

ANALISIS PENGUKURAN REGULASI DIRI

*Achmad Rizki*¹, *Ummu Ummayah*²,
^{1,2}UIN Sunan Ampel Surabaya;
Jl. Ahmad Yani No. 117, 085733128769
e-mail: *1Riski12345900@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the validity of the items on the self-regulation scale proposed by Zimmerman. There are three aspects of self-regulation according to Zimmerman, namely metacognitive, motivational, and behavioral. The sample of this study amounted to 34 student respondents of UIN Sunan Ampel Surabaya for information retrieval using a questionnaire distribution technique through the whatsapp application and testing of the respondents' results using the SPSS application. From the results obtained, there are 25 valid items and a value of 0.950 in the reliability test.*

Keyword: Self Regulation, Test Validity, Test Reliability

Abstrak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui suatu validitas butir butir skala regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman. Terdapat tiga aspek dalam regulasi diri menurut Zimmerman yaitu metakognitif, motivasi, perilaku. Sampel penelitian ini berjumlah 34 responden mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya untuk pengambilan informasi menggunakan teknik penyebaran kuisioner melalui aplikasi whatsapp dan pengujian dari hasil responden menggunakan aplikasi SPSS. Dari hasil yang didapatkan terdapat 25 item yang valid dan nilai 0,950 dalam uji reliabilitas.

Kata kunci: Regulasi diri, Uji validitas, Uji reliabilitas

A. PENDAHULUAN

Regulasi diri menurut Zimmerman adalah konstruk terhadap regulasi diri yaitu tingkatan pada individu dengan cara metakognitif, motivasi serta perilaku dengan cara aktif berpartisipasi pada proses belajar dari mereka (Agustyia, 2008). Regulasi Diri adalah dasar suatu proses sosial karena telah dihubungkan dengan domain yang terdapat pada perkembangan fisik, kognitif, dan juga pemikiran. Regulasi

Diri merupakan upaya seseorang untuk mengola respon dari pengendalian pikiran dalam mengola emosi dan menguasai impuls dalam tingkah lakunya (Aditha Fajrina & Sri Hartati, 2014). Regulasi diri adalah faktor internal dari prokrastinasi. Regulasi diri bukan termasuk perilaku mental yang tidak seperti intelegensi atau juga ketrampilan membaca, menulis dan mengingat (Fitriyah, 2017).

Regulasi diri merupakan pengolahan diri yang harus dimiliki oleh manusia dalam mengontrol dirinya dalam hubungan sosial yang berhubungan pada perkembangan manusia.

Regulasi diri menurut Carl Roger adalah pada setiap individu adalah orang yang sadar terarah dalam bergerak kearah regulasi diri individu dapat mengalami proses regulasi diri yang berorientasi kedepan sehingga dapat mendorong individu untuk dapat mengembangkan dirinya (Ardiyandhani, 2008). Jadi setiap individu yang memiliki regulasi diri akan sadar dan pergerakannya terarah serta terkontrol dalam bersosialisasi. Regulasi diri juga dapat membuat fikiran, dan perasaan serta mengadaptasikan tanpa henti untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Regulasi diri merupakan usaha untuk sadar dan aktif dalam mengintervensi, mengontrol perilaku, reaksi dan aktivitas seseorang (Fitriyah, 2017). jadi regulasi diri adalah usaha pada individu dalam mengadaptasi pikiran dan tingkah laku tanpa henti untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan oleh individu.

Menurut Zimmerman regulasi diri berupaya untuk

mengontrol diri dalam aktifitas dengan menambahkan kemampuan metakognitif, motivasi dan perilaku tiga tersebut adalah aspek yang penting bagi regulasi diri . Regulasi diri juga dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana individu belajar untuk mengendalikan aktifitas pada dirinya, memonitor dan memotivasi dirinya untuk mencapai suatu tujuan yang telah diinginkan oleh individu (Friskilia & Winata, 2018). Regulasi diri sangat penting bagi manusia untuk mengontrol dan memotivasi dirinya dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan tersebut regulasi diri sangat berperan besar untuk memudahkan dalam pencapaian tersebut.

B. PEMBAHASAN

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi Diri merupakan tindakan individu dengan aktif pada metakognitif, motivasi serta perilaku saat belajar. Menurut Brandsatter dan Frank dalam Friskilia Dkk regulasi diri adalah suatu usaha sadar dan aktif dalam mengintervensi sebagai kontrol pikiran, reaksi dan perilaku setiap individu (Friskilia & Winata, 2018). Regulasi Diri individu yang bisa

mengontrol dirinya dapat memengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungan serta menghasilkan dukungan kognisi dan memberikan konsekuensi pada tingkah laku saat dilakukan. Regulasi Diri adalah sebuah pengontrol dalam menjaga tingkah lakunya pada jalur yang standar (Aditha Fajrina & Sri Hartati, 2014). Jadi regulasi diri adalah suatu kontrol pada diri sendiri yang menjaga kita agar tetap bertingkah laku dengan standard an tetap pada jalurnya.

Dalam penelitian Fitriyah dan Lukmawati (2017) mengungkapkan regulasi diri adalah proses individu dalam mencapai tujuan mereka sendiri artinya individu menentukan target yang telah dilakukan dengan askinya sendiri dan mengevaluasi kesuksesan mereka setelah mencapai target tersebut. berbagai jenis definisi diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah suatu proses dalam individu yang mengatur dan mengola pikiran, perilaku dan perasaan yang ditetapkan oleh diri kita sendiri. Regulasi diri juga dapat mengatur pencapaian dari individu dan selanjutnya dapat dievaluasi agar memberikan suatu penghargaan dalam

pencapaiannya (Friskilia & Winata, 2018)

2. Aspek Aspek Regulasi Diri

Zimmerman

mengungkapkan Regulasi Diri memiliki cakupan 3 aspek yang bisa di aplikasikan pada saat belajar adalah peilaku, metakognisi, motivasi

a) Metakognitif

Metakognitif merupakan sebuah pemberian dan sadar individu dalam proses kognisinya masing masing. Metakonitif merupakan suatu cara untuk membangkitkan sesuatu minat atau rasa keingin tau an dengan memakai proses kognisi sebagai pemikira proses kognisi. Pengetahuan pada metakognisi dapat mendapatkan dan mengatur suatu kondisi strategi yang sesuai untuk meningkatkan kinerja kognitifnya. Metakognitif juga bisa disebut kesadaran yang akan mempengaruhi pengetahuan dan pengalaman dalam kognisi yang menjadikan seseorang bisa merencanakan, mengorgansasikan, mengukur diri serta menginstruksi diri dalam belajar setelah itu individu dapat melakukan tujuan dengan baik. (Wardiana, 2001)

b) Motivasi

Motivasi merupakan semua sesuatu yang bisa menyebabkan individu agar dapat mendapatkan hal sesuatu. Perubahan energi ini pada individu dapat menandai dengan mudah yaitu munculnya perasaan dan tanggapan pada tujuan yang dicapai. dapat berebentuk sesuatu aktifitas nyata yaitu kegiatan fisik. Individu memiliki motivasi yang baik dalam mencapai segala upaya yang dapat dilakukan secara maksimal oleh dirinya. Motivasi juga dapat disimpulkan bahwa motivasi dapat mendorong seseorang untuk melakukan perubahan dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tentu akan mempunyai percaya diri yang tinggi juga dalam mencapai keinginannya. (Djamarah, 2011)

c) Perilaku

Perilaku merupakan sikap yang dapat muncul dari individu dalam menanggapi dan merespon setiap kegiatannya yang terjadi pada dirinya sendiri dan menunjukkan sikap yang antusias dan bertanggung jawab. Perilaku dapat juga didefinisikan bagaimana

individu dapat memilih menyusun serta dapat menciptakan lingkungan sosial dan fisik dalam aktifitas belajarnya. (Sugiwan, 2014)

3. Faktor faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Zimmerman

mengungkapkan terdapat 3 faktor yang dapat merubah Regulasi Diri adalah sebagai berikut:

- a) Seseorang yang memiliki pengetahuan dari seseorang, tingkatan dari metakognitifnya dan sesuatu yang akan tercapai
- b) perilaku adalah upaya individu menggunakan keahlian yang didapat. Jika semakin besar serta semakin optimal upaya yang diusahakan individu dalam mengorganisasikan suatu aktifitas akan dapat mendorong regulasi diri
- c) lingkungan juga dapat mempengaruhi faktor regulasi diri hal tersebut dapat tergantung dalam lingkungan tersebut dapat di dukung atau mendukung Regulasi Diri itu. (Fitriya dan Lukmawati, 2017)

4. Indikator Regulasi Diri

- a. Metakognitif
 1. Mengkordinasi diri sendiri
 2. Mempersiapkan
 3. Menata dan mengatur
 4. Mengawasi aktifitas mencapai tujuan
 5. Mengadakan evaluasi
- b. Motivasi
 1. Mempergerak tubuh
 2. Memberi arahan
 3. Menopang aktifitas agar mencapai tujuan
- c. Perilaku
 1. Mengkordinasi dan meregulasi usaha agar mencapai tujuan
 2. Mengelola waktu untuk mencapai tujuan dan tempat agar mencapai tujuan
 3. Mencari bantuan (Lismawati, 2016)

C. METODE dan HASIL**1. Skala Regulasi Diri**

Pada awal skala item Regulasi Diri berjumlah 51 butir item yang berisi pernyataan yang mendukung atau favorable dan item yang tidak mendukung atau unfavorable yang berada pada skala Regulasi diri ini. setelah itu peneliti melakukan seleksi terhadap semua item tersebut dengan penelitian expert judgement. Dari 51 butir item terdapat 25 item yang

deskriminasinya tinggi setelah di uji diskriminasi dengan aplikasi SPSS. 25 item yang memiliki daya deskriminasi yang tinggi dengan

Item mencakup item yang mendukung dan tidak gugur saat di uji dalam aplikasi SPSS item diatas dinyatakan mendukung karena item item tersebut lebih besar dari 0,3 Jadi keseluruhan aitem yang diatas semua dipertahankan dan memenuhi syarat. Aitem kuisisioner regulasi diri yang mendukung terdapat 25 aitem karena memiliki koefisien validitas sebesar 0,3 keatas. Jadi 25 aitem pada regulasi diri dinyatakan valid

2. Validitas

Dalam pengukuran psikologi alat ukur mempunyai ketepatan mengukur yang akurat sesuai dengan yang akan diukur maka dari itu dilakukan uji validitas. Sugiyono 2018 mengungkapkan jika nilai dapat di bilang valid saat digunakan untuk mengukur sesuatu yang dapat diukur. Pegukuran validitas ini menggunakan aplikasi SPSS dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Validitas Regulasi Diri

	Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	248.0000	511.515	.428	.	.640
VAR00002	248.0000	504.182	.651	.	.634
VAR00003	247.6765	510.771	.457	.	.639
VAR00005	248.0882	504.022	.520	.	.634
VAR00006	248.1471	510.069	.527	.	.638
VAR00007	248.1471	503.402	.627	.	.633
VAR00009	248.3824	502.607	.643	.	.633
VAR00010	248.0294	503.787	.774	.	.633
VAR00011	248.0882	506.022	.554	.	.636
VAR00012	248.0588	498.178	.733	.	.629
VAR00013	248.0000	505.576	.654	.	.635
VAR00015	248.0294	507.363	.527	.	.637
VAR00016	248.0882	507.901	.530	.	.637
VAR00017	247.9412	507.330	.569	.	.636
VAR00020	248.1765	502.938	.682	.	.633
VAR00021	248.1471	503.584	.723	.	.633
VAR00022	247.9706	498.757	.751	.	.630
VAR00023	248.0000	501.515	.745	.	.632
VAR00027	248.7941	500.714	.434	.	.633
VAR00029	247.7941	507.805	.514	.	.637
VAR00030	247.8824	504.834	.601	.	.635
VAR00032	248.2353	504.670	.540	.	.635
VAR00046	248.2059	503.320	.620	.	.633
VAR00048	248.1471	506.129	.431	.	.636
VAR00051	89.0294	117.666	.738	.	.942

Model ini dapat diterima bahwa item tersebut mengukur satu variabel yaitu Regulasi Diri. Dalam uji validitas terdapat 25 item yang valid dari 51 item yang diuji kevaliditasannya ke 25 item tersebut dinyatakan valid karena nilai item tersebut rata-rata memiliki nilai lebih dari 0,3. Item lainnya dinyatakan tidak valid karena nilainya di bawah 0,3 yang menyebabkan item tersebut harus dihapus atau dihilangkan agar tidak mempengaruhi kevalidan dari 25 item yang sudah valid tersebut. Jadi item Regulasi Diri memiliki kevalidan item sebanyak 25 butir yang dapat diuji kevaliditasnya.

3. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan konsistensi internal Cronbach-Alpha Koefisien yang berkisar 0 sampai 1. Hipotesis dari reliabilitas ini adalah semakin mendekati nilai Cronbach-

Alpha 1 maka nilainya akan semakin baik dan alat ukurnya akan semakin terpercaya. Responden yang dipakai dalam penelitian ini berjumlah 34 responden. Nilai hasil setelah uji Reliabilitas bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Reliabilitas Regulasi Diri

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.647	.950	25

Setelah diuji reliabilitas hasil Cronbach-Alpha dari skala Regulasi Diri ini adalah hampir mendekati angka 1 yaitu 0,950 yang dapat diartikan bahwa hasil dari koefisien Regulasi Diri adalah reliabel. Hasil dari koefisien tersebut dapat dikatakan mempunyai reliabilitas yang baik dan dapat diukur dan dapat dipercaya dengan baik. Jadi reliabilitas Regulasi Diri memiliki nilai 0,950 yang dapat dikatakan reliabel dan dapat diandalkan.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini untuk menciptakan skala maupun perlengkapan alat ukur yang valid untuk diukur pada regulasi diri di Indonesia dengan memakai perspektif psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali validitas butir butir item. Sampel dari penelitian ini berjumlah 34 responden yang menghasilkan 25 item yang dapat diterima. Penelitian ini juga menguji validitas dari skala regulasi diri dimana skala yang valid berjumlah 25 yang nilainya diatas 0,3. Penelitian ini

juga menguji skala regulasi diri dengan uji reliabilitas dan hasil dari uji tersebut memiliki nilai 0,950 yang dapat dikatakan reliabel karena mendekati nilai Alpha-Cronbach 1. Dengan demikian skala regulasi diri tersebut bisa di praktekkan di Indonesia karena mempunyai Reliabilitas dan Validitas yang bagus serta dapat diuji kebenarannya. Oleh sebab itu untuk kedepannya pengukuran regulasi diri ini dapat menggunakan perlengkapan yang memadai dan lebih mutakhir dalam pendekatan psikologis.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aditha Fajrina & Sri Hartati. (2014). *Hubungan antara semangat kerja dengan regulasi diri pada perawat rumah sakit jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang*. Jurnal Psikologi, 3(4), 1-12.
- Agustya, R. I. (2008). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sma 29 Jakarta Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sma 29 Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Ardiyandhani, B. (2008). *AKULTURASI DIRI PADA AKTIFIS GERAKAN MAHASISWA BERDASARKAN TEORI CARL ROGER*. UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA.
- Djamarah, S. B. (2011). *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. RM BOOKS.
- Fitriya dan Lukmawati. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*. Jurnal Psikologi Islami, 2.
- Fitriyah, L. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang*. Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 2(1).
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). *Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil*

- Belajar Siswa Sekolah
Menengah Kejuruan. *Jurnal
Pendidikan Manajemen
Perkantoran*, 3(1), 184.
<https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Lismawati. (2016). *HUBUNGAN
ANTARA REGULASI DIRI
DALAM BELAJAR DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK
PADA SISWA SMAN 2 SIAK
HULU*. UIN Sultan Syarif Riau.
- Sugiwan, S. (2014). *Pengaruh Perilaku
Belajar terhadap Hasil Belajar pada
Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI
di Madrasah Aliyah Negeri
Lipatkain Kecamatan Kampar Kiri
Kabupaten Kampar*. UIN Sultan
Syarif Riau.
- Wardiana, U. (2001). *Psikologi Umum:
Diktat/Uswah Wardiana*. STAIN.