

Pengaruh *Self-Regulation* Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Psikologi Universitas X Di Masa Pandemi Covid-19

The Influences Of Self-Regulation To Interpersonal Communication Ability Of Psychology Students At X University In Covid-19 Pandemic Era

Dini Fassilatul Jannah¹, Yuzar Biyan², Ayu Dwi Nindyati³, Jimmy Hilda Fauzia⁴

^{1,2,4}Program Studi Psikologi, Universitas Binawan, Jakarta

³Program Studi Psikologi, Universitas Pancasila, Jakarta

Abstract: The purpose of this study was to examine the influence of Self-Regulation to Interpersonal Communication Ability of Psychology Students at X University in COVID-19 Pandemic Era. The research design used in this research is to use a quantitative research methodology with regression with simple regression analysis. The research subjects were 33 students of Psychology at X University. The results of the hypothesis test have a coefficient of determination of 0.166 or the effect of self-regulation on interpersonal communication skills of 16.6%, meaning that it failed to accept H₀. The conclusion of this study is the influence of self-regulation on interpersonal communication ability.

Keywords: Self-regulation, Interpersonal Communication Ability

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh *Self-Regulation* terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Psikologi Universitas X di Masa Pandemi COVID-19. Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas X sebanyak 33 orang. Hasil uji hipotesis memiliki nilai koefisien determinasi sebesar 0.166 atau pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal sebesar 16.6%, artinya gagal menerima H₀. Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal.

Kata kunci: *Self-regulation*, Kemampuan Komunikasi Interpersonal

Korespondensi mengenai artikel penelitian ini dapat ditujukan kepada Dini Fassilatul Jannah melalui e-mail: dinijannah1402@gmail.com

Pandemi COVID-19 yang sudah berjalan 1 tahun lebih memerangi Indonesia, terutama di dunia pendidikan menyebabkan adanya pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang mengharuskan para mahasiswa melanjutkan studi dengan baik di masa pandemi. Menurut Hadisi dan Muna (2015) pembelajaran daring mengakibatkan kurangnya interaksi antara guru dan siswa bahkan antarsiswa itu sendiri. Para mahasiswa harus aktif mengembangkan diri, mandiri, berpikir kreatif, dan juga komunikatif. Dengan komunikasi, maka seseorang dapat meningkatkan interaksi sosial dengan orang lain. Menurut De Vito (2005) menjelaskan

bahwa tingkat kemampuan komunikasi interpersonal dapat dilihat dari sikap bijaksana dan sopan santun, sikap mau memberikan umpan balik, mau berbagi informasi dan dapat ditunjukkan dari pola perilakunya dalam interaksi dan kerja kelompok sehari-hari. Indikator kemampuan komunikasi interpersonal menurut De Vito (1995) yaitu: keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, kesamaan, keyakinan dan kesiapan. Artinya, kemampuan komunikasi interpersonal sangat penting bagi kehidupan individu untuk mengembangkan dan memelihara komunikasi yang baik dan mendalam.

Self-regulation adalah seberapa tinggi kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengatur diri sendiri yang melibatkan kemampuan fisik, kognitif, emosional dan sosial (Miller & Brown, 1991). Indikator *self-regulation* menurut Miller dan Brown (1991) yaitu: menerima informasi, evaluasi informasi, dorongan berubah, mencari pilihan, merumuskan rencana, menerapkan rencana dan melakukan penilaian. Selain untuk membantu individu mandiri secara pribadinya, *self-regulation* akan membantu individu dalam menghadapi lingkungan sosialnya. Artinya tingginya *self-regulation* dalam belajar diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal.

Penelitian yang dilakukan oleh Napis dan Rahmatulloh (2021) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan pemecahan masalah fisika pada mahasiswa dalam pembelajaran daring. Berdasarkan data hasil penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi skor *self-regulation* mahasiswa, maka kecenderungan kemampuan pemecahan masalah fisika ke arah skor yang semakin tinggi. Hasil penelitian *self-regulation* lainnya yang dilakukan oleh Assagaf (2016), yang berkontribusi terhadap hasil belajar matematika. Pengaruh positif tersebut dapat dilihat dari kemampuan dalam mengontrol dan mengendalikan baik perilaku maupun tindakan untuk mencapai tujuan hasil belajar. Dalam penelitian ini, penulis akan menguji “Pengaruh *Self-Regulation* terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Psikologi Universitas X di Masa Pandemi”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal dalam mengelola persoalan kehidupan.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dilakukan secara *online*. Menurut Arikunto (2012) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, dapat diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya, maka subjek pada penelitian ini menggunakan populasi dan sampel dari Mahasiswa Psikologi Universitas X dengan jumlah mahasiswa sebanyak 33 orang berdasarkan karakteristik: jenis kelamin laki-laki dan perempuan dan terdiri dari 3 angkatan; yaitu 2018, 2019 dan 2020.

Instrumen yang digunakan adalah *Self-Regulation Questionnaire (SRQ)* milik Miller dan Brown (1991) terdiri dari 28 item, hasil uji validitas menunjukkan adanya 14 item sah yang bergerak antara 0.312 sampai 0.586. Sedangkan skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal milik De Vito (1995) terdiri dari 28 item, hasil uji validitas menunjukkan adanya 20 item sah yang bergerak antara 0.367 sampai 0.618. Hasil uji reliabilitas terhadap kedua skala tersebut reliabel.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik regresi sederhana dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics version 20.0 for windows*. Pada uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* memiliki hasil sebesar 0.906 artinya nilai residual terdistribusi normal dan uji linearitas memiliki hasil yang signifikan sebesar 0.079

artinya terdapat hubungan yang linear antara *self-regulation* dengan kemampuan komunikasi interpersonal.

Hasil

Uji hipotesis penelitian ini adalah dengan uji regresi sederhana. Berikut adalah tabel hasil uji hipotesis:

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi

R	R Square	F	Sig
0.407	0.166	0.160	0.019

Hasil uji hipotesis penelitian ini dapat diketahui bahwa besarnya nilai korelasi sebesar 0.407, koefisien determinasi sebesar 0.166, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 16.6%, kemudian dapat diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 0.160 dengan nilai *p-value* sebesar 0.019, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain adanya pengaruh variabel *self-regulation* terhadap variabel kemampuan komunikasi interpersonal, maka hasil hipotesis dalam penelitian ini adalah gagal menerima H0.

Tabel 2. Hasil Persamaan Regresi Sederhana

Coefficients	
a	B
55.354	0.511

Rumus persamaan regresi sederhana berupa: $Y = a + bX$ (1)

Dimana:

a = Konstanta

b = Koefisien Regresi

X = Variabel independent

Y = Variabel dependent yang diprediksi

$$Y = 55.354 + 0.511X$$
 (2)

Nilai 55.354 merupakan nilai konstanta (a) yang menunjukkan bahwa jika tidak ada kenaikan pada kemampuan komunikasi interpersonal (Y), maka *self-regulation* (X) akan mencapai 55.354. Adapun nilai 0.511 merupakan koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap ada penambahan 1 angka untuk *self-regulation*, maka akan ada kenaikan pada kemampuan komunikasi interpersonal sebesar 0.511.

Pembahasan

Hasil penelitian memperoleh nilai korelasi sebesar 0.407, koefisien determinasi sebesar 0.166, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 16.6%, kemudian dapat diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 0.160 dengan nilai *p-value* sebesar 0.019, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain adanya pengaruh variabel *self-regulation* terhadap variabel kemampuan komunikasi interpersonal.

Zimmerman (1990) berpendapat bahwa ada 3 faktor penting yang dianggap paling mempengaruhi seseorang, sehingga melakukan *self-regulation* yaitu: (1) Faktor individu

yang meliputi kreativitas yang terdiri dari *declarative knowledge*, *prosedural knowledge*, *condition knowledge* yang digunakan mahasiswa dalam belajarnya, mengingat dan mengerti materi-materi pelajaran. (2) Faktor lingkungan yang meliputi motivasi berprestasi. (3) Faktor perilaku meliputi kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring dan modifikasi cara berfikir.

Mahasiswa perlu memahami bahwa dengan berjaga jarak *social distancing*, PJJ, serta melakukan suatu kegiatan secara *online* tidak membuat kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa semakin menurun. Hal juga ini membuktikan bahwa *self-regulation* menjadi salah satu faktor tinggi serta rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh Mahasiswa Psikologi Universitas X di Masa Pandemi COVID-19. Berdasarkan faktor yang sudah dijelaskan oleh Zimmerman, dapat disimpulkan bahwa apabila mahasiswa mampu memiliki ketiga aspek tersebut, maka ia memiliki *self-regulation* yang tinggi, sehingga dapat menjaga motivasi berprestasi belajarnya dengan baik.

Hasil penelitian ini memiliki persamaan dengan hasil penelitian sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Andikha, dkk (2019) yang berjudul "*Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Komunikasi Interpersonal Siswa*" menunjukkan bahwa semakin buruknya regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa maka akan semakin buruk pula komunikasi interpersonalnya. Atau sebaliknya, semakin baik regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa maka akan semakin baik pula komunikasi interpersonalnya. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Mirza dan Suharnan (2018) dalam jurnal yang berjudul "*Hubungan Antara Self-Regulation Learning dan Komunikasi Interpersonal Dengan Problem Focused Coping Mahasiswa*" menyatakan bahwa dari hasil penelitian diketahui bahwa *self-regulation learning* dan komunikasi interpersonal memiliki pengaruh terhadap *problem focused coping*.

Penelitian ini memiliki pengaruh sebesar 16.6%, data tersebut diperoleh dari 33 mahasiswa psikologi Universitas X. Data tersebut memiliki nilai cukup baik dan memiliki pengaruh, namun apabila ingin menggeneralisasikan penelitian ini untuk subjek yang lebih luas lagi seperti, seluruh mahasiswa Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial ditambah dengan Fakultas-Fakultas lainnya. Maka, kemungkinan hasil pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal akan lebih beragam dan memiliki hasil pengaruh yang lebih baik bagi penelitian selanjutnya.

Proses penelitian ini dilaksanakan kurang lebih sekitar 2-3 bulan, adapun kurangnya literatur sehingga pada penelitian ini peneliti tidak mencantumkan kriteria usia, instrumen penelitian terlalu banyak dan proses pengambilan data responden dalam waktu seminggu. Inilah yang bisa peneliti sampaikan bahwa untuk penelitian selanjutnya agar merancang penelitian yang lebih matang dan mendalam, memperkaya literatur dan merancang instrumen penelitian agar lebih mudah dipahami oleh seluruh subjek yang akan diuji cobakan terkait pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal.

Simpulan

Hasil dari penelitian ini membuktikan *Self-regulation* berpengaruh terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Psikologi Universitas X di Masa Pandemi COVID-19.

Saran

Penelitian ini memiliki saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Merancang penelitian yang matang terkait waktu dan instrumen penelitian.
2. Menggunakan subjek yang lebih dari satu prodi agar memperoleh hasil regresi yang lebih

baik.

3. Mengkaji lebih dalam literatur mengenai pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal

Daftar Pustaka

- Abubakar, F. (2015). Pengaruh komunikasi interpersonal antara dosen dan mahasiswa terhadap motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pekommas*, 18(1), 53-62.
- Alsa, A. (2009). Pengaruh metode belajar Jigsaw terhadap keterampilan hubungan interpersonal dan kerjasama kelompok pada mahasiswa fakultas psikologi. *Jurnal Psikologi UGM*, 37(2), 131208.
- Apta, S. R. (2021). Komunikasi Interpersonal Dalam Kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh Melalui Media Whatsapp Group.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195.
- Azhari, T. R. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *ETD Unsyiah*.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive behaviors*, 29(2), 253-260.
- Dewi, R. S (2021, February). Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi COVID 19. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL LPPM UMP* (pp. 217-220)
- Fajri, S., & Suyuthie, H. (2016). Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Kinerja Karyawan Hotel Bumiminang Padang.
- Fajriyah, F. (2021). *Komunikasi antarpersonal mahasiswa dan aktualisasi diri di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Irawan, S. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(1), 39-48.
- Iwan, J. (2021). Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Perkuliahan Berbasis Online (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP USU).
- Kristiyani, T. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Napis, N (2021). Pengaruh Regulasi Diri Dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Schoology Terhadap Pemecahan Masalah Fisika Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 270-281.
- Nihaya, U. (2016). Peran komunikasi interpersonal untuk mewujudkan kesehatan mental bagi konseli. *Islamic Communication Journal*, 1(1).
- Ningrum,(2020). Hubungan Antara Regulasi Diri (Self Regulation) Dengan Hasil Belajar Kognitif Peserta Didik Kelas XII Padamata Pelajaran Biologi. *Bioed: Jurnal Pendidikan Biologi*, 36-42.
- Nurjayanti, N. (2019). Kemampuan Komunikasi Antarpribadi Mahasiswa Stikom Muhammadiyah Jayapura Antara Yang Mengakses Twitter Dan Facebook (Studi Komparasi). *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 5(2), 72-86.
- Pichardo, C., Justicia, F., de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *The Spanish Journal of Psychology*, 17.

- Purba, E. J., & Indriana, Y. (2013). Kemampuan Komunikasi Interpersonal Ditinjau Dari Identitas Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 168-176.
- Rahmawati, A. (2020). Analisis Penghalang-Penghalan Komunikasi Mahasiswa-Pembimbing Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Spektrum Komunikasi*, 8(2), 104-113.
- Rahmiana, R. (2019). Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam. *Jurnal Peurawi:Media Kajian Komunikasi Islam*, 2(1), 77-90.
- Saputra, S. (2020). Efektivitas komunikasi interpersonal dalam kegiatan pembelajaran melalui media WhatsApp group. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 7(1), 11-21.
- Saputra. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.
- Shofiah, U. H. (2020). *Penerapan metode pembelajaran daring dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia di MI Miftahul Huda* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Suhanti, I. Y., Puspitasari, D. N., & Noorrizki, R. D. (2018). Keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa UM. In *Seminar Nasional Psikologi Klinis* (pp. 37-39).
- Widiastuti, A., Hidayat, F. R., & Winarti, Y. (2015). Hubungan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tingkat I STIKES Muhammadiyah Samarinda.
- Yulanda, N. (2017). Pentingnya self-regulated learning bagi peserta didik dalam penggunaan gadget. *Research and Development Journal of Education*, 3(2).