

Peran Self-Efficacy terhadap Self-Regulation Siswa pada Pembelajaran Jarak Jauh di SMA 2 Bukittinggi

Firdaus

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
25171

E-mail : firdausfox80@gmail.com 089630646261

Abstract

Distance learning can influence students in following the educational process. Student self-regulation in learning is one way for students to manage their learning strategies. Also supported by self-efficacy which can improve the quality of student learning. This research is a quantitative study with a descriptive approach that aims to determine the role of self-efficacy on student self-regulation in distance learning at SMA 2 Bukittinggi. The subjects in this study were 359 students from grades 10,11 and 12. The data collection tool used ascale Likert consisting of a self-efficacy scale and a self-regulation scale. The data analysis technique used is the correlation product moment from Karl Pearson with the help of SPSS 16.0 for windows. Based on the results of data analysis obtained $(r) = 0.824$ with a level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The significant effect of self-efficacy on self is $r^2 = 67.8\%$ while 32.2% self-regulation is determined by other factors such as knowledge, motivation and self-will. The conclusion in this study is that there is a positive relationship between the role of self-efficacy and student self-regulation in distance learning at SMA 2 Bukittinggi.

Keynote : *self efficacy, self regulation*

Abstrak

Pembelajaran jarak jauh dapat mempengaruhi siswa dalam mengikuti proses pendidikan. Regulasi diri siswa dalam belajar adalah salah satu cara siswa untuk mengelola strategi belajarnya. Didukung juga oleh efikasi diri yang bisa meningkatkan kualitas pembelajaran siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui peran efikasi diri terhadap regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi. Subjek dalam Penelitian ini sejumlah 359 siswa dari kelas 10,11 dan 12. Alat pengumpulan data menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari skala efikasi diri dan skala regulasi diri. Teknik analisa data yang digunakan yaitu korelasi analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh $(r) = 0,824$ dengan taraf $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pengaruh signifikan dari efikasi diri terhadap regulasi diri sebesar $r^2 = 67,9\%$ sedangkan 32,1% regulasi diri ditentukan oleh faktor lain seperti pengetahuan, motivasi dan kemauan diri. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara peran efikasi diri dengan regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi.

Kata kunci : *efikasi diri, regulasi diri*

PENDAHULUAN

The World Health Organization (WHO) telah mengumumkan bahwa wabah Covid-19 merupakan pandemi secara global (Cucinotta & Vanelli, 2020). Pandemi Covid-19 telah banyak memberikan dampak di seluruh sektor kehidupan. Masyarakat diminta untuk menerapkan protokol kesehatan dalam beraktifitas sehari-hari. Kebijakan new normal yang telah dikeluarkan pemerintah yaitu mengajak masyarakat agar beradaptasi hidup berdampingan dengan pandemi Covid-19 serta tetap mematuhi prokotoel kesehatan (Rafsanjani, 2020). Kebijakan *new normal* mengharuskan masyarakat untuk selalu menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan serta menghindari kerumunan agar dapat mengurangi penyebaran virus Covid-19.

Salah satu sektor kehidupan masyarakat yang terdampak Covid-19 adalah bidang pendidikan. Pendidikan dapat diartikan sebagai ilmu pengetahuan ilmiah yang secara terus menerus mengalami perkembangan (Mulyadi, Basuki & Rahardjo, 2016). Inti dari sebuah kegiatan pendidikan adalah proses interaksi belajar mengajar. Tujuan pendidikan tidak akan tercapai apabila dalam pendidikan tidak pernah berlangsung proses interaksi belajar mengajar (Djamarah, 2012).

Kebijakan yang berlaku di masa pandemi ini adalah dengan melakukan pembelajaran online atau pembelajaran jarak jauh (Rafsanjani, 2020). Kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara online atau jarak jauh mulai dari SD hingga Perguruan Tinggi. Pembelajaran jarak jauh memanfaatkan teknologi khususnya internet dimana Kegiatan Belajar dan Mengajar (KBM) tidak dilakukan secara tatap muka namun dilakukan dengan menggunakan media baik media cetak (Modul) maupun non cetak (audio/video), komputer, siaran radio dan televisi (Patria & Yulianto, 2011).

Pembelajaran jarak jauh ada beberapa faktor yang harus diperhatikan yaitu perhatian, percaya diri pendidik, pengalaman, mudah menggunakan peralatan, kreatif menggunakan alat dan menjalin interaksi dengan peserta didik namun kelemahan dari pembelajaran jarak jauh seperti akses listrik yang bermasalah, koneksi jaringan internet, komitmen antara orang tua dan peserta didik dan kemajuan dari peserta didik seiring waktu (Prawiyogi et al., 2020).

Pada pembelajaran jarak jauh, peserta didik dapat menjadi kurang aktif dalam menyampaikan aspirasi dan pemikirannya, sehingga dapat mengakibatkan pembelajaran yang menjenuhkan. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan memperoleh ketidakturunan dalam hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan pendorong untuk menggerakkan siswa agar semangat belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar (Rimbarizki, R, 2017).

Dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh, bukan hanya sebuah keyakinan dalam diri seorang individu untuk berhasil dalam mengikuti semua proses yang ada. Namun, individu

tersebut juga harus bisa mengatur dirinya agar semakin bisa yakin dengan kemampuan yang dimiliki individu tersebut (Latipah, 2010).

Siswa yang telah mengetahui gaya belajar yang disukainya, mengetahui yang mudah dan sulit bagi dirinya, bagaimana cara mengatasi permasalahan, mengetahui minat dan bakatnya dan bagaimana caranya untuk memanfaatkan kekuatan atau kelebihanannya (Woolfolk, 2008). Kemampuan siswa dalam meregulasi diri dalam proses pembelajaran merupakan kegiatan yang sangat berperan penting dalam proses belajar siswa. Konsep ideal pembelajar yaitu pembelajar berdasar regulasi diri (Alsa, 2005)

Regulasi diri juga merupakan proses membawa diri menuju pencapaian tujuan menjadi manusia utuh secara akademik, sosial serta eksistensial (Husna, Hidayati & Ariati, 2014). Winne 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 bisa diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan (Santrock, 2007).

Regulasi diri bukanlah suatu kemampuan atau ketrampilan dalam akademik namun lebih kepada cara mengatur proses belajar individu secara mandiri dengan perencanaan, pengatur dan pencapaian tujuan (Zimmerman, 2012). Setiap individu secara mandiri juga diharapkan mampu bisa menemukan strategi belajar yang tepat untuk mempermudah proses belajar bahwa dengan adanya regulasi belajar siswa akan berusaha untuk mencapai tujuan belajar dengan mengaktifkan dan mempertahankan perilaku dan emosi (Zimmerman, 2012).

Siswa yang telah menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan kontrol terhadap aspek kognitif, motivasi serta tingkah lakunya dalam mencapai tujuan disebut telah melakukan regulasi diri (Pintrich, 2003). Zimmerman & Schunk (2004) telah membagi regulasi diri terdiri dalam tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Secara metakognisi, siswa yang telah memiliki regulasi diri akan mampu merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitori dan mengevaluasi dirinya dalam pembelajaran (Ormrod, 2008). Regulasi diri juga merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan siswa untuk mencapai hasil belajar yang baik, dimana siswa harus dapat mengatur jam belajarnya sendiri, memilih kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademiknya serta menyusun strategi dalam belajar yang dapat membuat siswa tersebut mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Mutia, Farah & Susanti, 2019).

Pembelajaran jarak jauh ini memberi kesempatan bagi siswa untuk belajar mandiri. Selain itu siswa perlu meningkatkan motivasi belajar dan efikasi diri untuk meningkatkan hasil belajarnya. Hal tersebut karena hasil belajar dapat ditingkatkan melalui peningkatan efikasi diri dan motivasi belajar (Gunawan, Ni Made Yeni Surant & Fathoroni, 2020).

Kemampuan belajar belajar regulasi diri tidak serta merta muncul dengan sendirinya pada diri siswa melainkan banyak faktor yang mempengaruhi. Peran pribadi siswa menjadi salah satu penentu terciptanya belajar berdasarkan regulasi diri yang terangkum melalui tujuan belajar, strategi belajar yang diciptakan, atribusi, mengevaluasi perkembangan belajar diri peserta didik serta efikasi diri (Woolfolk, 2008). Efikasi diri yang tinggi membuat individu mampu mencapai tujuan belajar yang lebih mudah karena dapat berkonsentrasi pada tugas yang diberikan (Ormord, 2009). Orang dengan efikasi diri yang tinggi juga memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mempelajari hal-hal yang sulit dan mampu mengendalikan perilaku agar tetap berorientasi terhadap kesuksesan (Boswell, 2014)

Efikasi diri juga berkaitan dengan kemampuan individu yang stabil agar dapat mengatasi berbagai situasi dan rintangan yang menimbulkan tekanan atau stress secara efektif serta sebagai dorongan yang dapat mempengaruhi perasaan, pikiran dan perilaku seseorang. Efikasi diri juga mencerminkan keyakinan diri atau optimis dari individu yang mana seorang individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung dapat memfasilitasi dirinya dalam menetapkan tujuan, tekun dalam mengatasi hambatan, mudah bangkit menghadapi kesulitan dan mampu beradaptasi secara emosi (Yusliza, 2014).

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari 3 aspek yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality*. Bandura juga menjelaskan bahwa pada dasarnya efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauhmana seorang individu mampu memperkirakan akan kemampuannya dalam melakukan tugas tertentu untuk mencapai hasil yang diharapkan (Ghufron & Risnawita, 2012).

Seseorang bisa dikatakan sudah memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimilikinya apabila individu dalam melakukan suatu hal tertentu dengan giat dan optimis walaupun hasilnya tidak selalu tinggi dan sebaliknya apabila individu tersebut meragukan akan kemampuan diri sendiri, maka cenderung malas dan lebih mudah menyerah bila menemukan sesuatu kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugasnya (Crain, 2014).

Efikasi diri juga merefleksikan kepercayaan akan kemampuan diri seseorang untuk menyelesaikan tugas, yang akan mempengaruhi tujuan (Malihah, 2015). Bandura mengatakan bahwa efikasi diri juga berpengaruh besar terhadap perilaku (Santrock, 2009). Efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu yang kemampuannya sama (Fajriani, 2012). Cervone mengatakan bahwa Efikasi diri seringkali dianggap sebagai sebuah hal yang muncul akibat adanya sesuatu yang diketahui individu tentang dirinya dan lingkungan sekitarnya serta individu tersebut mampu menilai dan mengevaluasi situasinya secara terus menerus (Friedman, 2008).

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menemukan beberapa kesimpulan-kesimpulan yang berkaitan dengan peran efikasi diri terhadap regulasi diri pada siswa, seperti

yang telah diteliti oleh Paramitha & Berliana (2013) menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara peran efikasi diri terhadap regulasi diri pada pelajaran matematika ditinjau dari jenis kelamin sebesar 64,4% sumbangan efektif. Siswa perempuan lebih rajin, memiliki tujuan akan perencanaan dan pemantauan serta siswa perempuan lebih termotivasi dalam bidang akademisnya daripada siswa laki-laki.

Muharrani (2012) mengemukakan bahwa regulasi diri akan lebih berhasil apabila didukung efikasi diri, yaitu adanya keyakinan pada individu bahwa ia mampu untuk belajar dan menghasilkan harapan-harapan personal sebagai akibat dari proses belajarnya.

Hasil penelitian Surjadi (2013) menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar berpengaruh dalam keputusan pengambilan keputusan karir. Penelitian yang telah diteliti oleh Ghea (2018) menunjukkan terdapat hubungan positif antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri pengambilan keputusan karir pada mahasiswa semester akhir sebesar 38,2% dan 61,% dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi diri terdapat dampak positif antara satu sama lain. Efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan strategi regulasi diri dalam belajar dan sebaliknya strategi regulasi diri juga dapat menyebabkan peningkatan keyakinan efikasi diri dan prestasi akademik (Zumbrunn, Tadlock, & Roberts, 2011). Mousoulides & Philippoi (2005) menyebutkan bahwa strategi metakognitif atau regulasi diri dalam belajar memiliki pengaruh penting terhadap pencapaian seseorang.

Berdasarkan uraian diatas serta fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai peran efikasi diri terhadap regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif dari peran efikasi diri terhadap regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 359 terdiri dari siswa-siswi kelas 10, 11 dan 12 yang mengikuti proses pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi.

Pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner yang telah di uji validitas dan realibilitas sebelum diberikan kepada responden. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan skala sikap model *Likert* yang terdiri dari 2 angket yaitu dari skala efikasi diri dan skala regulasi diri.

Skala efikasi diri ini mengungkapkan seberapa besar efikasi diri subjek penelitian dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh. Skala ini disusun berdasarkan dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang terdiri dari aspek tingkat, aspek kekuatan dan

aspek generalisasi. Skala efikasi diri terdiri dari aitem *favorable* sebanyak 16 aitem dan *unfavorable* sebanyak 16 aitem.

Skala regulasi diri ini mengungkapkan regulasi diri pada siswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Schunk (2001) yakni aspek metakognisi, motivasi dan perilaku. Skala regulasi terdiri dari aitem *favorable* sebanyak 18 aitem dan *unfavorable* sebanyak 18 aitem.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi analisis regresi dari dengan bantuan komputer *SPSS 16.0 for windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1.1 Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan (mengukur) itu valid atau dengan kata lain instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. (Sugiyono, 2015)

Tabel 1

Variabel	Item	Tidak Valid	Item Valid
Efikasi Diri	32	1	31
Regulasi Diri	36	3	33

Hasil Uji Validitas menunjukkan bahwa 4 butir aitem tidak valid dan tidak dipakai dalam penelitian selanjutnya.

1.2 Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel merupakan instrument yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula (Sugiyono, 2015).

Tabel 2

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
Efikasi Diri	32	0,780
Regulasi Diri	36	0,948

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan variabel efikasi diri sebesar 0,780 dan variabel regulasi diri sebesar 0,948 yang mana $> 0,6$, sehingga semua instrument bersifat reliabel.

2. Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan metode uji analisis regresi dalam menganalisis data. Namun sebelum menentukan hasil dari penelitian harus memenuhi dua persyaratan yaitu data harus bersifat normal dan linier.

1. Uji Normalitas.

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi variabel dependen, variabel independen atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak (Imam Ghozali, 2013). Uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan yaitu $>0,05$ maka sebaran data tersebut normal, sedangkan jika $<0,05$ maka sebaran data tersebut tidak normal.

Tabel 3
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
N	359
Asymp. Sig. (2-tailed)	.203

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, diketahui nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,203 dan lebih bsar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa data variabel efikasi diri dan regulasi diri berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel independen mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak (Imam Ghozali, 2013). Jika nilai signifikansi dari variabel >0.05 maka dikatakan linier sebaliknya jika nilai signifikansinya dari variabel $<0,05$ dikatakan tidak linier (Gunawan, 2004). Berdasarkan uji linieritas yang diperoleh yaitu taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu 0,89. Maka didapatkan hasil bahwa hubungan efikasi diri dan regulasi diri adalah linier atau searah.

Tabel 4
Uji Linearitas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	141656.426	83	1706.704	10.890	.000
(Combined) Linearity	125480.489	1	125480.489	800.647	.000
Deviation from Linearity	16175.937	82	197.268	1.259	.089
Within Groups	43099.039	275	156.724		
Total	184755.465	358			

Berdasarkan Tabel uji linieritas diatas, nilai signifikansi deviation from *Linearity* dari hubungan X dan Y berjumlah 0,89 yang berarti $\geq 0,05$ maka hubungan kedua variabel independen tersebut dengan variabel dependen adalah linier.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan suatu prosedur yang akan menghasilkan suatu keputusan yaitu keputusan menerima atau menolak hipotesis yang sudah dirumuskan (Purwanto & Sulistyastuti, 2011). Hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara efikasi diri terhadap regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi. Hipotesis alternative (H_a) dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi. Uji hipotesis yang digunakan yaitu uji analisis regresi dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*.

Tabel 5
Signifikansi Korelasi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	13.021	3.928		3.315	.001
Efikasi diri	.970	.035	.824	27.491	.000

Pada Tabel 5, diperoleh nilai $t_0 = 27.491$ dan $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengaruh efikasi diri terhadap regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh adalah signifikan.

Tabel 6
Signifikansi Regresi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	125480.489	1	125480.489	755.741	.000 ^a
Residual	59274.976	357	166.036		
Total	184755.465	358			

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai $F_0 = 755,741$ dan $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$. Hal ini dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi. Artinya, hipotesis penelitian dapat diterima

Tabel 7
Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.824 ^a	.679	.678	12.886

Berdasarkan uji hipotesis pada tabel diatas didapatkan hasil nilai analisis regresi sebesar 0,824 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan regulasi diri. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi regulasi diri pada siswa tersebut dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin rendah regulasi diri siswa tersebut.

Peneliti juga menghitung determinasi (r^2) antara variabel-variabel penelitian diatas. Nilai koefisien determinasi menunjukkan pengaruh efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung. Perhitungan koefisien determinasi antara efikasi diri terhadap regulasi diri menghasilkan nilai (r^2) sebesar $0,679 \times 100\% = 67,9\%$. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh signifikan efikasi diri terhadap regulasi diri adalah sebesar 67,9%. tabel 7.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat efikasi diri mempengaruhi peningkatan regulasi diri sebesar 67,9% sedangkan sisanya 32,1% dipengaruhi faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi dinamika regulasi diri selain efikasi diri yaitu pengetahuan, motivasi dan disiplin diri atau *volition* (kemauan diri) merupakan faktor-faktor penting yang dapat mempengaruhi regulasi diri (Woolfolk, 2009).

4. Kategorisasi Efikasi Diri dan Regulasi diri

Berdasarkan nilai responden pada masing-masing variabel maka dapat digolongkan pada beberapa kategori untuk memperoleh gambaran subjek penelitian yang telah diteliti. Kategorisasi skor digunakan untuk mendapatkan gambaran mengenai distribusi skala pada responden dan sebagai sumber informasi mengenai keadaannya terhadap variabel yang diteliti (Azwar, 2010). Pada penelitian ini, kategorisasi terdiri atas 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel 8

Tabel Kategorisasi Efikasi Diri dan Regulasi Diri

Kategorisasi	Variabel					
	Regulasi Diri	F	%	Efikasi Diri	F	%
Sangat Tinggi	>153	34	9%	>138	33	9%
Tinggi	124-152	105	29%	112-137	134	37%
Sedang	95-123	181	50%	86-111	161	45%
Rendah	66-94	34	9%	59-85	29	8%
Sangat Rendah	<65	5	1%	< 58	2	1%
		359	100%		359	100%

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dilibat bahwa terdapat responden dari variabel regulasi diri terdapat skor sangat tinggi, 34 atau 9%, skor tinggi, 105 atau 29%, skor sedang, 181 atau 50%, skor rendah, 34 atau 9% dan skor sangat rendah, 5 atau 1%. Sedangkan dari variabel efikasi diri terdapat skor sangat tinggi, 33 atau 9%, skor tinggi, 134 atau 37%, skor sedang 161 atau 45%, skor rendah, 29 atau 8% dan skor sangat rendah, 2 atau 1%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Zimmerman yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi diri akan dapat menentukan tujuan dan mengatur usaha untuk meraih tujuannya tersebut, memonitor diri melalui kemampuan metakognisi,

mengelola waktu, melakukan pengaturan lingkungan fisik dan social sehingga hal tersebut akan membuat siswa bersemangat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya (Chen, 2002).

Penelitian ini juga berkaitan dengan penelitian yang telah diteliti oleh Muharrani (2012) mengemukakan bahwa regulasi diri akan lebih berhasil apabila didukung efikasi diri, yaitu adanya keyakinan pada individu bahwa ia mampu untuk belajar dan menghasilkan harapan-harapan personal sebagai akibat dari proses belajarnya. Dengan artian semakin baik efikasi diri seseorang maka regulasi dirinya juga semakin baik regulasi diri yang dimiliki seseorang. Sardiman (2006) mengemukakan bahwa siswa akan berhasil dalam belajar jika pada dalam dirinya ada dorongan untuk belajar. Dengan mengatur dorongan yang ada pada dirinya agar tujuan yang telah ditetapkan bisa tercapai yaitu tujuan untuk memperoleh prestasi yang maksimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Oettingen & Gollwitzer (2005) menyatakan bahwa regulasi diri yang efektif dapat digunakan dalam rangka memperbaiki manajemen waktu dan bisa meningkatkan fungsi hidup sehari-hari dan pengembangan jangka panjang, misalnya perubahan perilaku atau sikap pada domain akademiknya. Regulasi diri yang baik akan menghasilkan perilaku dan sikap yang berorientasi pada tujuan, memiliki komitmen dalam mengejar tujuan dan bisa mengimplementasikan tindakan dan efikasi diri.

Regulasi diri juga dapat membantu individu dalam mengontrol dirinya, sesuai dalam penelitian yang dilakukan Gollwitzer & Oettingen (2011) menyatakan bahwa dengan melalui regulasi diri maka akan tercipta kedisiplinan diri pada remaja yang artinya remaja tersebut akan lebih menghargai waktu dan memiliki kemampuan untuk memilih mana yang penting untuk dihadapi saat ini.

Berdasarkan uraian diatas dengan hasil dari penelitian yang telah diteliti dapat ditarik bahwa regulasi diri dapat meningkat dengan adanya efikasi diri. Efikasi diri menjadi faktor yang sangat signifikan yaitu sebesar 67,9% dibandingkan dengan faktor-faktor lain seperti pengetahuan, motivasi diri, dan disiplin diri atau kemauan diri. Semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin tinggi regulasi dirinya dan semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin rendah pula regulasi diri siswa tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tentang adanya hubungan positif antara peran efikasi diri dengan regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh dapat diterima dengan artian semakin tinggi efikasi diri siswa maka akan semakin tinggi pula regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin rendah pula siswa diri pada pembelajaran jarak jauh.

Pengaruh peran efikasi diri terhadap regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh di SMA 2 Bukittinggi sebesar 67,9% namun ada faktor lain sebesar 32,1% yang dapat mempengaruhi regulasi diri yaitu pengetahuan, motivasi dan disiplin diri atau kemauan diri.

RUJUKAN

- Alsa, A. (2005). Program belajar, jenis kelamin, belajar berdasar regulasi diri dan prestasi belajar matematika pada pelajar SMA Negeri di Yogyakarta. Disertasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Bandura, A. (1997). *Self- Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Boswell S, Stefanie. (2012). "I deserve success": Academic entitlement attitudes and their relationships with course selfefficacy, social networking, and demographic variables. *SocPsycholEduc*, 15,353–365, DOI:10.1007/s11218-012-9184-4, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-012-9184-4>.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Biomedica*, 91(1), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Crain, W. (2014). *Teori Perkembangan (Konsep dan Aplikasi)*. (Santoso, Yudi, Penerj.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djamarah, S. B. (2012). *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Fajriani, I. (2012). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Berasal Dari Luar Yogyakarta. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Friedman, H.S., & Schustack, M.W. (2008). *Kepribadian (Teori Klasik dan Riset Modern)*. Jakarta : Erlangga.
- Ghea Monalisa (2018). Hubungan Antara Regulasi diri dalam belajar dan Efikasi diri pengambilan keputusan karir pada mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*. Jakarta: Universitas Diponegoro Edisi IV.
- Gunawan R.,S,. (2004). *Analisis Regresi Linear Berganda Dengan SPSS*, Graha Ilmu.

- Gunawan; Ni Made Yeni Suranti & Fathoroni. (2020). Variations of Models and Learning Platforms for Prospective Teachers During the COVID-19 Pandemic Period. 1(2), 75–94.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2012). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : ArRuzz Media
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2011). Planning promotes goal striving. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister (Eds.). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (2nd edn, pp. 162–185). New York, London: The Guilford Press
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 13(1), 50-63.
- Latipah, E. (2010). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. Jurnal Psikologi Volume 37, No. 1. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Malihah, H. (2015). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an. (Skripsi). Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Mououlides, N., & Philippou, G. (2005). Students' motivational beliefs, selfregulation, strategies and mathematics achievement. Proceedings of the 29th Conference of the International Group for the Psychology of Mathematics Education. 3, 321-328.
- Muharrani, T. (2012). Hubungan Antara Self- Efficacy Dengan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi USU. (Skripsi). Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.
- Mulyadi, S., Basuki, H., & Rahardjo, W. (2016). Psikologi Pendidikan : Dengan Pendekatan Teori- Teori Baru dalam Psikologi. Jakarta : Rajawali Pers.
- Mutia, F., Yudi, S., & Susanti, P. (2019). Konsep Diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa SMA. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 7, No.2
- Oettingen, G. & Gollwitzer, P.M. (2005). Self regulation of time management. Interational Journal of Education Research.
- Ormrod, J. E. (2008). Psikologi pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan berkembang. Jakarta: Erlangga.
- Ormord Ellis Jeanne (2009). Sixth Edition, Educational Psychology Developing Learners, terj. Prof. Amitya Kumara, Edisi Keenam, Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2, Jakarta : Penerbit Erlangga.

- Paramitha , K., & Berliana, H. C., (2013). Peran Efikasi diri terhadap Regulasi diri pada Pelajaran Matematika Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal SPIRITS*. Vol.4, No.1
- Patria, L., & Yulianto, K. (2011). Pemanfaatan Facebook untuk Menunjang Kegiatan Belajar Mengajar Online Secara Mandiri. *Repository UT*, 1(1).
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686.
- Prawiyogi, A. G., Purwanugraha, A., Fakhry, G., & Firmansyah, M. (2020). Efektifitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(01), 94–101.
- Purwanto, Erwan Agus & Dyah Ratih Sulistyastuti. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Edisi Pertama. Cetakan Kedua. Gava Gramedia : Yogyakarta.*
- Rafsanjani, A. I. (2019). Kebijakan Pendidikan di Era New Normal. *Permenkes Nomor 7 Tahun 2019 Tentang Kesehatan Lingkungan Rumah Sakit*, 8(5), 55.
- Rimbarizki, R. (2017). Penerapan Pembelajaran Daring Kombinasi Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Paket C Vokasi di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Pioneer Karanganyar. *J+ PLUS UNESA*, 6(2).
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan. Edisi Kedua. Jakarta : Prenada Media Group.*
- Sardiman, A.M. (2006). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*
- Surjadi, R. (2014). Hubungan regulasi diri untuk belajar dengan pengambilan keputusan karir pada mahasiswa semester akhir program sarjana Universitas Indonesia. *Skripsi. (Tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Indonesia*
- Woolfolk-Hoy Anita, *Educational Psychology, 9/e, Active Learning Edition, Boston : Pearson, Allyn & Bacon, 2005.*
- Woolfolk, A. (2008). *Educational psychology: Active learning (10th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.*
- Yusliza Mohd Yusoff (2012). International Student's Adjustment In Higher Education : Relation Between Social Support Self Efficacy and Socio-Cultural Adjustment. *Australian Journal of Business and Management Research (AJBMR)*, 1(5), 1-10,
- Zimmerman, B. J. & Schunk, D.H. (2004). Self regulating intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. In D. Y. Dai & R. J. Sternberg (Eds.),

Motivation, emotion, and cognition: Integrative perspective on intellectual functioning and development (pp. 523–549). Mahwah, NJ: Erlbaum Associate Publishers.

Zimmerman, B. J. (2012). Goal setting: A key proactive source of academic self-regulation. In Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. (Eds.), *Motivation and Self-Regulated Learning Theory, Research, and Applications* (pp.267 295). New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.

Zumbrunn., Tadlock., & Roberts. (2011). *Encourage self regulated learning in the classroom*. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC): Virginia Commonwealth University.