

# HUBUNGAN LOKUS KONTROL INTERNAL DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI AGAMA BUDDHA (STAB) MAHA PRAJNA JAKARTA

LENY WIDJAJA

Tim Edu Konseling TK, SD Mahabodhi Vidya, Jakarta

## Abstrak

Lokus kontrol internal adalah keyakinan untuk menentukan keberhasilan diri sendiri berdasarkan kemampuan memilih kegiatan, tanggung jawab atas keputusan, kemampuan mengendalikan perubahan, kemampuan mengendalikan lingkungan dengan mencari informasi, kemampuan koping terhadap stres, kepuasan belajar dengan menunjukkan prestasi, dan motivasi belajar berdasarkan ekspektasi. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri berdasarkan *self-monitoring*, *self-instruction*, *self-motivation*, dan *self-evaluation*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan lokus kontrol internal dengan regulasi diri. Instrumen yang digunakan adalah skala penilaian. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif antara lokus kontrol internal dan regulasi diri mahasiswa.

**Kata kunci:** lokus kontrol internal, regulasi diri

## Abstract

Internal locus of control is one's conviction determines success based on the ability to choose the activities, the responsibility of their own decisions, the ability to control over the changes, the ability to control his/her environment by searching for new information, the ability to cope with the stress, the satisfaction of learning by showing performance, and the motivation for study. Self-regulation is the one's effort to control his/her behavior which can be specified by self-monitoring, self-instruction, self-motivation, and self-evaluation. The goal of this study is to discover the relationship of the internal control locus with self-regulation. The instrument used was a rating scale. The result indicated a significant and positive correlation between the internal locus of control and self-regulation.

**Key words:** internal locus of control, self regulation

---

## PENDAHULUAN

Individu yang berada pada usia 20-40 tahun masuk pada masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Remaja menjadi dewasa bila telah menemukan identitas diri, mandiri, mengembangkan suatu sistem nilai, dan membangun hubungan. Papalia, Olds, dan Feldman (2009) memaparkan bahwa remaja yang telah dewasa terlihat dari kerangka berpikirnya

yang otonomi dan memiliki kontrol diri serta tanggung jawab pribadi. Salah satu cara untuk mengembangkan kedewasaan adalah melalui perguruan tinggi. Perkuliahan menjadi periode penemuan intelektual dan pertumbuhan pribadi seperti keterampilan verbal, berpikir kritis, dan penalaran moral.

Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Maha Prajna menjadi salah satu sekolah tinggi yang

mendidik dan mengembangkan kedewasaan kaum dewasa muda awal agar menjadi pribadi yang mandiri, memiliki kontrol diri, dan bertanggung jawab sesuai ajaran Buddha. Cara mendidik dan mengajarkan mahasiswa menjadi pribadi dewasa yang mandiri, memiliki kontrol diri, dan bertanggung jawab dengan kehidupannya adalah melalui regulasi diri. Usaha Ketua STAB Maha Prajna untuk menciptakan perubahan atas pikiran dan perilaku mahasiswa adalah dengan membuat peraturan dan hukuman yang disesuaikan dengan aturan vihara yang memegang tradisi Mahayana.

Adanya beberapa fenomena yang terjadi mendorong peneliti menelusuri lebih seksama yaitu (1) pelanggar peraturan menentukan sendiri jenis hukuman dan waktu pelaksanaan hukuman; (2) banyaknya mahasiswa yang berpikir bahwa peraturan dibuat untuk kebaikan diri sendiri; dan (3) mahasiswa merasa nyaman dan senang tinggal di asrama membuat penulis menganggap bahwa mahasiswa STAB adalah mahasiswa yang sanggup menghadapi tantangan, memiliki penyesuaian diri yang baik, dan dapat membuat keputusan. Penulis berpendapat bahwa mahasiswa STAB memiliki keyakinan kuat untuk mengendalikan kehidupannya sendiri yang dinamakan sebagai lokus kontrol internal. Individu yang memiliki lokus kontrol internal menganggap tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, dapat menguasai lingkungan, memiliki sikap dan perilaku yang positif. Lokus kontrol internal diyakini memberikan kontribusi pada kebahagiaan, mengurangi depresi dan kekhawatiran (Plante, 2007).

Berdasarkan latar belakang dari penelitian ini maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: (1) bagaimana lokus kontrol internal mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Maha Prajna; (2) bagaimana regulasi diri mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha

(STAB) Maha Prajna; dan (3) bagaimana hubungan lokus kontrol internal dengan regulasi diri pada mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Maha Prajna.

Manfaat penelitian ini adalah untuk (1) memberikan gambaran kepada Ketua STAB Maha Prajna mengenai lokus kontrol internal dan regulasi diri mahasiswa sehingga Ketua STAB Maha Prajna dapat menentukan strategi untuk meningkatkan lokus kontrol internal dan regulasi diri mahasiswa selama kuliah di STAB dan tinggal di asrama; (2) memberikan masukan kepada mahasiswa STAB Maha Prajna agar meningkatkan lokus kontrol internal dan regulasi diri sehingga mampu menjalin hubungan interpersonal yang lebih baik, memiliki strategi *coping* yang benar, mempunyai moral, disiplin, dan perilaku yang lebih baik; dan (3) menjadi sumber referensi bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unika Atma Jaya yang akan meneliti lokus kontrol internal dan regulasi diri karena minimnya buku-buku tentang lokus kontrol internal dan regulasi diri berbahasa Indonesia dan diharapkan penelitian ini menjadi sumber inspirasi untuk melakukan introspeksi diri terkait lokus kontrol internal dan regulasi diri sebelum melakukan konseling kepada konseli.

## KAJIAN TEORETIS

### Lokus Kontrol

Konsep lokus kontrol dikembangkan oleh Julian Rotter pada tahun 1966. Ia menciptakan skala Rotter dengan 23 pernyataan untuk membantu individu mengenali kecenderungan pandangannya apakah suatu peristiwa di bawah kendalinya atau atas kendali eksternal. Teori lokus kontrol ini berdasarkan teori Albert Bandura

mengenai teori belajar sosial. Rotter menjelaskan bahwa individu yang meyakini peristiwa ada di bawah kendalinya ataupun yang tidak meyakini hal ini akan mempengaruhi harapan dan perilakunya (Harpert dan Hill, 2011).

Menurut Baistow (2009) lokus kontrol dianggap sebagai mediator komitmen dalam mengejar kehidupan. Kutanis, Mesci, dan Ovdur (2011) menjelaskan lokus kontrol sebagai suatu keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mengontrol peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Robinson dan Shaver (1973) berpendapat bahwa lokus kontrol adalah sejauh mana orang-orang melihat hubungan yang mungkin terjadi antara tindakan dan akibatnya.

Kutanis, Mesci, dan Ovdur (2011) menjelaskan bahwa lokus kontrol internal adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan kehidupannya sendiri. Ng, Sorensen, dan Eby (2006) mengungkapkan bahwa lokus kontrol internal adalah keyakinan sejauh mana individu dapat menguasai nasibnya. Menurut Plante (2007) lokus kontrol internal adalah keyakinan dalam diri individu bahwa perilakunya dapat menguasai tantangan yang berasal dari lingkungan. Rotter (Wallace, 2001) menyatakan bahwa lokus kontrol internal adalah pandangan bahwa individu dapat menguasai nasibnya sendiri dan jika hal yang baik terjadi adalah karena mereka telah bekerja keras dan mereka memang layak mendapatkannya. Berdasarkan pendapat beberapa ahli, disimpulkan bahwa lokus kontrol internal adalah keyakinan, pandangan, kecenderungan atau kemampuan seseorang untuk mengendalikan keadaan.

Menurut Kutanis, Mesci, dan Ovdur (2011) individu dengan lokus kontrol internal menganggap orang yang memiliki lokus kontrol internal cenderung bersikap waspada, hati-hati, dominan,

berfokus pada keberhasilan, percaya diri, dan pintar. Ng, Sorensen, dan Eby (2006) menguraikan bahwa individu yang memiliki lokus kontrol internal percaya diri, waspada, dan direktif dalam upaya mengendalikan lingkungan eksternalnya. Orang-orang dengan lokus kontrol internal memiliki motif kerja, penampilan kerja, kepuasan kerja, dan kepemimpinan yang baik. Mereka mampu membangun dan menjaga hubungan positif dengan orang lain dan berpeluang menjadi seorang pemimpin, serta memiliki strategi *coping* yang baik di tempat kerja. Jadi, individu dengan lokus kontrol internal dianggap lebih kreatif, mampu membangun pengalaman kerja yang disukai, dan tidak memiliki konflik keluarga dan kerja yang berarti karena mereka mampu mencari pertolongan dan solusi untuk mencegah atau mengurangi peristiwa yang dianggap sebagai nasib atau ketidakberdayaan.

Plante (2007) menulis bahwa individu dengan lokus kontrol internal berkeyakinan bahwa tindakannya dapat selaras dengan lingkungan. Orang-orang ini memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Mereka menguasai situasi dan cenderung membuat keputusan yang memudahkan *coping* dan keberhasilan. Menurut Tunde dan Iyabode (2013) individu yang memiliki lokus kontrol internal bertanggung jawab atas situasi yang dipandang tidak menguntungkan oleh orang-orang yang tidak berdaya. Mereka tidak dipengaruhi oleh pendapat orang lain, cenderung melakukan tugas dengan baik hingga mencapai prestasi. Rotter (Wallace, 2001) menjelaskan bahwa individu yang berpikir bahwa ia dapat mengontrol segala sesuatu akan melakukan tindakan seperti yang diyakininya, memiliki pandangan optimis dan positif terhadap kemampuannya untuk menguasai lingkungan,

senang dengan inovasi teknologi, dan berusaha melatihnya.

Kutanis, Mesci, dan Ovdur (2011) menguraikan mengenai tujuh aspek yang menentukan tingginya lokus kontrol internal yang ada dalam diri seseorang. Aspek pertama adalah kemampuan memilih kegiatan yang dijelaskan sebagai kesanggupan menunjukkan kemampuan dan bukan karena adanya kesempatan untuk berperan. Aspek kedua adalah tanggung jawab atas keputusan yaitu bagaimana individu dengan lokus kontrol internal bertanggung jawab atas keputusannya sendiri, dan merasa bahwa nasibnya ditentukan oleh keputusannya sendiri. Aspek ketiga adalah kemampuan mengendalikan perubahan. Ini berarti orang-orang yang memiliki lokus kontrol internal bersikap aktif menghadapi suatu perubahan. Aspek keempat yaitu kemampuan mengendalikan lingkungan dengan mencari informasi yang berarti aktif mencari informasi baru dan menggunakan informasi tersebut untuk memecahkan masalah yang kompleks sehingga ia dianggap memiliki kemampuan menyesuaikan diri. Aspek kelima adalah kemampuan *coping* terhadap stres artinya individu dengan lokus kontrol internal memiliki kemampuan *coping* yang baik terhadap stres.

Aspek keenam adalah kepuasan belajar dengan menunjukkan prestasi artinya memiliki kepuasan belajar yang tinggi, memiliki kemampuan belajar yang baik, dan akan cepat berkembang. Aspek ketujuh adalah motivasi belajar berdasarkan ekspektasi artinya orang-orang dengan lokus kontrol internal memiliki kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuannya. Mereka percaya bahwa dengan menunjukkan penampilan yang baik berarti mereka akan menerima *reward* yang layak dan mereka tidak bergantung pada hadiah.

### **Manfaat Memiliki Lokus Kontrol Internal**

Menurut Ng, Sorensen, dan Eby (2006) dan Wallace (2001) manfaat memiliki lokus kontrol internal dapat terlihat pada bidang: (a) kesejahteraan yaitu mental, kepuasan hidup, dan kesehatan fisik; (b) motivasi yang tampak dalam penampilan dan keberhasilan di sekolah dan pekerjaan; dan (c) orientasi perilaku, kemampuan menciptakan pengalaman kerja yang sesuai dengan kondisi mereka dan mampu memilih tugas yang membutuhkan keahlian. Ia cenderung aktif mencari bantuan dan solusi untuk mengurangi atau mencegah masalah. Ia membangun hubungan sosial yang baik dan memiliki *coping* stres yang benar.

### **Regulasi Diri**

Alwisol (2009) mengutip pernyataan Bandura bahwa manusia adalah makhluk yang dapat mengatur diri sendiri. Manusia memiliki kemampuan berpikir yang dapat digunakan untuk memanipulasi lingkungan sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatannya tersebut. Jadi, pribadi manusia sebagai individu, lingkungan, dan tingkah laku saling mempengaruhi. Kemampuan untuk mengubah tingkah lakunya itu disebut sebagai kemampuan untuk meregulasi diri.

Bandura (2005) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan manusia untuk menolak dan mengubah respon. Regulasi diri merupakan usaha manusia untuk melakukan pengendalian. Regulasi berarti perubahan perilaku yang sesuai dengan standar ideal atau tujuan. Mengubah perilaku agar sesuai dengan aturan, sesuai dengan yang kita mau, atau mengejar tujuan adalah sebuah bentuk regulasi diri. Menurut Polivy (dalam Bandura, 2005) bahwa mengubah respon bukan berarti menolaknya meskipun

mengendalikan diri merupakan salah satu bentuk regulasi diri.

Tokoh regulasi diri, Baumeister (Baumeister dan Vohs, 2007), menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya. Keberhasilan melakukan regulasi diri akan meningkatkan perilaku yang fleksibel sehingga mampu beradaptasi. Perilaku ini akan membuat seseorang dapat menyesuaikan tindakannya terhadap tuntutan lingkungan sosial dan situasional yang lebih luas. Jadi, regulasi adalah perubahan, artinya perubahan perilaku yang menuju garis standar yaitu cita-cita atau tujuan.

Bauer dan Baumeister (2011) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengesampingkan kecenderungan, keinginan atau perilaku yang otomatis; mengejar tujuan jangka panjang, mengikuti norma dan aturan sosial. Regulasi diri berarti mengesampingkan dan mengubah respon, yaitu proses di mana seseorang berusaha untuk membatasi dorongan yang tidak diinginkan agar menjadi terkendali. Mischel, Cantor & Feldman (dalam Ridder dan Wit 2006) berpendapat bahwa regulasi diri adalah suatu proses menetapkan dan mencapai tujuan, yang berkaitan dengan tantangan yang akan dihadapi saat mencoba mencapai sesuatu yang penting tetapi sulit diraih.

### Kategori Regulasi Diri

Menurut Carver dan Scheier (2009) regulasi diri terbagi dalam empat kategori sebagai berikut. (a) regulasi pikiran yaitu usaha untuk mengarahkan atau menjauhi keputusan tertentu, menekan pikiran-pikiran yang tidak diinginkan, usaha untuk fokus pada sesuatu seperti berusaha untuk konsentrasi, dan usaha untuk menghilangkan pengaruh proses kognitif di bawah sadar; (b) regulasi emosi yaitu kemampuan untuk menghentikan dan mengubah

emosi-emosi tertentu yang buruk seperti marah, takut, cemas, dan keadaan afektif lainnya; (c) regulasi impuls atau perilaku yaitu mengendalikan perilaku seperti menghindari kecenderungan minum alkohol, menggunakan obat, merokok, mengkonsumsi makanan tidak sehat, melakukan seks pada keadaan yang tidak tepat, menghamburkan uang atau melakukan tindakan agresi; (d) regulasi motivasi yaitu komitmen untuk melaksanakan tugas yang belum dilakukan.

Empat unsur dalam regulasi diri menurut Baumeister dan Vohs (2007) adalah standar, pemantauan / *Monitoring*, kekuatan tekad / *will power*, dan motivasi. Dale dan Baumeister (1999) menguraikan tiga hal yang sama dengan yang dikemukakan oleh Baumeister, yaitu: (a) standar : norma, tujuan, cita-cita atau nilai-nilai lainnya; (b) pemantauan / *monitoring* yaitu membandingkan diri sendiri dengan standar; (c) kekuatan / *will power*.

Regulasi diri tidak akan berhasil tanpa ada modifikasi perilaku meskipun seseorang memiliki standar yang jelas dan memonitor perilaku yang diharapkan dengan seksama. Menurut Devitt (2010) ada empat strategi dalam pengelolaan diri, yaitu: (a) *self-monitoring* yaitu proses mengamati, dan mencatat perilaku yang akan diregulasi; (b) *self-instruction* yaitu memberikan instruksi pada diri sendiri bagaimana seharusnya seseorang memberikan respon pada situasi tertentu. Berbicara dengan diri sendiri menjadi *reminder* agar berperilaku yang tepat; (c) *self-motivation* yaitu memotivasi diri sendiri saat melakukan regulasi diri; dan (d) *self-evaluation* yaitu memberikan penilaian pada diri sendiri menggunakan kriteria tertentu.

Menurut Dale dan Baumeister (1999); Baumeister dan Vohs (2007); Carver dan Scheier (2009); dan Bauer dan Baumeister (2011),

manfaat melakukan regulasi diri adalah: (a) tercapainya keberhasilan dalam menjalankan tugas di sekolah dan kantor, memperoleh popularitas, dan kesehatan mental; (b) memiliki hubungan interpersonal yang baik; (c) dapat melakukan toleransi terhadap rasa frustrasi karena menghadapi tantangan atau pekerjaan berat; (d) memiliki moral, disiplin, dan perilaku yang baik; (e) dapat menekan sifat egois dan agresif yang mengancam kelompok; dan (f) memiliki nilai regulasi diri yang positif seperti kesehatan, kebahagiaan, mampu berfungsi secara optimal, dan dapat melakukan banyak hal baik.

Dale dan Baumeister (1999); Carver dan Scheier (2009); Bauer dan Baumeister (2011) memaparkan kerugian bila melakukan kesalahan dalam melakukan regulasi diri yaitu munculnya masalah pribadi dan sosial seperti kegagalan di sekolah atau tempat kerja, kejahatan, perilaku yang senang mengalahkan orang lain, tidak adanya pencapaian, obesitas, kecanduan alkohol dan obat-obatan, kehamilan di luar nikah, putus sekolah, judi, perceraian, kesehatan yang buruk, gangguan makan, perceraian, dan kekerasan terhadap anak.

Ciarrocchi (2001) mengungkapkan tujuh hal yang mempengaruhi kegagalan seseorang melakukan regulasi diri, yaitu (1) gagal menentukan tujuan; (2) sudah menentukan tujuan tetapi gagal melakukannya; (3) menentukan tujuan yang sulit dicapai; (4) menentukan tujuan yang terlalu mudah dicapai sehingga akhirnya menjadi bosan dan jenuh; (5) frustrasi karena menunda-nunda usaha untuk mencapai tujuan; (6) mengidentifikasi aspek inti dari tujuan yang tidak penting; dan (7) muncul emosi yang menyakitkan karena orang lain memperhatikan perbedaan antara tujuan dan prestasi.

## METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif di Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Maha Prajna tahun ajaran 2013-2014 yang berjumlah 77 orang. Peneliti mengambil 35 orang sebagai sampel uji coba dan 33 orang sebagai sampel penelitian karena pada saat menyebar instrumen ada sembilan orang mahasiswa yang tidak hadir. Lokasi tempat penelitian adalah di kampus Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Maha Prajna Jalan Cilincing Lama nomor tiga Tanjung Priuk, Jakarta Utara.

Variabel bebas penelitian ini adalah locus kontrol internal yaitu keyakinan untuk berubah. Ada tujuh dimensi locus kontrol internal yaitu kemampuan memilih kegiatan, tanggung jawab atas keputusan, kemampuan mengendalikan perubahan, kemampuan mengendalikan lingkungan dengan mencari informasi, kemampuan *coping* terhadap stres, kepuasan belajar dengan menunjukkan prestasi, dan motivasi belajar berdasarkan ekspektasi. Variabel terikat penelitian ini adalah regulasi diri yaitu kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri yang meliputi *self-monitoring*, *self-instruction*, *self-motivation* dan *self-evaluation*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan locus kontrol internal dengan regulasi diri.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala penilaian untuk mengukur locus kontrol internal dan regulasi diri. Pada tahap analisis empiris, peneliti menyebar instrumen locus kontrol internal dan regulasi diri kepada sampel uji coba yaitu 35 orang mahasiswa STAB Maha Prajna dari semester satu sampai tujuh. Tujuan

pengambilan data adalah untuk mengetahui validitas pernyataan dan reliabilitas instrumen. Skala penilaian lokus kontrol internal berjumlah 112 pernyataan dan skala penilaian regulasi diri berjumlah 104 pernyataan. Setelah diujicobakan, diperoleh 76 pernyataan valid untuk instrumen lokus kontrol internal dan 62 pernyataan valid untuk instrumen regulasi diri dengan koefisien korelasi lebih besar dari  $r$  tabel 0,334, taraf signifikansi 5%, dan reliabilitas *alpha cronbach* ( $\hat{\alpha}$ ) 0,981 untuk instrumen lokus kontrol internal dan 0,978 untuk instrumen regulasi diri.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan data statistik variabel lokus kontrol internal diperoleh skor rata-rata ( $M$ ) sebesar 307,61; standar deviasi ( $SD$ ) sebesar 35,45; skor minimum sebesar 243; dan skor maksimum sebesar 365. Hasil pengolahan data variabel lokus kontrol internal dibagi ke dalam tiga klasifikasi yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Mahasiswa yang memiliki lokus kontrol internal dengan klasifikasi tinggi sebanyak 24 orang (73%), klasifikasi sedang sebanyak 9 orang (27%), dan tidak ada satupun mahasiswa yang memiliki lokus kontrol dengan klasifikasi rendah (0%). Berdasarkan distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel lokus kontrol internal diperoleh skor rata-rata 134. Terdapat dua komponen yang menunjukkan skor di atas skor rata-rata yaitu komponen tanggung jawab atas keputusan dan komponen kepuasan belajar dengan menunjukkan prestasi; satu komponen motivasi belajar berdasarkan ekspektasi memiliki skor sama dengan skor rata-rata.

Berdasarkan data statistik variabel regulasi diri diketahui skor rata-rata ( $M$ ) sebesar 244,03; standar deviasi ( $SD$ ) sebesar 38,57; skor minimum sebesar 171; dan skor maksimum sebesar 283. Hasil pengolahan data variabel regulasi diri dibagi ke dalam tiga klasifikasi yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dengan klasifikasi tinggi sebanyak 22 orang (67%), klasifikasi sedang sebanyak 11 orang (33%), dan tidak ada mahasiswa yang memiliki regulasi diri klasifikasi rendah (0%). Berdasarkan data distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel regulasi diri terdapat tiga komponen yang memiliki skor rata-rata di atas nilai rata-rata seluruh komponen (130), yaitu komponen *self-evaluation*, *self-instruction*, dan *self-motivation*.

### Hasil Analisis Korelasi

Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara lokus kontrol internal dengan regulasi diri sebesar 0,866. Berdasarkan nilai  $r$  tabel sebesar 0,344 dengan taraf signifikan 5% dan  $N = 33$ , hal tersebut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dan positif antara variabel lokus kontrol internal dengan regulasi diri. Korelasi yang signifikan dan positif artinya semakin tinggi skor lokus kontrol internal maka akan semakin tinggi pula skor regulasi diri, demikian pula sebaliknya. Nilai koefisien determinasi variabel lokus kontrol internal dan regulasi diri sebesar 75% menunjukkan bahwa variabel lokus kontrol internal memberikan kontribusi sebesar 75% pada regulasi diri dan sisanya 25% ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini seperti dukungan keluarga, dukungan sosial, budaya, dan agama.

## Pembahasan

Berdasarkan klasifikasi variabel lokus kontrol internal yang telah dijabarkan dalam rentang skor tinggi, sedang, dan rendah, diketahui bahwa lokus kontrol internal sebagian besar mahasiswa Maha Prajna berada pada klasifikasi tinggi. Ini berarti mahasiswa memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan hidupnya sendiri. Tingginya skor rata-rata komponen tanggung jawab atas keputusan disebabkan oleh banyaknya mahasiswa yang menjawab selalu dan sering pada pernyataan bahwa saya adalah penentu masa depan saya sendiri dan keberhasilan dan kegagalan ditentukan oleh diri sendiri. Tingginya skor rata-rata komponen kepuasan belajar dengan menunjukkan prestasi disebabkan karena banyaknya mahasiswa yang menjawab selalu, sering, dan kadang-kadang pada pernyataan saya bahagia ketika menolong orang lain, saya senang dapat menguasai teknologi, saya senang dapat menyelesaikan tugas kuliah tepat pada waktunya, dan saya gembira saat berhasil melakukan presentasi di depan dosen. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Plante (2007) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki lokus kontrol internal memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa perilakunya dapat menguasai tantangan yang berasal dari lingkungan, dapat menguasai keadaan, dan menimbulkan perasaan yang baik.

Hasil analisis variabel kedua yaitu variabel regulasi diri. Berdasarkan klasifikasi variabel regulasi diri yang telah dijabarkan dalam rentang skor tinggi, sedang, dan rendah, diketahui bahwa regulasi diri sebagian besar mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna berada pada klasifikasi tinggi. Ini berarti mahasiswa memiliki regulasi diri yang baik. Menurut hasil distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel regulasi diri

terlihat jelas bahwa mahasiswa STAB berhasil melakukan regulasi diri pada komponen *self-evaluation*, *self-instruction*, dan *self-motivation* tetapi kurang mampu melakukan *self-monitoring*.

Tingginya skor rata-rata pada komponen *self-motivation* disebabkan oleh banyaknya mahasiswa yang menjawab selalu dan sering pada pernyataan saya akan bertahan kuliah dan tinggal di asrama sampai mendapat gelar S. Pd. B. Tingginya skor rata-rata pada komponen *self-evaluation* disebabkan oleh banyaknya mahasiswa yang menjawab selalu dan sering pada pernyataan saya bersemangat meningkatkan IPK agar orang tua bangga terhadap saya. Tingginya skor rata-rata pada komponen *self-instruction* disebabkan karena banyaknya mahasiswa yang menjawab selalu dan sering pada pernyataan saya dapat mengikuti jadwal keseharian dan saya taat pada perintah pimpinan STAB dan senior. Hasil wawancara dan jawaban pernyataan instrumen regulasi diri ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Ridder (2006) bahwa regulasi diri adalah suatu proses menetapkan dan mencapai tujuan yang berkaitan dengan tantangan yang akan dihadapi saat mencoba mencapai sesuatu yang penting tetapi sulit diraih. Tujuan yang ingin diraih oleh mahasiswa adalah menjadi pegawai negeri dan meningkatkan perekonomian keluarga. Fenomena ini juga mendukung teori Baumeister (2007) yang menyatakan bahwa keberhasilan regulasi diri akan meningkatkan perilaku yang fleksibel sehingga individu mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial dan situasional yang lebih luas.

Berdasarkan hasil analisis korelasi diketahui ada hubungan yang positif antara lokus kontrol internal dan regulasi diri. Hal ini berarti semakin seseorang memiliki lokus kontrol internal yang tinggi, maka semakin tinggi kemampuannya dalam

melakukan regulasi diri. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Devitt (2010) bahwa keberhasilan dalam melakukan regulasi diri ditentukan oleh *self-monitoring*, *self-instruction*, *self-motivation*, dan *self-evaluation*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pertama, berdasarkan klasifikasi lokus kontrol internal dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lokus kontrol internal pada klasifikasi tinggi (73%). Berdasarkan analisis tambahan yang diperoleh dari data distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel lokus kontrol internal terlihat bahwa ada dua komponen yang menjadi penyebab tingginya lokus kontrol internal sebagian besar mahasiswa STAB yaitu komponen tanggung jawab atas keputusan dan kepuasan belajar dengan menunjukkan prestasi.

Kedua, berdasarkan klasifikasi regulasi diri dapat dilihat bahwa pada umumnya tingkat regulasi diri mahasiswa tergolong tinggi (67%). Berdasarkan analisis tambahan yang diperoleh dari data distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel regulasi diri terlihat bahwa mahasiswa cukup berhasil melakukan regulasi diri pada komponen *self-evaluation*, *self-instruction*, dan *self-motivation*.

Ketiga, berdasarkan perhitungan korelasi antara lokus kontrol internal dan regulasi diri, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan korelasi positif antara variabel lokus kontrol internal dan regulasi diri yang berarti semakin tinggi lokus kontrol internal dalam diri seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuannya untuk melakukan regulasi diri.

### Saran

Pertama, diharapkan Ketua STAB Maha Prajna dapat meningkatkan lokus kontrol internal dan regulasi diri mahasiswa dengan menjadi fasilitator untuk mengetahui kebutuhan tiap mahasiswa dan melakukan kegiatan yang diharapkan dapat membantu peningkatan lokus kontrol internal dan regulasi diri mahasiswa, seperti: (a) konseling individual dan konseling kelompok di tiap semester sehingga mahasiswa dapat memiliki kemampuan coping stres yang benar terhadap masalah yang berasal dari keluarga, teman, atau pribadi; (b) penambahan mata kuliah pengembangan kepribadian seperti budi pekerti sehingga mahasiswa dapat mengenali, menggali, dan meningkatkan potensi dirinya; (c) dialog antar mahasiswa baik internal maupun eksternal untuk membuka wawasan mahasiswa; (d) ikut serta dalam seminar, pelatihan, atau pertukaran mahasiswa untuk menambah wawasan.

Kedua, diharapkan mahasiswa STAB mengikuti seminar, kegiatan, atau pelatihan yang dapat membuka wawasan mahasiswa dan membantu mengembangkan kepribadian sehingga dapat memperoleh keberhasilan di manapun berada. Mahasiswa juga diharapkan dapat membuat buku catatan harian untuk meningkatkan *self-monitoring*.

Ketiga, diharapkan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Unika Atma Jaya yang berminat meneliti lokus kontrol internal dan regulasi diri meningkatkan kemampuan bahasa Inggris karena minimnya buku-buku tentang lokus kontrol internal dan regulasi diri berbahasa Indonesia dan meningkatkan kemampuan keterampilan konseling, menguasai asesmen teknik

non tes dan pendekatan konseling dengan mengikuti seminar dan pelatihan sehingga dapat membantu konseli memecahkan masalahnya terkait locus kontrol internal dan regulasi diri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikunto. S. (2009). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 245-254.
- Baistow, K. (2009). Problems of powerlessness: psychological explanations of social inequality and civil unrest in post-war America. *History of the Human Sciences*. Vol. 13. No. 3, 95-116.
- Bauer, I. M., Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. Dalam Kathleen D. Vohs, and Roy F. Baumeister. (Eds.) *Handbook of self-regulation: research, theory and applications*. (hal. 64-82). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass* 1 (2007): 10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x
- Carvalho, C. F., Gadzella, B. M., Henley, T. B., and Ball, S. E. (2009). Locus of control: differences among college students' stress levels. *Individual Differences Research*. Vol. 7, No.3, pp. 182-187.
- Carver, C. S. (2009), Scheier, M. F. (2009). Action, affect, multi-tasking, and layers of control. Dalam J. P. Forgas, R. F. Baumeister, and D. Tice. (eds.). *The psychology of self-regulation cognitive, affective and motivational process*. (hal 2-31). New York: Psychology Press.
- Ciarrocchi, J. W. (2001). *Counseling Problem Gamblers A Self-Regulation Manual for Individual and Family Therapy*. New York: Academic Press.
- Dale, K. L., Baumeister, R. F. (1999). Self-regulation and psychopathology. Dalam Robin M. Kowalski and Mark R. Leary. (Eds.) *The social psychology of emotional and behavioral problems*. (hal. 139-166). Washington: American Psychological Association.
- Devitt, T. M., Ormrod, J. E. (2010). *Child development and education*. London: Pearson.
- Harpert, R., Hill, R. (2011). *28 Measures of locus of control*. New Jersey: Will To Power Press.
- Kutanis, R. O., Mesci, M., Ovdur, Z. (2011). The effects of locus of control on learning performance: a case of an academic organization. *Journal of Economic and Social Studies*. Vol. 1. No. 2, 113-136.

- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: a meta-analysis. *Journal of Organizational Behaviour* no. 27, 1057-1087.
- Papalia, Olds, Feldman. (2009). *Human development edisi 10 perkembangan manusia buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Plante, L. G. (2007). *Bleeding to ease the pain: cutting, self-injury, and the adolescent*. Westport: Praeger Publishers.
- Ridder, D. T. D., Wit, J. B. F. (2006). Self-regulation in health behavior: concepts, theories, and central issues. Dalam editor (Denise T. D. de Ridder and John, B. F. de Wit) (eds.). *Self-regulation in health behavior*. (hal. 1-23). England: John Wiley & Sons.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R. (1973). *Measure of social psychological attitudes*. USA: Survey Research Center Institute for Social Research.
- Suryabrata, S. (2009). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sutrisno, H. (2004). *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Tunde, A.O., Iyabode, A. O. (2013). Influence of locus of control on students' illness behavior in OgunState, Nigeria. *Journal of Health Science*. 3(1). 1-4.
- Wallace, P. M. (2001). *The psychology of the internet*. Cambridge: Cambridge University Press.