

Self Regulation Pada Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Masyarakat Berbeda Latar Belakang Pendidikan

Fijriani Fijriani¹, Tanti Ardianti^{2*}, Hayu Stevani³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

korespondensi Author: Jl. Nangka No.58c Tanjung Barat Jagakarsa Jakarta Selatan [Email: Tantiardianti09@gmail.com](mailto:Tantiardianti09@gmail.com)

Article History:

Received: 26/08/2022;

Revised: 21/09/2022;

Accepted: 10/10/2022;

Published: 31/10/2022.

How to cite:

Fijriani, Tanti, A., & Hayu, S. (2022). Self Regulation Pada Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Masyarakat Berbeda Latar Belakang Pendidikan. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), pp. 234-237. DOI: 10.26539/terapeutik.621224



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022, Fijriani, Tanti, A., & Hayu, S. (s).

Abstract: This study aims to illustrate the phenomena that occur in the field in connection with individual self-regulation during the covid-19 pandemic. This research uses a qualitative approach in which the study aims to explain, analyze phenomena or events, social dynamics, attitudes, perceptions of an individual or a group towards something. Because this study was carried out during the pandemic period for the purpose of the study to find out the self-regulation of the individual during the pandemic covid-19 and various factors that affect the individual's self-regulation. Self-regulation is a process in the individual that can manage and manage the thoughts, feelings, desires, and determination of actions to be done.

Keywords: Self Regulation, Education

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan sehubungan dengan *Self Regulation* individu pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang mana penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan, menganalisis fenomena atau peristiwa, dinamika sosial, sikap, persepsi individu atau suatu kelompok terhadap sesuatu. Karena pada penelitian ini dilaksanakan pada masa pandemi untuk itu tujuan penelitian untuk mengetahui *Self Regulation* individu selama masa pandemic covid-19 dan berbagai faktor yang mempengaruhi *Self Regulation* individu tersebut. *Self Regulation* merupakan proses dalam diri individu yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan.

Kata kunci: *Self-Regulation*, Pendidikan

Pendahuluan

Pandemi covid-19 yang terjadi membuat dunia mengalami berbagai perubahan diberbagai sisi, diantaranya ekonomi, sosial, karir, dsb (Kirana et al., 2020). Semua kalangan telah merasakan segala dampak dari pandemic ini, ada yang positif ada pula yang negatif. Beralih kearah positif individu dapat dengan cerdas menyikapi segala kondisi yang ada, dengan kata lain manusia dapat mandiri untuk menghadapi segala problemnya yang dipengaruhi salah satunya oleh *Self Regulation*. Sedangkan sebaliknya individu yang kearah negatif akan membuatnya menambah masalah demi masalah sehingga pola kehidupannya tidak menjadi efektif dalam sehari-hari, hal ini juga tidak terlepas dari pengaruh self regulation yang dimiliki. Pada masyarakat kemungkinan adanya penyimpangan dapat terjadi sebagai bentuk dampak dari kurangnya kemampuan *Self Regulation* yang baik. Oleh karena itu *Self Regulation* dibutuhkan agar berbagai penyimpangan dan permasalahan yang terjadi tidak semakin berlarut-larut.

Self Regulation diartikan sebagai sebuah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan fikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita - cita (Bauer &

Baumeister, 2011). Selain itu Vohs & Baumeister (2004) juga menjelaskan bahwa *Self Regulation* merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, terutama untuk menjaga diri tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki. *Self Regulation* (self-regulated) juga dapat dimaknai dengan “....dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, terutama untuk menjaga diri tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki” (Husna et al., 2014).

Selama pandemi covid-19 ini berbagai masalah bisa muncul di berbagai sisi seperti halnya dengan adanya keputusan pemerintah yang mendadak dengan meliburkan atau memindahkan proses belajar dari sekolah atau madrasah menjadi di rumah, membuat kelimpungan banyak pihak (Kirana et al., 2020). Selain itu dari sisi perekonomian seperti pekerja yang dirumahkan dan kena PHK, lebih dari 1,5 juta,” . Dari jumlah ini, 90% dirumahkan dan 10 % kena-PHK. Sebanyak 1,24 juta orang adalah pekerja formal dan 265 ribu pekerja informal (Hanoatubun, 2020). Melalui berbagai masalah yang muncul dari berbagai sisi maka *Self Regulation* dibutuhkan akan masyarakat mampu bertahan dan berjuang dalam keadaan yang sulit selama pandemi covid-19.

Selanjutnya, Seligman (Karina & Herdiyanto, 2019) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *Self Regulation* diantaranya budaya dan dukungan orang-orang terdekatnya terdekat. Senada dengan hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Schneider (Isnaini, 2017) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama/budaya. Salah satu faktor dari kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah *Self Regulation* . Oleh karena itu budaya dan pendidikan tidak terlepas dari peran dalam membentuk *Self Regulation* seseorang, dengan demikian berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan membahas tentang “*Self Regulation* Pada masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Masyarakat Berbeda Latar belakang Budaya dan Pendidikan”.

Metode

Penelitian ini bersifat field research (Penelitian lapangan) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu mendeskripsikan secara sistematis faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, situasi atau kejadian yang berkenaan dengan pelaksanaan bimbingan dan konseling. Subjek dari penelitian ini yaitu 5 orang wanita yang merupakan masyarakat dari RT 03 RW 25 Perumahan Pesonan Kahuripan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan triangulasi data. Studi literatur / kepustakaan merupakan sebuah penelitian yang dapat dikategorikan sebagai karya ilmiah dimana dalam pengumpulan datanya dilakukan dengan sebuah strategi dalam bentuk metodologi penelitian dengan data yang diperoleh diolah secara mendalam dan memerlukan ketekunan yang tinggi agar data serta analisis data yang dihasilkan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Maka dari itu penelitian kepustakaan hanya bersumber dari karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun belum dipublikasikan (Embun, 2012). Dalam penelitian ini terdapat lebih dari tiga puluh sumber referensi jurnal dengan 10 jurnal sebagai fokus penelitiannya.

Hasil dan Diskusi

Pandemi covid19 sudah berlangsung lebih dari dua tahun. Hal tersebut membuat masyarakat merasa bosan dan kesulitan dengan kondisi saat ini, ditambah dengan berbagai isu yang berkembang pada masyarakat tentang virus covid19. F salah seorang ibu dengan latar belakang pendidikan terakhirnya adalah SLTA, ia merupakan warga di perumahan yang menjadi tempat penelitian ini. F menyampaikan bahwa ia merasa tidak mampu untuk menahan diri agar tetap dirumah, terlebih ia memiliki dua anak balita yang sedang aktif- aktifnya bermain. Bahkan F sudah tidak pernah mengikuti berita perkembangan virus tersebut seperti apa. Ia tetap beraktivitas seperti biasa dan

bersosialisasi dengan tetangganya seperti biasa saja. Beberapa kali F dan keluarga merasa kurang sehat, dan memilih untuk berdiam diri dirumah, namun ia menganggap itu adalah sakit biasa dan tidak lama pun berangsur membaik. Hal yang sama pun terlihat pada M yang memiliki latar belakang pendidikan setara dengan F, seorang wanita karir yang bekerja di sebuah pabrik. M tetap beraktivitas seperti biasa diluar rumah bahkan seringkali terlihat abai dengan protocol kesehatan yang digalakan oleh pemerintah. Bahkan dirinya mengatakan pernah dinyatakan positif covid19, namun enggan untuk menyampaikan kepada tetangga/ pemerintah setempat dengan alasan tidak mau merepotkan. Sehingga ia tetap keluar rumah untuk membeli dan memenuhi kebutuhannya.

Berbeda dengan F dan M, Y seorang ibu dengan 2 anak batita yang merupakan sarjana dari salah satu universitas swasta di Bogor terlihat sangat menjaga dan membatasi kegiatannya diluar rumah dan tidak banyak berinteraksi dengan tetangga dan masyarakat lainnya. Hal ini ia sampaikan karna ia sangat takut jika virus tersebut menginfeksi dirinya dan keluarganya. Terlebih ia memiliki 2 anak laki- laki yang sangat rentan sekali, dan sering sakit. Perusahaan tempat suaminya bekerja pun sangat ketat peraturannya berkaitan dengan penularan covid19 tersebut.

Peneliti pun memperhatikan dua wanita lainnya, yaitu T dan W yang merupakan tenaga kesehatan dengan latar belakang pendidikan diploma dan sarjana pada bidang kesehatan. T sangat menjaga dan membatasi diri berinteraksi dengan masyarakat. T juga seringkali menginformasikan perkembangan- perkembangan virus covid19 pada status media sosialnya. Ia menganggap virus tersebut berbahaya, dan ia pun sering menyaksikan korban- korban yang meninggal akibat terinfeksi virus tersebut di rumah sakit tempat ia dinas. Sedangkan W tetap bersosialisasi dan sering terlihat mengedukasi masyarakat terkait pentingnya vaksin. Ia pun sering mengingatkan tetangganya untuk tetap memakai masker. Berdasarkan pernyataan dari W, ia berpikir bahwa tidak perlu menanggapi terlalu berlebihan tentang adanya virus tersebut, namun tidak pula menganggap kecil atau meremehkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme dan bentuk regulasi diri masyarakat itu bervariasi, hal tersebut juga cukup dipengaruhi oleh pola pikirnya yang dilatar belakangi oleh Pendidikan dan kebudayanya.

Self regulations dalam menghadapi pandemic covid19 pada partisipan pun dilatarbelakangi oleh bagaimana cara pandangnya, bagaimana pemahamannya terhadap kondisi pada saat ini, serta hal- hal yang memotivasi dirinya dalam berperilaku. Hal tersebut sejalan dengan Brown dan Ryan (Friskilia & Winata, 2018) yang mengemukakan beberapa bentuk regulasi yang berdasarkan pada teori determinasi diri yaitu: a).Amotivation regulation: keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada pada kondisi ini akan bertindak tanpa intensi dan memiliki keinginan untuk bertindak. b).External regulation: ketika perilaku diregulasi oleh faktor eksternal seperti adanya hadiah dan batasan-batasan. c). Introjected regulation: individu menjadikan motivasi diluar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal seperti rasa cemas dan perasaan bersalah. d). Identivied regulation: perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya diarahkan dan bertujuan. e). Intrinsically motivated behavior: muncul secara sukarela tanpa ada keterkaitan dengan faktor eksternal.

Simpulan

Berbagai cara dilakukan oleh masyarakat dalam menghadapi kondisi ini, 1) mengelola waktu luang dirumah dengan melakukan hal- hal produktif, 2) mencoba menenangkan diri dan anak- anaknya untuk tetap bermain di dalam rumah. Berdasarkan dari lima narasumber penelitian diperoleh keterangan bahwa self regulation masyarakat dengan berbeda latar pendidikan yaitu SLTA dan sarjana memiliki kesadaran dan aktif dalam menjaga kondisi diri dan lingkungan sehingga kehidupan dalam sehari-hari tetap menjadi efektif walaupun pada masa pandemi covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada tim peneliti yang sudah berkontribusi penuh dari proses awal hingga akhir penelitian. Terima kasih juga kepada masyarakat dari RT 03 RW 25 Perumahan Pesona Kahuripan yang bersedia menjadi bagian penting dari penelitian ini sebagai mitra, dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian ini..

Daftar Rujukan

- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi diri (pengaturan diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Hanoatubun, S. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Prekonomian Indonesia. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 146–153.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Isnaini, F. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Di Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kirana, J., Rajagukguk, K. P., Lailan, E., & Lubis, S. (2020). Analisis Dampak Covid-19 Pada Masyarakat. 1, 64–69.
- Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. Seminar ASEAN Psychology & Humanity.
- Nazir, Moh. (2003). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
