuliah, membaca buku/referensi, mengerjakan tugas kuliah sampai deadline waktu mengumpulkan . Kebanyakan kebiasaan belajar singkat atau yang dikenal dengan sebutan SKS *(Sistem Kebut Semalam).* Rata-rata dari kebanyakan mengaku bahwa sering kali belajar dengan sistem tersebut. belajar pada saat mendekati ujian, materi yang dipelajari tersebut akan lebih mudah diingat untuk menjawab soal-soal ujian besoknya. Tidak dapat berkonsentrasi saat belajar dikampus. Lebih senang mendengarkan daripada aktif diskusi mengenai materi perkuliahan. Seharusnya mahasiswa harus sering berdiskusi mengenai materi kuliah yang sudah dipelajari maupun belum sehinggga mahasiswa mendapat wawasan yang banyak, tetapi pada kenyataannya mahasiswa lebih senang pasif, menunggu saja materi yang diberikan. Ditambah seringnya mahasiswa yang jarang mengikuti perkuliahan secara intensif, bolos/tidak masuk kuliah tanpa izin.

Sarana mahasiswa untuk menambah pengetahuan mereka selain di kelas, dapat membaca buku referensi di perpustakaan, tetapi yang sering terjadi pada hari-hari biasa memang perpustkaan sepi, tetapi jika banyak tugas dan waktunya untuk ujian tengah semester dan ujian akhir semester para mahasiswa baru berduyun-duyun ke perpustakaan. Kebiasaan ini terus-menerus terjadi. Berbagai kebiasaan belajar yang baik pasti akan membantu seseorang mencapai sukses studinya. Penelitian yang dilakukan oleh Lindgren (Gie, 1995) terhadap sejumlah pelajar sukses di San Francisco State Collage, ternyata bahwa kebiasaan belajar yang baik memainkan peranan yang terpenting untuk sukses. Kecerdasan tidak dianggap sebagai faktor yang utama untuk mencapai sukses itu. Dalam hal ini, kebiasaan belajar tidak hanya menciptakan keajegan perilaku saja, melainkan yang jauh lebih penting ialah dapat menjadi pengganti bagi daya kemauan yang mendorong seseorang dalam batinnya untuk melakukan belajar (Gie, 1995). Banyak faktor yang dapat berkaitan dengan kebiasaan belajar tersebut baik *ekstern* maupun *intern.* Berdasarkan faktor yang dikemukakan Sularti (2008), salah satu faktor *intern* dari kebiasaan belajar adalah pengaturan diri. Pengaturan diri adalah proses yang digunakan untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan, dan merupakan strategi untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam pengaturan diri tersebut dapat tercapai, apabila diwujudkan dalam tindakan yang dapat berupa kebiasaan.

Berdasarkan penjelasan Zimmerman dan Schunk (Susanto, 2006) pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri yang merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu melakukan pengaturan diri ini dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran, atau hukuman terhadap perilakunya sendiri (Hendri, 2008). Pengaturan diri berbeda dengan kontrol diri, namun keduanya saling melengkapi satu sama lain. Synder dan Gangestad (Ghufron, 2010) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antar pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Sedangkan pada pengaturan diri, lebih menekankan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas. Zimmerman (Woolfolk, 2004) menjelaskan bahwa pengaturan diri dalam belajar merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan belajar dengan mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku dan emosi. Menurut Winne dan Perry (Santrock, 2011) pengaturan diri ditandai dengan ciri-ciri yaitu; mengatur tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasinya, memiliki strategi untuk mengatur emosinya, memantau kemajuan yang mengarah pada tujuan, memperbaiki strategi yang didasarkan pada kemajuan yang telah dicapai, dan mengevaluasi hambatan yang timbul.

Persoalan yang berhubungan dengan pengaturan diri pada mahasiswa saat ini mengenai proses pendidikan atau pembelajaran yang terjadi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mudah merasa puas dengan hasil yang didapatkannya tanpa harus mengkaji ulang materi kuliah tersebut. merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga lebih mengandalkan teman yang dianggapnya lebih pintar, belajar seperlunya saja sehingga mudah lupa akan materi ataupun pengetahuan yang akan diujiankan. Mahasiswa menghadapi kesulitan dalam memahami materi perkuliahan tampak malas untuk bertanya dan tidak aktif diskusi kepada dosen atau pun kepada teman lain yang lebih memahami materi kuliah tersebut.

Hanya bersikap acuh tak acuh saja dengan ketidakpahamannya tersebut. Lebih banyak mengandalkan dan meminjam catatan teman saja dari pada harus bertanya di kelas, dengan alasan bahwa takut, malu, bahkan malas. Tidak memiliki target nilai dalam pencapaian prestasi yang baik, selain itu juga cenderung kurang termotivasi akan keinginan hal-hal yang baru dalam ilmu pengetahuan, sehingga terkadang lebih sering mengandalkan temannya dalam hal mengerjakan tugas-tugas. Kemudian terdapat mahasiswa yang mengaku bahwa kuliah, belajar hanya untuk sekedar mencari nilai yang memuaskan saja tanpa menghiraukan akan pengetahuan yang dipelajarinya. Mahasiswa beranggapan bahwa belajar dalam suatu kelompok atau belajar bersama untuk mengerjakan tugas kelompok hanya merepotkan, adakalanya mahasiswa kelompok tersebut hanya sekedar ikut-ikutan saja tanpa mengerjakan tugas yang ada, tidak berusaha untuk mencari kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya, sehingga merasa sangat sulit untuk meraih nilai maksimal.

Mahasiswa tidak memiliki strategi belajar yang baik serta kurangnya pengetahuan akan berbagai hal. merasa puas dengan nilai yang diperolehnya, mudah menyerah dalam mengerjakan tugas yang dianggapnya sulit sehingga dikerjakan sembarang bahkan meninggalkan tugasnya begitu saja ketika mereka sudah mulai merasa jenuh dan bosan. Jarang sekali mengulang, kurang mau memperbaiki cara belajarnya yang malas-malasan, tidak memiliki usaha untuk mencapai target nilai yang lebih bagus dari nilai yang didapatkan sebelumnya, dan kurang mau mengubah lingkungan belajar yang kurang kondusif agar dapat belajar dengan baik. apalagi berteman dengan orang-orang yang malas sehingga tanpa disadari ikut-ikutan menjadi malas belajar. Disamping itu tidak memiliki standart nilai tersendiri dalam kegiatan belajar, tidak memperbaiki cara belajarnya walaupun tau hal tersebut tidak mendatangkan hasil yang baik. Tidak ada inisiatif untuk mencari bantuan atau solusi saat mengalami kesulitan belajar. Terkadang lebih memilih jalan yang lebih praktis dibandingkan harus bertanya pada teman atau orang dewasa lainnya seperti, saudara yang tingkat pendidikannya lebih tinggi dibandingkan ketika mengalami kesulitan. lebih meninggalkan atau mengabaikan tugasnya dan sibuk dengan kegiatan diluar belajarnya. Dengan kurangnya pengetahuan pelajarannya maka hal tersebut sering menghambatnya saat menjawab soal.

Menurut Kartini (Surya, 2003) keberhasilan studi siswa dipengaruhi oleh cara belajarnya. Siswa yang mempunyai cara belajar yang efisien memungkinkan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Untuk memperoleh prestasi yang lebih baik dan teratur diperlukan kebiasaan belajar yang baik dan teratur. Sebab dalam mempelajari ilmu eksakta dibutuhkan konsep, penguasaan aturan dan teknik memecahkan masalah. Kebiasaan belajar yang baik dan terarah serta teratur akan membuat siswa belajar sesuai dengan rencana belajar. Berdasarkan uraian tentang latar belakang tersebut di atas, tampak betapa pentingnya untuk diketahui sejauh mana hubungan pengaturan diri dengan kebiasaan belajar, karena aspek tersebut sangat penting bagi mahasiswa agar dapat belajar secara efektif dan efisien sehingga tercapai tujuan yang diinginkan. Kebiasaan belajar yang baik dapat dilakukan oleh semua individu dan dapat diwujudkan dengan pengaturan diri yang baik untuk menetapkan tujuan yang diinginkan, sehingga akan terbiasa untuk belajar yang baik.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah: ”Apakah Ada Korelasi Antara Pengaturan diri dengan Kebiasaan Belajar Pada Mahasiswa di Palembang.”

* 1. **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada Mahasiswa di Palembang

* 1. **Penerapan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dapat menambah karya ilmiah di bidang psikologi khususnya bagi psikologi sosial dan psikologi perkembangan, untuk masukan bagi mahasiswa menetapkan dan mengelola pengaturan diri yang baik, sehingga dapat tercapai kebiasaan belajar yang baik untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

**Bab II. Tinjauan Pustaka**

**2.1. Pengertian Kebiasaan Belajar**

Kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai suatu cara atau tehnik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan (Djaali, 2009). Menurut Sugiyanto(1999), bahwa kebiasaan belajar merupakan manifestasi kemampuan siswa dalam proses belajar mengajar dengan metode dan teknik yang tepat sehingga memiliki pengaruh bagi pencapaian hasil belajar. Sedangkan Gie (2002), kebiasaan belajar didefinisikan sebagai segenap perilaku yang ditunjukkan secara ajeg dari waktu ke waktu dalam rangka pelaksanaan belajar. Kebiasaan belajar merupakan aspek, perilaku siswa berlangsung secara otomatis yang merupakan panggilan diri untuk memperdalam apa yang dipelajari. Selanjutnya Aunurrahman (2008), kebiasaan belajar adalah perilaku belajar seseorang yang telah tertanam dalam waktu yang relatif lama sehingga memberikan ciri dalam aktivitas belajar yang dilakukannya.

**2.2. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar**

Franco (2011), mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar antara lain adalah :

1. Kecemasan atau perasaan dari [kekurangan](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/2009/09/utilization-of-private-healthcare-facility-in-a-developing-country.html&usg=ALkJrhgmVucn7alII9pSkk8VCTn7TVfSRg)

Terkadang banyak siswa yang mengikuti kursus diluar sekolah hanya karena keputusan orang tuanya, sehingga anak menjadi malas-malasan. Keputusan semacam ini dapat menyebabkan [kelalaian](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/2008/09/criminal-law.html&usg=ALkJrhhoIVaTKdiorIeAyzWBnrBBfiVfvw) dan kecerobohan dalam kebiasaan studi mereka atau mereka kadang-kadang berhenti melanjutkan studi. Hal ini telah menjadi alasan mengapa sekolah tinggi banyak mengorientasikan siswa mereka untuk mengambil singkat [orientasi karir](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/2009/11/kluckhohn-and-strodtbecks-values-orientation-theory.html&usg=ALkJrhiAU7YZ07nelEJtH5OE33_uyHPadA) tentang pilihan mereka dan keputusan mereka harus membuat sebelum mengambil kursus perguruan tinggi.

1. Tekanan kelompok sebaya ( *peer* )

Mereka adalah salah satu yang sebagian besar mempengaruhi siswa untuk mengambil kursus hanya untuk kepentingan kelompok mereka, tergoda untuk mengambil kursus untuk menempel rekan-rekan mereka dan tinggal di sana. Mereka kadang-kadang dapat menjadi pengaruh buruk yang mengambil keuntungan dari waktu dan uang yang akan terlibat dalam kejahatan serius termasuk [obat](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/counterfeit_drugs/&usg=ALkJrhhZqDqUvxbE9huZhPuY73l9ypqJrg) dan alkohol atau mereka mungkin menjadi orang-orang yang mungkin mempengaruhi siswa untuk bergabung dengan kelompok atau [persaudaraan](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/2008/07/the-banking-fra.html&usg=ALkJrhj8dMi7Pin-JVw096Kafa2Cw6FDBg) atau perkumpulan yang telah mengembangkan pola pikir mereka sikap dan [agresivitas](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/2009/09/dealing-with-challenging-behavior-in-class.html&usg=ALkJrhiGuVdMA6Vj1xrzaoOQ3vCSgUzE-w).

1. Pengaturan tujuan

Ini adalah keputusan yang sangat penting bahwa siswa dapat membuat dan mereka dapat melakukannya secara sadar dan sub-sadar mereka akan ditentukan dan lebih dari bersedia untuk bertahan untuk mengambil [tantangan](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/2009/07/what-challenges-of-china-wal-mart-will-face-after-its-first-union-formed-in-july-2006-and-what-challenge-will-china-wal-mart.html&usg=ALkJrhg1SzWT2r734CpAocw5011ZP-mF9Q) dari kendala terberat yang harus mereka hadapi, mereka akan fokus pada tujuan mereka dan mereka berhasil.

1. Pengaruh keluarga

Orang tua memiliki pengaruh yang sangat kuat atas anak-anak mereka dalam kebiasaan studi mereka adalah orang-orang yang membuat bagian besar dari [motivasi](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/2009/08/employee-motivation-in-international-business-organizations-the-case-of-pccw.html&usg=ALkJrhivT2eSr-iJ11vS6blcrNwZw30bKg) dengan bimbingan yang tepat dan keterlibatan dalam kebiasaan studi mereka melakukan proyek atau penugasan, mereka adalah orang yang dapat membentuk kegigihan dan keberanian untuk belajar dengan baik untuk yang terbaik yang mereka bisa.

1. Kekurangan rasa percaya diri dan harga diri

Siswa yang berada di dalam lemah kurang percaya diri dan mungkin menunjukkan secara fisik, biasanya ini perasaan dimulai di rumah selama mereka [masa kanak-kanak](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&rurl=translate.google.co.id&u=http://ivythesis.typepad.com/term_paper_topics/2009/06/early-childhood-special-education.html&usg=ALkJrhhkxE7NsGony91LIZt4-h4CHO4LEQ) dan itu mencerminkan dalam masyarakat dan organisasi atau kelompok, termasuk dalam studi mereka. Teman sekelas yang menyenangkan dapat mempengaruhi kebiasaan belajar siswa, siswa yang kurang percaya diri mungkin merasa kesepian bahkan jika mereka milik kelompok.

**2.3 Aspek-aspek kebiasaan belajar**

Menurut Gie (1995) megemukakan aspek-aspek dalam kebiasaan belajar yang meliputi :

1. Keteraturan belajar

Pengertian keteraturan adalah bekerja secara teratur untuk memperoleh hasil yang baik dan segala sesuatunya tersusun, seperti teratur mengikuti kuliah, teratur membaca buku, teratur menyusun catatan-catatan dan mengatur alat-alat perlengkapan belajar dan teratur dalam belajar serta tidak menunda-nunda.

1. Disiplin belajar

Pengertian disiplin adalah menaati rencana kerja tertentu, tidak bermalas-malasan dan tidak menangguhkan usaha belajar. Disiplin akan menciptakan kemauan untuk bekerja secara teratur.

1. Konsentrasi belajar

Konsentrasi dalam belajar berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut.

Menurut Sulaeman (Djaali, 2009) aspek-aspek kebiasaan belajar antara lain adalah :

1. Penundaan tugas (*delay avoidance*)

Yaitu kebiasaan belajar yang berhubungan dengan : ketepatan waktu penyelesaian tugas-tugas akademik , menghindarkan diri dari hal-hal yang memungkinkan tertundanya penyelesaian tugas, menghilangkan atau menghindarkan rangsangan-rangsangan yang akan mengganggu konsentrasi dalam belajar.

1. Metode kerja (*work methods*)

Yaitu kebiasaan belajar yag berhubungan dengan penggunaan cara belajar yang efektif (meliputi membaca, mempelajari buku, dan membuat catatan), efisiensi dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, dan keterampilan-keterampilan dalam belajar.

Sularti (2008) mengemukakan aspek-aspek perilaku dalam kebiasaan belajar yang baik antara lain :

1. Menyiapkan alat, mental, dan fisik saat akan belajar baik di rumah atau di sekolah
2. Memanfaatkan waktu luang untuk menambah ilmu pengetahuan
3. Belajar kelompok
4. Memperhatikan saat guru menerangkan mata pelajaran di kelas
5. Berkontribusi dalam diskusi kelompok
6. Memiliki jadwal belajar di rumah

**2.4. Pengertian Pengaturan Diri**

Zimmerman (Ghufron, 2010) berpendapat bahwa pengaturan diri berkaitan dengan pembangkitan diri, baik pikiran, perasaan, serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Menurut Schuck dan Ertmer (1999) pengaturan diri merupakan proses yang berputar yang terjadi setelah performansi individu merespons usahanya.

Pengertian pengelolaan diri yang lain dijabarkan Driscoll, Geiger dan Purdie (Ghufron, 2010), memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilaku mereka sendiri.

* 1. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengaturan Diri**

Thoresen dan Mahoney (2001) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengaturan diri antara lain :

1. Pribadi (*Person)*

Individu memiliki pengaruh pribadi seperti pengatahuan yang dimilikinya, tujuan sebagai hasil proses berpikir, dan afeksi sebagai bentuk emosi yang dimiliki individu.

1. Lingkungan *(Environment)*

Merupakan tindakan individu dalam memanipulasi lingkungan sebagai tindakan proaktif seperti: meminimalisirkan gangguan berupa polusi udara (*noise*) bagi peserta didik yang gemar belajar dilingkungan sepi, mengatur cahaya pada tempat belajar, dan yang lain-lainnya.

c. Perilaku (*Behaviour)*

Merupakan perilaku partisipasi aktif peserta didik yang muncul berdasarkan kolaborasi antara proses berpikir dan keadaan lingkungan yang saling mempengaruhi satu sama lain.

Menurut Bandura (Feist & Feist, 2002) faktor yang mempengaruhi pengaturan diri meliputi:

1. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini terbagi jadi dua cara yaitu:

1. Pengaturan diri menghadirkan standar evaluasi untuk orang terhadap perilaku mereka sendiri
2. Faktor eksternal membantu pengaturan diri dengan menghadirkan penggunaan dari penguatan.
3. Faktor internal
4. Pengamatan diri *(Self Observation)*

Seseorang harus mampu memonitor penampilannya sendiri, walaupun perhatian yang mereka berikan terhadap hal tersebut tidak harus lengkap maupun akurat.

1. Proses penilaian *(Judgemental Process)*

Dalam penilaian ini proses membantu seseorang mengatur perilaku mereka melalui proses mediasi kognitif. *Judgemental Process* tergantung pada nilai keseluruhan yang ditempatkan alam aktivitasnya.

1. Reaksi diri *(Self Reaction)*

Seseorang akan merespon secara positif atau negatif perilakunya tergantung bagaimana perilaku tersebut mengukur standar personal.

Zimmerman dkk (Rahmah, 2011) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengaturan diri adalah :

1. Peniruan (*Modeling)*

Terdiri dari perencanaan dan pengelolaan waktu secara efektif, memperhatikan dan konsentrasi, mengorganisasikan dan menyimpan informasi secara strategis, membantu lingkungan belajar dan menggunakan sumber daya sosial.

1. Efikasi diri (*Self efficacy*)

Dapat mempengaruhi murid dalam memiliki tugas, usahanya, ketekunannya, dan prestasinya dibandingkan dengan murid yang meragukan kemampuan belajarnya.

* 1. **Aspek-aspek yang mempengaruhi Pengaturan Diri**

Sleight (1997) mengemukakan aspek dari pengaturan diri, yaitu:

1. Kepercayaan *(Epistemic beliefs)*

Adalah prinsip atau kepercayaan yang dimiliki oleh individu dalam belajar.

1. Stategi belajar

Merupakan aktivitas mental yang digunakan seseorang ketika mereka belajar untuk membantu dirinya memperoleh, mengorganisir atau mengingat pengetahuan secara efisien.

1. Pengetahuan

Merupakan pokok persoalan atau situasi belajar dapat membantu individu mengatur diri untuk menghadapi pengetahuan yag baru.

Eggen dan Kauchaock (2001) menyebutkan bahwa pengaturan diri terdiri dari empat aspek, yaitu :

1. Penentuan tujuan (*Goal setting*), yaitu tindakan untuk mencapai tujuan dan mengukur kemajuan.
2. Memonitor diri sendiri (*Self observation*), yaitu memonitor diri sendiri terhadap kemajuan yang sudah dilakukan, menilai dan mengevaluasi kemajuan.
3. Menilai diri sendiri (*Self assesment*), yaitu dapat mempelajari dan menilai pekerjaan sendiri yang telah dilakukan.
4. Penguatan diri sendiri (*Self reinforcement*), yaitu perasaan untuk mendapatkan hasil dari penentuan tujuan dan memperoleh tujuan yang ingin dicapai.
   1. **Penelitian dibidang yang relevan**

Deasyanti (2007), *Self Regulation Learning* pada mahasiswa fakultas pendidikan universitas negeri Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji perbedaan dengan menggunakan independent sampel t-test diperoleh gambaran bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi diri dalam belajar antara mahasiswa program regular dengan mahasiswa program non regular.

Sedangkan penelitian dari luar negeri yang terkait dengan salah satu variable adalah *Development of the self-regulated learning teacher belief scale,* yang diteliti oleh Athanasou dkk (1997). Penelitian ini menjelaskan pengembangan dan properti psikometri dari Guru Belajar Self-Regulated Kepercayaan Skala (SRLTB). The SRLTB adalah guru laporan diri dengan 10 item skala menilai keyakinan guru tentang memperkenalkan pembelajaran mandiri (SRL) di pendidikan dasar. Proses pembangunan item dan skala serta pengujian dan prosedur perbaikan skala disajikan. Sebuah studi eksploratif (n = 399) menunjukkan struktur satu faktor yang mewakili kepatuhan guru untuk SRL di sekolah dasar. Selanjutnya, analisis Rasch menunjukkan skala cocok untuk model kontinum unidimensional. Dalam sebuah studi berikutnya (n = 553), membangun validitas SRLTB dikonfirmasi. Akhirnya, implikasi dan keterbatasan SRLTB untuk mempelajari SRL dibahas. Secara umum, SRLTB tampaknya menjadi instrumen yang berguna untuk memeriksa keyakinan guru tentang praktik pembelajaran mandiri diatur di sekolah dasar.

Kemudian penelitian dari Lee (2007) , *The effects of self regulated system satisfaction regarding learner’s performance in e-learning environment*. Hipotesis yang didapat adalah terdapat sebuah kepuasan pembelajaran yang berkorelasi positif dengan kinerja pembelajaran. Selain itu kepuasan lingkungan , konten pembelajaran, serta kualitas layanan interaksi dapat dirasakan manfaatnya serta kemudahannya bagi pengguna. Sedangkan Arniaty (1992) meneliti judul hubungan antara pengaturan diri dalam belajar *self efficacy* lingkungan belajar di rumah degan prestasi belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada uji perbedaan memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara siswa berbakat dengan siswa biasa pada variabel-variabel pengaturan diri dalam belajar (nilai t = 16,64 pada p [ 0,05); *self efficacy* (nilai t = 11,06 pada p [0,05); dan prestasi belajar (nilai t = 22,32 pada p [0,05). Sedangkan pada variabel lingkungan belajar di rumah tidak memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara siswa berbakat dengan siswa biasa (nilai t = 0,57 pada p > 0,05).

**Bab III. Metode Penelitian**

**3.1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di beberapa perguruan tinggi di Kota Palembang dengan sampel mahasiswa yang belajar dan kuliah di perguruan tinggi tersebut. Adapun mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian adalah mahasiswa yang belajar atau kuliah di beberapa perguruan tinggi di kotamadya palembang

**3.2 Desain Penelitian**

Desain Penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk melihat korelasi variable terhadap objek yang diteliti lebih bersifat sebab dan akibat, sehingga dalam penelitiannya ada variable independen yaitu kebiasaan belajar mahasiswa dan variable dependen yaitu pengaturan diri mahasiswa. Dari variabel tersebut selanjutnya dicari seberapa besar hubungan, maupun pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

**3.3. Populasi dan Pengambilan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dan oleh populasi tersebut, (Sugiyono, 2005).Sampel merupakan bagian atau subset dari pada populasi, sampel diambil dari bagian populasi yang dipilih. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti subjeknya kurang dari 100 maka diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika subyeknya besar, maka 10% 15% atau 20% - 25% atau lebih tergantung kemampuan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa diberbagai perguruan tinggi kota Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling yaitu metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode nonprobability sampling, karena populasi yang diteliti infinite (populasi yang jumlah dan identitas anggota populasi tidak diketahui) selain itu juga dilakukan pengambilan sampel secara Accidental Sampling. Sedangkan menurut Sugiyono (2005) Accidental Sampling adalah mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu

dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber datadengan kriteria utamanya adalah mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi di wilayah kotamadya Palembang.

* 1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan skala. Azwar (2005) mengungkapkan bahwa (1) skala merupakan alat ukur atribut psikologis berupa aspek kepribadian, (2) untuk mengungkap atribut tunggal, (3) pertanyaan atau peryataan yang digunakan hanya sabagai stimulus dari indikator-indikator perilaku memunculkan sebanyak mungkin indikasi dari aspek, sehingga atribut yang diukur dan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosa. Ada dua skala sikap yang digunakan yaitu skala kebiasaan belajar dan skala pengaturan diri.

Skala kebiasaan belajar dibuat oleh peneliti dengan anggota secara bersama-sama Skala dibuat berdasarkan konsep teori yang dipakai dengan memodifikasi skala yang sudah baku. Pernyataan skala disesuaikan dengan kondisi nyata dilapangan khususnya subyek yang akan dijadikan sampel penelitian. Karena diskusi antara ketua peneliti dan anggota peneliti secara intensif maka pembuatan skala tidak memakan waktu yang lama. 2 hari skala dibuat dan disepakati secara bersama-sama.

Skala-skala dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Pada skala Likert disediakan 5 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Untuk menghindari efek tedensi sentral atau jawaban yang mengumpul ditengah dan kecenderungan pengumpulan jawaban pada alternatif jawaban. Peneliti memodifikasi skala Likert dengan menghilangkan alternative jawaban N (Netral), sehingga skala dalam penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban. Aitem tersebut dapat berupa pernyataan yang bersifat positif, bersifat negatif dan disusun secara acak dengan tujuan untuk menghindari kerancuan dari sistematikanya. Untuk aitem positif rentang skalanya diberikan skor sebagai berikut 4, 3, 2, 1. Sedangkan untuk aitem yang bersifat negatif diberikan skor sebagai berikut 1, 2, 3, 4. Subyek diminta untuk memilih pernyataan pada empat macam kategori jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

**Skor Skala**

|  |  |
| --- | --- |
| Alternatif | Skor item  Favourable Unfavourable |
| SS ( Sangat setuju ) | 4 1 |
| S ( Setuju ) | 3 2 |
| TS ( Tidak setuju ) | 2 3 |
| STS ( Sangat tidak setuju ) | 1 4 |

Maka jadilah skala 1 untuk mengukur kebiasaan belajar sebanyak 46 aitem pernyataan dan untuk mengukur pengaturan diri sebanyak 43 aitem pernyataan. Skala dibuat mengacu pada sebuah konsep teori yaitu Gie (1995) megemukakan aspek-aspek dalam kebiasaan belajar antara lain Keteraturan belajar , Disiplin belajar, Konsentrasi belajar dan Sleight (1997) mengemukakan aspek dari pengaturan diri antara lain Kepercayaan (*epistemic beliefs*), Strategi belajar, dan pengetahuan.

Menurut Gie (1995) megemukakan aspek-aspek dalam kebiasaan belajar yang meliputi :

1. Keteraturan belajar

Pengertian keteraturan adalah bekerja secara teratur untuk memperoleh hasil yang baik dan segala sesuatunya tersusun, seperti teratur mengikuti kuliah, teratur membaca buku, teratur menyusun catatan-catatan dan mengatur alat-alat perlengkapan belajar dan teratur dalam belajar serta tidak menunda-nunda.

1. Disiplin belajar

Pengertian disiplin adalah menaati rencana kerja tertentu, tidak bermalas-malasan dan tidak menangguhkan usaha belajar. Disiplin akan menciptakan kemauan untuk bekerja secara teratur.

1. Konsentrasi belajar

Konsentrasi dalam belajar berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut.

Tabel.1.

***Blue Print* Skala Kebiasaan Belajar**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek-aspek | Aitem | | ∑ |
| Favorable | Unfavorable |
| 1 | Keteraturan belajar | 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37 | 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40 | 14 |
| 2 | Disiplin belajar | 5, 11,17, 23, 29, 35, 41,43,45 | 2, 8, 14, 20, 26,32, 38, 44, 46 | 18 |
| 3 | Konsentrasi belajar | 3,9 15, 21, 27, 33, 39 | 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42 | 14 |
| Jumlah | | 23 | 23 | 46 |

Sleight (1997) mengemukakan aspek dari pengaturan diri, yaitu:

1. Kepercayaan *(Epistemic beliefs)*

Adalah prinsip atau kepercayaan yang dimiliki oleh individu dalam belajar.

1. Stategi belajar

Merupakan aktivitas mental yang digunakan seseorang ketika mereka belajar untuk membantu dirinya memperoleh, mengorganisir atau mengingat pengetahuan secara efisien.

1. Pengetahuan

Merupakan pokok persoalan atau situasi belajar dapat membantu individu mengatur diri untuk menghadapi pengetahuan yag baru.

Tabel.2.

***Blue Print* Skala Pengaturan Diri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek-aspek** | **Aitem valid** | | **∑** |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| **1** | Kepercayaan (*epistemic beliefs*) | 4,10, 16, 22, 28, 34, 39 | 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 41, 42, 43 | 17 |
| **2** | Strategi belajar | 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38 | 5, 11, 17, 32, 29, 35, 40 | 14 |
| **3** | Pengetahuan | 6, 12, 18, 24, 30, 36 | 3, 9, 15, 21, 27, 33 | 12 |
| **Jumlah** | | **20** | **23** | **43** |

Diawali dengan pengambilan data dengan cara menyebarkan alat ukur berupa skala kebiasaan belajar dan skala pengaturan diri. Menyebarkan skala untuk mengukur validitas dan reliabilitas aitem skala yaitu try out atau uji coba terlebih dahulu skala yang dibuat kepada sampel try out kemudian diolah diuji validitas dan reliabilitas aitem skala, kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data penelitian kepada sesungguhnya.

* 1. **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana (*simple regression*). Analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji apakah korelasi itu signifikan atau tidak signifikan. Menyusun persamaan garis regresi, mencari korelasi antar sesama presiktor yaitu variabel tergantung dan antara tiap prediktor dengan kriterium yaitu variabel bebas, mencari bobot sumbangan efektif tiap prediktor yaitu variabel bebas (jika prediktor lebih dari satu) (Hadi, 2006).Secara keseluruhan analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer melalui program dari *statistical packages for sosial sciences* (SPSS) versi 19.00 *for windows.*

**3.6. Luaran Penelitian**

Hasil (*Luaran)* penelitian ini nantinya memberikan hasil berupa data dan analisis mengenai mengembangkan pengaturan diri mahasiswa mengenai pengaturan waktu dengan membuat jadwal belajar untuk dapat mengatur dan memprioritaskan kegiatan belajar kemudian meluangkan waktu untuk diskusi atau mengulang materi kuliah sebelum belajar di kelas sehingga dapat membentuk kebiasaan belajar yang baik dan menghasilkan prestasi akademik yang optimal. Akan disosialisasikan melalui seminar nasional, pemakalah, jurnal ber ISBN, dan akan menjadi buku ajar untuk memperkaya referensi dan pengetahuan tentang kebiasaan belajar dan pengaturan diri.

**Bab. IV. Hasil dan Pembahasan**

**4.1. Hasil Penelitian**

**a. Orientasi kancah penelitian**

Penelitian ini dilakukan di kotamadya Palembang dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa yang belajar menempuh pendidikan di beberapa perguruan tinggi antara lain lokasinya ada di daerah seberang ulu tepatnya di jalan Jenderal Ahmad Yani Plaju antara lain mahasiswa yang kuliah atau belajar di Universitas Bina Darma, Universitas PGRI, Universitas Muhammadiyah. Sedangkan seberang ilir ada mahasiswa yang belajar di Universitas Sriwijaya, Politeknik Unsri, dan Sekolah tinggi kesehatan Bina Husada.

1. **Uji coba alat ukur**

Uji coba alat ukur dilakukan pada skala kebiasaan belajar dan skala pengaturan diri. Tahap uji coba dilakukan pada Uji coba (*Try out*) pada alat ukur atau skala ini dilakukan pada minggu ke dua bulan juni 2014 dan uji coba alat ukur tersebut diberikan kepada 30 orang subyek atau mahasiswa , subyek penelitian mahasiswa yang ada di kotamadya palembang. Skala yang layak selanjutnya akan dianalisis melalui uji validitas dan uji reliabilitas dengan tujuan menyeleksi aitem-aitem dari skala kebiasaan belajar dan skala pengaturan diri yang akan digunakan untuk uji penelitian.

1. **Hasil uji coba alat ukur**

Berdasarkan data yang diperoleh melalui tahap uji coba alat ukur, selanjutnya dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Perhitungan untuk menguji validitas dan reliabilitas terhadap kedua skala dilakukan dengan bantuan fasilitas komputer program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 19.00 *for windows.*

1. **Validitas**

Validitas skala penelitian Analisis aitem dalam penelitian ini menggunakan parameter indeks daya beda aitem yang diperoleh dari korelasi antar skor masing-masing aitem dengan skor total aitem. Kemudian, dapat ditentukan aitem yang layak dan tidak layak dimasukkan dalam skala penelitian. Dengan menggunakan batas kritis 0,30 maka aitem yang memiliki indeks daya beda lebih besar sama dengan 0,30 dinyatakan layak dimasukkan dalam skala penelitian (Azwar, 1996).

Tabel. 3

**Distribusi penyebaran skala kebiasaan Belajar**

**Hasil tryout**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek-aspek | Aitem valid | | ∑ | Aitem gugur | | ∑ |
| favorable | unfavorable | Favorable | unfavorable |
| 1. | Keteraturan belajar | 1, 7, 19, 25, 31, 37 | 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40 | 13 | 13 | - | 1 |
| 2. | Disiplin belajar | 5, 11,17, 23, 29, 35, 41,43,45 | 2, 8, 14, 20, 26,32,38, 44, | 17 |  | 46 | 1 |
| 3. | Konsentrasi belajar | 3,9 15, 21, 27, 33,39 | 6, 12, 18, 30, 36, 42 | 13 |  | 24 | 1 |
| Jumlah | | 22 | 21 | 43 | 1 | 2 | 3 |

Kemudian setelah dilakukan try out terhadap skala penelitian kebiasaan belajar didapatkan hasil 3 aitem skala yang gugur dari 46 aitem. Adapun aitem yang gugur nomor aitem 13, 46, 24. Sehingga Aitem skala peneltian ada 43 aitem valid.

Tabel.4

**Blue Print Penelitian Skala Kebiasan Belajar**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek-aspek | Aitem | | ∑ |
| Favorable | Unfavorable |
| 1 | Keteraturan belajar | 1, 7, 18, 23, 29, 35 | 4, 10, 15, 21, 26, 32, 38 | 13 |
| 2 | Disiplin belajar | 5, 11,16, 22, 27, 33, 39,41,43 | 2, 8, 13, 19, 24,30, 36, 42, | 17 |
| 3 | Konsentrasi belajar | 3,9 14, 20, 25, 31, 37 | 6, 12, 17, 28, 34,40 | 13 |
| Jumlah | | 22 | 21 | 43 |

Tabel. 5

**Distribusi penyebaran skala pengaturan diri**

**Hasil tryout**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek-aspek | Aitem valid | | ∑ | Aitem gugur | | ∑ |
| favorable | unfavorable | Favorable | unfavorable |
| 1 | Kepercayaan (*epistemic beliefs*) | 4,10, 16, 22, 28, 34, 39 | 1, 7, 13, 19, 31, 37, 41, 42, 43 | 16 |  | 25 | 1 |
| 2 | Strategi belajar | 8, 14, 20, 26, 38 | 5, 17, 23, 29, 35, 40 | 11 | 2 | 11, 32 | 3 |
| 3 | Pengetahuan | 6, 12, 18, 24, 30, | 3, 9, 15, 21, 27, | 10 | 36 | 33 | 2 |
|  |  | 17 | 20 | 37 | 2 | 4 | 6 |

Sedangkan pada skala pengaturan diri setelah dilakukan try out terhadap skala penelitian pengaturan diri didapatkan hasil 6 aitem skala yang gugur dari 43 aitem. Adapun aitem yang gugur nomor aitem 2, 11, 25, 32, 33, 36. Sehingga Aitem skala peneltian ada 37 aitem valid.

Tabel.6

**Blue print penelitian skala pengaturan diri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek-aspek | Aitem valid | | ∑ |
| favorable | unfavorable |
| 1 | Kepercayaan (*epistemic beliefs*) | 4,10,16,22,28,34 | 1,7,13,19,25,31 | 16 |
| 2 | Strategi belajar | 2,8,14,20,26,32 | 5,11,17,23,29 | 11 |
| 3 | Pengetahuan | 6,12,18,24,30 | 3,9,15,21,27,33 | 11 |
|  |  | 17 | 20 | 37 |

1. **Reliabilitas**

Reliabilitas kedua skala dapat dilihat pada koefisien reliabilitas alat ukur dihitung dengan menggunakan teknik koefisien *alpha cronbach* menggunakan spss versi 19.0 Reliabilitas terhadap skala kebiasaan belajar menghasilkan koefisien Alpha sebesar (0,962). Reliabilitas terhadap skala pengaturan diri menghasilkan koefisien Alpha sebesar (0,952). Dengan demikian kedua skala tersebut dapat dikatakan reliabel, sehingga memenuhi syarat untuk dipergunakan sebagai alat ukur untuk pengambilan data dalam penelitian ini

1. **Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu, dari tanggal 9-20 juni 2014. Diawali dengan menyebarkan skala tryout kepada 30 orang mahasiswa. Dan dilanjutkan dengan menyebarkan data penelitian sebanyak 150 orang.

1. **Deskripsi Data Penelitian**

Hasil statistik deskriptif frekuensi variabel kebiasaan belajar dan variabel pengaturan diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7

**Ringkasan Deskriptif Variabel**

**Kebiasaan belajar**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jumlah subyek | Mean | Median | persentil | | Skor tinggi | Skor rendah | Standar Deviasi |
| Skor | % |
| 150 | 102.59 | 103.00 | 25 | 94.00 | 134 | 66 | 13.457 |
| 50 | 103.00 |
| 75 | 110.25 |

***(Sumber: Hasil Olah Data SPSS)***

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah subyek penelitian adalah 150 orang mahasiswa di kotamadya palembang. Mean variabel kebiasaan belajar adalah 102,59 yang artinya bahwa rata-rata subyek, penelitian mempunyai skor sebesar 102,59 dan median 103,00 yang artinya dengan persentil 50% (X<103,00) yang memiliki skor 102 keatas dan 50% (X>103,00) yang memiliki skor 102 kebawah.

Sedangkan untuk hasil statistik deskriptif frekuensi variabel budaya keluarga dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8

**Ringkasan Deskriptif Variabel Pengaturan Diri**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jumlah subyek | Mean | Median | persentil | | Skor tinggi | Skor rendah | Standar Deviasi |
| Skor | % |
| 150 | 105.59 | 106.00 | 25 | 90.00 | 143 | 70 | 18.979 |
| 50 | 106.00 |
| 75 | 120.25 |

***(Sumber: Hasil Olah Data SPSS)***

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah subyek penelitian adalah 150 orang mahasiswa di kotamadya palembang. Mean variabel pengaturan diri adalah 105,59 yang artinya bahwa rata-rata subyek, penelitian mempunyai skor sebesar 105,59 dan median 106,00 yang artinya dengan persentil 50% (X<106,00) yang memiliki skor 105 keatas dan 50% (X>106,00) yang memiliki skor 105 kebawah.

1. **Uji Asumsi**

Data yang telah terkumpul diskor dan ditabulasi, kemudian dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis yang diajukan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis parametrik yaitu regresi, keseluruhan analisis data menggunakan fasilitas SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 19.00 *for windows*. Sebelum analisis regresi dilakukan terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linieritas.

1. **Normalitas**

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui program SPSS (S*tatistical Package for Sosial Science) versi 19.00*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika p>0.05 sebaran dikatakan normal atau jika p<0,05 maka sebaran dianggap tidak normal.

Tabel. 9

**Hasil Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **KS-Z** | **p** | **Status** |
| Kebiasaan Belajar | 0.569 | 0.903 | Normal |
| Pengaturan Diri | 0.930 | 0.353 | Normal |

Pada tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel kebiasaan belajar (p>0,05) 0,903>0.05 dengan pengaturan diri (p>0.05) 0.353>0.05 berdistribusi normal. Sehingga, analisis data dengan statistik parametrik dapat dilakukan.

1. **Linieritas**

Linieritas hubungan dilakukan dengan mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y) memiliki hubungan yang linier. Hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y) dikatakan linier jika tidak diketemukan penyimpangan yang berarti. Uji linieritas dilakukan dengan teknik analisis varians. Kaidah yang digunakan adalah jika p<0,05 maka hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel (Y) dinyatakan linier, atau jika p>0,05 maka hubungannya tidak linier.

Tabel 10

**Linieritas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Korelasi** | **F** | **p** | **Keterangan** |
| Pengaturan diri (X) dan Kebiasaan Belajar (Y) | 15.879 | 0.000 | Linier |

Hasil uji linieritas menunjukkkan bahwa hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y) adalah linier (variabel bebas dan tergantung mempunyai hubungan), sehingga analisis data dengan statistik parametrik dapat dilakukan.

1. **Uji Hipotesis**

Hasil uji regresi sederhana dilakukan dengan variabel pengaturan diri (X) dan kebiasaan belajar (Y).

**Tabel 11**

**Hasil Uji Regresi Sederhana**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | R | R² | F | p | Keterangan |
| Pengaturan diri dan Kebiasaan belajar | 0.311a | 0.097 | 15.879 | 0.000a | Sangat Signifikan |

Analisis data di atas diperoleh bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel pengaturan diri dan kebiasaan belajar adalah R = 0.311 Dengan F =15.879 dan p = 0,000 dimana p<0,01. Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat signifikan antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada mahasiswa di kotamadya palembang. Selanjutnya, besarnya sumbangan yang diberikan oleh variabel pengaturan diri dengan kebiasaan belajar adalah (R²=0.097).

1. **Pembahasan**

Menurut Syah (2003) kebiasaan belajar termasuk dalam manifestasi atau perwujudan perilaku belajar yang sering tampak perubahannya. Kebiasaan belajar bukan merupakan bakat alamiah yang berasal dari faktor bawaan, tetapi merupakan perilaku yang dipelajari dengan secara sengaja dan sadar selama beberapa waktu. Karena diulang sepanjang waktu, berbagai perilaku itu begitu terbiasakan sehingga akhirnya terlaksana secara spontan tanpa memerlukan pikiran sadar sebagai tanggapan otomatis terhadap sesuatu proses belajar.

Hasil analisis data untuk uji hipotesis menyatakan bahwa adanya korelasi yang sangat signifikan antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada mahasiswa kotamadya palembang. Nilai korelasi R =0.311 Dengan F =15.879 dan p = 0,000 dimana p<0,01. Semakin baik pengaturan diri maka akan terbentuklah kebiasaan belajar yang baik pula sebaliknya semakin buruk pengaturan diri individu maka terbentuklah kebiasaan belajar yang buruk pula.

Hubungan antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ponz (1999) yang menyatakan bahwa dikatakan telah menerapkan pengaturan diri yang baikapabila memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar sendiri. Kebiasaan mengatur dan mengarahkan diri sendiri diharapkan dapat terbentuk dalam belajar. menempatkan pentingnya kemampuan seseorang untuk belajar disiplin mengatur dan mengendalikan diri sendiri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Besarnya sumbangan efektif dari pengaturan diri terhadap kebiasaan belajar adalah R= 0.097 (9,7%) sumbangan dari faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Susanto (2006) dimana pengaturan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menjalani proses pendidikannya.

Menurut Crow & Crow (Sularti, 2008) faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar adalah sikap belajar, kelelahan, serta kurangnya kemampuan memusatkan perhatian. memiliki pengalaman belajar yang kurang menyenangkan, maka sikap belajar yang negatif akan muncul. Hal ini dapat menyebabkan melakukan kebiasaan belajar yang kurang baik, misalnya sengaja datang terlambat. Kelelahan belajar merupakan suatu kondisi belajar yang tidak menyenangkan seperti adanya kebosanan karena bahan dan situasi belajar mengajar tidak baik. Sehingga muncul kebiasaan belajar yang negatif; malas untuk mengerjakan tugas tepat waktu , kurang konsentrasi mengikuti perkuliahan.

Kemampuan pengaturan diri ini tidak dapat berkembang dengan sendirinya. Dibutuhkan suatu lingkungan yang kondusif agar anak dapat mengembangkan kemampuan pengaturan diri tersebut sebab setiap orang memiliki usaha untuk mengatur dirinya sendiri dengan berbagai cara dalam mencapai tujuannya namun yang membedakan adalah efektifitas dari pengaturan diri tersebut. Selanjutnya Schunk (1999), mengemukakan bahwa melakukan pengaturan diri dalam belajar bila secara sistematis mengatur perilaku dan kognisinya denganmemperhatikan aturan yang dibuat sendiri, mengontrol jalannya proses belajar dan mengintegrasikan pengetahuan, melatih untuk mengingat informasi yang diperoleh, serta mengembangkan dan mempertahankan nilai -nilai positif belajarnya. jika mampu memperhatikan hal tersebut akan mampu membentuk perilaku belajar yang baik dalam proses belajarnya.

Hasil penelitian didapat bahwa pengaturan diri yang buruk dapat dilihat dari mereka yang kurang memiliki inisiatif, perasaan-perasaannya, strategi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan sehingga jika memiliki keterampilan terbentuklah kebiasaan belajar yang kurang efektif. Hal ini sesuai dengan pendapat Zimmerman (2002) yang menyatakan bahwa untuk mencapai perilaku belajar yang efektif sebaiknya sejak dini perlu diajarkan bagaimana menerapkan pengaturan diri dalam belajar melalui pikiran, perasaan, strategi, dan tingkah laku yang sudah terarah pada tujuan pembelajaran karena hal tersebut merupakan suatu modal yang paling penting dalam terlaksananya proses belajar yang mengarah pada terbentuknya kebiasaan belajar yang baik

**Daftar Pustaka**

Arikunto, S (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Athanasou (1997). *Development of the self regulated learning teacher belief scale*. *Tesis* (tidak diterbitkan). Rotterdam : Sense Publisher.

Aunurrahman. 2008. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.

Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_. 2006. *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Djaali. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Duckworth, Kathryn et al. 2009. *Self-Regulation learning: Literatere review. Centre For Research on The Wider Benefits on Learning Institute of Education,* London.

Eggen dan Kauchaock D. 2001. *Educational Pschology: Windows on Classrooms. Upper Saddle River*. New Jersey :Prentice Hall.

Feist, Jess dan J. Feist, Gregory. 2008. *Theories of Personality-6,* terjemahan Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gie, The Liang. 1995. *Cara Belajar Yang Efisien jilid II*. Yogyakarta: Liberty.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 2002. *Pengantar filsafat Pendidikan.* Yogyakarta: Liberty.

Ghufron. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Aruz Media.

Hadi, S. 2000. *Statistik I dan II.* Yogyakarta: Andi Offset.

\_\_\_\_\_\_\_\_. 2004. *Metodologi Research.* Yogyakarta: Andi Offset.

\_\_\_\_\_\_\_\_. 2006. *Metodologi Research Jilid 2.* Yogyakarta: Andi Offset.

Ponz, S.G. & Newman, R.S. 1990. Developmental Aspects of Self-regulated learning. *Journal Educational Psychologist*

Santrock, J. W. 2011. *Adolsence*. Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.

Schuck dan Ertmer. 1999. *Faciliting Self-Regulated Learning with Technology.* Departement of Psychology. Northern Illnois University.

Shaffer. 2000. *Assessing Academic Self Regulated Learning*. Conference on Indicators of Positive Development: Child Trends.

Sleight, R.E (1997). *Educational Phsychology: Theory and Practice, (4th ed).* Boston: Allyn and Bacon.

Sugiyanto. 1999. *Pengantar Interaksi Mengajar Belajar*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. 2005. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sularti. 2008. *Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Sikap dan Kebiasaan Belajar Siswa*. Bnadung: SPS PBK UPI.

Surya. 2003. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran.* Jakarta: CV Maha Putra Adidaya.

Suryabrata, Sumadi. 1995. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.

Syah, Muhibbin. 1997. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

`Thoresen dan Mahoney. 2001. *Behavioral Self-Control.* Holt, Rinehart dan Winston, Inc.

Woolfolk, Anita dan Gypsy M. Denzine. 2004. *Assesment Packege for Woolfolk, Educational Psyhology,* ninth edition. Pearson.

Wolters, C.A. 1998. Self-Regulated and College Students’ Regulation of Motivation. *Journal of Educational Psychology*. 90, 224-235.

Yusuf, Syamsu. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP dan SLTA)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Zimmerman, B.J. 2002. Achieving Self -Regulation: The Trial and Triumph of

Adolescence. In Pajares, F., & Urdan, T. 2002. *Adolescence and education*. Vol.2. P. (122-142). Academic Motivation of Adolescence. Greenwich: Information Age Publishing.

**Skala I**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N0** | **aitem** | **S** | **SS** | **TS** | **STS** |
| 1 | Berusaha melengkapi catatan untuk belajar |  |  |  |  |
| 2 | Senang membolos jam pelajaran karena kegiatan yang lebih menarik |  |  |  |  |
| 3 | Berkonsentrasi saat ujian |  |  |  |  |
| 4 | Tidak memiliki alat perlengkapan belajar yang lengkap |  |  |  |  |
| 5 | Mengerjakan tugas tepat waktu |  |  |  |  |
| 6 | Menjadi gugup dan bingung saat ujian |  |  |  |  |
| 7 | Mengejar ketinggalan pelajaran saat tidak masuk sekolah |  |  |  |  |
| 8 | Sering terlambat datang ke sekolah |  |  |  |  |
| 9 | Memusatkan perhatian pada pelajaran yang dijelaskan guru |  |  |  |  |
| 10 | Belajar hanya pada saat menjelang ujian |  |  |  |  |
| 11 | Belajar dengan cara menyicil (sedikit demi sedikit) |  |  |  |  |
| 12 | Hanya dapat memusatkan perhatian sebentar saja |  |  |  |  |
| 13 | Membaca ulang bahan pelajaran di rumah |  |  |  |  |
| 14 | Duduk santai di kantin saat jam pelajaran |  |  |  |  |
| 15 | Mengerjakan ujian dengan teliti |  |  |  |  |
| 16 | Belajar sambil menonton televisi |  |  |  |  |
| 17 | Rajin mengikuti kegiatan ekstrakulikuler |  |  |  |  |
| 18 | Sering melamun di kelas saat jam belajar |  |  |  |  |
| 19 | Memiliki peralatan tulis yang lengkap |  |  |  |  |
| 20 | Sering menunda-nunda tugas sekolah |  |  |  |  |
| 21 | Tetap mengerjakan tugas walaupun bosan |  |  |  |  |
| 22 | Tidak memiliki jam belajar di rumah yang teratur |  |  |  |  |
| 23 | Tidak ribut dikelas saat belajar |  |  |  |  |
| 24 | Mendengarkan radio atau tape recorder saat belajar |  |  |  |  |
| 25 | Rajin membaca buku pelajaran |  |  |  |  |
| 26 | Mengunjungi perpustakaan saat ada tugas saja |  |  |  |  |
| 27 | Mengatur tempat belajar agar mampu berkonsentrasi |  |  |  |  |
| 28 | Sering meminjam alat tulis dengan teman |  |  |  |  |
| 29 | Sering membolos bersama teman saat KBM |  |  |  |  |
| 30 | Mengerjakan tugas pelajaran lain saat guru menjelaskan bahan materi |  |  |  |  |
| 31 | Masih belajar sesuai jadwalnya saat libur |  |  |  |  |
| 32 | Membiarkan tugas yang terlalu banyak dari guru |  |  |  |  |
| 33 | Membolos pelajaran guru yang tidak di sukai |  |  |  |  |
| 34 | Membuat contekan untuk ujian |  |  |  |  |
| 35 | Memperhatikan pelajaran yang disampaikan guru |  |  |  |  |
| 36 | Malu jika disuruh guru menjawab soal di kelas |  |  |  |  |
| 37 | Menyusun buku sesuai mata pelajaran |  |  |  |  |
| 38 | Mengerjakan tugas yang mudah saja |  |  |  |  |
| 39 | Mengesampingkan masalah pribadi saat belajar |  |  |  |  |
| 40 | Belajar karena sekedar memenuhi kewajiban saja |  |  |  |  |
| 41 | Mematuhi peraturan yang berlaku di sekolah |  |  |  |  |
| 42 | Tidak mampu belajar saat memiliki masalah |  |  |  |  |
| 43 | Terbebani jika harus belajar sesuai jadwalnya |  |  |  |  |
| 44 | Lebih mementingkan kegiatan diluar sekolah |  |  |  |  |
| 45 | Mampu membagi jadwal belajar yang teratur |  |  |  |  |
| 46 | Belajar hanya saat ada tugas dari guru saja |  |  |  |  |

**Skala II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N0** | **aitem** | **S** | **SS** | **TS** | **STS** |
| 1 | Menjiplak tugas teman sebangku |  |  |  |  |
| 2 | Mencatat rumus penting sebagai hafalan |  |  |  |  |
| 3 | Kesulitan memberikan contoh soal saat disuruh guru |  |  |  |  |
| 4 | Yakin dengan jawaban ujian hasil sendiri |  |  |  |  |
| 5 | Tidak berusaha memperbaiki cara belajar yang malas-malasan |  |  |  |  |
| 6 | Mencari informasi menarik lewat situs internet |  |  |  |  |
| 7 | Merasa tidak yakin dengan kemampuan sendiri |  |  |  |  |
| 8 | membuat rencana kegiatan belajar sesuai jadwalnya |  |  |  |  |
| 9 | Tidak mampu mengingat pelajaran dalam kondisi kurang sehat |  |  |  |  |
| 10 | Memiliki standar nilai yang tinggi dalam belajar |  |  |  |  |
| 11 | Tidak berusaha mengatasi kelemahan belajar |  |  |  |  |
| 12 | Rasa ingin tahu dengan menguasai materi pelajaran |  |  |  |  |
| 13 | Mengandalkan teman saat tanya jawab |  |  |  |  |
| 14 | Belajar yang baik untuk mencapai cita-cita |  |  |  |  |
| 15 | Tidak mampu menguraikan materi pelajaran dengan sempurna |  |  |  |  |
| 16 | Percaya diri saat ditunjuk sebagai anggota diskusi |  |  |  |  |
| 17 | Tidak memiliki target nilai dalam pencapaian hasil belajar |  |  |  |  |
| 18 | Menggunakan fasilitas internet untuk mencari bahan pelajaran |  |  |  |  |
| 19 | Mengingatkan diri sendiri bahwa mampu belajar dengan baik |  |  |  |  |
| 20 | Bertanya pada teman jika mengalami kesulitan |  |  |  |  |
| 21 | Sulit memahami metode/rumus-rumus |  |  |  |  |
| 22 | Menyelesaikan soal ujian tanpa bantuan orang lain |  |  |  |  |
| 23 | Kurang mengamati kegiatan belajar yang telah dilakukan |  |  |  |  |
| 24 | Rajin mengikuti les tambahan |  |  |  |  |
| 25 | Kegagalan dalam belajar membuat jadi tidak bersemangat |  |  |  |  |
| 26 | Mengulang kembali pelajaran yang telah dipelajari |  |  |  |  |
| 27 | Sulit membedakan materi pelajaran |  |  |  |  |
| 28 | Nilai jelek menjadi patokan rajin belajar |  |  |  |  |
| 29 | Memiliki cara belajar yang kurang teratur |  |  |  |  |
| 30 | Menganalisis tugas yang telah dikerjakan |  |  |  |  |
| 31 | Aktif saat diskusi kelas |  |  |  |  |
| 32 | Tidak berusaha mencari penyebab kegagalan belajar |  |  |  |  |
| 33 | Mampu menjelaskan materi yang berbentuk bagan-bagan |  |  |  |  |
| 34 | Tidak yakin dengan kemampuan sendiri |  |  |  |  |
| 35 | Mencari penyebab kegagalan dalam belajar |  |  |  |  |
| 36 | Jarang melakukan penilaian terhadap suatu materi |  |  |  |  |
| 37 | Lebih percaya dengan hasil jawaban teman |  |  |  |  |
| 38 | Memanfaatkan semua potensi yang dimiliki |  |  |  |  |
| 39 | Kesulitan memberikan contoh dari materi yang ditanyakan oleh guru |  |  |  |  |
| 40 | Memiliki target nilai yang tinggi dibandingkan nilai teman |  |  |  |  |
| 41 | Merasa puas dengan hasil yang diperoleh secara instan |  |  |  |  |
| 42 | Menyelesaikan tugas dengan menggunakan metode yang teratur |  |  |  |  |
| 43 | Tidak mudah terpengaruh dengan ajakan bermain teman |  |  |  |  |

**LAMPIRAN OUTPUT DATA SPSS**