

MODUL PELATIHAN

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR ONLINE:
INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN
KETERLIBATAN MAHASISWA DALAM KULIAH ONLINE

Penyusun:

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D



Center for Career and Capacity Developmet Studies (CAREERS)

2020

MODUL PELATIHAN
REGULASI DIRI DALAM BELAJAR ONLINE:
INTERVENSI PSIKOLOGIS
UNTUK MENINGKATKAN KETERLIBATAN
MAHASISWA DALAM KULIAH ONLINE

Penyusun:

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO

MODUL PELATIHAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR ONLINE: INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN KETERLIBATAN MAHASISWA DALAM KULIAH ONLINE

Penulis: Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.

Tata Letak: I Gusti Ngurah Agung Purwatamashakti, S.Psi

Desain Sampul: Dwi Widyastuti, AMd.

ISBN 978-623-94100-6-3

HAK CIPTA ©2020

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin dari penerbit. Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Penerbit:

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275

Telp/Fax: 024-7460051

Website: <https://psikologi.undip.ac.id/>

Email: psikologi@undip.ac.id



KATA PENGANTAR

Maret 2020 adalah awal merebaknya pandemi COVID-19 di Indonesia yang mengakibatkan berubahnya kehidupan dalam masyarakat. Beragam upaya telah dilakukan untuk mengatasi dan mencegah semakin merebaknya COVID-19, salah satunya adalah dengan membatasi interaksi fisik maupun tatap muka dan walaupun harus bertatap muka harus ada jarak yang ditetapkan yaitu lebih dari satu meter. Salah satu bentuk upaya pencegahan meluasnya COVID-19 dalam dunia perkuliahan adalah dilakukannya kuliah online dengan fasilitas internet.

Penggunaan internet bukanlah sesuatu yang baru, tetapi kuliah online ternyata tidak mudah dilakukan karena dalam waktu yang sangat terbatas mahasiswa dan dosen harus segera menyesuaikan diri dengan cara belajar mengajar yang baru. Karena pembelajaran online dicirikan dengan adanya *autonomy* pada pembelajar, regulasi diri menjadi faktor penentu dalam keberhasilannya (Barnard dkk., 2009; Chumbley, Haynes, Hainline, & Sorensen, 2017; Jansen, van Leeuwen, Janssen, Kester, & Kalz, 2017).

Keterlibatan mahasiswa dalam kuliah online perlu ditingkatkan, salah satunya adalah dengan regulasi diri dalam pembelajaran. Penelitian Chumplet, Haynes, Hainline, dan Sorensen (2017) menemukan bahwa individu memiliki regulasi diri dalam penataan lingkungan dan penetapan tujuan. Regulasi diri dalam pembelajaran memberikan dukungan dalam kinerja individu dalam perkuliahan



online dan berperan penting dalam penyelesaian kuliah online (Handoko, Gronseth, McNeil, Bonk, & Robin, 2019).

Proses pembelajaran online yang dilakukan menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan cepat sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan penetapan tujuan dan perencanaan yang strategis terhadap proses pembelajaran tersebut. Penelitian oleh Zhao, Chen, dan Panda (2014) menunjukkan bahwa penetapan orientasi tujuan memberikan pengaruh yang besar terhadap proses pembelajaran online. Penelitian oleh Matuga (2009) pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa siswa yang telah menetapkan orientasi tujuan menunjukkan keterlibatan yang besar dalam proses pembelajaran untuk mendapatkan nilai yang baik.

Individu dengan regulasi diri yang lebih kuat cenderung mempelajari kembali materi-materi sebelumnya (Kizilcec, Perez-Sanagustin, & Maldonao, 2016). Individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi, selain melibatkan diri secara utuh dalam setiap proses pembelajaran, juga lebih banyak meminta bantuan kepada teman atau orang yang dianggap mampu (Cheng, Liang, & Tsai, 2013; Lin, Szu, & Lai, 2016).

Kami berharap modul pelatihan yang terdiri dari enam bagian, yaitu *goal-setting*, *environment structuring*, *task strategies*, *time management*, *help seeking*, dan *self-evaluation* ini dapat menjadi salah satu mediator dalam mengoptimalkan keterlibatan mahasiswa dalam kuliah online. Sebagai penulis, kami menyadari bahwa modul pelatihan



ini jauh dari sempurna. Masukan dari para pembaca sangat kami harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Terima kasih.

Semarang, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
BAGIAN 1: <i>GOAL SETTING</i>	1
BAGIAN 2: <i>ENVIRONMENT STRUCTURING</i>	7
BAGIAN 3: <i>TASK STRATEGIES</i>	11
BAGIAN 4: <i>TIME MANAGEMENT</i>	17
BAGIAN 5: <i>HELP-SEEKING BEHAVIOR</i>	23
BAGIAN 6: <i>SELF-EVALUATION</i>	29
DAFTAR PUSTAKA.....	34



BAGIAN 1

GOAL SETTING

A. TUJUAN

1. Peserta dapat menentukan standar untuk tugas-tugas dalam kuliah online.
2. Peserta dapat menyusun tujuan jangka pendek (mingguan), jangka menengah (bulanan), maupun panjang (per semester).
3. Peserta dapat menjaga standar tinggi untuk pembelajaran dalam kuliah online.
4. Peserta dapat menetapkan tujuan untuk membantu dirinya untuk mengatur waktu belajar dalam kuliah online.
5. Peserta mampu untuk tidak menurunkan kualitas performa akademiknya karena kuliah yang dilaksanakan secara online.

B. METODE DAN WAKTU

1. Tugas mengisi lembar kerja: 30 menit
2. Ceramah, presentasi, dan diskusi: 60 menit

C. ALAT BANTU

1. Laptop/computer
2. Lembar kerja

D. KEGIATAN

1. Trainer memberikan tugas kepada peserta untuk mengidentifikasi perbedaan tugas-tugas dan pembelajaran kuliah online dan perkuliahan sebelumnya, standar yang ditentukan untuk tugas selama kuliah online, tujuan jangka pendek dan panjang, standar tinggi dalam pembelajaran kuliah online, tujuan yang ditetapkan agar dapat mengatur waktu dan menjaga performa akademik selama kuliah online yang dituliskan di dalam lembar kerja 1 (no. 1-7)
2. Trainer meminta peserta untuk mempresentasikan hasil kerjanya
3. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi hasil lembar kerja 1 tentang perbedaan tugas-tugas dan pembelajaran kuliah online dan perkuliahan sebelumnya, standar yang ditentukan untuk tugas selama kuliah online, tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang, standar tinggi dalam pembelajaran kuliah online, tujuan yang ditetapkan agar dapat mengatur waktu dan menjaga performa akademik selama kuliah online.



LEMBAR KERJA 1

GOAL SETTING

1. Apa saja perbedaan yang Anda rasakan dari tugas-tugas yang diberikan dan pembelajaran yang dilakukan selama masa kuliah online dibanding perkuliahan sebelumnya?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana cara yang Anda lakukan untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan selama kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Selama masa kuliah online apa saja targetmu dalam setiap satu minggu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Apa yang ingin Anda raih dalam satu semester ini selama masa kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5. Bagaimana cara yang Anda lakukan agar kuliah yang dilakukan secara online tidak memengaruhi cara belajar yang biasa Anda lakukan saat kuliah tatap muka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Bagaimana caramu mengatur waktu untuk belajar selama masa kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BAGIAN 2

ENVIRONMENT STRUCTURING

A. TUJUAN

1. Peserta dapat memilih lokasi belajar untuk menghindari terlalu banyak gangguan.
2. Peserta dapat menemukan tempat yang nyaman untuk belajar.
3. Peserta dapat mengetahui tempat belajar yang paling efisien untuk mengikuti kuliah online.
4. Peserta dapat memilih waktu dengan sedikit gangguan untuk belajar dalam rangka mengikuti kuliah online.

B. METODE DAN WAKTU

1. Tugas: mengisi lembar kerja: 30 menit
2. Ceramah, presentasi, dan diskusi: 60 menit

C. ALAT BANTU

1. Laptop/komputer
2. Lembar kerja

D. KEGIATAN

1. Trainer memberikan tugas kepada peserta mengenai lokasi belajar agar terhindar dari gangguan, tempat yang nyaman untuk belajar secara online, dan waktu yang dipilih dengan

sedikit gangguan untuk mengikuti perkuliahan online yang dituliskan dalam lembar kerja 2 (no. 1-4).

2. Trainer meminta peserta mempresentasikan hasil kerjanya
3. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi tentang lokasi belajar agar terhindar dari gangguan, tempat yang nyaman untuk belajar secara online, dan waktu yang dipilih dengan sedikit gangguan untuk mengikuti perkuliahan online.



LEMBAR KERJA 2
ENVIRONMENT STRUCTURING

1. Bagaimanakah situasi yang membuat Anda tidak nyaman untuk belajar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana cara yang Anda lakukan apabila menghadapi situasi yang membuatmu tidak nyaman untuk belajar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa saja cara yang Anda lakukan agar pembelajaran selama masa kuliah online efektif?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Bagaimana cara yang Anda lakukan untuk membagi waktu belajar selama mengikuti perkuliahan online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BAGIAN 3

TASK STRATEGIES

A. TUJUAN

1. Peserta mampu mencoba membuat catatan yang lebih komprehensif karena catatan merupakan hal yang lebih penting Ketika mengikuti kuliah online daripada kuliah di ruang kelas.
2. Peserta dapat membaca kertas-kertas materi yang diposting online untuk mengatasi distraksi.
3. Peserta dapat menyiapkan pertanyaan sebelum berpartisipasi dalam meeting chat dan diskusi.
4. Peserta dapat mengerjakan soal Latihan tambahan dalam kuliah online selain yang wajib untuk dikerjakan untuk menguasai materi.

B. METODE DAN WAKTU

1. Tugas mengisi lembar kerja: 30 menit
2. Ceramah, presentasi, dan diskusi: 60 menit

C. ALAT BANTU

1. Laptop/komputer
2. Lembar kerja

D. KEGIATAN

1. Trainer memberikan tugas kepada peserta mengenai pembuatan catatan yang lebih komprehensif dalam perkuliahan online, membaca kertas materi untuk mengatasi distraksi, menyiapkan pertanyaan sebelum mengikuti kuliah online dan mengerjakan soal latihan tambahan untuk menguasai materi yang dituliskan dalam lembar kerja 3 (no. 1-6).
2. Trainer meminta peserta mempresentasikan hasil kerjanya.
3. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi tentang pembuatan catatan yang lebih komprehensif dalam perkuliahan online, membaca kertas materi untuk mengatasi distraksi, menyiapkan pertanyaan sebelum mengikuti kuliah online dan mengerjakan soal latihan tambahan untuk menguasai materi.

LEMBAR KERJA 3
TASK STRATEGIES

1. Bagaimana cara Anda mengatasi perbedaan dalam pembelajaran kuliah online dan pembelajaran kuliah di ruang kelas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana cara yang Anda lakukan untuk dapat mengingat materi yang disampaikan melalui kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang Anda lakukan agar pikiranmu tidak teralihkan Ketika mengikuti pembelajaran kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Apa yang Anda lakukan Ketika akan mengikuti pembelajaran kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Apa yang Anda lakukan agar Anda bisa menguasai materi kuliah yang disampaikan secara online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Bagaimana caramu untuk dapat menguasai materi kuliah yang disampaikan secara online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BAGIAN 4

TIME MANAGEMENT

A. TUJUAN

1. Peserta dapat mengalokasikan tambahan waktu belajar untuk kuliah online karena dirinya tahu bahwa kuliah online membutuhkan waktu yang lebih
2. Peserta mampu untuk mencoba menjadwalkan waktu yang sama setiap harinya atau setiap minggunya untuk belajar dalam rangka mengikuti kuliah online dan mencermati jadwal tersebut
3. Peserta mampu untuk berusaha mendistribusikan waktu untuk belajar secara seimbang tiap harinya meskipun tidak harus mengikuti kuliah setiap hari

B. METODE DAN WAKTU

1. Tugas mengisi lembar kerja: 30 menit
2. Ceramah, presentasi, diskusi: 60 menit

C. ALAT BANTU

1. Laptop/komputer
2. Lembar kerja

D. KEGIATAN

1. Trainer memberikan tugas kepada peserta mengenai alokasi tambahan waktu belajar karena kuliah online perlu waktu lebih, membuat dan mencermati jadwal harian atau mingguan dalam mengikuti kuliah online dan menyeimbangkan waktu untuk belajar dalam mengikuti kuliah online yang dituliskan dalam lembar kerja 4 (no. 1-3).
2. Trainer meminta peserta mempresentasikan hasil kerjanya.
3. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi tentang alokasi tambahan waktu belajar karena kuliah online perlu waktu lebih, membuat dan mencermati jadwal harian atau mingguan dalam mengikuti kuliah online dan menyeimbangkan waktu untuk belajar dalam mengikuti kuliah online.

LEMBAR KERJA 4
TIME MANAGEMENT

1. Memahami pembelajaran dalam kuliah online tentu berbeda dengan kuliah tatap muka karena memerlukan waktu yang lebih, bagaimana cara Anda mengatasi hal tersebut?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hal apa yang Anda persiapkan sebelum mengikuti pembelajaran kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Bagaimana caramu untuk belajar ketika kuliah online tidak memiliki jadwal yang tetap?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Bagaimana caramu mengatur waktu untuk kuliah online, mengerjakan tugas dan urusan lain yang harus Anda penuhi setiap hari?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features approximately 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. The paper is otherwise blank, with no margins or additional markings.

BAGIAN 5

HELP-SEEKING BEHAVIOR

A. TUJUAN

1. Peserta dapat menemukan seseorang yang memiliki cukup pengetahuan mengenai materi kuliah sehingga dapat bertanya ketika membutuhkan bantuan.
2. Peserta dapat mengemukakan dan mengatasi permasalahannya dengan bantuan teman.
3. Peserta dapat berusaha menghubungi teman sekelasnya jika hal tersebut diperlukan.
4. Peserta dapat persisten dalam meminta bantuan kepada dosen melalui email atau saluran komunikasi lainnya.

B. METODE DAN WAKTU

1. Tugas mengisi lembar kerja: 30 menit
2. Ceramah, presentasi, dan diskusi: 60 menit

C. ALAT BANTU

1. Laptop/komputer
2. Lembar kerja

D. KEGIATAN

1. Trainer memberikan tugas kepada peserta mengenai orang yang dapat dimintai bantuan terkait materi kuliah online,

mengemukakan permasalahan dengan teman kuliah online untuk mengatasi kesulitan dan meminta bantuan kepada dosen yang dituliskan dalam lembar kerja 5 (no. 1-3).

2. Trainer meminta peserta mempresentasikan hasil kerjanya
3. Trainer memandu peserta melalui diskusi tentang orang yang dapat dimintai bantuan terkait materi kuliah online, mengemukakan permasalahan dengan teman kuliah online untuk mengatasi kesulitan dan meminta bantuan kepada dosen

LEMBAR KERJA 5
HELP-SEEKING BEHAVIOR

1. Apa masalah yang Anda hadapi selama ini terkait kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Jika dihadapkan beberapa masalah selama kuliah online, bagaimana cara mu mengatasi masalah tersebut?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang Anda lakukan jika Anda memiliki kesulitan terkait materi dalam pembelajaran kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Apakah Anda memilih bantuan teman kuliah atau sumber daya lain terkait kesulitan dalam materi perkuliahan? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Jika teman kuliah Anda belum ada yang bisa memberikan bantuan atas kesulitan yang Anda alami dalam kuliah online, apa yang Anda lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Apakah Anda terpikir untuk meminta bantuan dosen atas kesulitanmu terkait materi kuliah? Apa yang Anda lakukan untuk meminta bantuan kepada dosen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BAGIAN 6

SELF-EVALUATION

A. TUJUAN

1. Peserta dapat merangkum apa yang dipelajarinya dalam kuliah online untuk mengetahui pemahaman atas apa yang telah ia dipelajari.
2. Peserta dapat melakukan evaluasi diri terkait materi kuliah online.
3. Peserta dapat berkomunikasi dengan teman sekelasnya untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan mengenai apa yang telah dia pelajari dan apa yang telah teman-temannya pelajari.

B. METODE DAN WAKTU

1. Tugas mengisi lembar kerja: 30 menit
2. Ceramah, presentasi, dan diskusi: 60 menit

C. ALAT BANTU

1. Laptop/komputer
2. Lembar kerja

D. KEGIATAN

1. Trainer memberikan tugas kepada peserta mengenai membuat rangkuman untuk memahami kuliah online dan cara-cara

melakukan evaluasi diri dalam mengikuti kuliah online yang dituliskan dalam lembar kerja 6 (no. 1-2).

2. Trainer meminta peserta mempresentasikan hasil kerjanya
3. Trainer memandu peserta lewat diskusi tentang membuat rangkuman untuk memahami kuliah online dan cara-cara melakukan evaluasi diri dalam mengikuti kuliah online.

LEMBAR KERJA 6
SELF-EVALUATION

1. Bagaimana cara yang Anda lakukan untuk dapat memahami materi pembelajaran kuliah online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apakah Anda kesulitan melakukan evaluasi diri terkait pemahaman materi pembelajaran online? Ceritakan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Cara apa yang Anda lakukan untuk melakukan evaluasi diri terkait pemahaman materi pembelajaran online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sumber daya apa yang Anda gunakan untuk mendukung evaluasi diri tentang pemahaman materi pembelajaran online?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Selanjutnya rencana apa yang akan Anda lakukan untuk memperbaiki hasil evaluasi yang kurang memuaskan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAFTAR PUSTAKA

- Barnard, L., Lan, W. Y., To, Y. M., Paton, V. O., & Lai, S-L. (2009). Measuring self-regulation in online and blended learning environments. *Internet and Higher Education*, 16, 1-6.
- Cheng, K-H., Liang, J-C., & Tsai, C. C. (2013). University students' online academic help seeking: The role of self-regulation and information commitments. *Internet and Higher Education*, 16, 70 – 77.
- Chumbley, S., Haynes, J. C., Hainline, M. S., & Sorensen, T. (2017). A measure of self-regulated learning in online agriculture courses. *Journal of Agricultural Education*, 58, 153-170.
- Handoko, E., Gronseth, S. L., McNeil, S. G., Bonk, C. J., & Robin, B. R. (2019). Goal setting and mooc completion: a study on the role of self-regulated learning in student performance in massive open online courses. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 20, 39 - 58.
- Jansen, R. S., van Leeuwen, A., Janssen, J., Kester, L., & Kalz, M. (2017). Validation of the Self-Regulated Online Learning Questionnaire. *Journal of Computing in Higher Education*, 29, 6 – 27.
- Kizilcec, R. F., Perez-Sanagustin, M., & Maldonado, J. J. (2017). Self-regulated learning strategies predict learner behavior and goal attainment in massive open online courses. *Computers & Education*, 104, 18-33.

- Lin, J.-W., Szu, Y.-C., & Lai, C.-N. (2016). Effects of group awareness and self-regulation level on online learning behaviors. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 17, 224 - 241.
- Matuga, J. M. (2009). Self-regulation, goal orientation, and academic achievement of secondary students in online university courses. *Educational Technology & Society*, 12, 4-11.
- Zhao, H., Chen, L., & Panda, S. (2014). Self-regulated learning ability of chinese distance learners. *British Journal of Educational Technology*, 45, 941-958.



PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP
JL. PROF. SOEDARTO, S.H., TEMBALANG
KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH
TELP. (024) 7460051 FAX. (024) 76405530
EMAIL: psikologi@live.undip.ac.id

ISBN 978-623-94100-6-3

