

PERAN EMOSI TERHADAP SELF-REGULATION MAHASISWA DALAM Pengerjaan SKRIPSI

The Role Of Emotions On Students' Self-regulation In Skripsi Writing

Surya Cahyadi

Fakultas Psikologi

Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi : suryacahyadi@unpad.ac.id

Abstrak

Pada pengerjaan skripsi, berbagai pengalaman emosi dapat dialami oleh mahasiswa sebagai reaksi terhadap berbagai situasi yang dihadapinya. Pengalaman emosi tersebut dapat mempengaruhi fungsi-fungsi psikologis dan pada akhirnya akan mempengaruhi performa mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Salah satu fungsi psikologis yang cukup penting pada pelaksanaan pengerjaan skripsi yang bersifat mandiri adalah *self-regulation*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran emosi terhadap *self-regulation* mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Responden pada penelitian ini adalah 204 mahasiswa fakultas psikologi dari tiga universitas di Bandung. Data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada responden dan dianalisis dengan menggunakan tehnik regresi berganda. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa pada situasi pengerjaan skripsi, seluruh emosi-emosi positif yang tercakup pada penelitian ini yaitu menikmati, berharap, bangga, dan lega meningkatkan *self-regulation* mahasiswa. Empat dari lima emosi negatif pada penelitian ini yaitu marah, cemas, bosan, dan putus asa menurunkan *self-regulation* mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Sementara, perasaan malu tidak memiliki pengaruh terhadap *self-regulation*. Berdasarkan hasil-hasil yang diperoleh pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa emosi mempengaruhi *self-regulation* sesuai dengan valensi emosi tersebut. Dalam hal ini emosi-emosi positif akan meningkatkan *self-regulation* mahasiswa, sedangkan emosi-emosi negatif akan menurunkan *self-regulation* mahasiswa.

Abstract

Many emotions can be experienced by student as their reaction to many situations in skripsi writing. Those emotional experiences can influence students' psychological functioning and will affect to their performance. One of important psychological functioning in skripsi writing is *self-regulation*. This research examine the role of emotions experienced by students' on their *self-regulation* in skripsi writing. 204 psychology department students' from three universities participate in this research. Questionnaires used to collect data and analyze with multiple regression analysis. In this reseach, all positive emotions (enjoyment, hope, pride, and relief) positively influence *self-regulation*. Four of five negative emotions (anger, anxiety, boredom, and hopelessness) negatively influence *self-regulation*. Shame has no significant effect on *self-regulation*. According to the results, we can conclude that students' emotions affect their *self-regulation* in skripsi writing, depend on their valence. Positive emotions increase *self-regulation* and negative emotions decrease *self-regulation*.

Keywords: *emotion, self-regulation, skripsi.*

Pendahuluan

Pada beberapa tahun belakangan ini, telah terjadi perkembangan minat terhadap peran emosi dalam setting akademik, khususnya mengenai peran emosi terhadap *engagement* dan pembelajaran (Linnenbrink-Garcia, L. & Pekrun, R., 2011). Beberapa penelitian telah dilakukan oleh para ahli mengenai hal tersebut pada berbagai situasi pembelajaran seperti (1) pembelajaran di kelas baik dalam mengikuti lecturing maupun diskusi (sebagai contoh, Linnenbrink-Garcia, Rogat, & Koskey, 2011, Linnenbrink & Pintrich, 2002; Op't Eynde, De Corte & Verschaffel 2001, 2006; Pekrun, *et.al.*, 2002, Pekrun, *et.al.*, 2004; Pekrun, *et.al.*, 2011), (2) pengerjaan tugas/pekerjaan rumah (sebagai contoh, Boekaerts, 2007; Dettmers, *et.al.*, 2011; Xu, 2005; Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002, Pekrun, Goetz, Perry, Kramer, & Hochstadt, 2004; Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld, & Perry, 2011), dan (3) pengerjaan ujian (sebagai contoh, Pekrun, *et.al.*, 2002, Pekrun, *et.al.*, 2004; Pekrun, *et.al.*, 2011; Schutz, Davis, & Schwannenflugel, 2002; Spangler, Pekrun, Kramer, & Hofmann, 2002).

Dari berbagai penelitian yang dilakukan, diperoleh pemahaman mengenai peran emosi-emosi positif maupun negatif pada situasi-situasi pembelajaran

dikelas, pengerjaan tugas/pekerjaan rumah, dan pengerjaan ujian. Namun demikian, kajian mengenai emosi pada situasi penelitian yang dilakukan mahasiswa, khususnya pada pengerjaan skripsi, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan dikaji mengenai emosi pada situasi pengerjaan skripsi.

Pada situasi pengerjaan skripsi, mahasiswa akan menghadapi berbagai macam kondisi yang akan memunculkan reaksi emosi tertentu. Oleh karena itu, emosi merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam situasi pengerjaan skripsi. Pekrun (2006), mengemukakan bahwa terdapat tiga kategori emosi yang muncul pada situasi belajar dan berprestasi, yaitu (1) *prospective outcome emotion* yang muncul sebelum pelaksanaan aktivitas belajar dilakukan, seperti berharap/*hope* dan cemas/*anxiety*, (2) *activity emotion* yang muncul ketika aktivitas belajar tengah berlangsung, seperti menikmati/*enjoyment* dan bosan/*boredom*, dan (3) *retrospective outcome emotion* yang muncul setelah pelaksanaan belajar sebagai reaksi terhadap hasil dari pelaksanaan belajar tersebut, seperti bangga/*pride*, lega/*relief* dan malu/*shame*.

Emosi-emosi yang muncul pada situasi belajar dapat mempengaruhi berbagai fungsi psikologis serta pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi (Pekrun, 2006; Pekrun, *et.al.*, 2002; Pekrun, *et.al.*, 2007). Demikian pula, pada situasi pengerjaan skripsi, emosi-emosi yang muncul tentunya akan mempengaruhi berbagai fungsi psikologis mahasiswa dan pada akhirnya akan mempengaruhi pelaksanaan aktivitas pengerjaan skripsi dan hasil yang dicapainya. Oleh karena itu, peneliti memandang bahwa kajian mengenai emosi dalam situasi pengerjaan skripsi merupakan hal yang penting.

Pelaksanaan pengerjaan skripsi berbeda dengan mata kuliah lainnya. Pelaksanaan pengerjaan skripsi tidak dijadwalkan seperti mata kuliah lainnya dan lebih banyak melibatkan aktivitas mandiri. Sebagai konsekuensinya, pada pelaksanaan pengerjaan skripsi mahasiswa dapat memilih untuk melakukan aktivitas pengerjaan skripsi atau sebaliknya meninggalkan aktivitas tersebut. Pilihan mahasiswa untuk mengerjakan atau tidak mengerjakan skripsi tentunya akan berdampak pada hasil pengerjaan skripsi yang dicapai. Oleh karena itu, untuk memperoleh kemajuan dalam pengerjaan skripsi mahasiswa perlu mengatur dirinya untuk memulai dan mempertahankan aktivitas pengerjaan skripsi.

Proses pengaturan diri untuk merencanakan, memantau, mengendalikan dan mengoreksi pelaksanaan dan hasil belajar menurut beberapa ahli disebut dengan istilah *self-regulation* (Corno & Madinach, 1983; Pintrich, 2000; Schunk dan Zimmerman, 1994; Schunk dan Zimmerman, 2003; Zimmerman, 1989; Zimmerman, 2000). Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa *self-regulation* memiliki korelasi positif dengan usaha (Wolters, 1999; Schwinger, Steinmayer, & Spinath, 2009), ketekunan (Bembenutty & Zimmerman, 2003) dan pencapaian prestasi siswa (Chen 2002; Arumningtyas, 2009; Pintrich, 1989; Pintrich, Marx, & Boyle, 1993; Pintrich dan DeGroot 1990; VanderStoep, Pintrich & Fagerlin, 1996; Weinstein dan Mayer, 1986; Cahyadi, 2008; Young, 2005; Zimmerman dan Martinez-Pons, 1986).

Selaras dengan hasil-hasil penelitian terdahulu, pada situasi pengerjaan skripsi, Arumningtyas (2009) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang lebih cepat melakukan seminar usulan penelitian skripsi memiliki *self-regulation* lebih baik dibandingkan mahasiswa yang lebih lambat. Lebih jauh lagi, Arumningtyas (2009) pada penelitiannya menemukan bahwa terdapat beberapa kondisi yang mencerminkan *self-regulation* yang kurang efektif yang menghambat mahasiswa dalam pengerjaan skripsi yaitu sulit mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi dan sulit untuk tetap mempertahankan fokus dalam pengerjaan skripsi. Mengacu pada hasil penelitian tersebut, maka peneliti memandang bahwa *self-regulation* merupakan faktor penting yang dapat menunjang performa mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, baik dalam usaha dan ketekunan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas pengerjaan skripsi maupun hasil pengerjaan skripsi yang dicapai.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, peneliti memandang bahwa emosi dan *self-regulation* merupakan faktor penting yang dapat menunjang performa mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan dikaji mengenai peran emosi terhadap *self-regulation* mahasiswa dalam pengerjaan skripsi.

Metode

Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah 204 mahasiswa Fakultas Psikologi dari tiga Perguruan tinggi di Bandung yang tengah melaksanakan skripsi (40 laki-laki dan 164 perempuan; Usia 20-25 tahun). Pada penelitian ini, responden penelitian terlibat berasal dari bidang studi yang sama, dalam hal ini Psikologi, untuk mengurangi bias penelitian menimbang bahwa emosi dan *self-regulation* bersifat *domain specificity* (Pekrun, 2006; Zimmerman, 2000).

Instumen Pengukuran

1. Emosi Pada Pengerjaan Skripsi

Variabel emosi pada penelitian ini mengacu pada sembilan emosi yang paling sering muncul dalam konteks akademik (Pekrun, *et.al.*, 2002). Emosi-emosi tersebut meliputi: menikmati/*enjoyment*, berharap/*hope*, bangga/*pride*, dan lega/*relief*, cemas/*anxiety*, marah/*anger*, bosan/*boredom*, malu/*shame*, dan putus asa/*hopelessness*. Emosi-emosi tersebut dikelompokkan pada tiga kategori yaitu (1) *prospective outcome emotion* meliputi berharap/*hope*, cemas/*anxiety*, dan putus asa/*hopelessness* (2) *activity emotion* meliputi menikmati/*enjoyment* dan bosan/*boredom*, dan (3) *retrospective outcome emotion* meliputi bangga/*pride*, lega/*relief*, marah/*anger* dan malu/*shame*.

Pengukuran kesembilan emosi pada pengerjaan skripsi tersebut dilakukan dengan menggunakan Koesioner Emosi Pada Pengerjaan Skripsi.

2. *Self-regulation* Pada Pengerjaan Skripsi

Variabel *self-regulation* pada penelitian ini merujuk pada penggunaan delapan strategi kunci pada proses *self-regulation*, meliputi (1) Menetapkan tujuan proximal yang spesifik, (2) Mengadopsi strategi-strategi tertentu untuk mencapai tujuan, (3) Memonitor performance individu, (4) Melakukan penstrukturan kembali lingkungan agar dapat menunjang mencapai tujuan, (5) Mengelola waktu secara efektif, (6) Mengevaluasi metode-metode yang digunakan, (7) Mengkaitkan hasil yang dicapai dengan atribut penyebab (*causal attribution*), dan (8) Mengadaptasikan metode-metode yang akan digunakan individu pada masa mendatang (Zimmerman, 2000). Pengukuran *self-regulation* pada pengerjaan skripsi dilakukan dengan menggunakan Kuesioner *Self-Regulation* Pada Pengerjaan Skripsi.

Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis regresi dengan tingkat kepercayaan 95% (signifikan jika t yang diperoleh lebih besar dari 1,96). Pada penelitian ini analisis regresi digunakan untuk memprediksikan pengaruh variabel independent yaitu setiap emosi yang tercakup pada penelitian ini terhadap variabel dependent yaitu *self-regulation*.

Hasil Dan Pembahasan

Deskripsi Hasil Penelitian

Data pada penelitian ini menunjukkan gambaran bahwa emosi-emosi positif (menikmati/*enjoyment*, berharap/*hope*, bangga/*pride*, dan lega/*relief*) yang muncul pada pengerjaan skripsi tergolong tinggi. Di sisi lain, emosi negatif yang muncul pada kategori tinggi adalah cemas/*anxiety*. Hal ini menunjukkan bahwa situasi pengerjaan skripsi memunculkan pengalaman emosi positif. Namun demikian, situasi pengerjaan skripsi dihayati sebagai hal yang mencemaskan.

Tingkat *self-regulation* mahasiswa responden penelitian ini tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pada situasi pengerjaan skripsi, mahasiswa responden penelitian ini memiliki pengendalian diri yang kuat untuk memulai dan mempertahankan aktivitas pengerjaan skripsi yang dilakukan.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Skor Hasil Pengukuran (n = 204)

Variabel	Rerata	Standar Deviasi	Kategori
<i>Prospective outcome emotion:</i>			
- Berharap/ <i>hope</i>	3,75	0,49	Tinggi
- Cemas/ <i>anxiety</i>	3,14	0,74	Tinggi
- Putus asa/ <i>hopelessness</i>	2,47	0,65	Rendah
<i>Activity emotion:</i>			
- Menikmati/ <i>enjoyment</i>	3,34	0,63	Tinggi
- Bosan/ <i>boredom</i>	2,73	0,73	Rendah
<i>Retrospective outcome emotion:</i>			
1. Bangga/ <i>pride</i>	3,49	0,58	Tinggi
2. Lega/ <i>relief</i>	4,06	0,47	Tinggi
3. Marah/ <i>anger</i>	2,21	0,68	Rendah
4. Malu/ <i>shame</i>	2,40	0,68	Rendah
<i>Self-regulation</i>	3,61	0,50	Tinggi

Catatan:
 nilai Rerata adalah skor total jawaban responden dibagi jumlah item pada skala pengukuran.
 Kategori tinggi jika nilai rerata diatas 3.

Hasil Analisis Regresi Mengenai Pengaruh Emosi Terhadap *Self-Regulation* Mahasiswa Pada Pengerjaan Skripsi

1. Hasil Analisis Regresi Mengenai Pengaruh *Prospective Outcome Emotion* Terhadap *Self-Regulation*

Pada penelitian ini, emosi-emosi yang merupakan *prospective outcome emotion* adalah berharap/*hope*, cemas/*anxiety*, dan putus asa/*hopelessness*. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan berharap/*hope* meningkatkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ($\beta = 0,649$), sedangkan perasaan cemas/*anxiety* dan putus asa/*hopelessness* menurunkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ($\beta = -0,217$ untuk cemas/*anxiety* dan $\beta = -0,196$ untuk putus asa/*hopelessness*).

Tabel 2. Hasil analisis regresi mengenai pengaruh *prospective outcome emotion* terhadap *self-regulation*

EMOSI	Beta (β)	t	Sig.	R ²
Berharap/ <i>Hope</i>	0,649	12,137	0,000	0,419
Cemas/ <i>Anxiety</i>	-0,217	-3,164	0,002	0,043
Putus asa/ <i>hopelessness</i>	-0,196	-2,848	0,005	0,034

Catatan:
 signifikan pada tingkat kepercayaan 95% jika nilai t lebih besar dari 1,96.

2. Analisis Regresi Mengenai Pengaruh *Activity Emotion* Terhadap *Self-Regulation*

Pada penelitian ini, emosi-emosi yang merupakan *activity emotion* adalah menikmati/*enjoyment* dan bosan/*boredom*. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan menikmati/*enjoyment* meningkatkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ($\beta = 0,516$), sedangkan perasaan bosan/*boredom* menurunkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ($\beta = -0,316$).

Tabel 3. Hasil analisis regresi mengenai pengaruh *activity emotion* terhadap *self-regulation*

EMOSI	Beta (β)	t	Sig.	R ²
Menikmati/ <i>Enjoyment</i>	0,516	8,554	0,000	0,262
Bosan/ <i>Boredom</i>	-0,316	-4,729	0,000	0,095

Catatan:
 signifikan pada tingkat kepercayaan 95% jika nilai t lebih besar dari 1,96

1. Hasil Analisis Regresi Mengenai Pengaruh *Retrospective Outcome Emotion* Terhadap *Self-Regulation*

Pada penelitian ini, emosi-emosi yang merupakan *retrospective outcome emotion* adalah bangga/*pride*, lega/*relief*, marah/*anger* dan malu/*shame*. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa tiga dari empat emosi pada kategori ini memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Perasaan bangga/*pride* dan lega/*relief* meningkatkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ($\beta = -0,530$ untuk bangga/*pride* dan $\beta = -0,456$ untuk lega/*relief*), sedangkan perasaan marah/*anger* menurunkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ($\beta = -0,159$).

Tabel 4. Hasil analisis regresi mengenai pengaruh *retrospective outcome emotion* terhadap *self-regulation*

EMOSI	Beta (β)	t	Sig.	R ²
Bangga/ <i>Pride</i>	0,530	8,876	0,000	0,277
Lega/ <i>Relief</i>	0,456	7,291	0,000	0,204
Marah/ <i>Anger</i>	-0,159	-2,296	0,023	0,021
Malu/ <i>Shame</i>	-0,277	-4,095	0,000	0,072

Catatan: signifikan pada tingkat kepercayaan 95% jika nilai t lebih besar dari 1,96

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa ke empat emosi positif yang diukur pada penelitian ini (menikmati/*enjoyment*, berharap/*hope*, bangga/*pride*, dan lega/*relief*) meningkatkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Disisi lain, empat dari lima emosi negatif yang diukur pada penelitian ini (marah/*anger*, cemas/*anxiety*,

bosan/*boredom*, dan putus asa/*hopelessness*) menurunkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan beberapa ahli (Pekrun, 2006; Pekrun *et.al.*, 2007; Schutz dan Davis, 2000) dan konsisten hasil-hasil penelitian sebelumnya (Reschly, *et.al.*, 2008; Pekrun, *et.al.*, 2002; Pekrun, *et.al.*, 2004; Pekrun, *et.al.*, 2004; Pekrun, *et.al.*, 2011).

Secara umum, tingkat determinasi emosi positif terhadap *self-regulation* lebih besar dibandingkan tingkat determinasi emosi negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa emosi pada kelompok emosi positif lebih kuat mempengaruhi *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dibanding dengan emosi pada kelompok emosi negatif. Dengan demikian mahasiswa dapat tetap mempertahankan *self-regulation* yang dimilikinya pada situasi pengerjaan skripsi.

1. Peran Prospective Outcome Emotion Terhadap Self-Regulation

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan berharap/*hope* meningkatkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sedangkan perasaan cemas/*anxiety* dan putus asa/*hopelessness* menurunkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan beberapa ahli (Pekrun, 2006; Pekrun *et.al.*, 2007; Schutz dan Davis, 2000) dan konsisten hasil-hasil penelitian sebelumnya (Reschly, *et.al.*, 2008; Pekrun, *et.al.*, 2002; Pekrun, *et.al.*, 2004; Pekrun, *et.al.*, 2004; Pekrun, *et.al.*, 2011). Perbedaan pengaruh *prospective outcome emotion* positif dan negatif terhadap *self-regulation* terjadi karena adanya perbedaan proses *appraisal* yang mendasari munculnya emosi-emosi tersebut (Pekrun, 2006; Pekrun *et.al.*, 2007; Schutz dan Davis, 2000).

Berdasarkan data deskriptif responden penelitian ini, diperoleh gambaran bahwa perasaan cemas/*anxiety* yang muncul tergolong pada kategori tinggi sehingga potensial menurunkan *self-regulation* dalam pengerjaan skripsi. Namun demikian perasaan berharap/*hope* memiliki pengaruh meningkatkan *self-regulation* juga muncul pada kategori tinggi. Pada penelitian ini, perasaan berharap/*hope* lebih menentukan *self-regulation* mahasiswa dalam pengerjaan skripsi dibandingkan dengan perasaan cemas/*anxiety*. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun perasaan cemas/*anxiety* dapat menghambatnya untuk melakukan pengerjaan skripsi, akan tetapi perasaan berharap/*hope* yang muncul akan lebih kuat mempengaruhi *self-regulation* yang dimiliki sehingga mendorongnya untuk tetap melakukan aktivitas pengerjaan skripsi. Sebagai contoh, ketika mahasiswa merasa cemas bahwa ia tidak akan bisa menyelesaikan draft penelitian untuk diserahkan pada pembimbing pada waktu yang ditentukan, maka hal tersebut dapat menghambatnya untuk melakukan aktivitas pengerjaan skripsi. Akan tetapi perasaan berharap bahwa ia akan dapat segera melakukan bimbingan untuk memperoleh masukan dari pembimbing yang akan memperjelas skripsi yang akan dibuatnya lebih kuat mempengaruhi *self-regulation* yang dimilikinya

sehingga mendorongnya untuk tetap berusaha melakukan aktivitas pengerjaan skripsi.

2. Peran Activity Emotion Terhadap Self-Regulation

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan menikmati/*enjoyment* meningkatkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sedangkan perasaan bosan/*boredom* menurunkannya. Hasil penelitian ini konsisten hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perasaan menikmati/*enjoyment* memiliki korelasi positif dengan *academic control*, *self-regulation of learning*, *effort*, dan *persistent*, serta memiliki korelasi negatif dengan *irrelevant task* dan *external regulation* (Pekrun, *et.al.*, 2002; Pekrun, *et.al.*, 2004; Pekrun, *et.al.*, 2011). Di sisi lain, perasaan bosan/*boredom* memiliki korelasi negatif dengan *academic control*, *self-regulation of learning*, *effort*, dan *persistent*, serta memiliki korelasi positif dengan *irrelevant task* dan *external regulation* (Pekrun, *et.al.*, 2002; Pekrun, *et.al.*, 2004; Pekrun, *et.al.*, 2011).

Perasaan menikmati/*enjoyment* muncul ketika individu memandang bahwa ia mampu melakukan aktivitas pelaksanaan tugas yang dihadapi dan tertarik pada aktivitas tersebut (Pekrun, 2006; Pekrun, *et.al.*, 2007). Perasaan menikmati/*enjoyment* terhadap aktivitas belajar akan membuat perhatiannya terpusat pada aktivitas yang tengah dilakukannya (Pekrun, 2006). Sebagai contoh, ketika mahasiswa merasa mampu mengerjakan analisis data penelitian dan hal tersebut merupakan hal menarik baginya maka ia akan menikmati pelaksanaan analisis data tersebut. Perasaan menikmati tersebut membuat ia memusatkan perhatiannya pada aktivitas analisis data yang dilakukannya. Di samping itu, ketika mengalami persoalan ia menjadi tertantang dan berusaha untuk mengatasi persoalan tersebut.

Di sisi lain, perasaan bosan/*boredom* muncul ketika aktivitas yang dilakukannya tidak memiliki nilai insentif seperti tidak menantang dan tidak menarik, atau ketika ia menilai kemampuan dirinya tinggi sementara tuntutan tugas terlalu rendah (Pekrun, 2006; Pekrun, *et.al.*, 2007). Perasaan bosan/*boredom* yang merefleksikan ketidaktertarikannya pada tugas yang dihadapi atau aktivitas yang dilakukan atau kurang menantang tugas yang dihadapi akan membuat individu kurang termotivasi dalam melakukan pelaksanaan tugas sehingga akan melemahkan *self-regulation* terhadap pelaksanaan tugas yang tengah dilakukan. Konsisten dengan pandangan tersebut, hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan bosan/*boredom* melemahkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dengan demikian, perasaan bosan/*boredom* yang muncul ketika melakukan aktivitas pengerjaan skripsi akan melemahkan kendali diri mahasiswa untuk mempertahankan aktivitas pengerjaan skripsi yang tengah dilakukannya. Sebagai contoh, ketika perasaan bosan yang muncul pada saat mahasiswa tengah mengerjakan skripsi maka ia akan cenderung untuk berhenti mengerjakannya dan beralih melakukan hal lain seperti melamun, ngobrol dengan teman, *chatting*, atau main *game*.

1. Peran Retrospective Outcome Emotion Terhadap Self-Regulation

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan bangga/*pride* dan lega/*relief* meningkatkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sedangkan marah/*anger* dan malu/*shame* menurunkannya. Hasil penelitian ini konsisten hasil-penelitian sebelumnya (Reschly, et.al., 2008; Pekrun, et.al., 2002; Pekrun, et.al., 2004; Pekrun, et.al., 2004).

Perasaan bangga/*pride* dan lega/*relief* yang muncul sebagai reaksi terhadap keberhasilan pencapaian tujuan akan memberikan evaluasi positif terhadap kemampuan yang dimiliki dan metode-metode yang digunakan dalam mencapai tujuan (Schutz dan Davis, 2000). Dalam hal ini, ia akan menjadi semakin yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan semakin percaya akan efektivitas metode-metode yang digunakannya. Dengan demikian, pada waktu yang akan datang ia akan lebih percaya diri untuk menetapkan tujuan yang lebih menantang bagi pelaksanaan pengerjaan tugas berikutnya.

Perasaan marah/*anger* merupakan reaksi terhadap kegagalannya dalam mencapai tujuan akan memberikan umpan balik negatif yang melemahkan keyakinannya untuk dapat mengendalikan hasil belajar (Pekrun, 2006; Pekrun, et.al., 2007). Pada konteks *self-regulation*, Schutz dan Davis (2000) mengemukakan bahwa perasaan marah/*anger* yang muncul akan penilaian mengenai kegagalan dirinya dalam mencapai tujuan terfokus pada hal-hal di luar dirinya sehingga reaksi yang dimunculkannya adalah menyalahkan orang lain atau situasi yang dihadapinya sehingga akan menghambat dirinya untuk berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan di waktu mendatang.

Kesimpulan

Secara umum, emosi-emosi positif yang muncul pada pengerjaan skripsi lebih tinggi dibandingkan dengan emosi-emosi negatif. Seluruh emosi positif (menikmati/*enjoyment*, berharap/*hope*, bangga/*pride*, dan lega/*relief*) yang muncul pada situasi pengerjaan skripsi berada pada kategori tinggi. Di sisi lain, pada situasi pengerjaan skripsi emosi negatif yang muncul pada kategori tinggi hanya perasaan cemas/*anxiety*, sementara emosi negatif yang lain (marah/*anger*, bosan/*boredom*, putus asa/*hopelessness*, dan malu/*shame*) muncul pada kategori rendah.

Pada situasi pengerjaan skripsi, emosi-emosi yang muncul memiliki pengaruh terhadap *self-regulation* mahasiswa sesuai dengan valensi emosi tersebut. Emosi-emosi positif meningkatkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sedangkan emosi-emosi negatif menurunkan *self-regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dalam menentukan *self-regulation*, emosi positif memiliki tingkat determinasi lebih tinggi dibandingkan emosi negatif.

Daftar Pustaka

Arumningtyas, K. 2009. *Strategi Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi: Studi Mengenai*

Gambaran Strategi Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Telah Melalui Tahap Usulan Penelitian. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Tidak dipublikasikan.

- Bembenutty, H. & Zimmerman, B.J. 2003. *The Relation of Motivational Beliefs and Self-regulatory Processes to Homework Completion and Academic Achievement*. Paper Presented at Annual Meeting of American Educational Research Association. Chicago.
- Boekaerts, M. 2007. *Understanding Students' Affective Processes in the Classroom*. In P.A. Schutz & R. Pekrun (Eds.), *Emotion in education*, pp. 313–331. San Diego : Academic Press.
- Cahyadi, S. 2008. *Hubungan Antara Self-regulated Learning dan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Artikel dipresentasikan pada Temu Ilmiah dalam rangka Dies Natalis ke 48 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Chen, C.S. 2002. *Self-regulated Learning Strategies and Achievement in an Introduction to Information Systems Course*. *Information Technology, Learning, and Performance Journal* 20 : 1.
- Corno, L., and Mandinach, E.B. 1983. *The role of cognitive engagement in classroom learning and motivation*. *Educational Psychology* 18 : 88-108.
- Dettmers, S., Trautwein, U., Goetz, T., Frenzel, A.C., & Pekrun, R. 2011. *Students' emotions during homework in mathematics: Testing a theoretical model of antecedents and achievement outcomes*. *Contemporary Educational Psychology* 36 : 25-35.
- Linnenbrink-Garcia, L., Rogat, T.K. & Koskey, L.K. 2011. *Affect and engagement during small group instruction*. *Contemporary Educational Psychology* 36 : 13-24.
- Linnenbrink-Garcia, L. & Pekrun, R. 2011. *Students' emotions and academic engagement: Introduction to the special issue*. *Contemporary Educational Psychology* 36,1 : 1-3.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. 2002. *Achievement goal theory and affect: An asymmetrical bidirectional model*. *Educational Psychologist*, 37, 69–78.
- Op 't Eynde, P., De Corte, E. & Verschaffel, L. 2001, "What to learn from what we feel?": *The role of students' emotions in the mathematics classroom*. Dalam Volet, S. & Järvelä, S. (Eds.). *Motivation in Learning Contexts: Theoretical and Methodological Implications*, hlm 149-167 A volume in the EARLI/Pergamon "Advances in Learning and Instruction" series : Oxford, UK.
- Op 't Eynde, P., De Corte, E., & Verschaffel, L. 2006. *Accepting Emotional Complexity: A socio-constructivist perspective on the role of emotions in the mathematics classroom*, *Educational Studies in Mathematics* 63 : 193–207.
- Pekrun, R. 2006. *The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, & implications for educational research and practice*. *Educational Psychology Review* 18 : 315–341.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R.P. 2002. *Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of quantitative and qualitative research*. *Educational Psychologist* 37 : 91-106.
- Pekrun, R., Frenzel, A., Goetz, T., & Perry, R.P. 2007. *The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education*. Dalam Schutz, P.A. & Pekrun, R. (Eds.). *Emotion in education*, pp. 13–36. San Diego : Academic Press.
- Pekrun, R., Goetz, T., Perry, R. P., Kramer, K., & Hochstadt, M. 2004. *Beyond test anxiety: Development and validation of the Test Emotions Questionnaire (TEQ)*. *Anxiety, Stress and Coping* 17 : 287–316.
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A., Barchfeld, P., & Perry, R.P. 2011. *Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ)*. *Contemporary Educational Psychology* 36 : 36-48.
- Pintrich, P. R. 1989. *The dynamic interplay of student motivation and cognition in the college classroom*. Dalam Ames, C. & Maehr, M. (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Vol. 6. Motivation enhancing environments*, pp. 117-160. Greenwich, CT : JAI Press.
- Pintrich, P. R. 2000. *An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research*. *Contemporary Educational Psychology* 25 : 92–104.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E.V. 1990. *Motivational and self-regulation learning components of classroom academic performance*. *Journal of Educational Psychology* 82, 1 : 33-40.
- Pintrich, P. R., Marx, R., & Boyle, R. 1993. *Beyond cold conceptual change: The role of motivational beliefs and classroom contextual factors in the process of conceptual change*. *Review of Educational Research* 63 : 167–199.

- Schunk, D. H. & Zimmerman, B.J. 2003. *Self Regulation and Learning dalam Weiner, I.B., Reynolds, W.M. & Miller, G.E. (Eds.) Handbook of Psychology Volume 7: Educational Psychology*. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken : New Jersey.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J.. 1994. *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schutz, P. A. and Davis, H. A. 2000. *Emotions and self-regulation during test taking*. *Educational Psychologist* 35 : 243-256.
- Schutz, P.A., Davis, H.A. & Schwanenflugel, P.J. 2002. *Organization of Concepts Relevant to Emotions and Their Regulation During Test Taking*. *The Journal of Experimental Education* 2002, 70, 4 : 316–342.
- Schwinger, M., Steinmayr, R., & Spinath, B. 2009. *How do motivational regulation strategies affect achievement: Mediated by effort management and moderated by intelligence*. *Learning and Individual Differences* 19, 4 : 621-627.
- Spangler, G., Pekrun, R., Kramer, K. & Hofmann, H. 2002. *Students' emotions, physiological reactions, and coping in academic exams, Anxiety, Stress and Coping* 15 : 383–400.
- Vanderstoep, S.W., Pintrich, P.R., & Fagerlin, A. 1996. *Disciplinary Differences in Self-Regulated Learning in College Students*. *Contemporary Educational Psychology* 21 : 345–362.
- Weinstein, C. E., & Mayer, R.E. 1986. *The teaching of learning strategies*. Dalam Wittrock, M.C. (Eds.). *Handbook of research on teaching*. 3rd ed., pp. 315–327. New York : Macmillan.
- Wolters, C. 1999. *The relation between high school students' motivational regulation and their use of learning strategies, effort, and classroom performance*. *Learning and Individual Differences* 11 : 281-299.
- Xu, J. 2005. *Homework emotion management reported by high school students*, *The School Community Journal* 15 : 21–36.
- Young, M.R. 2005. *The Motivational Effects of the Classroom Environment in Facilitating Self-Regulated Learning*. *Journal of Marketing Education* 2005 : 25-27.
- Zimmerman, B. J. 1989. *A social cognitive view of self-regulated academic learning*. *Journal of Educational Psychology* 81, 3 : 329-39.
- Zimmerman, B.J. 2000. *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Dalam Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M. (Eds.). *Handbook of Self-Regulation: Theory, Research, and Applications*. San Diego, CA : Academic Press.
- Zimmerman, B. J. & Martinez-Pons, M. 1986. *Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies*. *American Educational Research Journal* 23 : 614-628.