

## **REGULASI DIRI SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2018-2020 UNIKA ATMA JAYA JAKARTA**

**PRISKA DEFIANI dan HENNY CHRISTINE MAMAHT\***

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

### **Abstrak**

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, mengembangkan, dan melaksanakan tingkah laku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi diri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling (BK) angkatan 2018-2020 Unika Atma Jaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah instrument regulasi diri yang berbentuk skala penilaian. Instrumen ini bertujuan untuk mengukur variabel regulasi diri. Instrumen variabel regulasi diri terdiri dari 32 pernyataan, dan setelah diuji coba menghasilkan 30 pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,886. Mahasiswa BK Angkatan 2018-2020 berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 61.5%. *Mean* dari variabel regulasi diri pada penelitian ini adalah 171. Komponen menetapkan standar dan tujuan individu merupakan komponen tertinggi karena memiliki skor diatas rata – rata yaitu 267. Sedangkan komponen terendah dari variabel regulasi diri adalah evaluasi diri. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan para mahasiswa dapat membuat jurnal harian yang dilatih oleh para dosen pendamping agar dapat melakukan evaluasi diri demi pengembangan kompetensi secara berkala.

Kata-kata kunci: regulasi diri; mahasiswa; pembelajaran daring

### **Abstract**

**Self-regulation is a person's ability to regulate, develop, and carry out behavior by the goals that he or she wants to achieve. This descriptive research aims to find out the self-regulation of students of the Guidance and Counseling (BK) study program class of 2018-2020 Atma Jaya Catholic University. The data collection technique used is a self-regulation instrument in the form of a rating scale. This instrument aims to measure self-regulation variables. The self-regulation variable instrument consists of 32 statements, and after being tested, it produces 30 statements with a reliability coefficient of 0.886. BK Class 2018-2020 students are in the medium category with a percentage of 61.5%. The mean of the self-regulation variable in this study is 171. Setting standards and individual goals is the highest component because it has a score above the average of 267. Meanwhile, the lowest component of the self-regulation variable is self-evaluation. Based on the results of this research, the students will be able to keep daily journals and trained by accompanying lecturers to conduct self-evaluations regularly for competency development.**

**Key words: self-regulation; college student; online learning**

---

\*Penulis Korespondensi.

Email: priska.201803040004@atmajaya.ac.id; henny.christine@atmajaya.ac.id\*



## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang terus mengalami perubahan dan perkembangan. Pendidikan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam rangka pengembangan diri untuk menjadi individu yang lebih baik. Pendidikan merupakan hal yang dapat mempengaruhi perkembangan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan menjadi faktor yang sangat penting dalam upaya mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada dalam diri individu. Setiap tingkat pendidikan memiliki keunikannya masing-masing, dari sekolah dasar sampai pada perguruan tinggi. Peserta didik yang melanjutkan pendidikannya pada jenjang perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Jika disesuaikan dengan usia, maka mahasiswa termasuk kategori remaja akhir atau dewasa awal. Saifillah dan Sukatin (2021) berpendapat bahwa individu yang berusia 18 sampai kira-kira 30 tahun merupakan tanda bahwa individu sudah menduduki masa dewasa awal. Tugas perkembangan manusia pada masa dewasa awal adalah individu mempunyai rencana sebelum bertindak, mampu bertanggung jawab terhadap hal yang dilakukan, menerima dan melakukan kewajiban serta tanggung jawabnya sebagai warga negara dan mampu bergabung dengan suatu kelompok sosial

yang sesuai. Pendidikan dalam perguruan tinggi sangat mendorong individu untuk mempersiapkan diri mahasiswa dalam menghadapi dunia yang lebih modern.

Pada jenjang perguruan tinggi, tugas yang dilaksanakan para mahasiswa dapat dikatakan lebih kompleks dari pada tugas sekolah. Pola pembelajaran mahasiswa berbeda dengan pola pembelajaran siswa SMA. Perbedaan usia serta tanggung jawab antara siswa dan mahasiswa, menuntut mahasiswa untuk lebih mampu mandiri (Deasyanti & Anna, 2007). Kemandirian inilah yang menuntut mahasiswa untuk mampu melakukan regulasi diri selama proses perkuliahan. Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan serta tanggung jawab untuk menjalankan berbagai kewajiban yang dimiliki selama masa perkuliahan. Salah satunya adalah kewajiban dalam mengerjakan berbagai tugas akademis dan aktif dalam mengikuti kegiatan di kampus. Tugas akademis yang dikerjakan mahasiswa juga biasanya lebih kompleks karena melibatkan kemampuan analisis dan tak jarang mahasiswa menyusun berbagai makalah. Selain tugas akademis yang menjadi fokus utama dalam perkuliahan, mahasiswa juga dapat mengembangkan potensi mahasiswa melalui kegiatan-kegiatan positif di luar bidang akademik seperti BEM, berbagai organisasi yang ada di kampus, maupun unit kegiatan mahasiswa lainnya (Ardini, 2017).

Dalam upaya menjalankan proses perkuliahan dengan baik, mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur dirinya pada setiap kegiatan yang dilakukan secara mandiri.

Menurut Alwisol (dalam Alfiana, 2013) setiap manusia mempunyai kemampuan berfikir, sehingga mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan agar terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan manusia serta mampu mengatur sebagian dari tingkah lakunya sendiri. Kemampuan tersebut akhirnya membuat individu menjadi mampu mengatur dirinya sendiri atau bisa disebut sebagai regulasi diri. Regulasi diri pertama kali dimunculkan dan dipopulerkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya. Regulasi diri menurut Albert Bandura adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sendiri (Boeree, 2010). Dengan adanya regulasi diri, mahasiswa akan mampu mengontrol dirinya dan melaksanakan perencanaan yang disusun untuk mencapai tujuannya. Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Oettingen et al. (2015) tentang manajemen waktu dengan regulasi diri dengan menerapkan strategi MCII (Mental Contrasting with Implementation Intentions). Penelitian ini memperoleh hasil bahwa MCII adalah strategi regulasi diri yang efektif dari segi waktu dan pengeluaran untuk membantu individu dalam manajemen waktu mereka. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti

dapat menyimpulkan bahwa regulasi diri dapat memiliki hubungan dengan kemampuan seseorang dalam manajemen waktu.

Pada tanggal 2 Maret 2020, telah dikonfirmasi bahwa terdapat kasus COVID-19 di Indonesia. Berita ini dilansir oleh Nuraini D. melalui Indonesia.go.id pada tanggal 2 Maret 2020. Akibat dari kasus COVID-19 yang terus meningkat adalah dilaksanakannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh pemerintah pada tanggal 7 April 2020. Keputusan ini juga disetujui oleh Menteri Kesehatan untuk mempercepat penanganan wabah COVID-19. Berita ini dilansir oleh Kompas.com pada tanggal 7 April 2020. Pandemi COVID-19 ini mengakibatkan mahasiswa menjalankan Pembelajaran Jarak Jauh (DARING) daring disebut juga sebagai pembelajaran daring, dimana setiap tugas dan setiap aktivitasnya didistribusikan secara daring atau *online*. Mahasiswa angkatan 2018-2020 sudah mengikuti pembelajaran daring selama minimal 1 tahun sehingga mahasiswa sudah menjalankan berbagai pengalaman baru selama daring ini dilaksanakan. Mahasiswa angkatan 2018-2020 ini juga adalah mahasiswa yang sudah aktif mengikuti kepanitiaan, organisasi, dan juga mengikuti mata kuliah dengan kegiatan praktik. Dengan begitu, maka banyak hal yang harus disesuaikan selama daring khususnya

kemampuan mengatur diri dan kemampuan mengontrol diri terhadap berbagai hal baru tersebut. Banyak hal-hal baru yang mungkin baru diketahui dan dipelajari oleh para mahasiswa khususnya dalam penggunaan aplikasi- aplikasi atau situs- situs yang dapat digunakan untuk melakukan pertemuan online dan sejenisnya. Dalam hal ini, mahasiswa menjadi dituntut untuk bisa semakin lebih menguasai teknologi. Teknologi yang semakin berkembang seperti munculnya berbagai aplikasi menarik semakin memudahkan individu dalam beraktivitas di masa pandemi ini.

Terdapat berbagai jenis aplikasi belajar yang inovatif, dan juga terdapat berbagai jenis aplikasi yang dapat membantu individu menghilangkan rasa bosan karena berada di rumah saja. Namun, perkembangan ini juga berpotensi memberikan pengaruh buruk bagi mahasiswa. Mahasiswa yang mau belajar dan terus berkembang bisa memanfaatkan perkembangan aplikasi dan situs-situs ini sebagai bahan belajar atau bahan mencari berbagai informasi. Namun, mahasiswa yang tidak mampu mengatur dirinya dan membagi waktu antara belajar dan hiburan dapat membuat individu tersebut menghabiskan banyak waktu dalam bermain media sosial atau mencari hiburan melalui berbagai *game online*. Pandemi COVID-19 ini adalah hal yang menjadi kekhasan dari penelitian ini,

karena selama berlangsungnya pandemi ini, segala perilaku, kegiatan dan kebiasaan mahasiswa menjadi lebih berbeda dari sebelumnya. Jika kegiatan hiburan atau bermain ini memakan waktu lebih banyak daripada waktu belajar, maka hal ini dapat mengganggu mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan perkuliahan dan menjalankan aktivitasnya pula. Hal ini menjadi tantangan bagi para mahasiswa terkait dengan kemampuan individu dalam manajemen waktu. Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam mengatur waktu. Kemampuan individu dalam manajemen waktu yang baik sangat diperlukan oleh mahasiswa agar segala tugas yang diberikan dapat dilakukan dengan baik. Individu yang kurang mampu mengatur waktunya dengan baik, lebih cenderung untuk tidak mampu menentukan serta mengatur dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

Penelitian sebelumnya terkait dengan manajemen waktu dan regulasi diri dalam hubungannya dengan kecanduan *smartphone* telah dilakukan oleh Azizah dan Muslikah (2021). Pada analisis deskriptif variabel regulasi diri, dengan indikator tertinggi yaitu *self-evaluation* dan indikator terendahnya adalah *self-reaction*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mendapatkan kesimpulan regulasi diri perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa agar mampu mengatur

dirinya dan fokus pada hal atau kegiatan utama.

Regulasi diri menurut Brown, dkk (Apriyani dan Zulfa, 2015) adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan, mengembangkan, serta mempertahankan perilaku diri secara fleksibel yang disusun dan direncanakan untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri merupakan bentuk motivasi internal yang dapat menimbulkan keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, kemudian merencanakan strategi yang akan digunakan untuk mencapai tujuan tersebut, serta melakukan evaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010). Regulasi yang ada dalam diri seseorang hendaknya mampu mengendalikan diri dari faktor internal maupun berbagai faktor eksternal yang dapat mempengaruhi individu. Individu yang mampu mengendalikan diri dari faktor tersebut mampu terhindar dari pengaruh-pengaruh negatif yang dapat mengakibatkan kegagalan dalam mencapai suatu cita-cita. Alwisol (2009: 285) mengemukakan bahwa manusia memiliki kemampuan berpikir. Kemampuan berpikir dapat memungkinkan seseorang untuk memanipulasi lingkungan, sehingga dapat terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan manusia serta mampu mengatur sebagian dari tingkah lakunya sendiri.

Kemampuan regulasi diri individu dapat menunjukkan sejauh mana individu mampu mengatur tingkah laku dan membuat strategi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Regulasi diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh individu dalam membantu perkembangannya. Dengan adanya regulasi diri, seseorang dapat mengontrol situasi lingkungan serta impuls emosional yang mungkin dapat mengganggu perkembangan seseorang (Cervone & Pervin, 2010). Kemampuan ini membantu individu mendorong agar perkembangannya sesuai dengan yang diinginkan. Regulasi diri dapat dilatih sehingga seseorang dapat terbiasa untuk mengatur perilakunya, atau mengatur aktivitas-aktivitas yang akan dilakukannya. Regulasi diri mengacu pada perencanaan dan pemantauan kembali terhadap perilaku yang melibatkan proses-proses kognitif dan afektif yang dalam kehidupan sehari-hari. (Yasdar dan Mulyadi, 2018). Secara umum, individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik akan mampu menentukan tujuan yang spesifik untuk dicapai, mampu menentukan berbagai strategi yang efektif untuk mencapai target yang telah ditentukan, memantau aktivitas yang dilakukan, manajemen waktu secara efektif dan efisien, mengevaluasi perilaku diri sendiri, menemukan sebab dari setiap kegagalan yang terjadi ataupun keberhasilan yang dicapai, serta mampu menyusun dan

menentukan strategi yang tepat untuk memperbaiki diri (Zimmerman, 2002).

Tujuan dari regulasi diri menurut Marques, dkk, dalam Hoyle (2010, dalam Alfiana, 2013) adalah untuk memonitor dan menyesuaikan perilaku dalam rangka memenuhi tujuan dan pada tingkat yang lebih umum memenuhi usaha konstan terhadap kesejahteraan. Menurut Bandura (Alwisol, 2009), ada dua strategi dalam regulasi diri yaitu strategi reaktif dan proaktif. Penggunaan strategi reaktif ditujukan untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan sudah hampir tercapai, akan diperbaharui sehingga individu menetapkan tujuan yang lebih tinggi lagi dengan adanya strategi proaktif. Berdasarkan pernyataan tersebut, regulasi diri dalam kata lain dapat mendorong individu untuk terus berkembang dan menentukan tujuan baru yang lebih tinggi sehingga perkembangan individu dapat optimal.

Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) menyatakan bahwa individu yang mampu meregulasi dirinya memiliki beberapa aspek yang dapat mempengaruhi yaitu sebagai berikut. a) Menetapkan standar dan tujuan individu. Setiap individu mempunyai standar umum bagi perilakunya sendiri. Standar ini merupakan suatu kriteria diri individu sebagai bahan untuk evaluasi diri terkait dengan

kecakapan individu dalam berbagai situasi. Penetapan tujuan dapat dijadikan sebagai acuan dari sasaran perilaku kita. b) Kemampuan memonitor diri (*self-monitoring*). Pada aspek ini, individu dapat melakukan pengamatan terhadap diri sendiri saat melakukan sesuatu. Hal ini bertujuan untuk membantu individu dalam mencapai tujuan penting, serta sadar akan baik atau buruknya pekerjaan yang sedang diselesaikan. Individu juga memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya berdasarkan hasil *monitoring* dirinya. c) Evaluasi diri. Aspek ini dilakukan dengan memperhatikan dan mencatat hasil kinerja yang telah dilakukan kemudian dibandingkan kesesuaiannya dengan standar yang telah ditetapkan. d) Konsekuensi ditetapkan sendiri. Individu mampu mengintrospeksi diri dan menentukan konsekuensi yang sesuai dengan hasil kinerjanya sendiri seperti penguatan maupun hukuman bagi dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat terkait dengan aspek regulasi diri, peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek-aspek yang disampaikan oleh Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) sebagai aspek yang diperhatikan dalam penelitian. Aspek tersebut adalah standar dan tujuan yang ditetapkan diri sendiri, memonitor diri sendiri (*self-monitoring*), evaluasi diri, dan konsekuensi yang ditetapkan sendiri. Individu yang

memiliki keempat aspek tersebut dapat dikatakan sebagai individu yang mempunyai regulasi diri yang baik, sedangkan ketika individu tidak memiliki keempat aspek tersebut, maka individu tersebut tidak dapat meregulasi dirinya dengan baik. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses perencanaan, pemantauan atau monitoring, dan evaluasi diri dalam berbagai aktivitas khususnya aktivitas belajar seperti pemantauan proses belajar, cara berpikir individu, penguasaan pengetahuan dan keterampilan individu, bahkan sampai pada pengaturan jadwal individu untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan.

Berdasarkan paparan latar belakang dan kajian literatur yang dilakukan, peneliti ingin mengetahui bagaimana regulasi diri mahasiswa aktif Prodi BK Unika Atma Jaya Angkatan 2018 sampai dengan 2020 selama pembelajaran daring. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran regulasi diri mahasiswa, untuk mengetahui komponen mana dari regulasi diri yang perlu diperhatikan, dan untuk mengetahui tingkat regulasi diri mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta angkatan 2018-2020, yang terdiri dari 20 mahasiswa angkatan 2018, 31 mahasiswa angkatan 2019, dan 27 mahasiswa angkatan 2020. Penelitian ini dilakukan di Universitas Atma Jaya Jakarta yang terletak di Jalan Sudirman No. 51, Jakarta 12930. Penelitian ini memiliki satu variabel yaitu variabel regulasi diri dengan empat komponen. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi rata-rata dari variabel regulasi diri, tingkat regulasi diri mahasiswa, persentase dari tingkat regulasi diri, komponen mana yang dominan, dan komponen mana yang perlu diperhatikan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berbentuk skala penilaian. Skala penilaian adalah alat ukur yang digunakan dengan tujuan untuk mencatat serta mengungkapkan kegiatan atau perilaku yang diamati pada seorang atau sekelompok subjek penelitian (Sudarnoto, 2018). Peneliti melakukan uji coba terpakai kepada 78 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018-2020. Analisis empiris dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Perhitungan validitas dilakukan dengan rumus *product*



*moment* Pearson, sedangkan perhitungan reliabilitas dilakukan dengan mencari koefisien reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach*. Pada perhitungan validitas, jika hasil menunjukkan bahwa nilai *r*-hitung lebih besar dari *r*-tabel maka pernyataan dapat dinyatakan valid, sementara jika nilai *r*-hitung lebih kecil dari *r*-tabel maka pernyataan dinyatakan tidak valid. Pernyataan yang valid akan digunakan dalam skala penilaian dan pernyataan yang tidak valid akan direvisi atau dihapus. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang memiliki hasil perhitungan koefisien reliabilitas antara 0,1 sampai dengan 0,9. Semakin mendekati 0,9 maka reliabilitas instrumen semakin baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji validitas pernyataan, instrumen regulasi diri dilakukan sebanyak tiga putaran dengan bantuan SPSS 25. Terdapat 30 pernyataan valid dan 2 pernyataan yang tidak valid. Koefesien reliabilitas dari intrumen regulasi diri ini adalah sebesar 0,886. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen ini baik dan dapat memberikan gambaran terkait regulasi diri mahasiswa prodi BK UNIKA Atma Jaya.

Peneliti mengklasifikasikan variabel regulasi diri menjadi tiga tingkatan yaitu,

tinggi, sedang, dan rendah. Skor maksimum didapat dari perkalian antara jumlah pernyataan (32) dan skor tertinggi dalam pernyataan (4), sehingga diperoleh hasil 128. Kemudian skor minimum didapat dari perkalian antara jumlah pernyataan (32) dan skor terendah dalam pernyataan (1), sehingga diperoleh hasil 32. Skor maksimum yang didapat kemudian dikurang dengan skor minimum (128-32), maka diperoleh hasil 96. Kemudian, hasil pengurangan tersebut diklasifikasikan menjadi tiga bagian (96:3) sehingga menghasilkan interval sebesar 32. Klasifikasi variabel regulasi diri dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Klasifikasi Variabel Regulasi Diri

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
96 – 128	Tinggi	30	38.5%
64 – 95	Sedang	48	61.5%
32 – 63	Rendah	-	-
Total		78	100%

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 78 mahasiswa, terdapat 30 orang yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi selama pembelajaran daring dengan persentase 38.5%, 48 mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang sedang dengan persentase sebesar 61.5%, serta tidak terdapat orang yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah.

Peneliti memaparkan secara jelas dan terperinci skor total dan skor rata-rata yang

diperoleh setiap indikator. Paparan tersebut dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2 Skor Rata-rata Indikator Regulasi Diri

Komponen	Indikator	Jumlah Pernyataan	Skor Total	Rata-rata
Menetapkan standar dan tujuan individu	a. Menetapkan standar perilaku yang dapat diterima	4	1050	263
	b. Mengidentifikasi tujuan	3	837	279
Kemampuan memonitor diri	a. Mengamati diri dalam bertindak	3	784	261
	b. Mengetahui kekurangan dan kelebihan	4	1005	251
Evaluasi Diri	a. Mencatat perilaku sesuai dengan standar diri	4	783	196
	b. Menilai perilaku berdasarkan standar diri	4	1016	254
Konsekuensi ditetapkan sendiri	a. Mengintrospeksi tujuan dan perilaku individu	4	1010	253
	b. Menentukan konsekuensi terhadap perilaku	4	863	216
<i>Total</i>		30	7348	245

Berdasarkan tabel 2, diperoleh pernyataan yang valid pada indikator menetapkan standar perilaku yang dapat diterima sebanyak 4 pernyataan dengan skor total 1050 dan rata-rata sebesar 263. Jumlah pernyataan yang valid pada indikator mengidentifikasi tujuan sebanyak 3 pernyataan dengan skor total 837 dan rata-rata

sebesar 279. Jumlah pernyataan yang valid pada indikator mengamati diri dalam bertindak sebanyak 3 pernyataan dengan skor total 784 dan rata-rata sebesar 261. Jumlah pernyataan yang valid pada indikator mengetahui kekurangan dan kelebihan sebanyak 4 pernyataan dengan skor total 1005 dan rata-rata sebesar 251. Jumlah pernyataan yang valid pada indikator mencatat perilaku sesuai dengan standar diri sebanyak 4 pernyataan dengan skor total 783 dan rata-rata sebesar 196. Jumlah pernyataan yang valid pada indikator menilai perilaku berdasarkan standar diri sebanyak 4 pernyataan dengan skor total 1016 dan rata-rata sebesar 254. Jumlah pernyataan yang valid pada indikator mengintrospeksi tujuan dan perilaku individu sebanyak 4 pernyataan dengan skor total 1010 dan rata-rata sebesar 253. Jumlah pernyataan yang valid pada indikator menentukan konsekuensi terhadap perilaku sebanyak 4 pernyataan dengan skor total 863 dan rata-rata sebesar 216.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa jumlah pernyataan yang dinyatakan valid yang paling banyak diperoleh adalah 4 pernyataan, yaitu: indikator menetapkan standar perilaku yang dapat diterima, indikator mengetahui kekurangan dan kelebihan, indikator mencatat perilaku sesuai dengan standar diri, indikator menilai perilaku berdasarkan standar diri,

indikator mengintrospeksi tujuan dan perilaku individu, dan indikator menentukan konsekuensi terhadap perilaku. Indikator yang mendapat skor rata-rata tertinggi ialah sebesar 279, yaitu indikator mengidentifikasi tujuan. Sedangkan indikator yang mendapatkan skor rata-rata terendah ialah sebesar 196 yaitu indikator mencatat perilaku sesuai dengan standar diri.

Peneliti menjabarkan skor rata-rata yang didapatkan oleh masing-masing komponen dari instrumen yang telah disebar. Penjabaran skor rata-rata tiap komponen dapat dilihat dalam tabel 3.

Tabel 3 Skor Rata-rata Komponen Regulasi Diri

Komponen	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Rata-rata	Peringkat
Menetapkan standar dan tujuan individu	7	1887	267	1
Kemampuan memonitor diri	7	1789	256	2
Evaluasi diri	8	1799	225	4
Konsekuensi ditetapkan sendiri	8	1873	234	3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>5134</b>	<b>171</b>	

Berdasarkan tabel 2, komponen yang paling dominan adalah komponen menetapkan standar dan tujuan individu dengan skor rata-rata sebesar 267. Sedangkan komponen yang terendah adalah evaluasi diri.

## Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian, mahasiswa prodi BK Angkatan 2018 sampai dengan 2020 UNIKA Atma Jaya Jakarta berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri mahasiswa perlu diasah dan dikembangkan. Schunk (dalam Susanto 2006) berpendapat bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sendiri. Sistem pengaturan diri atau pengontrolan diri ini dapat berupa standar-standar bagi tingkah laku individu dan mengamati kemampuan diri sendiri, menilai diri sendiri dan memberikan respon terhadap diri sendiri. Berdasarkan hasil distribusi skor setiap komponen variabel regulasi diri, komponen menetapkan standar dan tujuan individu memberikan kontribusi yang paling banyak dari antara ketiga komponen lainnya, sedangkan komponen evaluasi diri memberikan kontribusi paling sedikit dari antara ketiga komponen lainnya. Evaluasi yang dimaksud menurut Zimmerman (dalam Omrod, 2008) adalah dengan memperhatikan serta mencatat hasil kinerja atau mencatat perilaku yang sudah dilakukan, kemudian membandingkannya dengan standar yang telah ditetapkan. Peneliti mewawancarai perwakilan mahasiswa pada tiap angkatan yang cukup aktif dalam mengikuti kepanitiaan, organisasi atau UKM di kampus. Hasil wawancara tersebut menghasilkan

kesimpulan bahwa hanya 1 dari 6 mahasiswa yang diwawancarai yang melakukan pencatatan terkait dengan perilakunya. Menurut 5 mahasiswa lainnya, pencatatan perilaku akan memakan waktu banyak dan hal tersebut tidak terlalu penting karena mereka masih bisa mengingat dengan baik. Meski begitu, seperti pada penjelasan sebelumnya, mencatat perilaku sesuai dengan standar diri adalah salah satu indikator dari evaluasi diri, dimana hal ini sangat penting untuk melihat bagaimana tingkah laku individu sehari-hari selama pembelajaran daring. Dengan mengevaluasi diri, individu akan mengetahui seberapa sering individu membuka aplikasi lain misalnya, atau seberapa sering individu terdistraksi dengan keadaan di rumah ketika belajar dan sebagainya. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa BK angkatan 2018-2020 belum mampu sepenuhnya mengevaluasi dirinya selama pembelajaran jarak jauh, walaupun sudah mampu meregulasi diri dengan cukup baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Klasifikasi regulasi diri pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya angkatan 2018-2020 selama pembelajaran daring berada pada kategori sedang atau dengan kata lain cukup baik. Kategori ini menunjukkan bahwa

kemampuan regulasi diri ini perlu dikembangkan dan atau ditingkatkan. Berdasarkan penelitian ini saran dari peneliti adalah sebagai berikut. Mahasiswa diharapkan dapat membuat jurnal harian baik secara langsung (dengan buku, kertas, dsb) atau bisa menggunakan aplikasi Notes di yang ada pada berbagai gadget dalam rangka melakukan pemeriksaan dan pencatatan kegiatan yang dilakukan secara rutin sehingga setiap mahasiswa mampu mengevaluasi perilaku serta seluruh kegiatan. Dengan mengevaluasi diri ini, mahasiswa diharapkan dapat semakin mampu merefleksikan hal yang bisa diperbaiki dan mampu mengelola waktu dengan lebih baik. Selain itu, diharapkan para dosen pembimbing diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam proses evaluasi diri terkait dengan kegiatan yang sudah dilakukan. Hal ini dapat dilakukan sekiranya secara berkala agar mahasiswa mampu menyadari hal yang masih dapat diperbaiki perihal pengelolaan waktu dan pengelolaan dirinya. Evaluasi diri ini dapat menunjang produktivitas setiap mahasiswa sehingga dapat lebih produktif dan berkegiatan secara efektif di kampus baik selama maupun jika sudah kembali melakukan pembelajaran tatap muka.

Peneliti sangat sadar bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan. Oleh karena itu penelitian selanjutnya dapat menghubungkan

variabel regulasi diri dengan variabel lain yang dapat berkontribusi pada pengembangan diri mahasiswa prodi BK. Variabel lain yang mungkin dapat berkontribusi antara lain efikasi diri, manajemen waktu, orientasi tujuan, disiplin diri (kemauan diri), atribusi internal dan eksternal yang dapat berkontribusi terhadap tingkat regulasi diri mahasiswa, sehingga hasil penelitian dapat lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Volume 1 Nomor 2*.
- Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Jurnal Psikologi, 5(4)*, 874– 888.
- Azizah, M. N. dan Muslikah. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan Smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, Volume 12 Nomor 1, halaman 31- 38*
- Boeree, G. (2010). *Personality theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Jogjakarta: Prismsarphie.
- Deasyanti dan Anna A, R. (2007). Self Regulation Learning pada Mahasiswa Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan, 8 (16),13-17*

- Kusumawati, P. dan Berliana H. C. (2013). Peran Efikasi Diri terhadap Regulasi Diri pada Pelajaran Matematika Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal SPIRITS*, Vol. 4 No. 1, 1- 84
- Nuraini, R. (2020, 2 Maret). Kasus COVID-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. Indonesia.go.id. <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik> (diakses pada 8 Agustus 2021)
- Oettingen, G., Kappes, H. B., Guttenberg, K. B., & Gollwitzer, P. M. (2015). Self-regulation of time management: Mental contrasting with implementation intentions. *European Journal of Social Psychology*, 45(2), 218–229. doi:10.1002/ejsp.2090.
- Ormrod, J.E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Saifillah, S. dan Sukatin. (2021). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublisher.
- Schunk D.H. & Zimmerman B.J. (1998). *Regulated Learning: from Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: The Guilford Press
- Sudarnoto, L. (2018). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: UNIKA ATMA JAYA.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 07, 64 – 71.
- Susetyo, Y. F. dan Amitya K. (2012). Orientasi Tujuan, Atribusi Penyebab, dan Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*, Vol. 39 No. 1, 95-111.
- Woolfolk, A. (2009). *Eduational Psychology “Active Learning Edition”*: Edisi 10 Bagian Kedua (Alih Bahasa: Helly P.S. dan Sri Mulyantini S.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yasdar, M dan Mulyadi. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self Regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Pendidikan EDUMASPUL*, Volume 2 Nomor 2, 50-60.
- Zimmerman, B. (2002). Becoming A Self Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, Volume 41, Number 2.