

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN EFIKASI DIRI PADA
MAHASISWA/ I PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN
AREA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*

OLEH:

LAILA RAHMADANI LUBIS

15.8600.056



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/4/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/4/23

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN
EFIKASIDIRI PADA MAHASISWA/I
PSIKOLOGI DIUNIVERSITAS MEDAN
AREA

NAMA MAHASISWA : LAILA RAHMADANI LUBIS

NO. STAMBUK : 15.860.00056

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



(Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi)



(Drs. Maryono, M.Psi)

MENGETAHUI:

Kepala Bagian

Dekan



(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi., Psikolog)



(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi., Psikolog)

TANGGAL SIDANG

31 DESEMBER 2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/4/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/4/23

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN

DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH

DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

31 DESEMBER 2022



DEWAN PENGUJI

1. Nafecsa, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi
3. Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi
4. Drs. Maryono, M.Psi

TANDA TANGAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/4/23

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 16 Januari 2022



Laila Rahmadani Lubis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Laila Rahmadani Lubis
NPM : 15.8600.056
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Regulasi Diri dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa/i Psikologi di Universitas Medan Area**. Dengan Hak Bebas Royalti *Noneksklusif* ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 16 Januari 2022
Yang menyatakan



Laila Rahmadani Lubis

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (Q.S Asy Syarh Ayat 5-6)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

(Q.S Al-Baqarah Ayat 286)

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah engkau dan kuatkanlah kesabaranmu. (Q.S Al-Imran Ayat 200)

Ketika kau bekerja keras dan gagal, penyesalan itu akan cepat berlalu. Berbeda melangkahlah kedepan. (Izuku Midoriya-Boku o Hero Academia)

ketakutanmu. (Han Juno-Eureka Seven)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati karya ini saya persembahkan kepada Allah Swt dan kepada ayahanda dan mama tercinta saya, Mak Yah akhirnya anak bungsu kalian berada titik ini. Ayah mamak yang terkasih karna tiada hari tanpa iringan doa tulus ayahanda dan ibunda berdua saya tidak tau entah menjadi seperti apa dalam penyelesaian skripsi ini, dan yang selalu tak pernah putus serta memberikan doa doa tulus dalam setiap langkah kaki saya, serta memberi semangat saya dalam menyelesaikan kesulitan dan permasalahan yang saya hadapi dalam penyelesaian skripsi ini dan, tanpa Allah Swt saya tidak dapat menyelesaikannya.

Terimakasih kepada kakak tercinta kak Rina dan kak Yuni yang selalu dengan simpati bahu membahu memberi dukungan baik itu nasehat material yang Tampa putus mendukung adek perempuan satu satunya juga kepada kedua abangda tersayang bang Aan dan bang In yang selalu siap siaga memberi perlindungan serta perhatian yang tulus dalam penyelesaian skripsi ini

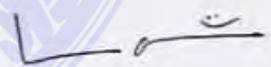
RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Medan, pada tanggal 2 Februari 1996, dari Ayah yang bernama Amran Lubis dan ibu yang bernama Asnani tanjung Penulis merupakan anak bungsu dari 5 bersaudara.

Pada tahun 2013, penulis lulus dari MAN 2 Model Medan dan pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Psikologi Medan Area.

Penulis melaksanakan penelitian di Universitas Medan Area Sumatera Utara.

Medan, 31 Desember 2022


Laila Rahmadani Lubis

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA/I PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

OLEH :

LAILA RAHMADANI LUBIS

NPM: 15.8600.056

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Regulasi diri dengan Efikasi diri pada mahasiswa/i psikologi. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara Efikasi Diri dengan Regulasi Diri. Efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan suatu permasalahan yang ada dengan cara yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memiliki kegunaan untuk mencari kegunaan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan instrumen Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan model skala Likert. Teknik Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil analisis dengan $(r^{xy}) = 0,473$ dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif Efikasi Diri dengan Regulasi Diri terkhususnya pada mahasiswa/i fakultas psikologi Universitas Medan Area. Hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa Efikasi Diri pada mahasiswa/i psikologi Universitas Medan Area terindikasi tinggi dengan nilai rata-rata empirik yang diperoleh 103,00 dan nilai rata-rata hipotetiknya 110 sedangkan Regulasi Diri pada mahasiswa/i psikologi Universitas Medan Area terindikasi rendah dengan nilai rata-rata empirik yang diperoleh 97,98 dan nilai rata-rata hipotetiknya 107,5. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan yaitu bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara Hubungan Regulasi Diri dengan Efikasi Diri dinyatakan diterima. Hal lain adalah sumbangan penelitian tentang Regulasi Diri memiliki sumbangan penelitian sebanyak 50% terhadap Efikasi Diri.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Efikasi Diri

ABSTRACT

THE CORELATION OF *SELF-REGULATION* WITH *SELF-EFFICACY* IN STUDENTS PSYCHOLOGY UNIVERSITAS MEDAN AREA

LAILA RAHMADANI LUBIS
NPM: 15.8600.056

This study aims to determine the relationship between *self-regulation* and *self-efficacy* in psychology students. The hypothesis put forward is that there is a positive relationship between *Self-Efficacy* and *Self-Regulation*. *Self-efficacy* is a person's ability to be able to solve an existing problem in a good way in accordance with the expected goals. *Self-regulation* is a person's ability to control his own behavior. This study uses a Correlational Quantitative Approach. Correlational research is research that has uses to find uses between two variables. This study uses *self-regulation* and *self-efficacy* instruments with a Likert scale model. Data analysis technique uses product moment correlation. The results of the analysis with $(r_{xy}) = 0.473$ with $p = 0.000 < 0.050$, meaning that there is a positive relationship between *Self-Efficacy* and *Self-Regulation*, especially for psychology students at the University of Medan Area. Another result obtained from this study is that *Self-Efficacy* in psychology students at the University of Medan Area is indicated to be high with an empirical average score obtained of 103.00 and a hypothetical average value of 110 while *Self-Regulation* in psychology students at the University of Medan Area indicated to be low with an average empirical value of 97.98 and an average hypothetical value of 107.5. This means that the hypothesis proposed, namely that there is a significant positive relationship between the relationship of *self-regulation* and *self-efficacy*, is declared accepted. Another thing is the research contribution on *Self-Regulation* has a research contribution of 50% on *Self-Efficacy*.

Keywords: *Self Regulation, Self Efficacy*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan atas kehadiran Allah Swt atas segala rahmat dan karunia-Nya, kesabaran dan kemudahan dan kelancaran bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dan mampu bertahan pada setiap kendala dan cobaan yang dihadapi selama menyelesaikan skripsi ini sampai dengan selesai.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sudah sepantasnya dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku kepala yayasan Universitas Medan Area.
2. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM., M.Psi, Psikolog selaku Wakil Dekan Bidang Akademik fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi, selaku pembimbing I skripsi saya juga sebagai penguji I dalam sidang skripsi saya yang mana telah banyak memberikan arahan, motivasi, saran serta pesan juga takhenti memberikan nasehat dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada bapak Drs.Maryono,M.Psi selaku pembimbing II, yang mana telah banyak memberikan arahan, saran serta nasehat nasehat dan juga bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Ibu Nafeesa, S.Psi, M.Psi,Psikolog selaku ketua sidang saya, yang mana sudah bersedia hadir untuk sidang ini, terimakasih banyak bu semoga Allah membalas segala kebaikan ibu aamiin
7. Kepada ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Pd., M.Psi., sebagai sekretaris pada saat sidang skripsi saya yang mana telah memberi arahan terimakasih bu semoga Allah membalas segala kebaikan ibu aamiin.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu kepada peneliti demi kelancaran selesainya skripsi ini.
9. Seluruh staf bagian tata usaha Fakultas Psikologi yang juga telah banyak membantu peneliti dalam urusan administrasi.
10. Kepada kedua Orang Tua saya Ayahanda dan Ibunda yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya .Terima kasih atas semua cinta dan doa tulus tak pernah putus yang telah ayahanda dan Ibunda berikan kepada saya.
11. Kepada kedua kakak dan kedua abang saya yang telah membantu dan memberikan semangat motivasi nasehat kepada saya dalam mengerjakan skripsi.

12. Kepada yang terkasih dan tersayang Dian Pramana S.T termakasih atas segalanya, yang mana takpernah bosan menunggu, lelah menanti dan juga telah menemani saya dalam pengerjaan skripsi, baik dukungan motivasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini
13. Kepada teman saya yang selalu saya sebut doping 3 saya Dedek Silitonga, S.Psi yang telah menemani hari-hari saya selama berkuliah di Universitas Medan Area yang sangat membantu banyak dalam penyelesaian skripsi ini tanpa mu aku taktau dek.
14. Kepada Hesdy, Ayuni, Indah kalian orang baik yang selalu memberikan dukungan motivasi semangat dan menemani saya dalam masa kuliah.
15. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sebagai masukan bagi peneliti. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih bagi setiap pembaca dan berharap agar kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua

Medan, 31 Desember 2022


Laila Rahmadani Lubis

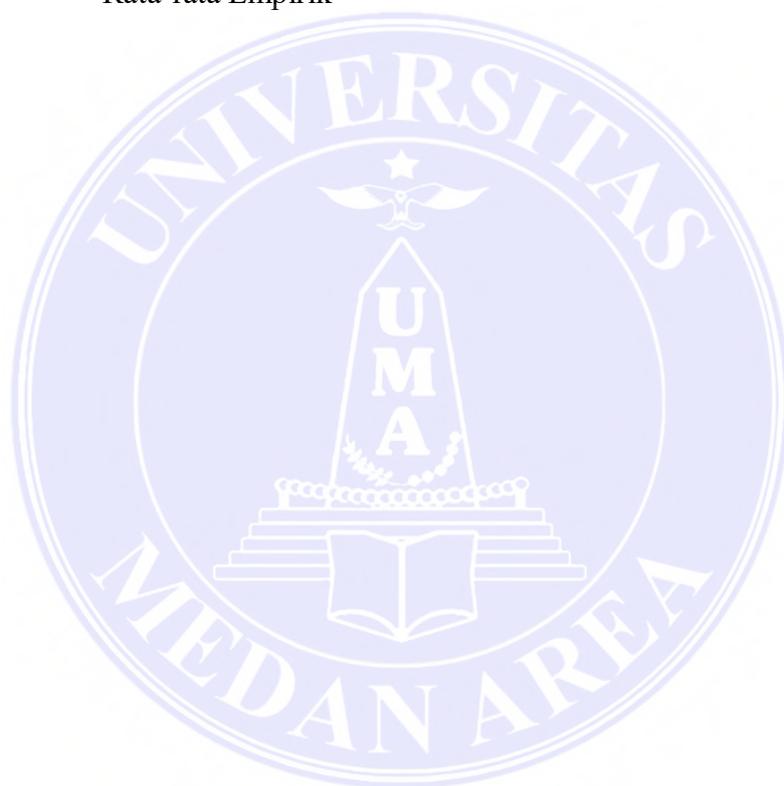
DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Efikasi Diri.....	11
1. Pengertian Efikasi Diri	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	12
3. Ciri-Ciri Efikasi Diri	14
3. Dimensi Efikasi Diri.....	16
4. Aspek - Aspek Efikasi Diri	18
B. Regulasi Diri	20
1. Pengertian Regulasi Diri.....	20
2. Karakteristik Regulasi Diri	23
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	25
4. Aspek -Aspek Regulasi Diri	29
C. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Efikasi Diri Mahasiswa/i	32
D. Kerangka Konseptual	36
E. Hipotesis	36
BAB III	37
METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tipe Penelitian	37

1. Efikasi Diri	38
2. Regulasi Diri	39
D. Subjek Penelitian.....	40
1. Populasi	40
2. Sampel	40
E. Teknik Pengumpulan Data	41
1. Efikasi Diri	41
2. Regulasi Diri	41
F. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	42
1. Validitas Alat Ukur	42
2. Realibilitas Alat Ukur.....	43
3. Analisis Data.....	44
BAB IV	46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	46
B. Persiapan Penelitian.....	46
1. Persiapan Administrasi	46
2. Persiapan Alat Ukur	47
3. Pelaksanaan Penelitian	49
C. Uji Validitas dan Reliabilitas	49
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri.....	49
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri	49
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	50
1. Uji Asumsi	50
2. Pengujian Hipotesis.....	52
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empiris.....	52
E. Pembahasan.....	54
BAB V	56
SIMPULAN DAN SARAN	56
A. Simpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran 51
Tabel 4.2	Uji Linearitas Skala Efikasi Diri dan Regulasi Diri 52
Tabel 4.3	Rangkuman Perhitungan Analisis Regresi Berganda 52
Tabel 4.4	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik 54



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	SKALA EFIKASI DIRI
LAMPIRAN B	SKALA REGULASI DIRI
LAMPIRAN C	UJI VALIDITAS & RELIABILITAS “EFIKASI DIRI”
LAMPIRAN D	UJI VALIDITAS & RELIABILITAS “REGULASI DIRI”
LAMPIRAN E	UJI NORMALITAS DAN LINERITAS
LAMPIRAN F	UJI KORELASI
LAMPIRAN G	DATA PENELITIAN EFIKASI DIRI
LAMPIRAN H	DATA PENELITIAN REGULASI DIRI
LAMPIRAN I	SURAT KETERANGAN PENELITIAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Regulasi diri dalam belajar berasal dari bahasa Inggris yaitu *self-regulated learning*. Proses regulasi diri melibatkan keaktifan seseorang untuk menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan serta mengadaptasikannya guna mencapai tujuannya (Zimmerman, 2000 dalam Husnaetal,2014).

Bandura dalam Ormrod (2011) juga berpendapat jika regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Dalam melakukan pengelolaan diri harus diimbangi dengan suatu pengetahuan agar dapat membantu seseorang dalam melakukan suatu pengelolaan diri. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilakunya agar sesuai tujuan yang diharapkan Alwisol (2010).

Hal yang sama juga disampaikan oleh Hergenmann (2007) Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah lakunya agar dapat mempertahankan komitmennya. Seorang mahasiswa harus dapat mengatur regulasi dirinya sendiri agar terhindar dari hal-hal buruk yang dapat membuat seorang mahasiswa mengalami gangguan pada studi yang sedang dijalannya. Sebagai mahasiswa selain dituntut untuk fokus dalam menyelesaikan studinya, juga harus menjalankan kehidupan yang lebih baik

dengan mempersiapkan karirnya melalui perencanaan karir yang baik.

Faktor yang membuat seseorang tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik adalah seseorang tidak mempunyai kemampuan dalam memecahkan suatu permasalahan, kurangnya kepercayaan diri dan tidak memiliki solusi terbaik dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu permasalahan sangat diperlukan agar dapat memperoleh tujuan yang diinginkannya. Proses dalam regulasi diri seseorang sangat perlu agar dapat mengendalikan diri dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Proses pengelolaan diri menjadi sangat penting karena merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau keterampilan akademik yang menjadi keterampilan dalam suatu aktivitas.

Seorang mahasiswa harus dapat mengatur regulasi diri yang ada pada dirinya agar dapat menghadapi suatu permasalahan yang sedang terjadi. Dalam proses regulasi diri seseorang dituntut untuk dapat melakukan suatu perubahan yang terjadi pada dirinya agar dapat melakukan sebuah penyesuaian dan dapat melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri. Faktor yang juga turut mempengaruhi regulasi diri adalah faktor perasaan mampu (*self efficacy*).

Efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan suatu permasalahan yang ada dengan cara yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan, Santrock (2007).

Tujuan yang diharapkan dari Efikasi diri ini dapat meningkatkan motivasi seseorang dalam rangka meningkatkan proses akademik yang sedang dijalannya. Efikasi diri sangat dibutuhkan oleh seorang mahasiswa pada proses akademik karena hal ini berkaitan dengan seberapa yakin seorang mahasiswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, seberapa yakin dapat menyelesaikan studinya. Efikasi Diri juga mempengaruhi pilihan aktivitas, tujuan dan usaha serta persistensi didalam proses akademik. Seorang mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan penggunaan kognitif dan strategi proses belajar mengajarnya (Nugraheni, 2016). Selain itu, seorang mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi, cenderung lebih mengupayakan untuk memaksimalkan diri dalam proses belajar mengajar agar prestasi akademik yang dicapai memuaskan. Izzaty,dkk (2017) menyatakan bahwa seseorang dapat melaksanakan tugas tertentu dengan keadaan siap untuk berpartisipasi, bekerja keras, berani dalam menghadapi masalah dan mencapai tujuannya apabila seseorang tersebut mampu menguasai suatu keahlian tertentu. Diduga, bila seorang individu memiliki efikasi diri yang tinggi, maka prestasi akademik nyapun akan tinggi.

Mahasiswa dengan Efikasi Diri yang tinggi akan menghadapi tugas dengan keinginan yang besar., sedangkan mahasiswa dengan Efikasi Diri yang rendah akan menghindari banyaknya tugas khususnya tugas yang menantang.

Efikasi diri menghasilkan perilaku yang berbeda-beda antar individu meskipun memiliki kemampuan yang sama. Hal tersebut dipengaruhi oleh minat mahasiswa dan kerja keras mahasiswa itu sendiri dalam menyelesaikannya, Gufron dan Rini (2011).

Definisi pendidikan menurut Undang-Undang No. 2 tahun 1989, pasal 1 ayat 1, adalah usaha sadar untuk mempersiapkan peserta didik melalui kegiatan pengajaran, bimbingan dan/ atau latihan bagi perannya dimasa yang akan datang. Slameto (2010) menjelaskan bahwa pengertian belajar secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Menginjak usia remaja dan dewasa, seseorang akan dihadapkan dengan berbagai bentuk masalah dan tanggung jawab yang harus diselesaikan, terlebih pada remaja yang sedang menempuh dunia pendidikan. Sebagai remaja yang sedang menempuh pendidikan, belajar merupakan kegiatan utama yang dilakukan dan diselesaikan, hal ini tentu membutuhkan regulasi diri yang baik. Namun, bukan hal mudah bagi remaja untuk dapat membangun regulasi diri yang diinginkan.

Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memenuhi pola belajar yang ada diperguruan tinggi. Misalnya saja, beberapa mahasiswa belum mampu dalam mengatur waktu dalam memenuhi tugas-tugas perkuliahan. Dimana hal ini mengakibatkan terjadinya cara belajar yang kurang bermakna dan merugikan.

Berikut ini adalah kutipan wawancara peneliti dengan mahasiswa berinisial AY, sebagai berikut:

“Saya tidak menyukai ketika tugas diberikan. Saya tidak dapat mengerjakannya sesuai target, saya akan menyelesaikannya di kampus dengan melihat milik teman yang lain. Saya pribadi tidak memiliki strategi apapun dalam belajar. Menurut saya semua tugas yang diberikan akan selesai dengan bantuan orang lain”. (Wawancara dilakukan pada tanggal 28 Januari 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, bahwa pada dasarnya mahasiswa menyadari dirinya kurang baik dalam belajar, dan mengetahui batas kemampuannya dan lebih memilih menunda dan menyelesaikannya dikampus dengan melihat milik temannya. Santrock (2007) menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang prestasi. Bagi mahasiswa, kemampuan ini diperlukan agar siswa tersebut dapat menjadi pelajar yang *self-directed*. Pelajar yang *self-directed* memiliki inisiatif untuk menentukan tujuan mereka, sumber apa yang mereka butuhkan untuk belajar, strategi pembelajaran apa yang sesuai dan memiliki inisiatif untuk mengevaluasi hasil pembelajaran.

Berikut ini adalah kutipan wawancara peneliti dengan mahasiswa/i berinisial LR, sebagai berikut:

“Sering sekali saya gelisah ketika saya mengumpulkan tugas yang diberikan oleh dosen, dikarenakan saya selalu terburu-buru dalam menyelesaikannya dan lebih banyak meminta bantuan oranglain. Oleh karena itu saya selalu tidak percaya diri ketika sudah dipanggil oleh dosen”. (Wawancara dilakukan pada tanggal 28 Februari 2021)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan jika mahasiswa tersebut sebenarnya mengetahui permasalahan yang terjadi

pada dirinya, dimana mahasiswa tersebut akan menunda menyelesaikan tugas lebih cepat, hal ini menandakan jika mahasiswa tersebut juga memiliki efikasi diri yang rendah.

Setiap mahasiswa harus dapat menyelesaikan persoalan yang dialaminya terutama terkait dengan dunia pendidikan dan tugas utamanya belajar, namun mahasiswa tersebut memiliki kendala dan permasalahan yang terus berulang yaitu menunda dan menganggap tugas yang diberikan bukanlah beban utamanya, sehingga mahasiswa tersebut tergolong kedalam kategori regulasi dan efikasi diri yang rendah, sebab mahasiswa tersebut tidak dapat membuat keputusan dalam menyelesaikan tugasnya, memiliki motivasi yang rendah, dan pola pikir serta emosional yang membuat mahasiswa tersebut mudah menyerah dan cenderung menjadi stres.

Pada hakikatnya seorang mahasiswa harus mempunyai regulasi diri dan efikasi diri yang baik agar dapat menyesuaikan dengan kondisi dan situasi yang ada agar tidak terjadi suatu permasalahan.

Berdasarkan pada fenomena yang ditemui peneliti dilapangan dapat disimpulkan jika regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan memonitor pikiran, perasaan juga perilakunya dalam mencapai tujuan belajarnya hal ini tentu harus dapat sejalan dengan efikasi diri yang dimiliki. Penerapan regulasi diri dan efikasi diri perlu diterapkan pada mahasiswa agar tidak salah langkah dalam mengambil sebuah keputusan.

Berdasarkan pengamatan dilapangan, dapat diketahui jika permasalahan yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah karena sering menunda dalam pengerjaan tugas yang diterima, tidak memiliki kepercayaan diri untuk memulai, seakan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satunya dengan efikasi diri.

Keyakinan akan kemampuan didalam diri sangat diperlukan agar dapat bersaing dalam era globalisasi dan dunia kerja. Keyakinan yang terjadi dalam dunia pendidikan seringkali ditemukan siswa tampak kurang yakin akan kemampuannya atau pasrah saja menerima nasib. Jika kondisi ini dibiarkan tentu akan dapat berakibat buruk terhadap masa depan siswa. Penelitian Zimmerman dan Risemberg (dalam Sungur & Tekkaya, 2006) menunjukkan bahwa keyakinan dan kesadaran siswa sangat berhubungan dengan peningkatan mutu akademik.

Kemampuan siswa meregulasi diri dalam proses belajarnya merupakan kegiatan yang penting dalam proses belajar siswa. Konsep ideal pembelajar yaitu pembelajar berdasar regulasi diri (Alsa, 2005). Wine (dalam Santrock, 2007), menjelaskan bahwa regulasi diri yaitu proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan.

Berdasarkan dari uraian diatas peneliti merasa tertarik untuk meneliti permasalahan ini secara empirik dalam satu penelitian ilmiah. Untuk membuktikan lebih lanjut mengenai fenomena dari kedua variabel tersebut, menjadikan alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWAI PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA’.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang dapat dilihat pada mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area bahwa jika kebanyakan mahasiswa akan lebih memilih menunda-nunda dalam pengerjaan tugas, hal ini tentu akan menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Penundaan tersebut menyebabkan mahasiswa tersebut gagal dalam menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan bahwasannya siswa tidak menggunakan waktu belajarnya dengan baik sehingga siswa meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas. Kemudian siswa menganggap bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan setiap tugas ataupun soal yang telah diberikan. Dan siswa memiliki motivasi belajar, kepercayaan diri yang rendah serta tidak mampu dalam membuat keputusan.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah penelitian ini untuk menghindari serta menambah fokus kajian penelitian ini, maka batasan masalah dibatasi, yaitu hanya membahas permasalahan yang hanya berkaitan antara Hubungan Regulasi Diri dengan Efikasi Diri pada mahasiswa/i Psikologi di Universitas Medan Area. Dimana populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 4 dan 6 (pria dan wanita).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dilatar belakang dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini apakah ada Hubungan antara Regulasi Diri dengan Efikasi Diri pada mahasiswa semester 4 dan 6 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

E. Tujuan Penelitian

Pada Penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara Regulasi Diri dengan Efikasi Diri pada mahasiswa semester 4 dan 6 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

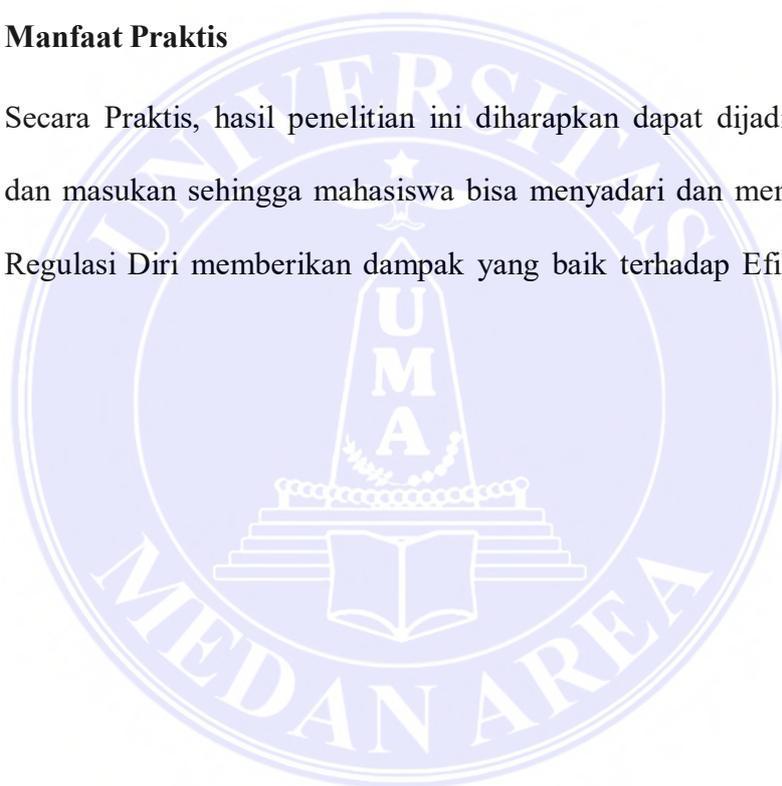
F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kajian ilmu Psikologi, khususnya psikologi perkembangan sehingga dapat dijadikan referensi dalam pembelajaran dan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan masukan sehingga mahasiswa bisa menyadari dan memahami bahwa Regulasi Diri memberikan dampak yang baik terhadap Efikasi Diri.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi Diri harus ada dalam diri seseorang agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Hal ini sependapat dengan Luthans (2006) yang berpendapat bahwa efikasi diri adalah sebuah keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Sejalan dengan itu Alwisol (2009) mengatakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Menurut Robbins (2003), Efikasi Diri merupakan faktor yang ikut mempengaruhi kinerja seseorang dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Efikasi diri menurut Bandura (dalam Santrock, 2007) dianggap sebagai suatu keyakinan yang apabila individu mampu menguasai sesuatu yang menghasilkan hal yang positif nantinya akan mempengaruhi perilaku individu. Ditambahkan Kreitner & Kinicki (2003), efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Efikasi Diri adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif untuk melakukan suatu tindakan atau menyelesaikan suatu tugas tertentu untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan. Efikasi Diri adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya diberbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura (dalam fendi, 2013) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri, sebagai berikut:

a. Budaya

Menurut Taylor (2009) Budaya adalah kompleks keseluruhan dari pengetahuan, keyakinan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat dan semua kemampuan dan kebiasaan yang lain di peroleh oleh seseorang sebagai anggota masyarakat.

b. Kepercayaan (*beliefs*)

Menurut Moor man (dalam Lealy, 2016) Kepercayaan adalah kesesuaian individu untuk menggantikan dirinya pada pihak lain yang terlibat dalam pertumbuhan karena individu mempunyai keyakinan pada pihak kepada pihak lain.

c. Regulasi Diri

Menurut Friedman & Schustack (dalam ahmar,2016) regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri.

Jeis Feist dan Feist (2010) juga menyebutkan terdapat empat hal yang mempengaruhi Efikasi Diri ini diantaranya:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu

Pengalaman menguasai sesuatu dapat berasal dari suatu pengalaman yang telah dilakukan yang menimbulkan kekuatan bagi seseorang untuk bangkit dalam kegagalan tersebut.

b. Modeling Sosial

Pengamatan tentang keberhasilan orang lain merupakan suatu hal yang mutlak dilakukan agar dapat meningkatkan Efikasi Diri itu sendiri agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

c. Persuasi Sosial

Seseorang disarankan harus dapat mendengarkan nasehat maupun suatu hal yang berkaitan dengan berbagai hal yang berkaitan erat dengan kemampuan-kemampuan yang dimiliki agar tercapai tujuan yang diinginkannya.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Seseorang yang mempunyai emosi yang tinggi biasanya mempunyai tingkat stress yang berlebihan karena dapat menimbulkan efikasi yang rendah sehingga dapat menimbulkan berbagai permasalahan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi Efikasi Diri adalah budaya, kepercayaan (*belief*), regulasi diri, pengalaman menguasai sesuatu, modelling sosial, persuasi sosial, dan juga kondisi fisik dan emosional.

3. Ciri-Ciri Efikasi Diri

Hisbah (2016) mengatakan bahwa ada beberapa ciri yang mempengaruhi Efikasi Diri, sebagai berikut:

a. Efikasi Diri Tinggi

- 1) Mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif
- 2) Yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan
- 3) Masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapibukan untuk dihindari
- 4) Gigih dalam usahanya menyelesaikan masalah
- 5) Percaya pada kemampuan yang dimilikinya
- 6) Cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya
- 7) Suka mencari situasi yang baru

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi tinggi adalah individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Didalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai efikasi diri tinggi adalah sebagai orang yang berkinerja sangat baik. Mereka yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan.

b. Efikasi Diri Rendah

- 1) Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali efikasi dirinya ketika menghadapi kegagalan
- 2) Tidak yakin bisa menghadapi masalahnya
- 3) Menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari)
- 4) Mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah
- 5) Ragu pada kemampuan diri yang dimilikinya
- 6) Tidak suka mencari situasi yang baru
- 7) Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi rendah adalah individu yang ragu akan kemampuan mereka atau efikasi dirinya yang rendah akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini

memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan.

3. Dimensi Efikasi Diri

Menurut pendapat Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self efficacy* setiap individu bervariasi dengan individu lainnya berdasarkan beberapa dimensi yang memiliki pengaruh penting, yaitu;

a. Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya, karena kemampuan individu berbeda-beda. Inti dari dimensi ini yaitu mengenai keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki terhadap tingkat kesulitan tugas. Keyakinan seseorang berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Seseorang terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang diluar kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat kesulitan yang bervariasi dari tugas atau aktivitas tertentu.

b. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Seseorang dapat menilai dirinya sendiri apakah kemampuannya berada diberbagai bidang atau hanya dalam fungsi bidang tertentu. Artinya, dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas. Dimensi

ini menjelaskan bahwa pengalaman kesuksesan seseorang dalam melakukan sesuatu mempengaruhi tingkat keyakinan individu atas kemampuannya untuk melakukan tugas atau kegiatan yang lain. *Generality* dapat bervariasi pada sejumlah dimensi yang berbeda, termasuk derajat kesamaan kegiatan, kemampuan yang diekspresikan (perilaku, kognitif, emosi), kualitas dari situasi yang ditampilkan, karakteristik seseorang berkaitan dengan kepada siapa perilaku tersebut ditunjukkan.

c. Dimensi kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya, meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung.

Kekuatan Efikasi Diri yang dirasakan belum tentu berhubungan linier dengan pilihan perilaku, tetapi semakin kuat Efikasi Diri seseorang, maka akan semakin besar ketekunan dan semakin tinggi kemungkinan bahwa apa yang diupayakan akan berhasil dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa dimensi efikasi diri adalah tingkat atau *level*, generalisasi serta *strength* atau kekuatan.

4. Aspek - Aspek Efikasi Diri

Adapun aspek-aspek efikasi diri berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Smet (2004) diantaranya sebagai berikut;

a. Ekspetasi Hasil (*Outcome Expectancy*)

Outcome Expectancy adalah suatu tindakan yang diharapkan dapat tercapai sesuai dengan apa yang telah direncanakan.

b. Efikasi ekspetasi (*Efficacy Expectancy*)

Efficacy Expectancy adalah suatu tindakan yang dapat memberikan perlakuan secara tepat dan menimbulkan keberhasilan sesuai dengan apa yang telah dilakukannya.

c. *Outcome Value*

Outcome Value adalah suatu tindakan yang memberikan suatu konsekuensi atas tindakan yang telah dilakukan.

Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura 1997, (dalam Ardiyanti, 2016) terdiri dari;

a. *Magnitude* (tingkat kesulitan)

Semakin seseorang merasa mampu menyelesaikan tugas yang sulit, maka semakin tinggi efikasi dirinya. Terdapat dua indikator, yaitu;

a)keyakinan dalam menghadapi tugas mengajar yang sulit, dan

b)keyakinan dalam merencanakan tugas mengajar.

b. *Generality* (rentang keluasaan bidang)

Semakin seseorang merasa mampu mengatasi aneka macam tugas, maka semakin tinggi efikasi dirinya. Terdapat dua indikator, yaitu;

a)keyakinan dalam menghadapi berbagai situasi ketika mengajar, dan b)keyakinan untuk mengantisipasi situasi mengajar yang belum pernah dialami.

c. *Strength* (tingkat kekuatan)

Semakin dirinya mampu bertahan dalam situasi tertentu, semakin tinggi efikasi dirinya. Terdapat dua indikator, yaitu; a)bertahan lebih lama saat mengalami kesulitan dalam mengajar, dan b)keuletan dalam berusaha mengatasi tantangan ketika mengajar.

Menurut Lauster dalam Mawanti (2011) tingkat efikasi diri yang dimiliki individu dapat dilihat dari aspek efikasi dirinya berikut ini;

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau yang menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwasanya aspek-aspek dari Efikasi Diri yaitu, *outcome expectanc*, *efficacy expectancy*, *outcome value*, dan juga dapat dipengaruhi oleh *Magnitude* (tingkat kesulitan), *Generality* (rentang keluasan bidang), *Strength*(tingkat kekuatan) ataupun Keyakinan akan kemampuan diri, Optimis, Obyektif, Bertanggung jawab, dan juga Rasional dan realistis.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian target dan tindakan mereka sendiri. Mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut Friedman & Schustock (2008). Regulasi Diri merupakan salah satu kunci pencapaian prestasi seseorang. Proses regulasi diri melibatkan keaktifan seseorang untuk menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan serta mengadaptasikannya guna mencapai tujuan-tujuannya Zimmerman (dalam Husna et al, 2014).

Menurut pendapat lainnya Woolfolk, regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk menganggap dirinya bertanggung jawab atas

usaha pencapaian hasil. Maka dari itu seseorang akan membuat pilihan, membuat rencana untuk tindakannya, memotivasi dan mengatur jalannya rencana tersebut Zimmerman (dalam Husna et al, 2014).

Regulasi diri menurut Bandura adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura seseorang dapat mengatur sebahagian dari pola tingkah laku dirinya sendiri.

Secara umum Regulasi Diri adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku) menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi, Rahman (dalam Khairuddin 2014). Maka dengan kata lain Regulasi Diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol tingkah laku, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pemikirannya sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya.

Individu melakukan Regulasi Diri dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran atau hukuman terhadap dirinya sendiri, (Hendri 2008). Sistem Regulasi Diri ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan mengamati kemampuan diri sendiri Mahmud (dalam Aprayandani 2010).

Regulasi Diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi Diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi

pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Bandura mengemukakan bahwa proses internal penetapan target, perencanaan dan *self-reinforcement* akan menghasilkan regulasi diri atas perilaku. Konsep regulasi diri memberikan seseorang standar internal perilaku yang mengukur kesuksesan atau kegagalan. Bandura percaya bahwa standar internal ini mungkin terinternalisasi melalui pembelajaran observasional, akan tetapi pada akhirnya masa lalu digunakan sebagai standar untuk menilai masa depan Bandura (1971). Bandura meyakini bahwa seseorang menggunakan cara proaktif dan reaktif untuk melakukan regulasi diri. Hal ini berarti bahwa seseorang secara reaktif berusaha untuk mengurangi perbedaan antara pencapaian dan tujuan mereka yang baru dan lebih tinggi untuk diri mereka sendiri Feist (2010).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan untuk mencapai tujuan hidup. Regulasi merujuk pada kontrol terhadap diri sendiri untuk merencanakan, mengevaluasi dan memonitor perilakunya sendiri serta memberikan penghargaan terhadap diri sendiri setelah mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional dan social.

2. Karakteristik Regulasi Diri

Proses regulasi diri dilakukan agar seseorang dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, sosial, pengendalian emosi yang baik sehingga dapat membawa seseorang kepada regulasi diri yang baik.

Miller dan Brown (dalam Alfiana 2013) memformulasikan regulasi diri sebanyak tujuh tahap yaitu;

- a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan dimana langkah individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.
- b. *Evaluating* atau mengevaluasi. Setelah kita dapatkan informasi langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses Evaluasi diri ini individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi diluar diri (*eksternal*) dengan pendapat pribadi (*internal*) yang tercipta dari pengalaman sebelumnya yang serupa. Pendapat ini didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

- c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi yang sebelumnya, maka dari itu timbul perasaan negatif dan positif. Sebaiknya individu dapat menghindari sikap atau pemikiran yang tidak sesuai informasi yang didapat dengan norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini disebut juga kecenderungan kearah perubahan.
- d. *Searching* atau mencari solusi pada tahap proses sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi emosional dan sikap pada akhir proses evaluasi tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.
- e. *Formalating* atau disebut juga dengan merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek untuk meneruskan target atau tujuan soal waktu, aktifitas untuk pengembangan, tempat tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.
- f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi maka secepatnya mengarah pada aksi atau melakukan tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

- g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat dimana pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Dimana pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari Regulasi Diri terdiri dari (*Receiving, Evaluating, Triggering, Searching, Formulating, Implementing, Assessing*).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Berdasarkan pendapat Alwisol (2009) bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *self-Regulation* yaitu faktor eksternal dan faktor internal antara lain;

1) Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu:

a. Standar

Faktor standar memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

b. Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

2) Faktor Internal

a. Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*)

Judgmental process adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi diri. Setiap performansi yang mendapatkan

penguatan akan mengalami proses kognitif menyusun ukuran ukuran norma yang sifatnya sangat pribadi karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktifitas kita mengevaluasi performa dengan membandingkan kepada standard acuan, proses penilaian juga tergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktifitas. Akhirnya, Regulasi Diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

c. Reaksi Diri Afektif (*Self response*)

Setelah melakukan pengamatan dan *judgment* itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang ada dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari standar dan penguatan

(*reinforcement*), sedangkan faktor internal terdiri dari observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgmental process*) dan reaksi diri (*self response*).

Adapun Faktor faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri menurut Zimmerman (Ghufron & Rini Risnawati 2014) yaitu faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri yaitu;

a. Individu

Individu meliputi hal-hal dimana adanya pengetahuan individu, tingkat kemampuan, metakognisi, tujuan yang ingin dicapai.

b. Perilaku

Upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktifitas akan meningkatkan regulasi diri pada diri individu. Dalam perilaku ini terdapat tiga tahapan yang berkaitan dengan regulasi diri atau *self-regulation* diantaranya *self observation*, *self judgment*, *self reaction*.

c. Lingkungan

Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor internal dan eksternal yang mana dapat dipengaruhi oleh individu, perilaku, dan lingkungan.

4. Aspek -Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dalam (Ghufron & Rini Risnawati 2014)

Regulasi Diri mencakup tiga aspek yaitu;

a. Metakognitif

Menurut Ormrod (dalam Zahra 2011) mengatakan bahwa metakognitif merupakan keyakinan seseorang mengenai proses kognitifnya, serta usaha sadarnya untuk terlibat dalam proses berperilaku dan berfikir, sehingga meningkatkan proses belajar dan memori. Metakognitif merupakan suatu proses yang penting karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan.

b. Motivasi

Devi dan Ryan dalam (Ghufron & Rini Risnawati 2014) mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Dan motivasi juga fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu. Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang.

c. Perilaku

Menurut Zimmerman (Ghufron & Rini Risnawati 2014) menyebutkan bahwa perilaku adalah upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan manfaat menciptakan lingkungan yang mendukung aktifitasnya. Perilaku juga mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki, semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan *regulation* pada diri individu.

Aspek-aspek Regulasi Diri menurut Ornord (2009) dirumuskan sebagai berikut;

a. Menetapkan standar dan tujuan yang ditentukan sendiri

Menunjukkan adanya standar dan tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan yang menjadi arah dan sarana perilaku. Memenuhi standar dan meraih tujuan-tujuan, memberi kita kepuasan, meningkatkan efikasi diri dan memacu untuk meraih yang lebih besar lagi.

b. Pengaturan Emosi

Proses yang selalu menjaga atau kmengelola setiap perasaan, marah dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon-respon yang kontra produktif.

c. Melakukan Intruksi Diri

Intruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sambil melakukan suatu perilaku yang kompleks.

d. Melakukan Evaluasi Diri

Menunjukkan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri.

e. Membuat Kontingensi yang ditetapkan Sendiri

Menunjukkan adanya penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan aspek-aspek yang mempengaruhi regulasi diri adalah metakognitif, motivasi, perilaku, menetapkan standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, melakukan intruksi diri, melakukan evaluasi diri, membuat kontingensi yang ditetapkan sendiri, serta kemampuan siswa merapkan strategi metakognitif untuk merencanakan, memonitor, dan memodifikasi kognisinya, kemampuan siswa mengontrol upayanya untuk menyelesaikan berbagai tugas di kelas, dalam hal ini termasuk menangkal gangguan lingkungan dan mempertahankan kognisinya agar tetap fokus pada tugas dan strategi kognitif yang diterapkan siswa untuk belajar, mengingat dan memahami materi penjelasan.

C. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Efikasi Diri Mahasiswa/i

Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memenuhi pola belajar diperguruan tinggi. Misalnya, sebagian mahasiswa belum mampu melakukan pengaturan diri dan waktu dalam memenuhi tugas-tugas perkuliahan. Hal ini mengakibatkan terjadinya cara belajar yang instan sehingga dalam jangka panjang proses pembelajaran menjadi kurang bermakna. Kondisi tersebut disebabkan mahasiswa kurang memiliki keterampilan tentang bagaimana caranya belajar (*how to learn*) yang mencakup pemahaman tentang kemampuan berpikir, proses berpikir, dan motivasi untuk mencapai tujuan belajar. Kemampuan-kemampuan tersebut dalam istilah psikologi kognitif disebut dengan *self-regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar.

Regulasi diri belajar adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri baik pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar. Regulasi belajar penting agar siswa memiliki kemandirian dalam belajar. Terdapat perbedaan mengenai regulasi diri belajar jika ditinjau dari jenis kelamin. Secara umum, orang yang mahir meregulasi diri cenderung memiliki kemampuan fokus yang baik. Termasuk dalam bertindak dan proses belajar.

Salah satu permasalahan yang sering ditemui pada mahasiswa/i adalah terkait dalam belajar. Banyak ditemui para mahasiswa/i memiliki budaya dalam menyelesaikan suatu masalah, tidak memiliki kepercayaan diri terhadap diri serta kemampuannya. Keyakinan akan kemampuan didalam diri sangat diperlukan agar dapat bersaing dalam era-globalisasi dan dunia kerja. Kenyataan yang terjadi dalam dunia pendidikan seringkali ditemukan mahasiswa/i tampak kurang yakin akan kemampuannya atau pasrah saja menerima nasib.

Kemampuan mahasiswa/i meregulasi diri dalam proses belajarnya merupakan kegiatan yang penting dalam proses belajar mahasiswa/i. Konsep ideal pembelajar yaitu pembelajar berdasar regulasi diri (Alsa, 2005). Winne (dalam Santrock, 2007) menjelaskan bahwa regulasi diri yaitu proses aktif dan konstruktif mahasiswa/i dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Salah satu faktor yang berperan pada regulasi diri adalah efikasi diri.

Alwisol (2009) mengemukakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Menurut Robbins (2003), Efikasi Diri merupakan faktor yang ikut mempengaruhi kinerja seseorang dalam mencapai suatu tujuan tertentu.

Tuntutan akademik pada mahasiswa yang mengerjakan berbagai tugas akademik, terbukti dapat mempengaruhi kesehatan mental American College Health Association (2016). Kecemasan dan depresi merupakan dua jenis masalah pada kesehatan mental yang terbukti berhubungan dengan kesengajaan individu dalam membatasi kemampuan dirinya. Pada konteks pendidikan, pembatasan kemampuan diri tersebut muncul dalam bentuk strategi pertahanan harga diri yang disebut sebagai *academic self-handicapping*, (Urda & Midgley 2001).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, Yusmansyah, & Utaminingsih (2017) menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa pada kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung tengah tahun ajaran 2016/2017 dengan indeks $\alpha=0,000 < \alpha= 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai koefisien korelasi r hitung $0,843 > r_{tabel} 0,2423$. Hal serupa juga didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2015) menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar membuat mahasiswa yang memiliki peran sosial yang lain yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi. Ferradas, Freire, Valle, dan Nunez (2016) menjelaskan bahwa ranah akademik membuat mahasiswa lebih fokus untuk menghindari emosi negatif akibat kegagalan daripada fokus pada proses pembelajaran.

Mahasiswa pun menghabiskan lebih banyak waktunya untuk berpikir mengenai strategi penghindaran terhadap kegagalan, daripada berpikir mengenai strategi belajar yang akan menghasilkan kesuksesan.

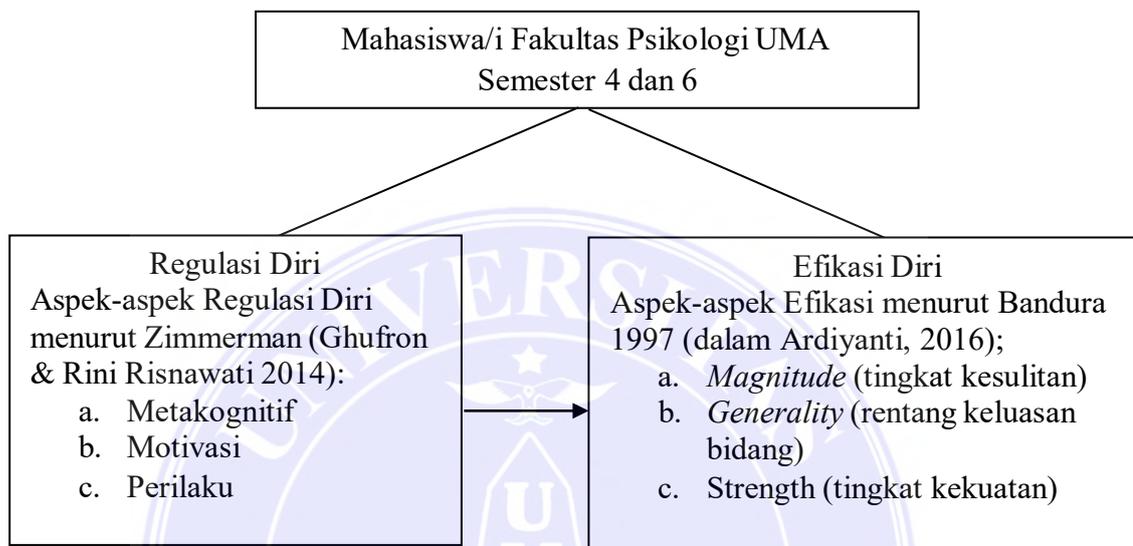
Maka dari itu mahasiswa harus yakin bahwasanya dirinya mampu dan bisa menyusun ataupun mengontrol semua rencana tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, sehingga dengan konsep yang telah dipersiapkan mahasiswa dapat mencapai target tertentu sesuai dengan apa yang telah direncanakannya dalam mencapai tujuan tersebut.

Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman (dalam Chen, 2002) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi diri dapat menentukan tujuan dan mengatur usaha untuk meraih tujuan tersebut, memonitor diri melalui kemampuan metakognisi, mengelola waktu, serta melakukan pengaturan lingkungan fisik dan sosial sehingga hal tersebut akan membuat siswa merasa mantap dalam menyelesaikan tugasnya.

Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik yang cukup baik akan mampu mengatasi setiap kesulitannya dalam belajar.

D. Kerangka Konseptual

Variabel yang telah dikelompokkan dalam kerangka konsep dan dibentuk menjadi suatu model teoritis sebagai berikut:



Gambar 2.1

E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan diatas, maka diajukan hipotesis sebagai berikut: ada hubungan positif antara Regulasi Diri dengan Efikasi Diri dengan asumsi semakin tinggi Regulasi Diri maka semakin baik Efikasi Diri pada mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah Regulasi Diri maka semakin buruk Efikasi Diri mahasiswa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menguatkan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif Korelasional sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Fraenkel dan Wallen (2008) yaitu penelitian korelasional ialah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel atau lebih, tanpa ada upaya untuk mempengaruhi, maka data tersebut valid karena tidak ada manipulasi variabel.

Berdasarkan dari tingkat eksplanasinya, penelitian ini termasuk penelitian asosiatif karena penelitian ini mencari hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini berusaha mencari hubungan regulasi diri dengan efikasi diri pada mahasiswa/i psikologi di Universitas Medan Area.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

- a. Variabel Terikat = Efikasi Diri (Y)
- b. Variabel Bebas = Regulasi Diri (X)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi Operasional adalah suatu proses yang digunakan dalam pengubahan definisi konseptual yang menekankan kriteria hipotetik menjadi sebuah definisi operasional.

1. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. Efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif yang berbentuk keputusan, keyakinan atau harapan mengenai sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diperlukan. Mahasiswa dapat juga menilai kemampuan dirinya yang rendah dalam mengerjakan tugas padahal kemampuan yang dimiliki sebenarnya tinggi karena hal ini berhubungan dengan keyakinan diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi melihat masalah ataupun hambatan dalam mengerjakan tugas sebagai hal yang menantang dengan menunjukkan usaha yang tinggi, gigih serta mampu mengontrol stress dan kecemasan dari pada mahasiswa yang memiliki efikasi rendah dengan kemampuan yang setara. Selain itu, efikasi diri juga akan menentukan tujuan apa yang ingin dipilih untuk bisa dikejar, dan bagaimana cara dalam mencapai

tujuan tersebut. Efikasi diri merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa/i agar dapat mencapai keberhasilan dalam belajar. Apabila tidak memiliki efikasi diri yang baik, maka mahasiswa/i cenderung menjadi tidak percaya diri sehingga mengakibatkan hasil belajar tidak optimal. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan aspek yang telah dikembangkan menurut Bandura 1997, (dalam Ardiyanti, 2016) antara lain; *Magnitude, Generality* dan *Strength*.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang mengontrol diri dalam mencapai tujuan, sehingga mahasiswa meregulasi diri demi tercapai tujuan perkuliahnya. Regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Bagi mahasiswa/i, kemampuan ini diperlukan agar mahasiswa/i dapat menjadi pelajar yang *self-directed*. Pelajar yang *self-directed* memiliki inisiatif untuk menentukan tujuan mereka, sumber apa yang mereka butuhkan untuk belajar, strategi pembelajaran apa yang sesuai dan memiliki inisiatif untuk mengevaluasi hasil pembelajaran. Semakin tinggi jenjang pendidikannya, pelajar memikul tanggung jawab yang semakin besar dalam hal pembelajaran, seperti materi pembelajaran dan soal ujian yang lebih kompleks, meningkatnya godaan untuk menunda belajar dan diiringi dengan menurunnya pengawasan dan bimbingan dari orang tua ataupun guru. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan aspek yang

telah dikembangkan menurut Zimmerman (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) antara lain; Metakognitif, Motivasi dan Perilaku.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 395 mahasiswa/i dari stambuk 2020 dan 2021 yang mana dalam hitungan terdapat 6 kelas, dan kemudian diambil 25% menggunakan undian acak seperti npm ganjil atau genap pada setiap kelasnya, dan 50 mahasiswa/i yang dapat digunakan.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2014) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili). Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar berfungsi.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i psikologi di Universitas Medan Area yang berjumlah 50 mahasiswa/i.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *systematic random sampling* yang mana pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut-paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2005).

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penyebaran skala menggunakan *google-form* dan penyebaran kuesioner secara langsung kepada mahasiswa/i yang bersangkutan untuk mengukur variabel yang hendak diteliti. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala model *likert* dengan kategori menggunakan skala Efikasi Diri dan Regulasi Diri.

1. Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil modifikasi skala efikasi diri yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek efikasi diri Bandura 1997, (dalam Ardiyanti, 2016), yaitu; *Magnitude, Generality, dan Strenght*.

2. Regulasi Diri

Skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil modifikasi skala regulasi diri yang dikembangkan berdasarkan aspek-

aspek regulasi diri Zimmerman dalam (Ghufron & Rini Risnawati 2014), yaitu; Metakognitif, Motivasi dan Perilaku.

F. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Menurut Arikunto (2006) data dalam penelitian ini dapat mempunyai kedudukan yang paling tinggi, karena merupakan penggambaran *variable* yang diteliti, dan berfungsi sebagai alat pembuktiaan hipotesis. Oleh karena itu benar atau tidaknya data, instrument yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting, yaitu valid dan reliabel.

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas berkenaan dengan sejauh mana skala dapat menghasilkan data akurat yang sesuai dengan tujuan ukurnya Azwar & Saifuddin (2004). Rumus korelasi *Product Moment* untuk menguji analisis data sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\left\{ \frac{(\sum x)^2}{N} - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\} \left\{ \frac{(\sum y^2)}{N} - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap butir) dengan variabel Y (total subjek dari seluruh butir)

$\sum xy$: jumlah dari hasil perkalian antara X dengan setiap Y

$\sum x$: jumlah skor keseluruhan butir tiap-tiap subjek

$\sum y$: jumlah skor total butir tiap-tiap subjek

$\sum y^2$: jumlah kuadrat skor Y

$\sum x^2$: jumlah kuadrat skor X

N: jumlah subjek yang diteliti

Indeks validitas yang diperoleh dengan teknik korelasi *product moment* masih perlu dikorelasikan lagi untuk menghindari kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total. Hal ini dapat menyebabkan koefisien korelasi menjadi lebih besar. Untuk mengatasi hal ini, digunakan formula *part whole*.

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{\sum (SD_x)^2 + (SD_y) - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan :

r_{bt} = Koefisien korelasi setelah dikorelasikan dengan part whole

r_{xy} = Koefisien korelasi sebelum dikoreksi

SD y = Sebelum deviasi total

SD x = Standar deviasi butir

2. Realibilitas Alat Ukur

Reabilitas merupakan konsistensi sebuah alat ukur bahwasanya kemampuan alat ukur tersebut jika digunakan pada subjek yang akan datang dengan subjek yang sama akan mendapatkan hasil yang sama. Serta merupakan instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan

sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik Arikunto (2006).

Pada penelitian ini reliabilitas alat ukur penelitian ini digunakan teknik analisa varians yang dikembangkan oleh Hyot. Adapun rumus teknik Hyot yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{tt} = 1 - \frac{MK_1}{MK_2}$$

Keterangan :

R_{tt} : Koefisien reliabilitas alat ukur

MK_1 : Mean kuadrat interaksi antara aitem dengan subjek

MK_2 : Mean kuadrat antara subjek

l : Bilangan koefisien

3. Analisis Data

Metode analisi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* dengan tujuan utama yakni ingin melihat apakah ada Hubungan antara Regulasi Diri dengan Efikasi Diri Akademik Mahasiswa/i Psikologi Universitas Medan Area. Rumus korelasi *Product Moment* untuk menguji analisis data adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\sum x^2) - \frac{(\sum x)^2}{N}\right\} \left\{(\sum y^2) - \frac{(\sum y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap butir) dengan variabel Y (total subjek dari seluruh butir)

$\sum xy$: jumlah dari hasil perkalian antara X dengan setiap Y

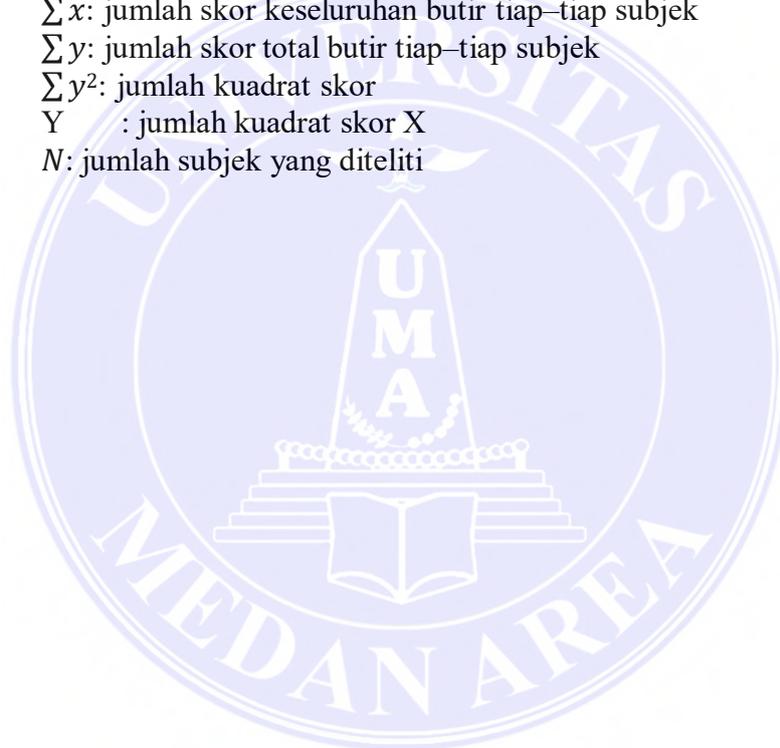
$\sum x$: jumlah skor keseluruhan butir tiap-tiap subjek

$\sum y$: jumlah skor total butir tiap-tiap subjek

$\sum x^2$: jumlah kuadrat skor

$\sum y^2$: jumlah kuadrat skor

N : jumlah subjek yang diteliti



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang dapat digunakan bagi para pihak terkait.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan metode *Product Moment*, maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi, diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara Efikasi Diri dan Regulasi Diri dilihat dari nilai koefisien korelasi (r^{xy}) = 0,473 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif Efikasi Diri dengan Regulasi Diri terkhususnya pada mahasiswa/i fakultas psikologi di Universitas Medan Area.
2. Mahasiswa/i fakultas psikologi di Universitas Medan Area memiliki nilai rata-rata 103,00 dengan tingkat Efikasi Diri tergolong kedalam kategori tinggi dan Regulasi Diri memiliki nilai rata-rata 97,98 dengan tingkat Regulasi Diri tergolong kedalam kategori rendah.

B. Saran

Berdasarkan dengan kesimpulan diatas, maka berikut dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Responden Penelitian

Hendaknya dapat menerima dorongan dan masukan yang diberikan oleh dosen maupun teman juga keluarga dan mempunyai kepercayaan diri untuk dapat menyelesaikan tugas yang diterima dan mampu bertanggung jawab atas keputusan yang diambil.

2. Bagi Pihak Kampus

Hendaknya dapat memberikan dorongan baik berupa motivasi ataupun kelengkapan insfratraktur yang memadai yang membantu para mahasiswa/i dalam belajar, dan dapat meningkatkan pemberian edukasi dan jam belajar yang lebih baik. Usaha ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan membantu mahasiswa dalam perkuliahannya.

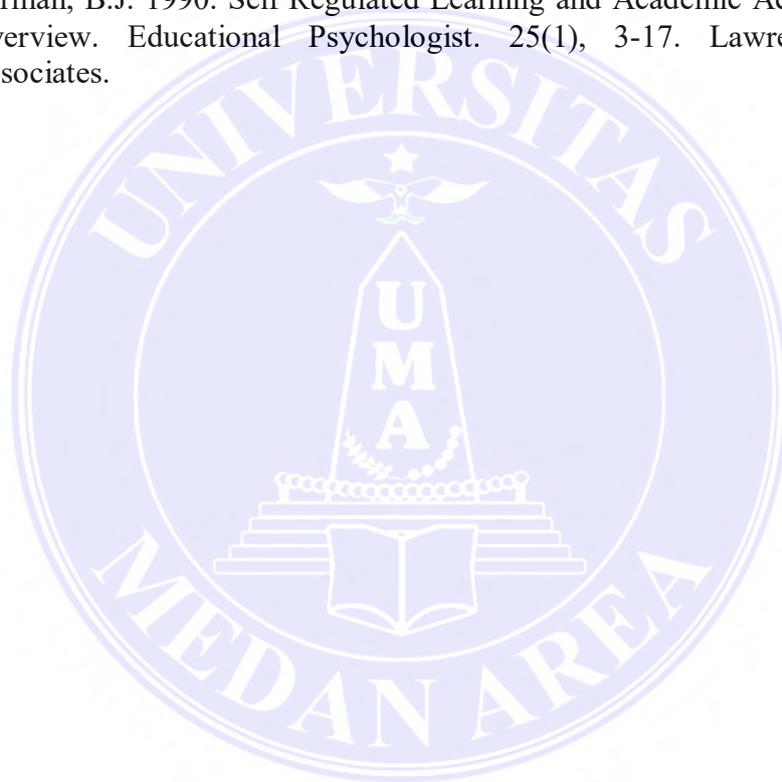
3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, yang ingin meneliti dengan judul yang sama, diharapkan mampu melihat fenomena dengan lebih banyak lagi dan mampu lebih memahami persoalan yang sering dihadapi mahasiswa/i didunia pendidikannya agar dapat menghasilkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- American College Health Association. (2016). Spring reference group executive summary. Hanover: ACHA
- Ardiyanti, (2016) Ardiyanti, D. (2016). Aplikasi model rasch pada pengembangan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3):248–263.
- Arikunto,S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar,S (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bart, Smet. (2004). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia Jakarta
- Efendi. R (2013) Self Efficacy: Study Indigenous pada guru bersuku jawa
- Feist, & Feist, G J. (2010). *Theoriest of Personality (Teori Kepribadian)* Edisi 7 Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ferradas, M. M., Freire, C., Valle, A. & Nunez, C. (2016). Academic goals and self-handicapping strategies in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, 1- 9. doi: 10.1017/sip.2016.25
- Fraenkel,J.,Wallen,N.(2008). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New Work: McGraw-Hill Higher Education
- Ghufron, N dan Rini Risnawati (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar – Ruzz Media
- Husna, N. A., Hidayati, F. N .R & Ariati, J. (2014). *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*. *Jurnal Psikologi Undip* Vol.13 No.1 April 2014, 50-63
- Izzaty, R.E., Ayriza, Y., & Setiawati, F.A. (2017). Prediktor Prestasi Belajar Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Volume 44 Nomor 2*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Kreitner Rober & Kinicki Enjelo, 2003, *Organizational Behavior, Buku 1 edisi kelima*. Alih bahasa: Lala Septiani sembiri, Jakarta: Salemba 4, hlm. 169
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2011). *Human Learning*. 6th. ed. New York: Pearson.
- Santrock, J. W. (2007). *Educational psychology*. Canada: McGrawHill Companies, Inc

- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sungur, S. & Tekkaya, C. 2006. Effect of Problem based learning and traditional instruction on self regulated learning. *The Journal of Education Research*, Heldref Publication, 99, 307-317.
- Taylor, S.E dkk (2009). *Psikologi Sosial*. Edisi 12. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Urdu, T & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping. *Educational Psychology Review*, 13, 115-138. doi: 1040-726X/01/0600-0115
- Zimmerman, B.J. 1990. Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*. 25(1), 3-17. Lawrence Erlbaum Associates.



LAMPIRAN



LAMPIRAN A

SKALA EFIKASI DIRI



DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan karakter dari pengisi kuesioner.

I. Identitas:

1. Nama :
2. NPM :
3. Umur :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan-pernyataan. Saudara/i diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala skor tersebut dengan cara memilih:

Sangat Setuju = Bila SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Setuju = Bila SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Tidak Setuju = Bila TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Sangat Tidak Setuju = Bila SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Saudara/i hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan “**garis bawah (-)**” pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
1.	Terlepas dari subjeknya, saya cukup kompeten dalam belajar	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju

Jawaban diatas menyatakan bahwa anda “SETUJU” dengan pernyataan diatas.

Apabila ingin mengubah jawaban, anda dapat memberikan tanda satu garis mendatar (-) tepat pada jawaban anda kemudian anda dapat mengganti jawaban tersebut dengan jawaban yang lebih sesuai dengan diri anda.

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
1.	Terlepas dari subjeknya, saya cukup kompeten dalam belajar	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju

Hal ini berarti anda mengubah jawaban dari “SETUJU” menjadi “TIDAK SETUJU”

Bila anda telah selesai mengisi skala ini, mohon kesediaan anda untuk memeriksa kembali skala ini agar tidak ada pernyataan yang terlewat.

Semua jawaban dan identitas anda dijamin kerahasiaannya. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama yang telah anda berikan.

No:	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat menyelesaikan tanpa bantuan orang lain				
2.	Saya tetap berusaha keras dalam menyelesaikan tugas yang sulit				
3.	Keberhasilan teman dapat memotivasi diri saya untuk mencapai kesuksesan.				
4.	Saya akan meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan tugas				
5.	Saya optimis dapat mencapai target nilai yang baik				
6.	Belajar merupakan hal yang sulit bagi saya				
7.	Saya dapat memahami seluruh materi yang diberikan oleh dosen dikelas				
8.	Saya dapat menyelesaikan tanpa bantuan orang lain				
9.	Saya dapat mengatur bantuan teman-teman saya untuk pembelajaran saya kapan pun saya membutuhkannya				
10.	Saya tetap mengikuti pelajaran meskipun sedang sakit.				
11.	Saya tidak peduli terhadap nilai				
12.	Saya tidak dapat fokus ketika berada dikelas				
13.	Saya dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan				
14.	Dalam menyelesaikan masalah saya lebih suka untuk menyelesaikannya secara langsung				
15.	Saya cukup aktif dalam kegiatan organisasi namun tetap fokus dalam belajar				
16.	Saya tidak memiliki target dalam hal apapun				
17.	Saya tidak tertarik dengan keberhasilan orang lain				
18.	Saya bisa mengatur bantuan dosen saya dalam belajar				
19.	Saya tidak dapat mengerjakan tugas tanpa bantuan teman-teman				
20.	Saya tidak memiliki target dalam belajar				
21.	Saya menyelesaikan tugas sebisa kemampuan saya				
22.	Saya berusaha menyelesaikan sendiri setiap soal ulangan sendiri.				

23.	Saya akan meminta bantuan orang lain dalam mengerjakan tugas				
24.	Saya tidak tertarik dengan pelajaran dan lebih menyukai dunia diluar kampus				
25.	Saya menyelesaikan tugas sebisa kemampuan saya				
26.	Saya bersungguh-sungguh saat belajar agar mendapatkan hasil bagus				
27.	Dalam menyelesaikan masalah, saya lebih memilih mengulur waktu				
28.	Terlepas dari subjeknya, saya cukup kompeten dalam belajar				
29.	Saya berusaha untuk menyelesaikan setiap soal ulangan sendiri.				
30.	Dalam mengerjakan soal ulangan saya lebih banyak berharap dari teman-teman sekelas				
31.	Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya				
32.	Saya merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik				
33.	Saya mudah cemas menghadapi persoalan atau kesulitan yang saya alami				
34.	Saya berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki				
35.	Saya mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi				
36.	Saya merasa bergantung pada orang lain				
37.	Saya berusaha bersikap dewasa dalam menyelesaikan suatu masalah				
38.	Saya mudah bergaul dengan teman-teman yang lain				
39.	Saya merasa memiliki prestasi belajar yang baik				
40.	Saya merasa mudah putus asa				
41.	Saya lebih suka menyendiri jika ada masalah dari pada berbaur dengan orang lain				
42.	Saya aktif dalam kegiatan organisasi didalam maupun diluar kampus				
43.	Saya selalu merasa bahagia				
44.	Saya menyukai tantangan				
45.	Saya yakin ketika mengungkapkan pendapat dikelas				

46.	Saya kurang berani ketika saya dipilih untuk tampil didepan				
47.	Saya merasa kurang yakin dengan jawaban yang saya sampaikan				
48.	Saya akan memilih diam, walaupun saya dapat menjawab pertanyaan yang ada				
49.	Ketika berdiskusi pendapat saya selalu kurang menarik bagi orang lain				
50.	Saya merasa teman saya lebih baik dari saya ketika presentasi				





LAMPIRAN B SKALA REGULASI DIRI

DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan karakter dari pengisi kuesioner.

II. Identitas:

1. Nama :
2. NPM :
3. Umur :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan-pernyataan. Saudara/i diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala skor tersebut dengan cara memilih:

Sangat Setuju = Bila SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Setuju = Bila SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Tidak Setuju = Bila TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Sangat Tidak Setuju = Bila SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Saudara/i hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan “**garis bawah (-)**” pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
1.	Saya akan bertanya kepada dosen jika ada materi yang tidak dimengerti	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju

Jawaban diatas menyatakan bahwa anda **“SETUJU”** dengan pernyataan diatas.

Apabila ingin mengubah jawaban, anda dapat memberikan tanda satu garis mendatar (-) tepat pada jawaban anda kemudian anda dapat mengganti jawaban tersebut dengan jawaban yang lebih sesuai dengan diri anda.

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
1.	Saya akan bertanya kepada dosen jika ada materi yang tidak dimengerti	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju

Hal ini berarti anda mengubah jawaban dari **“SETUJU”** menjadi **“TIDAK**

SETUJU”

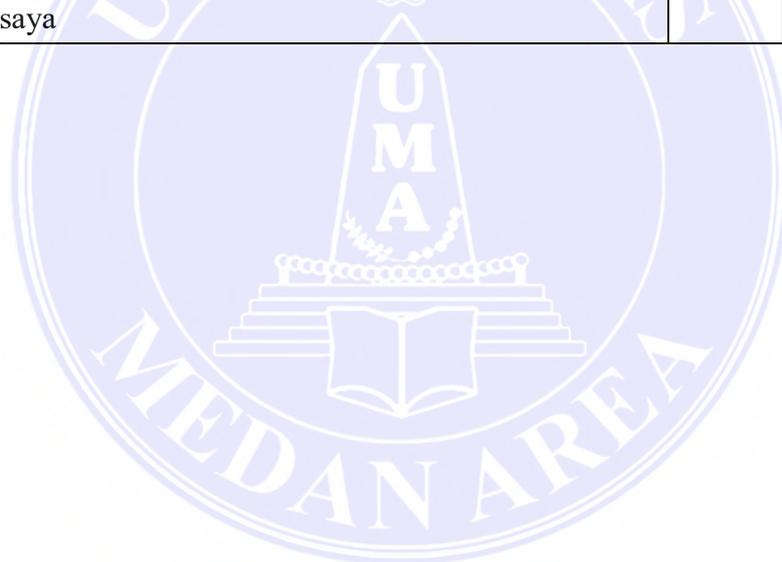
Bila anda telah selesai mengisi skala ini, mohon kesediaan anda untuk memeriksa kembali skala ini agar tidak ada pernyataan yang terlewat.

Semua jawaban dan identitas anda dijamin kerahasiaannya. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama yang telah anda berikan.

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya akan bertanya kepada dosen jika ada materi yang tidak dimengerti				
2.	Saya suka menimbun tugas sehingga menjadi menumpuk				
3.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah				
4.	Saya tidak suka ketika kelompok telah ditentukan oleh dosen				
5.	Saya merasa senang berada dikelompok ketika mengerjakan tugas				
6.	Saya tidak suka mengerjakan tugas kelompok maupun tugas individu				
7.	Saya berusaha untuk memenuhi standard atau norma yang berlaku pada kelompok				
8.	Saya optimis dapat mengumpulkan tugas dengan tepat waktu				
9.	Saya menyadari tidak bisa mengumpulkan tugas tepat waktu				
10.	Saya mengikuti perkuliahan seperti yang dijadwalkan dan tidak memiliki target				
11.	Saya lebih memilih sendiri dalam hal mengerjakan tugas				
12.	Saya bisa menerima berada dikelompok yang telah ditentukan				
13.	Saya yakin setiap soal yang sulit pasti selalu ada solusinya				
14.	Saya akan memilih diam jika ada materi yang tidak dimengerti				
15.	Saat dosen menerangkan saya berusaha mengikuti dan konsentrasi penuh				
16.	Saya mengerjakan tugas individu atau kelompok dengan penuh tanggung jawab				
17.	Saya selalu memiliki ide dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit				
18.	Saya mengalami kesulitan mengingat dan fokus ketika berada didalam kelas				
19.	Saya tidak dapat fokus didalam kelas ketika dosen memberikan materinya				
20.	Saya akan melakukan hal yang saya suka				

	sekalipun itu dalam lingkungan kelompok				
21.	Saya cenderung mengikuti dan menerima ide kelompok				
22.	Saya mampu untuk mengikuti perkuliahan agar mencapai nilai yang saya inginkan.				
23.	Tugas yang banyak dan sulit tidak mampu saya kerjakan				
24.	Saya mampu mengatasi lingkungan yang mengganggu ketika dikelas				
25.	Saya menyadari menyelesaikan tugas akan menjadi masalah baru				
26.	Saya mampu untuk mengikuti perkuliahan agar mencapai nilai yang saya inginkan				
27.	Saya tidak dapat fokus didalam kelas ketika dosen memberikan materinya				
28.	Saya dapat melakukan segala hal yang dapat saya kerjakan sendiri				
29.	Saya ragu setiap menyelesaikan tugas yang sulit				
30.	Saya menyadari menyelesaikan tugas akan menjadi masalah baru				
31.	Saya selalu meyakinkan diri untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan				
32.	Bagi saya tugas yang diberikan akan memacu saya belajar lebih tekun				
33.	Saya biasanya membantu teman lainnya dalam menyelesaikan tugas				
34.	Saya yakin akan mendapatkan nilai yang bagus				
35.	Saya biasanya tidak menyerah untuk menyelesaikan tugas sulit hingga menemukan jawabannya				
36.	Saya mampu bertanggung jawab atas pilihan dan keputusan saya				
37.	Saya memiliki rasa optimistik yang tinggi untuk mencapai/memperoleh sesuatu				
38.	Saya memiliki reaksi positif terhadap kritik				
39.	Saya dapat membagi waktu dengan baik				
40.	Saya tidak menghindari tugas-tugas yang diberikan				
41.	Saya terampil dalam menyelesaikan tugas dan				

	selesai tepat waktu				
42.	Saya tidak peduli dengan hasil yang saya dapat dari proses pembelajaran				
43.	Saya hanya menggunakan satu buku dalam belajar				
44.	Saya tidak merencanakan hal-hal yang akan dikerjakan pada tugas kelompok				
45.	Saya banyak menghabiskan waktu bermain handphone				
46.	Saya yakin dengan kemampuan saya sehingga tidak memerlukan bantuan orang lain				
47.	Saya tidak peduli dengan apa yang saya pelajari				
48.	Saya malas ketika harus belajar dimalam hari				
49.	Saya mengurangi aktifitas lain agar saya berkonsentrasi ketika belajar				
50.	Menumpuk banyak tugas merupakan kesenangan saya				





LAMPIRAN C
UJI VALIDITAS &
RELIABILITAS
“EFIKASI DIRI”

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,907	50

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,52	,707	50
aitem_2	2,44	,577	50
aitem_3	2,76	,625	50
aitem_4	2,58	,538	50
aitem_5	2,62	,567	50
aitem_6	2,60	,639	50
aitem_7	2,60	,606	50
aitem_8	2,14	,729	50
aitem_9	2,52	,614	50
aitem_10	2,60	,571	50
aitem_11	2,58	,673	50
aitem_12	2,70	,647	50
aitem_13	2,92	1,639	50
aitem_14	2,50	,707	50
aitem_15	2,32	,683	50
aitem_16	2,46	,542	50
aitem_17	2,74	,633	50
aitem_18	2,56	,541	50
aitem_19	2,60	,571	50
aitem_20	2,58	,642	50
aitem_21	2,60	,606	50
aitem_22	2,38	,830	50

aitem_23	2,14	,729	50
aitem_24	2,52	,614	50
aitem_25	2,60	,571	50
aitem_26	2,58	,673	50
aitem_27	2,92	1,639	50
aitem_28	2,50	,707	50
aitem_29	2,32	,683	50
aitem_30	2,46	,542	50
aitem_31	2,74	,633	50
aitem_32	2,56	,541	50
aitem_33	2,60	,571	50
aitem_34	2,58	,642	50
aitem_35	2,60	,606	50
aitem_36	2,38	,830	50
aitem_37	2,14	,729	50
aitem_38	2,52	,614	50
aitem_39	2,60	,571	50
aitem_40	2,58	,673	50
aitem_41	2,70	,463	50
aitem_42	2,58	,499	50
aitem_43	2,52	,614	50
aitem_44	2,52	,614	50
aitem_45	2,60	,571	50
aitem_46	2,58	,673	50
aitem_47	2,70	,647	50
aitem_48	2,92	1,639	50
aitem_49	2,50	,707	50

aitem_50	2,32	,683	50
----------	------	------	----

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	125,08	230,402	,529	,903
aitem_2	125,16	233,851	,457	,904
aitem_3	124,84	233,484	,438	,904
aitem_4	125,02	232,959	,548	,904
aitem_5	124,98	228,714	,770	,902
aitem_6	125,00	229,796	,622	,903
aitem_7	125,00	229,959	,648	,902
aitem_8	125,46	233,478	,370	,905
aitem_9	125,08	232,402	,506	,904
aitem_10	125,00	235,184	,384	,905
aitem_11	125,02	232,796	,438	,904
aitem_12	124,90	243,112	-,064	,909
aitem_13	124,68	225,936	,376	,911
aitem_14	125,10	230,500	,524	,903
aitem_15	125,28	235,593	,395	,906
aitem_16	125,14	233,307	,522	,904
aitem_17	124,86	233,592	,427	,904
aitem_18	125,04	233,060	,539	,904
aitem_19	125,00	228,816	,758	,902
aitem_20	125,02	229,898	,613	,903
aitem_21	125,00	229,959	,648	,902

aitem_22	125,22	237,073	,175	,907
aitem_23	125,46	233,478	,370	,905
aitem_24	125,08	232,402	,506	,904
aitem_25	125,00	235,184	,384	,905
aitem_26	125,02	232,796	,438	,904
aitem_27	124,68	225,936	,376	,911
aitem_28	125,10	230,500	,524	,903
aitem_29	125,28	235,593	,395	,906
aitem_30	125,14	233,307	,522	,904
aitem_31	124,86	233,592	,427	,904
aitem_32	125,04	233,060	,539	,904
aitem_33	125,00	228,816	,758	,902
aitem_34	125,02	229,898	,613	,903
aitem_35	125,00	229,959	,648	,902
aitem_36	125,22	237,073	,175	,907
aitem_37	125,46	233,478	,370	,905
aitem_38	125,08	232,402	,506	,904
aitem_39	125,00	235,184	,384	,905
aitem_40	125,02	232,796	,438	,904
aitem_41	124,90	244,092	-,143	,909
aitem_42	125,02	243,449	-,093	,909
aitem_43	125,08	232,402	,506	,904
aitem_44	125,08	232,402	,506	,904
aitem_45	125,00	235,184	,384	,905
aitem_46	125,02	232,796	,438	,904
aitem_47	124,90	243,112	-,064	,909
aitem_48	124,68	225,936	,376	,911

aitem_49	125,10	230,500	,524	,903
aitem_50	125,28	235,593	,395	,906

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
127,60	242,245	15,564	50



LAMPIRAN D

UJI VALIDITAS & RELIABILITAS “REGULASI DIRI”

The background of the title page features a large, light blue watermark of the Universitas Medan Area logo. The logo is circular and contains the text 'UNIVERSITAS MEDAN AREA' around the perimeter. In the center, there is a stylized emblem depicting a book, a lamp, and a building, symbolizing knowledge and education.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,892	50

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,08	,752	50
aitem_2	1,78	,708	50
aitem_3	2,30	,614	50
aitem_4	2,30	,647	50
aitem_5	2,42	,673	50
aitem_6	2,04	,755	50
aitem_7	2,30	,814	50
aitem_8	2,34	,519	50
aitem_9	2,46	,762	50
aitem_10	2,16	,681	50
aitem_11	1,96	,947	50
aitem_12	2,44	,501	50
aitem_13	2,12	,773	50
aitem_14	1,80	,700	50
aitem_15	2,18	,748	50
aitem_16	2,28	,607	50
aitem_17	1,98	,769	50
aitem_18	2,24	,797	50
aitem_19	2,36	,563	50
aitem_20	2,40	,756	50
aitem_21	2,14	,700	50
aitem_22	1,98	,845	50

aitem_23	2,52	,505	50
aitem_24	2,30	,463	50
aitem_25	2,60	,571	50
aitem_26	2,34	,479	50
aitem_27	2,58	,609	50
aitem_28	2,34	,745	50
aitem_29	2,54	,613	50
aitem_30	2,32	,621	50
aitem_31	2,56	,541	50
aitem_32	2,16	,618	50
aitem_33	2,44	,541	50
aitem_34	2,48	,614	50
aitem_35	2,24	,822	50
aitem_36	2,14	,756	50
aitem_37	2,00	,700	50
aitem_38	1,82	,774	50
aitem_39	2,12	,746	50
aitem_40	2,26	,527	50
aitem_41	1,80	,700	50
aitem_42	1,80	,700	50
aitem_43	2,30	,614	50
aitem_44	2,28	,671	50
aitem_45	2,42	,673	50
aitem_46	2,04	,755	50
aitem_47	2,30	,814	50
aitem_48	2,34	,519	50
aitem_49	2,46	,762	50
aitem_50	2,16	,681	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	109,64	169,541	,827	,883
aitem_2	109,94	173,935	,634	,887
aitem_3	109,42	174,085	,729	,886
aitem_4	109,42	174,044	,693	,886
aitem_5	109,30	181,888	,217	,892
aitem_6	109,68	179,406	,212	,891
aitem_7	109,42	169,555	,758	,884
aitem_8	109,38	179,955	,435	,890
aitem_9	109,26	173,421	,613	,887
aitem_10	109,56	175,598	,567	,888
aitem_11	109,76	171,370	,566	,887
aitem_12	109,28	177,961	,604	,888
aitem_13	109,60	172,653	,642	,886
aitem_14	109,92	175,789	,539	,888
aitem_15	109,54	175,396	,522	,888
aitem_16	109,44	175,925	,620	,887
aitem_17	109,74	179,911	,280	,892
aitem_18	109,48	170,908	,708	,885
aitem_19	109,36	180,235	,380	,890
aitem_20	109,32	173,079	,635	,886
aitem_21	109,58	176,126	,520	,888
aitem_22	109,74	173,502	,542	,887
aitem_23	109,20	178,939	,525	,889
aitem_24	109,42	185,473	,048	,893
aitem_25	109,12	187,414	-,093	,895
aitem_26	109,38	185,506	,042	,893

aitem_27	109,14	187,021	-,066	,895
aitem_28	109,38	191,669	-,288	,899
aitem_29	109,18	185,783	,308	,894
aitem_30	109,40	186,612	,342	,895
aitem_31	109,16	186,749	-,051	,895
aitem_32	109,56	186,333	,325	,895
aitem_33	109,28	185,389	,341	,894
aitem_34	109,24	188,798	,371	,896
aitem_35	109,48	186,622	,345	,897
aitem_36	109,58	187,106	,367	,896
aitem_37	109,72	187,308	,379	,896
aitem_38	109,90	185,929	,311	,896
aitem_39	109,60	183,306	,320	,894
aitem_40	109,46	188,498	-,172	,896
aitem_41	109,92	174,524	,610	,887
aitem_42	109,92	174,524	,610	,887
aitem_43	109,42	174,085	,729	,886
aitem_44	109,44	173,476	,699	,886
aitem_45	109,30	181,888	,317	,892
aitem_46	109,68	179,406	,312	,891
aitem_47	109,42	169,555	,758	,884
aitem_48	109,38	179,955	,435	,890
aitem_49	109,26	173,421	,613	,887
aitem_50	109,56	175,598	,567	,888

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
111,72	186,287	13,649	50



LAMPIRAN E UJI NORMALITAS DAN LINERITAS

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Efikasi Diri	50	103,00	13,890	74	135
Regulasi Diri	50	97,98	13,017	74	117

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Efikasi Diri	Regulasi Diri
N	50	50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	103,00
	Std. Deviation	13,890
	Absolute	,153
Most Extreme Differences	Positive	,153
	Negative	-,085
Kolmogorov-Smirnov Z	1,081	,717
Asymp. Sig. (2-tailed)	,193	,683

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi Diri * Efikasi Diri	50	100,0%	0	0,0%	50	100,0%

Report

Regulasi Diri

Efikasi Diri	Mean	N	Std. Deviation
74	74,00	1	.
85	85,00	1	.
87	101,00	2	19,799
88	88,00	1	.
90	83,50	2	9,192
91	94,63	8	9,970
92	94,33	3	16,623
95	85,33	3	12,741
96	89,50	2	7,778
97	97,00	1	.
98	98,00	1	.
100	100,00	1	.
105	114,00	1	.
106	106,00	1	.
107	79,00	1	.

108	102,33	3	4,933
109	115,50	2	2,121
110	110,00	1	.
112	94,00	2	25,456
113	109,50	2	7,778
117	114,33	3	4,619
119	104,50	2	6,364
123	90,00	1	.
124	112,00	1	.
126	98,00	2	4,243
130	93,00	1	.
135	116,00	1	.
Total	97,98	50	13,017

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	5329,938	26	204,998	1,586	,134
Regulasi Diri * Efikasi Diri	Between Groups	1861,437	1	1861,437	14,400	,001
	Deviation from Linearity	3468,501	25	138,740	1,073	,434
	Within Groups	2973,042	23	129,263		
	Total	8302,980	49			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Regulasi Diri * Efikasi Diri	,473	,224	,801	,642



Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Efikasi Diri	103,00	13,890	50
Regulasi Diri	97,98	13,017	50

Correlations

		Efikasi Diri	Regulasi Diri
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	,473**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	50	50
Regulasi Diri	Pearson Correlation	,473**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



LAMPIRAN G

DATA PENELITIAN

EFIKASI DIRI

Efikasi Diri

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	TOTAL		
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	113	
2	3	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	91		
3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	5	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	5	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	5	3	2	117		
4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	6	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	6	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	6	3	2	92
5	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	7	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	7	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	7	2	3	124		
6	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	8	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	8	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	8	2	3	97		
7	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	9	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	9	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	9	2	3	130		
8	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	109		
9	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	90		
0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	91		
11	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	112		
12	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	109		
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	96	
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	126	
15	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	1	1	3	3	105		
16	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	2	2	3	4	113
17	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	95		
18	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	92		
19	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	95		



LAMPIRAN H

DATA PENELITIAN

REGULASI DIRI

Regulasi Diri

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	TOTAL		
1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	104		
2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	94		
3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	3	3	3	3	109		
4	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	79		
5	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	112		
6	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	97	
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93	
8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	114	
9	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	77		
10	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	104		
11	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	76	
12	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	117
13	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	95	
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	95
15	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	114	
16	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	115	
17	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	77	
18	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	112	
19	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	100	
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
21	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	109	
22	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	78		

23	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	100			
24	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	1	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	79			
25	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	112		
26	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	2	94			
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93		
28	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	115		
29	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	116			
30	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	79		
31	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	110	
32	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	98
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85	
34	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	117	
35	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	90		
36	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	108		
37	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	74		
38	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	112	
39	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	91		
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	1	1	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91		
41	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	117	
42	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	100		
43	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	87		
44	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	106	
45	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	88		
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99		

47	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	101		
48	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	90	
49	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	100			
50	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	84





LAMPIRAN I
SURAT KETERANGAN
PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 416/FPSI/01.10/III /2022
Lampiran : -
Hal : Riset dan Pengambilan Data

30 Maret 2022

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan
Administrasi Keuangan
Universitas Medan Area
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Laila Rahmadani Lubis
NPM : 158600056
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Regulasi Diri Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat



Dr. Laila Rahmadani Lubis, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360188, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN Nomor : 905/UMA/B/01.7/VI/2022

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Laila Rahmadai Lubis
No. Pokok Mahasiswa : 158600056
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 08 sd 10 Juni 2022 dengan Judul skripsi “Hubungan Regulasi Diri Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area.”

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 14 Juni 2022
An Rektor,
Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan
Administrasi Keuangan,


Dr. Ir. Suswati, MP

Tembusan :
1. Fakultas Psikologi
2. Arsip

