

SELF-INSTRUCTION TRAINING UNTUK MENINGKATKAN DERAJAT *ACADEMIC BUOYANCY* MAHASISWA

Wara Anggana ¹, Sumedi P Nugraha ², Ratna Syifa'a Rachmahana ³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

² Corresponding author: sumedi.nugraha@uii.ac.id,

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-instruction training interventions in increasing the level of student academic buoyancy. Students need to have a high level of academic buoyancy in order to be able to overcome daily academic challenges and overcome the decline in academic self-regulation (Martin & Marsh, 2009). Students who have a low or moderate degree of academic buoyancy will have obstacles in overcoming daily academic challenges and academic setbacks. This condition causes low academic achievement that students have. In order to overcome this problem, this research examines whether self-instruction training interventions with CBT can help students increase their degree of academic buoyancy. This self-instruction technique is a behavior modification technique that has two uses, namely improving maladaptive mindsets, becoming positive mindsets, which are then used to direct individuals by giving positive instructions to themselves to make behavior changes to become more adaptive (Meichenbaum, in Martin & Pear 2015). This study uses a single subject design with AB research pattern. The participant of this study was a male student at the Faculty of Medicine, with a moderate degree of academic buoyancy. The results of the study show that the self-instruction training technique can increase the degree of academic buoyancy.

Keywords: *academic buoyancy, self-instruction training, students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *self-instruction training* dalam meningkatkan tingkat *academic buoyancy* mahasiswa. Mahasiswa perlu memiliki tingkat *academic buoyancy* yang tinggi agar mampu mengatasi tantangan akademik sehari-hari dan mengatasi penurunan regulasi diri akademik (Martin & Marsh, 2009). Mahasiswa yang memiliki derajat *academic buoyancy* yang rendah atau sedang akan memiliki hambatan untuk dapat mengatasi tantangan akademik sehari-hari dan kemunduran akademik. Kondisi ini menyebabkan rendahnya prestasi akademik yang mahasiswa miliki. Guna mengatasi permasalahan ini, penelitian ini menguji apakah intervensi pelatihan *self-instruction* dengan CBT dapat membantu mahasiswa meningkatkan derajat daya apung akademik-nya. Teknik *self-instruction* ini merupakan tehnik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu memperbaiki pola pikir maladaptif, menjadi pola pikir yang positif, yang kemudian digunakan untuk mengarahkan individu dengan memberikan instruksi positif pada dirinya untuk

melakukan perubahan perilaku menjadi lebih adaptif (Meichenbaum, dalam Martin & Pear 2015). Penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal dengan pola penelitian AB. Partisipan penelitian ini adalah seorang mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran, dengan derajat *academic buoyancy* sedang. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction training* mampu meningkatkan skor derajat *academic buoyancy*.

Kata kunci: *academic buoyancy, self-instruction training, mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Setiap hari, mahasiswa menghadapi tantangan akademik (Bowen, 2010). Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari, serta mengatasi kemunduran akademik disebut dengan *academic buoyancy* (Martin, 2013). Adapun contoh perilaku *academic buoyancy* menurut Martin dan Marsh (2008a, 2008b, 2009) di antaranya adalah kemampuan mahasiswa untuk mengatasi kinerja akademik yang buruk, mampu bangkit dari penurunan motivasi dan ketidakterlibatan dalam mengikuti kelas, mampu mengatasi kendala atas hubungan yang tidak harmonis dengan dosen yang mana diakibatkan oleh permasalahan yang tidak berat, mampu menghadapi tekanan dan stres belajar, mampu secara efektif menghadapi *deadline* tugas yang menumpuk.

Mahasiswa yang memiliki derajat *academic buoyancy* yang rendah akan terkendala dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari dan kemunduran akademik. Martin, dkk (2014) meneliti tentang hubungan antara *academic buoyancy* dan prestasi akademik siswa, yang hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara *academic buoyancy* dan prestasi akademik tetapi hanya muncul dalam populasi yang sedikit. Selanjutnya, Collie, dkk (2015) memperbaharui penelitian yang dilakukan oleh Martin (2014) terkait hubungan antara *academic buoyancy* dengan prestasi akademik siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa *academic buoyancy* berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa melalui

variabel perantara kontrol. Bagi siswa yang memiliki derajat *academic buoyancy* tinggi, akan mempengaruhi kemampuan kontrol diri akademik sehingga dapat mengarahkan perilaku menjadi lebih adaptif untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik.

Menristek Dikti periode 2014-2019 Moh. Nasir dalam kuliah umum di Universitas Katolik Soegijapranata, menyampaikan data dari Kemenristek Dikti 201-2017 persentase kelulusan di Fakultas Kedokteran khususnya di wilayah Indonesia Timur masih di bawah 50 persen (widiarini, 2018). Data tersebut menunjukkan adanya permasalahan dalam ketahanan mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik sebagai seorang calon dokter.

Permasalahan serupa terjadi di kalangan kampus Fakultas Kedokteran Universitas "X". Kampus FK-X setiap semester empat melakukan *screening* terhadap indeks prestasi mahasiswanya. Bagi mahasiswa yang memiliki indeks prestasi di bawah 2.00 pada 36 SKS di luar mata kuliah umum, maka mahasiswa tersebut mendapatkan peringatan dan terancam *drop out* 4 semester apabila tidak dapat mencapai target indeks prestasi standar minimal bagi fakultas kedokteran. Umumnya, mahasiswa yang telah terjaring sejak awal ini berpotensi untuk terancam *drop out* akibat masa studi maupun indeks prestasi. Pada tahun 2019 ini terdapat 5% dari total mahasiswa aktif FK-X yang terjaring dalam kelompok mahasiswa terancam *drop out*.

Hasil wawancara dengan Y (mahasiswa yang terancam *drop out* karena prestasi

akademik), menunjukkan bahwa, Y mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari selama kuliah di antaranya adalah: tutorial, keterampilan medik, praktikum, tugas blok, ujian keterampilan medik (OSCE), praktikum yang padat, kekhawatiran untuk *inhale* (gagal *pretest* praktikum), kekhawatiran mendapat nilai yang jelek, adanya peraturan *drop out* empat semester, hubungan dengan dosen, kekhawatiran gagal proses. Hasil wawancara ini menggambarkan bahwa rendahnya derajat *academic buoyancy* mahasiswa. Apabila tidak segera tertangani, maka akan berdampak kepada kondisi psikologis mahasiswa.

Martin, Ginns, Bracket, Mallmberg, dan Hall (2013) menyatakan bahwa ada hubungan timbal balik antara derajat *academic buoyancy* dan resiko psikologis. Meskipun demikian, perlu diketahui bahwa *academic buoyancy* berbeda dengan *academic resilience*. *Academic buoyancy* merupakan kemampuan untuk mengatasi kesulitan sehari-hari/ kesulitan minor, sedangkan *academic resilience* adalah sebagai kemampuan untuk mengatasi kesulitan akademik yang akut atau kronis (Martin & Burns, 2014).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa meningkatkan derajat *academic buoyancy* adalah dengan menggunakan intervensi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Beck mengemukakan bahwa CBT merupakan strategi untuk mengenali pemikiran *disfungsional* dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku (Martin & Pear, 2015). Pendekatan ini memiliki dasar pemikiran bahwa perilaku *maladaptive* dipengaruhi oleh pemikiran-pemikiran yang irasional.

Pendekatan CBT ini memiliki beberapa metode, antara lain: *cognitive restructuring*, *self-instruction*, dan *problem solving* (Ingram & Scott, sebagaimana dikutip dalam Martin & Pear, 2015). Penelitian ini menggunakan metode *self-instruction*. Metode *self-instruction* ini merupakan salah satu metode

dari pendekatan *cognitive behavior* yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsional yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku (Bos dkk, 2006).

Pemilihan metode *self-instruction* untuk penelitian ini didasari dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Permatasari, 2010 (Sulistiyowati, 2015) yang menyatakan bahwa pendekatan CBT dengan salah satu tekniknya adalah instruksi diri telah terbukti pada berbagai macam populasi dapat meningkatkan *self-efficacy*. Sedangkan *self-efficacy* adalah salah satu di antara aspek-aspek *academic buoyancy*. Adapun aspek *academic buoyancy* selengkapnya menurut Martin, dkk (2010) adalah *self-efficacy*, *planning*, *persistence*, *low-level anxiety*, dan *control*.

Mawarni (2018) melakukan intervensi *self-instruction* dalam bentuk konseling kelompok untuk meningkatkan derajat *academic buoyancy* pada siswa kelas XI SMA "X" di Bandung. Hasilnya menunjukkan bahwa *academic buoyancy* siswa setelah diberikan bimbingan kelompok *instruksi diri* meningkat. Oleh karena itu, guna melihat dinamika dalam perubahan perilaku, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang intervensi *self-instruction training* untuk meningkatkan derajat *academic buoyancy* mahasiswa di universitas X dengan mengajukan hipotesis intervensi *self-instruction training* dapat meningkatkan derajat *academic buoyancy* mahasiswa di universitas "X"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal. Tujuan utama dari penelitian subyek tunggal bukan pada kemampuan untuk generalisasi hasil, melainkan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat, atau fungsi, atau hubungan antara seberapa besar pengaruh intervensi pada variabel bebas terhadap variabel tergantung (Horner, dkk, 2005).

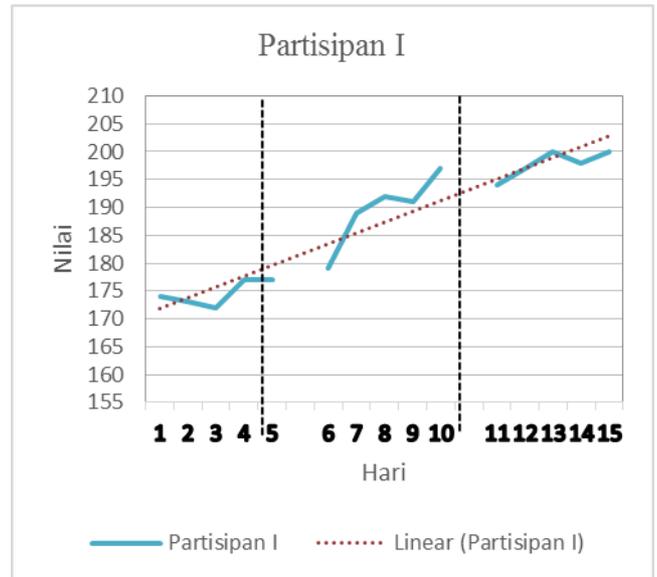
Lebih lanjut, secara spesifik penelitian subjek tunggal ini mengacu pada eksperimen AB desain. AB desain merupakan salah satu desain dari penelitian subjek tunggal, yang bertujuan untuk mengukur keadaan sebelum intervensi (*baseline*) dan keadaan sesudah intervensi (Gravetter & Forzano, 2009; Larasati, 2012). Oleh karena itu, AB desain banyak digunakan untuk melihat efektifitas intervensi terhadap variabel terganggunanya (Larasati, 2012).

Subjek penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu subjek utama (subjek 1) dan subjek pembanding (subjek 2). Subjek 1 dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa FK-X, berjenis kelamin laki-laki, yang memiliki indeks prestasi akademik di bawah 3, dan telah dilakukan pengujian IQ diperoleh hasil IQ tergolong dalam kategori cerdas. Sedangkan untuk subjek 2 adalah seorang mahasiswa FK-X, berjenis kelamin perempuan, indeks prestasi di bawah 2.00, hasil test IQ tergolong rata-rata.

Penelitian dilaksanakan di kampus FK-X dan kampus Fakultas Psikologi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *academic buoyancy for medical students* yang peneliti buat sendiri berdasarkan aspek-aspek daya apung akademik menurut Martin dan Martin, dkk (2010), yakni aspek *self-efficacy*, *planning*, *persistence*, *low-level low-level anxiety*, dan *control*. Skala dibuat dalam lima versi yang berbeda. Perbedaan yang dimaksud adalah dengan mengacak aitem-aitemnya. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kemungkinan adanya faktor belajar bagi partisipan. Pengambilan data dilakukan sebanyak lima kali prates, lima kali pascates, dan lima kali tindak lanjut.

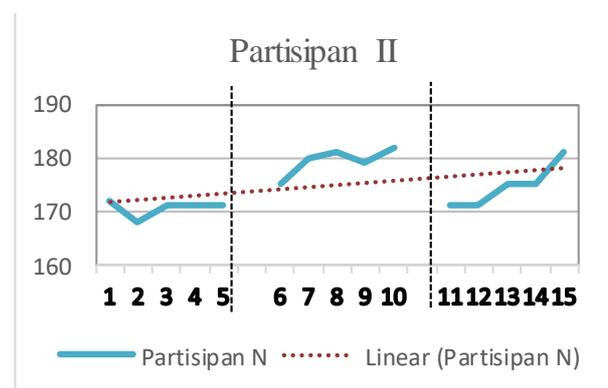
Metode analisis data dalam desain penelitian subjek tunggal ini adalah dengan menggunakan statistik deskriptif yang sederhana, melalui metode analisa grafik sederhana (Sunanto, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 1. Analisis grafik AB desain partisipan I

Berdasarkan Grafik 1 di atas, skor derajat daya apung akademik partisipan I mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi *Everything is okay* dari pelatihan instruksi diri. Sedangkan hasil analisa data skor derajat *academic buoyancy* partisipan kedua adalah sebagai berikut:

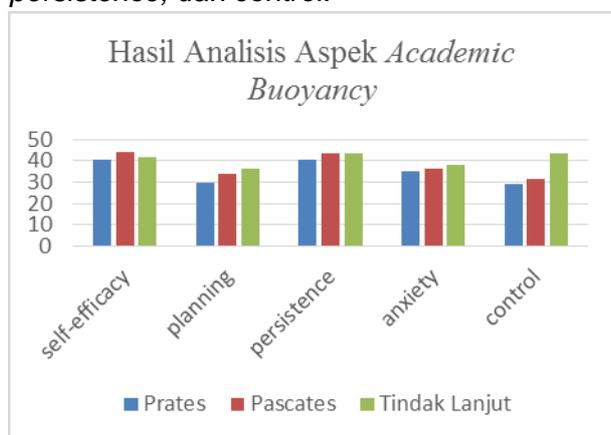


Grafik 2. Analisis grafik AB desain partisipan II

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya intervensi *self-instruction training* ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan skor derajat *academic buoyancy* partisipan. Peningkatan ini dapat dilihat dengan jelas pada analisa Grafik 1. Hasil

pada penelitian ini, mendukung hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Mawarni (2018). Mawarni (2018) melakukan penelitian terhadap pengaruh konseling kelompok dengan metode *self-instruction* terhadap derajat *academic buoyancy* siswa SMK, hasilnya secara statistik terbukti bahwa metode instruksi diri ini dapat meningkatkan skor derajat *academic buoyancy* siswa SMK.

Secara lebih rinci, berikut peneliti sampaikan visualisasi hasil analisis per-aspek dari aspek *academic buoyancy* yang disampaikan oleh (Martin, Colmar, Davey, dan Marsh, 2010) yakni aspek *self-efficacy*, *planning*, *low-level low-level anxiety*, *persistence*, dan *control*:



Grafik 3. Hasil analisis skor aspek *academic buoyancy*

Grafik 3 menunjukkan data pergerakan perubahan skor untuk masing-masing aspek *academic buoyancy* partisipan I. Aspek *self-efficacy* mengalami peningkatan dari prates 40.4, pascates 44.2, dan sedikit penurunan skor, pada tindak lanjut 41.8. Selanjutnya aspek *planning* mengalami peningkatan yakni prates 29.8, pascates 33.6, dan tindak lanjut 36.2. dapat dikatakan pula secara umum, aspek *planning* adalah dua di antara skor aspek yang paling rendah dimiliki oleh partisipan I. Lebih lanjut untuk aspek *persistence*, skor partisipan I untuk aspek ini mengalami peningkatan dari prates 40.5, kemudian pascates 43.6, lalu skor stabil pada

kondisi tindak lanjut yakni 43.6. Aspek selanjutnya adalah *low-level anxiety*, mengalami peningkatan yakni prates 35, pascates 36.4, dan tindak lanjut 38.2. Aspek terakhir adalah *control*, yang mana *control* termasuk dalam dua aspek yang memiliki skor terendah sama seperti aspek *planning*. Yakni pada kondisi prates 29.2, meningkat menjadi 31.6 pada pascates, kembali meningkat dengan cukup drastis menjadi 43.4.

Penelitian lainnya yang menggunakan pelatihan instruksi diri sebagai variabel bebas adalah penelitian milik Larasati (2012). Dalam penelitiannya, Larasati (2012) menggunakan intervensi pelatihan instruksi diri untuk meningkatkan *self-esteem* siswa SMP dengan desain penelitian yang sama seperti penelitian ini, yaitu penelitian subjek tunggal. Adapun hasil penelitian Larasati (2012) menunjukkan bahwa intervensi pelatihan instruksi diri mampu meningkatkan *self-esteem* partisipan penelitiannya. Sedangkan, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Marsh (2006), *academic buoyancy* merupakan prediksi berbagai keterlibatan akademik dan hasil non-akademik, seperti partisipasi siswa di dalam kelas, keterikatan siswa dengan sekolah, dan *self-esteem* siswa. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa intervensi *self-instruction training* memiliki hubungan dengan *academic buoyancy* dan *self-esteem*.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara pada tahap tindak lanjut. Partisipan I mengungkapkan bahwasannya partisipan merasakan motivasi belajarnya meningkat setelah mengikuti intervensi *self-instruction training*. Partisipan menjadi lebih teratur dalam melakukan penjadwalan belajar dan menentukan target capaian nilai dari tugas, kuis, dan ujian blok yang akan dilakukan. Temuan ini senada dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Martin, dkk (2016) bahwa dalam penelitiannya, Martin, dkk (2016) memperoleh hasil *academic buoyancy* dan kemampuan beradaptasi dapat

memprediksi motivasi dan keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, intervensi *Everything is okay* pelatihan instruksi diri dapat meningkatkan derajat *academic buoyancy* partisipan penelitian. Intervensi *Everything is okay* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. *Everything is okay* dapat menjadi senjata bagi mahasiswa yang mengalami hambatan dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa dapat berlatih memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk mengarahkan perilaku yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Adapun saran bagi penelitian selanjutnya adalah, melakukan penelitian menggunakan intervensi self-instruction sebagai variabel bebas dan *academic buoyancy* sebagai variabel tergantung namun dalam jumlah populasi subjek penelitian yang lebih banyak. Dengan demikian, hasil yang diperoleh bisa digeneralisasi secara lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang berjasa bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Pertama penulis ucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D selaku pembimbing I yang telah memberikan dukungan yang begitu berharga bagi penulis, rasanya rasa terimakasih sebanyak apapun tidak cukup untuk mewakili rasa syukur penulis telah dibimbing oleh Bapak Sumedi. Selanjutnya rasa terimakasih penulis haturkan kepada Ibu Ratna Syifa'a Rachmahana, S. Psi., M. Si., Psikolog selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan yang detail kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih pula penulis haturkan kepada partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan banyak waktunya dalam menjalani rangkaian penelitian ini.

Tentu saja, rasa terimakasih yang sebesar-besarnya penulis haturkan kepada kedua orangtua penulis, suami, anak, dan juga adik-adik penulis atas dukungan tak terhingga yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowen, Daniel. (2010). *Academic buoyancy: investigating measures and developing a model of undergraduates " Everyday Academic Resilience. School of psychology. Charles Sturt University.*
- Collie, R. J., Martin, A. J., Malmberg, L. A., Hall, J., & Ginns, P. (2015). Academic buoyancy, student achievement, and the linking role of control: A cross-lagged analysis of Australian high school students. *British Journal of Educational Psychology, 85*, 113-130.
- Horner, R.H., Carr, E.G., Halle, G., Odom, S., Wolery, M., (2005). The Use of Single-Subject Research to Identify Evidence-Based Practice in Special Education. *Journal of Exceptional Children, 71* (2).
- Larasati, W. P. (2012). *Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction. (Thesis: tidak diterbitkan).* Universitas Indonesia.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International, 34*, 488-500.
- Martin, A. J., Marsh, Herbert. (2006). Daya apung akademik: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of Psychology, volume 46, nomor 1. Elsevier.*
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008a). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday

- academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46, 53-83
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008b). Workplace and academic buoyancy: Psychometric assessment and construct validity amongst school personnel and students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26, 168-184.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates, and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35, 353-370.
- Martin, A.J., & Burns, E.C. (2014). Academic buoyancy, resilience, and adaptability in students with ADHD. *The ADHD Report*, 22, 1-9.
- Martin, A., Colmar, S., Davey, L., Marsh, H. (2010). Longitudinal modeling academic buoyancy and motivation: Do the '5Cs' hold up over time? *British Journal of Educational Psychology*, 80,473-496..
- Martin, A.J. Papworth, B., Ginns, P., & Liem, G.A.D. (2014). Boarding school, motivation and engagement, and psychological well-being: A large-scale investigation. *American Educational Research Journal*.
- Martin, G & Pear, J. (2015). *Behavior Modification, What It Is and How To Do It, 10th Ed. Pearson Education International*.
- Martin, A. J., Yu, Kai., Ginns, P., & Papworth, B. (2016). Young people's academic buoyancy and adaptability: A cross-cultural comparison of china with North America and United Kingdom. *Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1202904>.
- Mawarni, A. (2018). Strategi Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Pelatihan instruksi diri* untuk Mengembangkan *Daya apung akademik* Siswa. (Thesis: tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., Nakata, H. (2005). Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal. University of Tsukuba. *Center for Research on International Cooperation in Educational Development*.
- Widiarini, A. D. (2018). Jadi Salah Satu Fokus Pembangunan, Apa Kabar Pendidikan Tinggi di Indonesia?. Dikutip dari <https://edukasi.kompas.com>