

## **Pengembangan *Self-Regulation Scale* Mahasiswa berdasarkan *Zimmerman Self-Regulation Model***

**Bambang Setiawan**

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

[bambang.setiawan@syekhnurjati.ac.id](mailto:bambang.setiawan@syekhnurjati.ac.id)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya *self-regulation* bagi mahasiswa dalam mengelola dan mencapai keberhasilan dalam bidang akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat ukur psikologis berupa *self-regulation scale* yang teruji dari segi validitas dan reliabilitas, sehingga dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat *self-regulation* mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu model pengembangan teoritik, dimana berupaya mengembangkan *self-regulation scale* berdasarkan definisi operasional variabel Zimmerman *self-regulation model*. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020/2021 yang berjumlah sebanyak 168 orang mahasiswa. Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil penelitian yaitu 1) *self-regulation scale* dikembangkan dalam sepuluh tahapan; 2) berdasarkan uji validitas, yang dimulai dengan uji keterbacaan, penimbangan pakar dan praktisi, serta uji validitas *Pearson product moment correlation* menghasilkan 58 item yang secara empiris terbukti valid; dan 3) berdasarkan uji reliabilitas, *self-regulation scale* menunjukkan derajat keterandalan pada kategori **tinggi** dengan skor yang diperoleh sebesar 0,881.

**Kata Kunci:** *Self-Regulation*; *Self-Regulation Scale*; Pengembangan Instrumen.

---

### **PENDAHULUAN**

*Self-regulation* merupakan salah satu kunci sukses dalam kehidupan individu, baik sebagai pribadi maupun sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial individu sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, sementara sebagai pribadi individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya terhadap pengaruh faktor eksternal tersebut. Seperti dikemukakan oleh Bandura (1991) apabila individu hanya diatur oleh faktor eksternal maka perilakunya akan secara konstan berganti arah menyesuaikan diri terhadap pengaruh lingkungan sosialnya.

Dalam kehidupan akademik di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan potensi diri dan akademik secara seimbang. Kesulitan mahasiswa dalam menjaga fokus terhadap pencapaian prestasi akademik dan tujuan lainnya, rentan mendatangkan permasalahan dalam kehidupan akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

Aktivitas belajar yang tinggi dan kegiatan dalam lingkup sosial yang semakin luas memerlukan dimensi kepribadian yang menjadi *regulator* bagi mahasiswa.

*Self-regulation* berperan penting dalam membantu mahasiswa mencapai prestasi akademik dan mengendalikan perilakunya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulation* berpengaruh positif dalam meningkatkan kontrol mahasiswa untuk meyakini mengenai usaha-usaha yang berdampak terhadap pencapaian prestasi akademiknya (Blair et al., 2010). Selain itu pula, mahasiswa yang memiliki *self-regulation* cenderung berhasil secara akademik, mampu belajar secara efektif dengan mengkombinasikan keterampilan belajar akademis dan kontrol diri yang membuat proses belajar menjadi lebih mudah dan lebih termotivasi (Husna et al., 2014).

Sementara itu, *self-regulation* yang rendah berkaitan dengan cakupan permasalahan pribadi yang cukup luas, hasil penelitian membuktikan bahwa peserta didik yang memiliki permasalahan *self-regulation* dalam bidang akademiknya cenderung mendapat prestasi yang rendah di sekolah (Zimmerman & Martinez-Pons, 1986; Zimmerman, 2000). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki *self-regulation* rendah mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan perilakunya, sebagai konsekuensinya akan berdampak pada kesulitan dalam belajar serta terbuangnya beberapa keterampilan sosial dan kognitif yang diperlukan dalam mencapai prestasi akademik (Eisenberg et al. 2005; Blair et al., 2010).

Dalam perspektif sosial kognitif yang dikemukakan oleh Bandura (1986) terdapat dimensi kepribadian yang dikenal dengan *self-regulation*, yang merupakan hasil interaksi dari dimensi personal, tingkah laku, dan lingkungan. Lebih spesifik dijelaskan, bahwa *self-regulation* tidak hanya berkaitan dengan keterampilan perilaku dalam mengelola diri dari kemungkinan pengaruh lingkungan, tetapi juga dalam hal pengetahuan dan *sense of personal agency* untuk menampilkan keterampilan yang relevan dengan konteks lingkungan, moral ataupun norma.

Dalam model yang dikembangkan oleh Zimmerman (2000) *self-regulation* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan yang telah direncanakan dalam upaya pencapaian tujuan pribadi. Diperkuat pula oleh pendapat Setiawan et al. (2019) yang menyatakan bahwa dengan memiliki *self-regulation* manusia dapat mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakannya, serta dapat membuat tujuan-tujuan yang adaptif. Berdasarkan definisi tersebut, tindakan dan proses dalam diri yang kehadiran dan kualitasnya tergantung pada keyakinan dan motivasi individu. Selain itu, metakognisi berperan sangat penting karena *self-regulation* tergantung pada keyakinan diri dan reaksi afeksi atau perasaan tentang konteks kinerja dan tujuan tertentu (Zimmerman, 1995).

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen atau alat ukur psikologis mengenai *self-regulation* yang dikembangkan berdasarkan *self-regulation model* dari Zimmerman (2000). *Self-regulation scale* dikembangkan berdasarkan definisi operasional variabel *self-regulation*. Definisi operasional variabel mengacu pada spesifikasi tentang pendefinisian dan cara pengukuran variabel yang diteliti. Menurut Creswell (2013) definisi operasional variabel merupakan penguraian variabel yang diteliti ke dalam pengertian yang dapat diamati, dioperasikan, adanya prosedur, dan cara pengukuran yang jelas. Lebih lanjut dijelaskan bahwa definisi operasional yang baik menguraikan prosedur secara tepat sehingga peneliti lain dapat meniru penelitian tersebut. Definisi operasional merupakan pernyataan tentang dimensi dan elemen *self-regulation* yang dapat diukur.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *research and development* (pengembangan) yang berfokus pada pembakuan alat ukur psikologi, yaitu *self-regulation scale*. Metode pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan model pengembangan teoritik, yaitu model yang menggambarkan kerangka berpikir yang didasarkan pada teori-teori yang relevan dan didukung pula oleh data empirik (Hidayati & Listyani, 2010). Tahapan yang dilakukan dalam pengembangan *self-regulation scale* ini meliputi 10 tahapan utama. Hal ini sesuai dengan pendapat Crocker & Algina (2008) yang menguraikan tahapan dalam mengembangkan instrumen yang baik, antara lain 1) menetapkan tujuan utama penggunaan instrumen; 2) mengidentifikasi dan mendefinisikan perilaku atau variabel; 3) menentukan jenis instrument dan kisi-kisi; 4) menyusun pertanyaan berdasarkan kisi-kisi; 5) melakukan uji keterbacaan, konstruk dan isi kepada ahli/pakar; 6) uji coba pertama kepada kelompok kecil; 7) uji coba lanjutan pada sampel yang merepresentasikan populasi; 8) analisis butir soal berdasarkan hasil uji coba; 9) uji validitas dan uji reliabilitas; dan 10) menyusun panduan administratif, penskoran, kategorisasi dan interpretasi hasil.

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon, yang difokuskan pada mahasiswa Angkatan 2020/2021 yang berjumlah 168 orang. Untuk keperluan uji coba instrumen dilakukan terhadap keseluruhan mahasiswa yang Angkatan 2020/2021, yang terbagi ke dalam beberapa kegiatan yaitu: 1) uji keterbacaan diikuti oleh 47 orang mahasiswa; dan 2) uji coba instrument diikuti oleh 121 orang mahasiswa.

Instrumen yang digunakan berupa inventori tertutup, yang mana responden dapat secara langsung memberikan jawaban yang sesuai dengan dirinya pada pilihan jawaban yang ada. Inventori ini menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor berkisar antara 0 sampai 4.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Self-regulation scale* dikembangkan berdasarkan Zimmerman *self-regulation model* (2000), yang diuraikan ke dalam definisi operasional variabel *self-regulation*. Zimmerman (2000) mendefinisikan *self-regulation* sebagai upaya sistematis dalam mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan personal. Penetapan tujuan personal melibatkan beberapa tahapan *self-regulation* yang terbagi ke dalam tiga dimensi, yaitu *forethought*, *performance and volitional control*, dan *self-reflection*. Adapun tiga dimensi *self-regulation* secara lebih rinci dipaparkan sebagai berikut.

1. *Forethought* merupakan kemampuan individu untuk berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan suatu tindakan, yang bertujuan untuk meraih hasil positif di masa depan. Adapun indikator dari dimensi *forethought* sebagai berikut.
  - a. *Task analysis* yaitu kemampuan dalam menganalisis peran dan tanggung jawab, menetapkan tujuan, dan merencanakan upaya strategis untuk mencapai tujuan.
  - b. *Self-motivation beliefs* yaitu keyakinan untuk memotivasi diri, meliputi efikasi diri, orientasi dan harapan tujuan, dan nilai-nilai internal dalam diri.
2. *Performance and volitional control* merupakan kemampuan individu dalam

mengendalikan tindakan, emosi, dorongan, dan kemauan. Dimensi *performance and volitional control* ditandai dengan indikator berikut.

- a. *Self-control* yaitu kemampuan mengendalikan diri dengan melibatkan proses instruksi diri untuk menjaga konsentrasi, dan pemilihan strategi dalam mencapai tujuan.
  - b. *Self-observation* yaitu kemampuan mengamati tindakan untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik.
3. *Self-reflection* merupakan kemampuan individu dalam melakukan refleksi diri. Adapun indikator dimensi *self-reflection* sebagai berikut.
- a. *Self-judgement* yaitu kemampuan dalam memberikan penilaian diri terhadap standar, dan pertimbangan sebab-akibat dari tindakan yang diambil.
  - b. *Self-reaction* yaitu kemampuan bereaksi secara positif dengan cara mengganti tujuan secara hirarkis, memilih strategi yang lebih efektif, dan menciptakan pendorong diri dalam mencapai tujuan.

Berdasarkan definisi operasional variabel dari Zimmerman *self-regulation model*, dikembangkan menjadi kisi-kisi sebagai *blueprint* dari *self-regulation scale*. Adapun kisi-kisi *self-regulation scale* disajikan pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Kisi-Kisi *Self-Regulation Scale* (Sebelum Uji Coba)

No.	Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Forethought</i>	Mampu menganalisis peran dan tanggung jawab, menetapkan tujuan, dan merencanakan upaya strategis untuk mencapai tujuan.	1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15	4, 5, 9, 12,	15
		Mampu memotivasi diri, meliputi efikasi diri, orientasi dan harapan tujuan, dan nilai-nilai internal dalam diri.	16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 28, 29, 30	20, 21, 25, 26, 27	15
2.	<i>Performance and volitional control</i>	Mampu mengendalikan diri dengan melibatkan proses instruksi diri untuk menjaga konsentrasi, dan pemilihan strategi dalam mencapai tujuan.	31, 34, 35, 36, 39, 40, 42, 43, 44, 45	32, 33, 37, 38, 41	15
		Mampu mengamati tindakan untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik.	46, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 55	47, 51,	10
3.	<i>Self-reflection</i>	Mampu memberikan penilaian diri terhadap standar, dan pertimbangan sebab-akibat dari tindakan yang diambil.	57, 58, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 69, 70	56, 59, 63, 67, 68	15
		Mampu bereaksi secara positif dengan cara mengganti tujuan secara hirarkis, memilih strategi yang lebih efektif, dan menciptakan pendorong diri dalam mencapai tujuan.	71, 73, 78,	72, 74, 75, 76, 77, 79, 80	10
<b>Jumlah Total</b>			<b>52</b>	<b>28</b>	<b>80</b>

## Tahapan Pengujian *Self-Regulation Scale*

### Uji Keterbacaan Item

Uji keterbacaan dilakukan pada mahasiswa program studi BKI Angkatan 2020/2021 yang berjumlah 47 orang. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana *self-regulation scale* yang telah dibuat dapat dipahami oleh mahasiswa, baik dari segi penggunaan bahasa dan maksud dari pernyataan-pernyataan yang ada. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, mahasiswa dapat memahami dengan baik seluruh item pernyataan baik dari segi redaksional (bahasa) maupun makna yang terkandung didalamnya. Dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan dapat digunakan dan dapat dipahami oleh mahasiswa.

### Penimbangan Pakar dan Praktisi

Penimbangan instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan *self-regulation scale* dilihat dari segi redaksional, konstruk, dan konten. Penimbangan *self-regulation scale* dilakukan oleh dua orang pakar dalam bidang bimbingan dan konseling, satu pakar bergelar Profesor dan satu pakar bergelar Doktor, satu orang praktisi bergelar Magister dalam bidang bimbingan dan konseling, serta satu orang ahli Bahasa bergelar Magister dalam bidang Bahasa Indonesia.

Instrumen yang ditimbang diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu memadai dan tidak memadai. Memadai artinya butir instrumen bisa langsung digunakan, sedangkan apabila tidak memadai artinya butir instrumen tersebut harus diperbaiki terlebih dahulu ataupun tidak layak digunakan. Hasil penimbangan instrumen oleh pakar dan praktisi dijadikan landasan dalam penyempurnaan instrumen *self-regulation* yang telah disusun. Adapun hasil penimbangan pakar dan praktisi disajikan dalam Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.** Hasil Penimbangan *Self-Regulation Scale*

Penimbangan	Nomor Item	Jumlah
<b>Memadai</b>	2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 79, 80	65
<b>Revisi</b>	1, 3, 8, 12, 14, 15, 17, 25, 28, 38, 46, 48, 61, 73, 78	15
	<b>Total</b>	<b>80</b>

### Uji Coba *Self-Regulation Scale*

Uji coba *self-regulation scale* dilaksanakan sebagai prosedur penempatan sejumlah alternatif jawaban setiap item pada suatu kontinum kuantitatif, sehingga diperoleh angka sebagai skor masing-masing alternatif jawaban dan juga diketahui validitas dan reliabilitas instrumen. Uji coba *self-regulation scale* dilakukan terhadap 121 orang mahasiswa program studi BKI Angkatan 2020/2021.

### Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan tingkat ketepatan dalam mengungkap data yang seyogianya diungkap (Rakhmat dan Solehuddin, 2006, hlm. 21). Dalam menguji validitas *self-regulation scale* dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi skor setiap butir item dengan skor total, dengan menggunakan rumus korelasi rumus korelasi *Pearson Product Moment* seperti yang diungkapkan oleh Furqon (2008, hlm. 103), yaitu:

$$r_{hitung} = \frac{n \cdot (\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{hitung}$  : Koefisien korelasi  
 $n$  : Jumlah responden  
 $X$  : Skor item  
 $Y$  : Skor total  
 $\sum X$  : Jumlah skor item  
 $\sum Y$  : Jumlah skor total (seluruh item)

Setelah menghitung nilai koefisien korelasi setiap item, selanjutnya menghitung nilai Uji-t atau menguji signifikansi *korelasi product moment* dengan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

- $t$  = harga  $t_{hitung}$  untuk tingkat signifikansi  
 $r$  = koefisien korelasi  
 $n$  = banyaknya sampel

Setelah diperoleh nilai  $t_{hitung}$  maka, langkah selanjutnya adalah menentukan  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n - 2 = 50 - 2 = 48$ . Nilai  $t_{tabel}$  yang diperoleh pada tingkat kepercayaan sebesar 95% ( $\alpha = 0.05$ ) adalah  $t_{tabel} = 1,677$ . Langkah selanjutnya,  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan kriteria:

1. Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka item dinyatakan valid; dan
2. Jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka item pernyataan dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas instrumen *self-regulation* dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2019* terhadap 80 item pernyataan dengan subjek berjumlah 121 orang mahasiswa. Adapun hasil perhitungan uji validitas terhadap *self-regulation scale* disajikan pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3.** Hasil Uji Validitas *Self-Regulation Scale*

No.	t Hitung	t Tabel	Keterangan	No.	t Hitung	t Tabel	Keterangan
1.	2,726	1,677	Valid	41.	2,105	1,677	Valid
2.	3,649	1,677	Valid	42.	1,282	1,677	Tidak Valid
3.	2,464	1,677	Valid	43.	2,718	1,677	Valid
4.	2,365	1,677	Valid	44.	4,468	1,677	Valid
5.	3,665	1,677	Valid	45.	3,739	1,677	Valid
6.	1,840	1,677	Valid	46.	1,525	1,677	Tidak Valid
7.	3,281	1,677	Valid	47.	1,818	1,677	Valid
8.	1,724	1,677	Valid	48.	3,478	1,677	Valid

9.	1,506	1,677	Tidak Valid	49.	0,581	1,677	Tidak Valid
10.	1,997	1,677	Valid	50.	1,497	1,677	Tidak Valid
11.	3,727	1,677	Valid	51.	1,816	1,677	Valid
12.	2,043	1,677	Valid	52.	2,310	1,677	Valid
13.	2,941	1,677	Valid	53.	2,581	1,677	Valid
14.	1,865	1,677	Valid	54.	1,937	1,677	Valid
15.	2,287	1,677	Valid	55.	5,088	1,677	Valid
16.	0,466	1,677	Tidak Valid	56.	1,136	1,677	Tidak Valid
17.	2,964	1,677	Valid	57.	1,697	1,677	Valid
18.	2,415	1,677	Valid	58.	3,006	1,677	Valid
19.	0,663	1,677	Tidak Valid	59.	2,092	1,677	Valid
20.	3,013	1,677	Valid	60.	2,826	1,677	Valid
21.	2,425	1,677	Valid	61.	5,865	1,677	Valid
22.	2,297	1,677	Valid	62.	2,949	1,677	Valid
23.	1,758	1,677	Valid	63.	5,297	1,677	Valid
24.	0,434	1,677	Tidak Valid	64.	4,799	1,677	Valid
25.	5,063	1,677	Valid	65.	2,372	1,677	Valid
26.	-0,243	1,677	Tidak Valid	66.	2,059	1,677	Valid
27.	0,025	1,677	Tidak Valid	67.	3,083	1,677	Valid
28.	0,284	1,677	Tidak Valid	68.	1,197	1,677	Tidak Valid
29.	1,920	1,677	Valid	69.	4,905	1,677	Valid
30.	2,224	1,677	Valid	70.	1,920	1,677	Valid
31.	2,190	1,677	Valid	71.	1,148	1,677	Tidak Valid
32.	3,051	1,677	Valid	72.	0,750	1,677	Tidak Valid
33.	0,483	1,677	Tidak Valid	73.	0,859	1,677	Tidak Valid
34.	2,645	1,677	Valid	74.	3,754	1,677	Valid
35.	0,393	1,677	Tidak Valid	75.	2,844	1,677	Valid
36.	1,246	1,677	Tidak Valid	76.	0,839	1,677	Tidak Valid
37.	2,587	1,677	Valid	77.	2,090	1,677	Valid
38.	1,696	1,677	Valid	78.	4,031	1,677	Valid
39.	0,949	1,677	Tidak Valid	79.	2,420	1,677	Valid
40.	1,295	1,677	Tidak Valid	80.	1,679	1,677	Valid

**Tabel 4.** Kesimpulan Hasil Uji Validitas *Self-Regulation Scale*

Kesimpulan	Nomor Item	Jumlah
<b>Valid</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 29, 30, 31, 32, 34, 37, 38, 41, 43, 44, 45, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 74, 75, 77, 78, 79, 80	58
<b>Tidak Valid</b>	9, 16, 19, 24, 26, 27, 28, 33, 35, 36, 39, 40, 42, 46, 49, 50, 56, 68, 71, 72, 73, 76	22

Item-item yang tidak valid tersebut dihilangkan sehingga item sebelum uji coba yang berjumlah 80 item berkurang menjadi 58 item yang digunakan untuk mengungkap tingkat *self-*

*regulation* mahasiswa. Secara lebih rinci, kisi-kisi *self-regulation scale* setelah dilakukannya uji coba disajikan dalam Tabel 5 berikut.

**Tabel 5.** Kisi-Kisi *Self-Regulation Scale* (Setelah Uji Coba)

No.	Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Forethought</i>	Mampu menganalisis peran dan tanggung jawab, menetapkan tujuan, dan merencanakan upaya strategis untuk mencapai tujuan.	1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15	4, 5, 12,	14
		Mampu memotivasi diri, meliputi efikasi diri, orientasi dan harapan tujuan, dan nilai-nilai internal dalam diri.	17, 18, 22, 23, 29, 30	20, 21, 25	9
2.	<i>Performance and volitional control</i>	Mampu mengendalikan diri dengan melibatkan proses instruksi diri untuk menjaga konsentrasi, dan pemilihan strategi dalam mencapai tujuan.	31, 34, 43, 44, 45	32, 37, 38, 41	9
		Mampu mengamati tindakan untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik.	48, 52, 53, 54, 55	47, 51,	7
3.	<i>Self-reflection</i>	Mampu memberikan penilaian diri terhadap standar, dan pertimbangan sebab-akibat dari tindakan yang diambil.	57, 58, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 69, 70	59, 63, 67	13
		Mampu bereaksi secara positif dengan cara mengganti tujuan secara hirarkis, memilih strategi yang lebih efektif, dan menciptakan pendorong diri dalam mencapai tujuan.	78,	74, 75, 77, 79, 80	6
<b>Jumlah Total</b>			<b>38</b>	<b>20</b>	<b>58</b>

### Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Menurut pendapat Sugiyono (2012) instrumen yang reliabel apabila digunakan beberapa kali dalam mengukur obyek yang sama akan menghasilkan data yang konsisten. Selain itu, instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Uji reliabilitas *self-regulation scale* menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Sebagai kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, digunakan klasifikasi sebagai berikut.

**Tabel 6.** Kriteria Reliabilitas *Self-Regulation Scale*

Kriteria	Kategori
0.91-1.00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0.71-0.90	Derajat keterandalan tinggi
0.41-0.71	Derajat keterandalan sedang
0.21-0.41	Derajat keterandalan rendah
< 20	Derajat keterandalan sangat rendah

Rakhmat dan Solehuddin (2006)

Berdasarkan hasil perhitungan nilai reliabilitas dari tiap variabel dapat dilihat dalam Tabel 7 berikut.

**Tabel 7.** Reliabilitas *Self-Regulation Scale*

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	58

Berdasarkan kriteria yang terdapat pada Tabel 7, nilai reliabilitas *self-regulation scale* sebesar 0,881 berada pada kategori derajat keterandalan *tinggi*. Artinya, *self-regulation scale* dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data dan dapat digunakan untuk mengungkap tingkat *self-regulation* mahasiswa.

Melalui beberapa tahapan pengujian, diperoleh *self-regulation scale* yang dirumuskan dalam tiga dimensi dan diuraikan menjadi enam indikator, diperoleh sebanyak 58 item pernyataan yang secara empiris terbukti valid dan reliabel. Adapun gambaran *self-regulation scale* yang terdiri dari 58 item pernyataan disajikan pada Tabel 8 berikut.

**Tabel 8.** Item Pernyataan *Self-Regulation Scale*

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya memahami peran saya sebagai mahasiswa					
2	Saya bertindak sesuai peran sebagai mahasiswa					
3	Saya memahami peraturan kampus dan berusaha mentaatinya					
4	Saya mudah teralihkan dari rencana yang telah dibuat					
5	Saya mengabaikan dampak dari tindakan yang saya lakukan					
6	Saya mampu mencapai tujuan yang telah saya tetapkan					
7	Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah yang dosen berikan					
8	Saya menetapkan tujuan belajar yang ingin dicapai					
9	Saya membuat rencana secara matang sebelum melakukan suatu kegiatan					
10	Saya menetapkan target yang ingin dicapai agar arah tindakan saya tetap berada pada jalur yang dikehendaki					
11	Saya memiliki banyak rencana sehingga menemui kesulitan dalam menyelesaikan salah satu dari rencana tersebut					
12	Saya memiliki strategi belajar untuk mencapai tujuan yang telah saya tetapkan					
13	Saya memiliki rencana studi lanjutan setelah lulus dari perguruan tinggi					
14	Saya memiliki kebiasaan belajar setiap malam, minimal 1 – 2 jam					
15	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepada saya					
16	Saya memiliki target yang ingin dicapai sesuai dengan potensi yang saya miliki					
17	Saya merasa ragu dengan kemampuan saya ketika saya gagal menyelesaikan tugas					
18	Saya takut mengerjakan tugas yang sulit					
19	Saya membayangkan hasil positif yang akan dicapai untuk memotivasi diri sendiri					
20	Orang tua saya mengajarkan kepada saya untuk tidak mudah menyerah dalam mencapai cita-cita					
21	Saya kesulitan memotivasi diri sendiri					
22	Keberhasilan yang saya capai merupakan suatu kebahagiaan untuk keluarga saya					
23	Saya menyukai tantangan					
24	Saya berusaha untuk berpikir positif, terlebih dalam kondisi sulit seperti saat ini					

25	Saya kesulitan dalam menjaga konsentrasi ketika belajar
26	Saya berusaha untuk tetap fokus pada tugas-tugas yang harus segera diselesaikan
27	Saya memiliki keraguan dapat bersaing dengan mahasiswa lain dalam mencapai kesuksesan
28	Saya cenderung mengikuti instruksi orang lain dibandingkan mengikuti instruksi sendiri
29	Saya berusaha mencari teman sebanyak mungkin agar dapat membantu saya dalam menyelesaikan tugas
30	Saya berhati-hati dalam bergaul dengan teman
31	Saya segera mencari solusi ketika menemukan masalah
32	Saya merasa perlu terus belajar, terlebih dalam perkuliahan saat ini
33	Saya kurang berusaha secara maksimal untuk memperoleh prestasi yang baik di kampus
34	Saya menyukai tugas-tugas yang sulit untuk menguji kemampuan yang saya miliki
35	Saya merasa gagal ketika tujuan tidak tercapai
36	Saya menyukai rutinitas saya ketika belajar di kampus
37	Saya memiliki banyak teman yang mengingatkan saya ketika berbuat salah
38	Saya memiliki catatan daftar pelanggaran yang pernah saya lakukan
39	Saya menyimpan hasil studi yang saya peroleh sebagai pengingat untuk selalu belajar
40	Saya memperhatikan penilaian orang lain tentang saya
41	Saya belajar dari kesalahan yang pernah saya lakukan sebelumnya
42	Saya membandingkan diri saya dengan orang lain dalam segala hal
43	Saya memiliki aturan atau standar untuk diri saya sendiri
44	Saya mentaati aturan, baik itu di masyarakat ataupun di kampus
45	Saya merasa bersalah ketika melanggar peraturan
46	Saya merasa tugas-tugas kampus yang diberikan terlalu membebani saya
47	Saya memahami dampak dari melanggar peraturan kampus
48	Saya mengetahui apa yang saya inginkan dengan berkuliah di jurusan yang saya ikuti
49	Saya aktif mengikuti kegiatan kepemudaan/karang taruna/remaja mesjid di lingkungan tempat tinggal saya
50	Saya mudah terpengaruh oleh orang lain
51	Saya giat belajar agar dapat berprestasi di kampus
52	Saya menyadari peran dan tanggung jawab saya sebagai pria atau wanita
53	Saya merasa gugup ketika akan menghadapi ujian akhir semester
54	Saya memiliki kebiasaan menunda pekerjaan yang ditugaskan kepada saya
55	Saya mencari-cari alasan ketika belum mengerjakan tugas kuliah
56	Orang tua saya selalu mengawasi perkembangan belajar saya
57	Saya mengabaikan nilai-nilai negatif yang saya peroleh
58	Saya belajar lebih giat hanya ketika mendapatkan nilai yang rendah

### Penskoran Data

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2012). Penskoran *self-regulation scale* ini disusun dalam bentuk data interval yang dilakukan pada setiap alternatif jawaban yang dipilih oleh responden. Jawaban setiap item instrumen mempunyai gradasi positif dan negatif. Untuk keperluan data kuantitatif, maka jawaban diberi skor seperti yang tertera dalam Tabel 9 berikut.

**Tabel 9.** Pola Penskoran Item Pernyataan *Self-Regulation Scale*

Pernyataan	Pilihan				
	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Ragu-Ragu (R)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Favorable (+)	4	3	2	1	0
Unfavorable (-)	0	1	2	3	4

### Pengelompokan Data

Langkah selanjutnya adalah mengelompokkan tingkat *self-regulation* mahasiswa ke dalam kategori Tinggi (T), Sedang (S), dan Rendah (R). Untuk mengetahui tingkatan *self-regulation* mahasiswa dilihat dari skor matang yang diperoleh dengan membagi nilai rata-rata skor aktual dengan skor ideal, kemudian hasilnya dikalikan 100. Adapun penghitungan skor matang dan skor ideal seperti yang dikemukakan oleh Rakhmat dan Solehuddin (2006) tertera dalam rumus sebagai berikut.

$$\text{Skor Matang} = \frac{\text{Skor aktual}}{\text{Skor ideal}} \times 100$$

$$\text{Skor Ideal} = k \times N_{\text{Maks}}$$

Keterangan:

k : Jumlah soal

$N_{\text{Maks}}$  : Nilai maksimal jawaban pada setiap item pernyataan.

Analisis data terkait profil *self-regulation* mahasiswa menggunakan ukuran gejala pusat dan persentase. Kedua teknik analisis data tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel 2019*. Tahapan teknik analisis data menggunakan ukuran gejala pusat adalah sebagai berikut.

1. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi.
2. Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah.
3. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal.
4. Mencari interval skor dengan rumus: interval skor = rentang skor/3.

Skor tertinggi adalah 100, dan skor terendah adalah 0. Untuk mencari rentang kelas, skor tertinggi dikurangi skor terendah yaitu  $100 - 0 = 100$ , dan untuk mencari interval skor =  $\frac{100}{3} = 33,333$  dibulatkan menjadi 33. Berdasarkan hasil perhitungan diatas, maka pembagian kategori tingkat *self-regulation* dapat dilihat pada Tabel 10 berikut.

**Tabel 10.** Kriteria Pengelompokan Tingkat *Self-Regulation Scale*

No.	Kriteria	Kategori
1	$\geq 67$	Tinggi
2	34 – 66	Sedang
3	$\leq 33$	Rendah

Untuk lebih jelas, pembagian kategori tingkat *self-regulation* disajikan dalam Tabel 11 berikut.

**Tabel 11.** Kategori Tingkat *Self-Regulation*

Kategori	Kualifikasi
<b>Tinggi</b>	Pada kategori ini menggambarkan responden memahami peran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa, anak, dan anggota masyarakat; mampu memotivasi diri dalam proses pencapaian prestasi belajar; menghindari tindakan-tindakan yang dapat mengganggu pencapaian prestasi belajar; mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam mencapai pengembangan diri yang optimal; dan senantiasa bertindak positif sesuai peran dan tanggung jawab dalam mencapai tujuan belajar optimal.
<b>Sedang</b>	Pada kategori ini menggambarkan responden belum sepenuhnya memahami peran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa, anak, dan anggota masyarakat; kurang mampu memotivasi diri dalam proses pencapaian prestasi belajar; kurang mampu menghindari tindakan-tindakan yang dapat mengganggu pencapaian prestasi belajar; mengetahui kelebihan dan kekurangan tetapi belum dapat mengembangkan diri secara optimal; dan belum sepenuhnya bertindak secara positif sesuai peran dan tanggung jawab dalam mencapai tujuan belajar optimal.
<b>Rendah</b>	Pada kategori ini menggambarkan responden belum memahami peran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa, anak, dan anggota masyarakat; tidak memiliki motivasi diri untuk mencapai prestasi belajar; kerap melakukan tindakan-tindakan yang mengganggu pencapaian prestasi belajar; kurang memahami diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan; dan bertindak berlawanan dengan peran dan tanggung jawab yang menyebabkan gagalnya pencapaian tujuan belajar optimal.

## SIMPULAN

Dalam penelitian ini menghasilkan alat ukur berupa *self-regulation scale* yang dikembangkan berdasarkan Zimmerman *self-regulation model*. Dalam pengembangan *self-regulation scale* dilakukan melalui sepuluh tahapan utama, antara lain: 1) menetapkan tujuan utama penggunaan instrumen; 2) mengidentifikasi dan mendefinisikan perilaku atau variabel; 3) menentukan jenis instrument dan kisi-kisi; 4) menyusun pertanyaan berdasarkan kisi-kisi; 5) melakukan uji keterbacaan, konstruk dan isi kepada ahli/pakar; 6) uji coba pertama kepada kelompok kecil; 7) uji coba lanjutan pada sampel yang merepresentasikan populasi; 8) analisis butir soal berdasarkan hasil uji coba; 9) uji validitas dan uji reliabilitas; dan 10) menyusun panduan administratif, penskoran, kategorisasi dan interpretasi hasil. Uji validitas dilakukan melalui tahapan uji keterbacaan, penimbangan pakar dan praktisi, dan uji validitas *Pearson product moment correlation*, yang menghasilkan 58 item yang tervalidasi dari total keseluruhan 80 item. Adapun berdasarkan hasil uji reliabilitas, *self-regulation scale* termasuk ke dalam kategori derajat keterandalan *tinggi* dengan hasil pengujian sebesar 0,881.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Depression. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 248–287. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Blair, C. *et al.* (2010). Self-regulation as the Interface of Emotional and Cognitive Development: Implications for Educational and Academic Achievement. Dalam Hoyle, Rick H. *Handbook of Personality and Self-regulation*. United Kingdom: Wiley-Blackwell Publishing Ltd.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston, USA: Pearson Education, Inc.
- Crocker, L. & Algina, J. (2008). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. Ohio, USA: Cengage Learning
- Eisenberg, N. *et al.* (2005). Associations of Emotion-related regulation with Language Skills, Emotion Knowledge, and Academic Outcomes. *New Direction in Child and Adolescent Development*, 109 (1), hlm. 109-118 <http://dx.doi.org/10.1002/cd.143>
- Furqon. (2008). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Hidayati, K., & Listyani, E. (2010). Pengembangan Instrumen Kemandirian Belajar Mahasiswa. In *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/10.21831/pep.v14i1.1977>
- Husna, A. N. *et al.* (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 13 (1), hlm. 50-63 <http://dx.doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Rakhmat, C dan Solehuddin, M. (2006). *Pengukuran dan Penilaian Hasil Belajar*. Bandung: ANDIRA
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-Regulation Involves More Than Metacognition: A Social Cognitive Perspective. *Educational Psychologist*, 30(4), 217–221. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep3004\\_8](https://doi.org/10.1207/s15326985ep3004_8)
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. Dalam Boekaerts, M. *et al. Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press

Zimmerman, B. J. & Martinez-Pons, M. (1986). Development of a Structured Interview for Assessing Students Use of Self-Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal*, 23 (1), hlm. 614-628 <http://dx.doi.org/10.3102/00028312023004614>