

# EFEKTIVITAS TERAPI REALITAS UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA *UNDERACHIEVER*

Suri Mutia Siregar<sup>1\*)</sup>, Wiwik Sulistyaningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara

<sup>\*)</sup> E-mail : *analitika.jurnal.uma@gmail.com*

## Abstrak

Penelitian eksperimental ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi terapi realitas untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever*. Subjek penelitian adalah sepuluh orang mahasiswa *underachiever* dari Universitas Sumatera Utara yang memiliki skor *self-regulated learning* rendah ( $X < 120$ ). Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest control-group design*. Terapi realitas dalam penelitian ini dilakukan secara berkelompok selama lima hari. Modul terapi disusun berdasarkan langkah-langkah WDEP yang dikemukakan oleh Glasser dan Wubbolding (Corey, 1996). Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-regulated learning* yang disusun berdasarkan teori yang relevan. Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* dianalisa dengan analisis kovarian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi realitas efektif meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever* dan efek dari terapi realitas tetap bertahan hingga satu minggu setelah terapi diberikan. Terapi realitas memberikan hasil yang bervariasi diantara subyek dimana variasi hasil tersebut ditentukan oleh kemampuan subjek dalam membuat rencana perilaku pada tahapan *planning and commitment*.

*Kata Kunci* : *self-regulated learning*, terapi realitas, mahasiswa *underachiever*

## Abstract

This experimental research aimed to determine the effectiveness of reality therapy intervention to improve the ability of self-regulated learning in underachiever students. The research subjects were ten underachiever students from the North Sumatra University who had low score of self-regulated learning ( $X < 120$ ). The research design was pretest-posttest control-group design. The reality therapy in this study was conducted in groups for five days. The therapy module was compiled based on WDEP steps which were proposed by Glasser and Wubbolding (Corey, 1996). The used measuring instrument was the scale of self-regulated learning which compiled based on relevant theories. The data that were obtained from the pretest and posttest were analyzed by analysis of covariance. The research results showed that the reality therapy was effective in increasing the ability of self-regulated learning of underachiever students and the effect of the reality therapy persisted up to one week after the therapy was given. Reality therapy provides variative results among the subjects where the variation of the results were determined by the subject's ability to made behavior planning at the planning and commitment stages.

*Keywords* : self-regulated learning, reality therapy, underachiever students

## PENDAHULUAN

Salah satu penyebab putus studi pada mahasiswa USU adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam mengumpulkan jumlah SKS yang sesuai dengan yang telah ditentukan pada saat evaluasi akhir semester II, IV, VI, dan VIII. Putus studi akibat ketidakmampuan mahasiswa dalam

mengumpulkan jumlah SKS tentu merupakan hal yang sangat disayangkan mengingat proses penerimaan mahasiswa USU menggunakan jalur seleksi yang ketat. Mahasiswa yang telah melewati jalur seleksi adalah mahasiswa yang diprediksi dapat memperoleh prestasi akademik baik pada saat duduk di bangku kuliah, sehingga

mahasiswa yang prestasi akademiknya tidak baik dan tidak mampu mengumpulkan jumlah SKS sesuai dengan yang telah ditentukan dapat dinyatakan memiliki angka prestasi yang berada jauh di bawah yang diprediksi. Kondisi ini dikenal dengan sebutan *underachiever*, sebagaimana yang dikemukakan oleh Reis dan McCoach (McCoach dan Siegle, 2003) yaitu *underachiever* adalah suatu kondisi dimana peserta didik menunjukkan adanya perbedaan antara prestasi yang diharapkan atau *expected achievement* dengan prestasi aktualnya.

*Preeliminatory research* telah dilakukan terhadap tiga orang mahasiswa *underachiever* di salah satu fakultas di USU. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa ternyata tidak mampu mengatur dirinya sendiri dalam menghadapi situasi akademis. Dalam dunia pendidikan kondisi ini dikenal dengan istilah *self-regulated learning* yaitu sebuah konsep mengenai bagaimana seorang peserta didik menjadi *regulator* atau pengatur bagi belajarnya sendiri (Zimmerman dan Martinez-Ponz dalam Schunk dan Zimmerman, 1998). Terapi realitas dapat meningkatkan *self-regulated learning* sebagaimana pendapat Orlich, dkk (2013). Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk memberikan terapi realitas guna melihat efektivitas terapi realitas dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever*.

Zimmerman (Schunk dan Zimmerman, 1998) menyatakan bahwa *self-regulated learning* adalah kemampuan seorang peserta didik mengarahkan dirinya sendiri dalam menghadapi situasi akademis. Zumbunn, Taddlock dan Roberts (2011) menyatakan bahwa *self-regulated learning* adalah suatu proses ketika peserta didik mengendalikan pikiran, perilaku, dan emosinya untuk mencapai kesuksesan di dalam proses belajar.

Zimmerman (Cheng, 2011) mengemukakan bahwa strategi belajar dapat menggambarkan bagaimana *self-regulated learning* yang dimiliki oleh seorang pelajar. Strategi belajar dapat menggambarkan bagaimana kemauan, motivasi, dan metakognisi seorang pelajar yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku-perilaku yang nyata. Zimmerman dan Martinez-Pons

(Purdie, Hattie, dan Douglas, 1996) menyebutkan mengenai sepuluh strategi *self-regulated learning* yaitu : evaluasi terhadap kemajuan tugas, mengatur materi pelajaran, membuat rencana dan tujuan belajar, mencari informasi, mencatat hal penting, mengatur lingkungan belajar, konsekuensi setelah mengerjakan tugas, mengulang dan mengingat, mencari bantuan sosial, serta meninjau kembali catatan, tugas, atau tes sebelumnya dan buku pelajaran.

Terapi realitas diperkenalkan oleh William Glasser pada tahun 1950-an. Terapi ini bersifat jangka pendek yang berfokus pada kekuatan pribadi, dan mendorong individu untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih realistis agar dapat mencapai kesuksesan (Corey, 2009). Glasser dan Wubboding (Corey, 1996) menyebutkan bahwa prosedur terapi realitas dilakukan dengan empat langkah WDEP, yaitu *wants, direction and doing, evaluation, dan planning*. Berikut ini adalah uraian singkat mengenai langkah WDEP :

1. *Wants* : Terapis melakukan eksplorasi terhadap harapan, kebutuhan, dan persepsi dari individu.
2. *Direction and doing* : Terapis mendiskusikan mengenai apa saja perilaku-perilaku yang ditunjukkan oleh individu saat ini.
3. *Evaluation* : Terapis meminta individu untuk mengevaluasi perilakunya, apakah perilakunya saat ini sudah cukup rasional untuk mewujudkan harapannya,
4. *Planning and commitment* : Terapis mengajak individu untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat mewujudkan harapannya dan membuat rencana aksi.

#### METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah sepuluh orang mahasiswa *underachiever* dari Universitas Sumatera Utara yang memiliki skor *self-regulated learning* rendah ( $X < 120$ ). Dilakukan *random assignment* hingga diperoleh lima orang masuk ke dalam kelompok eksperimen dan lima orang lainnya masuk ke dalam kelompok kontrol.

Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest control-group design*. Kelompok kontrol dan eksperimen awalnya sama-sama diberi *pretest* (pengukuran *self-regulated learning* dengan menggunakan skala *self-regulated learning*), selanjutnya eskperimenter memberikan terapi realitas pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Setelah pemberian terapi realitas selesai, diberikan *posttest*. Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* selanjutnya dianalisa dengan analisis kovarian untuk menguji apakah pemberian

terapi realitas menghasilkan efek terhadap *self-regulated learning*. *Follow-up* dilakukan terhadap kelompok eksperimen satu minggu sesudah pemberian terapi untuk melihat apakah efek terapi realitas masih dapat bertahan.

Terapi realitas dalam penelitian ini dilakukan secara berkelompok. Modul terapi disusun berdasarkan langkah-langkah WDEP yang dikemukakan oleh Glasser dan Wubbolding (dalam Corey, 1996). Terapi dilaksanakan selama 5 hari, dengan rincian pelaksanaan sebagai berikut :

jTabel 1. Pelaksanaan Terapi Realitas per Sesi

Hari Ke-	Sesi	Kegiatan	Keterangan
I	1.	Perkenalan	Terapis dan subjek saling memperkenalkan diri
	2.	Pengantar Terapi	Terapis menjelaskan kepada subjek mengenai tujuan dan tata tertib terapi
	3.	Ceramah mengenai konsep <i>self-regulated learning</i>	Terapis menjelaskan kepada subjek mengenai konsep <i>self-regulated learning</i>
	4.	Pelaksanaan Tahapan <i>Wants</i>	Terapis melakukan eksplorasi terhadap harapan, kebutuhan, dan persepsi mengenai dunia akademis dari masing-masing subjek
II	5.	Pelaksanaan tahapan <i>DIRECTION AND DOING</i>	Terapis mendiskusikan mengenai apa saja perilaku-perilaku yang ditunjukkan oleh subjek saat ini untuk mencapai harapannya dalam dunia akademis
III	6.	Pelaksanaan tahapan <i>EVALUATION</i>	Terapis meminta individu untuk mengevaluasi perilakunya, apakah perilakunya saat ini sudah cukup rasional untuk mewujudkan harapannya dalam dunia akademis.
IV	7.	Pelaksanaan tahapan <i>PLANNING AND COMMITMENT</i>	Terapis mengajak subjek untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat mewujudkan harapannya dan membuat rencana aksi
<b>JEDA 1 MINGGU</b>			
V	8.	Membahas pengalaman subjek selama pelaksanaan rencana perilaku	Terapis meminta setiap subjek untuk menceritakan mengenai pengalamannya selama melaksanakan rencana perilaku, meliputi bagaimana ia melakukan

	rencananya, apa kendala yang dihadapi, hingga dampak yang ia rasakan saat melakukannya.
9. Penutupan terapi	Terapis menjelaskan kepada subjek bahwa pertemuan terapis sudah berakhir. Terapis meminta subjek untuk menceritakan apa saja yang dirasakan subjek selama terapi berlangsung dan meminta agar subjek melanjutkan hal-hal positif yang diperoleh selama terapi.

Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-regulated learning* yang disusun oleh Daulay (2009) berdasarkan sepuluh strategi *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Martinez-Pons (Purdie, Hattie, dan Douglas, 1996). Aitem skala berjumlah 60 dan disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat titik (1 = *selalu* – 4 = *tidak pernah*; sebagian aitem dikonstruksi secara terbalik). Perolehan skor dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu rendah ( $X < 120$ ), sedang ( $120 \leq X < 180$ ), dan tinggi ( $X \geq 180$ ).

### HASIL PENELITIAN

Hasil analisis terhadap data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan skor *self-regulated learning* setelah mendapatkan terapi realitas. Dua orang subjek mengalami perubahan kategori skor dari rendah ke tinggi dan tiga orang lainnya mengalami perubahan kategori skor dari rendah ke sedang. Keterangan mengenai skor untuk setiap subjek dapat dilihat pada tabel 2.

Selanjutnya, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terapi realitas efektif meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever* diterima. Hasil uji *Mann-Whitney* pada data *posttest* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan ( $F=0,09$ ;  $p < 0.05$ ) antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ( $F=0,043$ ;  $p < 0.05$ ) antara kondisi *pretest* dengan *posttest*.

Tabel 2. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Pengukuran *Self-Regulated Learning*

Subjek	<i>Pretest</i>		<i>Post test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Aa	111	Rendah	178	Sedang
Bb	119	Rendah	186	Tinggi
Cc	110	Rendah	161	Sedang
Dd	114	Rendah	168	Sedang
Ee	118	Rendah	200	Tinggi

Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *self-regulated learning* yang signifikan ( $p > 0.05$ ) antara kondisi *posttest* dengan *follow up*. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari terapi realitas tetap bertahan satu minggu setelah terapi diberikan.

### DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi realitas efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever*. Peningkatan kategori skor pada subjek di dalam kelompok eksperimen bervariasi, dua orang mengalami perubahan kategori dari rendah ke tinggi dan tiga orang lainnya mengalami perubahan kategori dari rendah ke sedang. Berdasarkan hasil analisa kualitatif ditemukan bahwa adanya variasi perubahan kategori *self-regulated learning* disebabkan oleh perbedaan kemampuan subjek dalam membuat rencana aksi pada tahapan *planning and commitment*. Subjek yang mengalami peningkatan kategori skor dari rendah ke tinggi adalah subjek yang mampu membuat rencana perilaku yang spesifik dan cukup menantang (tidak terlalu sulit dan juga tidak terlalu mudah diraih), sedangkan subjek yang mengalami

peningkatan kategori skor dari rendah ke sedang adalah subjek yang rencana perilakunya dianggap kurang spesifik, kurang memperhatikan ketersediaan waktu, terlalu sulit atau terlalu mudah untuk diraih, serta tidak bersedia mengubah rencana perilakunya meskipun sudah diingatkan oleh terapis dan peserta terapi lainnya.

Keberhasilan terapi realitas dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever* tidak terlepas dari beberapa faktor-faktor penunjang, diantaranya adalah (1) terapi diselenggarakan secara berkelompok, (2) kemampuan subjek melewati tahap *evaluation* yang merupakan tahapan inti dalam terapi realitas, (3) kemampuan subjek membuat rencana perilaku pada tahap *planning and commitment*, (4) motivasi subjek, dan (5) kemampuan subjek mempelajari perilaku baru.

Selanjutnya, peneliti menyadari berbagai kekurangan dari penelitian ini. Pertama, penelitian ini menggunakan sampel yang kecil (N = 10 orang) sehingga generalisasi hasil penelitian harus dilakukan secara berhati-hati. Kedua, penelitian ini rentan terhadap terjadinya *experimenter bias* sebab peneliti melakukan eksperimen sendiri. Peneliti dalam hal ini memiliki keterbatasan dan juga beberapa pertimbangan dalam mencari pihak lain yang terlatih untuk memberikan terapi sehingga harus untuk membawakan eksperimen sendiri dengan resiko terjadi efek bias. Ketiga, perubahan *self-regulated learning* yang terjadi pada kelompok eksperimen diperkirakan baru terjadi pada tataran kognitif. Perubahan pada tataran psikomotorik belum dapat dipastikan karena terapi realitas yang diberikan pada penelitian ini hanya menjadikan mahasiswa paham mengenai konsep *self-regulated learning*, dan mencoba melakukan strategi *self-regulated learning* pada beberapa mata kuliah yang saat ini sedang diambil. Keempat, terapis di dalam penelitian ini belum optimal melaksanakan terapi realitas sehingga terapi tidak mencapai tujuan yang sebenarnya, yaitu mengubah perilaku mahasiswa. Khususnya pada tahapan *planning and commitment*, terapis kurang berhasil mengarahkan mahasiswa untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat membawa mereka ke tujuan yang

mereka inginkan. Mahasiswa hanya diarahkan untuk mencoba menerapkan strategi *self-regulated learning* secara terpisah-pisah pada beberapa mata kuliah saja, tidak diarahkan untuk menerapkan strategi tersebut pada seluruh mata kuliah yang sedang dipelajari.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi realitas efektif meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever* dan efek dari terapi realitas tetap bertahan hingga satu minggu setelah terapi diberikan. Terapi realitas memberikan hasil yang bervariasi diantara subjek dimana variasi hasil tersebut ditentukan oleh kemampuan subjek dalam membuat rencana perilaku pada tahapan *planning and commitment*.

Mahasiswa *underachiever* yang belum mampu melaksanakan seluruh rencana perilaku yang telah dibuat pada tahapan *planning and commitment* sebaiknya melakukan perubahan pada rencana perilakunya. Rencana perilaku bersifat fleksibel atau dapat diubah-ubah, namun harus dibuat sendiri oleh individu dengan memperhatikan kapasitas motivasi dan kemampuan yang dimiliki.

Perubahan perilaku pada mahasiswa *underachiever* yang terlibat di dalam penelitian ini diprediksi belum terjadi. Oleh karena itu, untuk membantu mahasiswa *underachiever* mengatasi masalahnya, fakultas dapat melibatkan pihak-pihak yang dapat memberikan pengawasan, bimbingan dan motivasi kepada mahasiswa *underachiever* seperti dosen pembimbing akademik atau membangun kerjasama dengan orangtua. Hal ini penting untuk dilakukan, sebab pada tahap awal pembentukan *self-regulated learning*, seorang pelajar membutuhkan umpan balik dari lingkungan dan pengawasan hingga ia mampu menerapkan strategi *self-regulated learning* secara mandiri.

## DAFTAR PUSTAKA

Cheng, E.C.K. (2011). The Role of Self-Regulated Learning in Enhancing Learning Performance. *The International Journal of Research and Review*. Vol. 6 (1) : 1-16.

- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (terjemahan)*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- \_\_\_\_\_. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 5<sup>th</sup> edition*. USA : International Thomson Publishing Inc.
- McCoach dan Siegle. (2003). Factors that Differentiate Underachieving Gifted Students from High Achieving Gifted Students. *Journal Gifted Child Quarterly*. Spring 2003 Vol. 47 No.2.<<http://www.gifted.uconn.edu/siegle/publications/GCQDifferentiateUnderachieving.pdf>>
- Purdie, N., Hattie, J., dan Douglas, G. (1996). Student Conception of Learning and Their Use of Self-Regulated Learning Strategies : A Cross Cultural Comparison. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 88 : 87-100.
- Orlich, dkk. (2013). *Teaching Strategies : A Guide to Effective Instruction*. 10th edition. Canada : Nelson Education, Ltd.
- Schunk dan Zimmerman. (1998). *Self-Regulated Learning : From Teaching to Self Reflective Practice*. New York : The Guilford Press.
- Zumbrunn, Taddlock, dan Roberts. (2011). *Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom : A Review of the Literature*. Disampaikan dalam Konsorsium Metropolitan Educational Research Virginia Commonwealth University.