

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh modul psikoedukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri fase *forethought* pada karyawan bagian pemasaran unit wisma Bank "X", Kodya Bandung yang terukur melalui evaluasi pelatihan pada level reaksi dan level pembelajaran.

Sampel penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang karyawati. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner Regulasi Diri fase *Forethought* Bidang Pekerjaan berdasarkan modifikasi dari Regulasi Diri Bidang Akademik yang di susun oleh Made (2002). Validitas alat ukur berkisar antara 0,304 – 0,871. Sedangkan uji reabilitas menggunakan alpha Cronbach dengan hasil 0.812.

Teknik analisis menggunakan uji beda Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan regulasi diri fase *forethought* sebelum dan sesudah pelatihan dengan hasil  $p = 0,034$  dengan  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian penelitian menunjukan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan reaksi positif terhadap pelatihan dan mengalami peningkatan kemampuan regulasi diri fase *forethought*.

Saran praktis bagi bagian *human resource* (HR) adalah dapat menggunakan modul program psikoedukasi ini sebagai salah satu media untuk memberikan gambaran mengenai pentingnya pemahaman perencanaan kerja sehingga karyawan bagian pemasaran unit wisma di Bank "X" dapat menyusun target kerja yang spesifik dan objektif, strategi untuk mencapai target, dan keyakinan diri yang tinggi untuk mencapai target tersebut. Saran bagi penelitian selanjutnya untuk melanjutkan ataupun mereplikasi penelitian ini dengan perbaikan modul khususnya sesi yang bertujuan meningkatkan aspek *goal setting*, *self-efficacy* dan *intrinsic interest\value* melalui perubahan variasi metode penyampaian materi.

## ABSTRACT

*This research aims to get psychoeducation modul that can be used to promote self – regulation at forethought phase for sectoral unit “X” Bank’s marketing department employee which evaluated by reaction and learning level.*

*The sample of this study consist 4 (four) women employee. Measuring device used in this study is Occupational Self- Regulation Forethought Phase which modiflicated from Academic Self-Regulation made by Made (2002). The validity of measuring instrument using Spearman Rank correlation formula (rs) which revolves around 0,304 – 0, 871. While reliability test measuring instruments using Croncbach alpha obtained result 0,812.*

*Wilcoxon test analysis used to calculate the different of self-regulation forethought phase before and after given psychoeducation, which result  $p = 0,034$  with  $\alpha = 0,05$ . This result means that almost respondent showed positive reaction toward psychoeducation program dan having self-regulation forethought phase skill increased.*

*Practical suggestions for human resources (HR) can use this module psycho education program as a medium to provide an overview of the importance of understanding the work plan so that employees of the marketing sectoral unit at Bank "X" can formulate specific work targets and objectives, strategies for reach the target, and high self confidence to achieve targets at work. Suggestions for future research to continue or replicate this study with a particular module repair sessions aimed at improving aspects of goal setting, self-efficacy and the intrinsic interest \ value through a change of variety delivery methods.*

## DAFTAR ISI

|                                                                  |      |
|------------------------------------------------------------------|------|
| LEMBAR PENGESAHAN.....                                           | i    |
| LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN.....           | ii   |
| ABSTRAK.....                                                     | iv   |
| KATA PENGANTAR.....                                              | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                                  | xii  |
| DAFTAR BAGAN.....                                                | xiii |
| DAFTAR TABEL.....                                                | xiv  |
| <br>                                                             |      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                           | 1    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                                 | 1    |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                                    | 13   |
| 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian .....                           | 13   |
| 1.3.1 Maksud Penelitian .....                                    | 13   |
| 1.3.2 Tujuan Penelitian.....                                     | 14   |
| 1.4 Kegunaan Penelitian .....                                    | 15   |
| 1.4.1 Kegunaan Teoritis .....                                    | 15   |
| 1.4.2 Kegunaan Praktis.....                                      | 15   |
| 1.5 Metodologi Penelitian.....                                   | 16   |
| <br>                                                             |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                    | 17   |
| 2.1 Regulasi Diri.....                                           | 17   |
| 2.1.1 Definisi Triadic Regulasi diri.....                        | 17   |
| 2.1.2 Struktur Sistem Self Regulatory.....                       | 20   |
| 2.1.3 Pengaruh Sosial dan Lingkungan terhadap Regulasi diri..... | 30   |
| 2.1.5 Disfungsi Regulasi Diri.....                               | 33   |
| 2.1.6 Perkembangan Keterampilan <i>Self Regulatory</i> .....     | 35   |
| 2.2 Perilaku Kontra Produktif di Tempat Kerja.....               | 42   |
| 2.2.1 Pengertian Perilaku Kontra Produktif .....                 | 42   |
| 2.2.2 Prediktor Perilaku Kontra produktif.....                   | 44   |

|                                     |                                                                        |    |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.3                                 | Remaja .....                                                           | 50 |
| 2.3.1                               | Masa Remaja .....                                                      | 50 |
| 2.3.2                               | Tugas perkembangan masa remaja .....                                   | 50 |
| 2.3.3                               | Ciri-Ciri Masa Remaja .....                                            | 51 |
| 2.3.4                               | Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja .....                | 53 |
| 2.4                                 | Pembelajaran Eksperiential .....                                       | 55 |
| 2.5                                 | Psikoedukasi .....                                                     | 58 |
| 2.5.1                               | Psikoedukasi Kelompok.....                                             | 58 |
| 2.5.2                               | Definisi Psychoeducation (PE).....                                     | 60 |
| 2.5.3                               | Konsep teori psikoedukasi .....                                        | 62 |
| 2.5.4                               | Penerapan Psikoedukasi .....                                           | 62 |
| 2.5.5                               | Menyusun Program Psikoedukasi .....                                    | 66 |
| 2.5.6                               | Evaluasi Program Psikoedukasi .....                                    | 69 |
| 2.6                                 | Kerangka Pemikiran .....                                               | 73 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN ..... |                                                                        | 81 |
| 3.1.                                | Metodologi Penelitian.....                                             | 81 |
| 3.2.                                | Variabel Penelitian, Definisi Konseptual Dan Definisi Operasional..... | 82 |
| 3.2.1.                              | Variabel Penelitia .....                                               | 82 |
| 3.2.2.                              | Definisi Konseptual Rgulasi Diri Fase Forethought .....                | 82 |
| 3.2.3.                              | Definisi Konseptual Psikoedukasi Perencanaan Kerja.....                | 82 |
| 3.2.4.                              | Definisi Operasional Self-Regulation Fase Forethought .....            | 83 |
| 3.2.5.                              | Definisi Operasional Psikoedukasi Perencanaan Kerja .....              | 84 |
| 3.3.                                | Alat Ukur .....                                                        | 86 |
| 3.3.1.                              | Regulasi Diri .....                                                    | 86 |
| 3.3.2.                              | Data Pribadi Dan Data Penunjang.....                                   | 89 |
| 3.3.3.                              | Evaluasi Program Psikoedukasi .....                                    | 90 |
| 3.4.                                | Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....                              | 91 |
| 3.4.1.                              | Validitas Alat Ukur .....                                              | 91 |
| 3.4.2.                              | Realibilitas alat ukur.....                                            | 91 |
| 3.5.                                | Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....                            | 92 |

|                                             |                                                                           |     |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.1.                                      | Populasi Sasaran.....                                                     | 92  |
| 3.5.2.                                      | Karakteristik Sampel .....                                                | 92  |
| 3.5.3.                                      | Teknik Pengambilan sampel .....                                           | 93  |
| 3.6.                                        | Teknik Analisis Data .....                                                | 93  |
| 3.7.                                        | Hipotesis Statistik .....                                                 | 94  |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... |                                                                           | 95  |
| 4.1.                                        | Gambaran Umum Responden.....                                              | 95  |
| 4.2.                                        | Hasil Penelitian .....                                                    | 96  |
| 4.2.1.                                      | Hasil Penelitian Berdasarkan Uji Statistik .....                          | 96  |
| 4.2.2.                                      | Hasil Penelitian Berdasarkan Evaluasi Reaksi Responden .....              | 97  |
| 4.2.3.                                      | Evaluasi Reaksi Responden terhadap Keseluruhan Program Psikoedukasi ..... | 98  |
| 4.2.4.                                      | Evaluasi Reaksi Responden terhadap Setiap Sesi Program psikoedukasi ..... | 99  |
| 4.2.5.                                      | Hasil Penelitian Berdasarkan Evaluasi Level Pembelajaran.....             | 107 |
| 4.3.                                        | Pembahasan .....                                                          | 112 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....               |                                                                           | 130 |
| 5.1.                                        | Simpulan .....                                                            | 130 |
| 5.2.                                        | Saran .....                                                               | 131 |
| 5.2.1.                                      | Saran Praktis.....                                                        | 131 |
| 5.2.2.                                      | Saran Teoritis .....                                                      | 131 |

## LAMPIRAN

## **DAFTAR BAGAN**

- Skema 2.1. Siklus Triadik Regulasi diri
- Skema 2.2. Siklus Regulasi diri
- Skema 2.3. Siklus Pembelajaran Eksperiential
- Skema 3.1. Rancangan Penelitian

## DAFTAR TABEL

|            |                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tabel 2.1  | Fase siklus Regulasi diri                                                                       |
| Tabel 2.2  | Perkembangan kemampuan Regulasi diri                                                            |
| Tabel 2.2  | Kelebihan dan Kekurangan Metode Ceramah                                                         |
| Tabel 3.2  | Distribusi Item Self Regulation Questionnaire Fase <i>Forethought</i>                           |
| Table 3.4. | Pengkategorian Regulasi Diri Fase <i>Forethought</i>                                            |
| Tabel 3.5. | Pembagian kriteria Kemampuan regulasi Diri Fase <i>Forethought</i>                              |
| Tabel 3.4  | Aspek Penilaian Evaluasi Program                                                                |
| Tabel 4.1. | Gambaran Umum Responden                                                                         |
| Tabel 4.2  | Tabel hasil uji Wilcoxon <i>Signed-Rank Pre-Post Test</i> Regulasi Diri Fase <i>Forethought</i> |
| Tabel 4.3  | Gambaran Umum Reaksi Responden Terhadap Aspek Fasilitas dan Pelaksanaan Program Psikoedukasi    |
| Tabel 4.4  | Gambaran Evaluasi Reaksi terhadap Materi Sesi Aku dan Tujuanku                                  |
| Tabel 4.5  | Gambaran Evaluasi Reaksi terhadap Trainer Sesi Aku dan Tujuanku                                 |
| Tabel 4.6  | Gambaran Evaluasi Reaksi terhadap Materi Sesi Aku dan Pekerjaanku                               |
| Tabel 4.7  | Gambaran Evaluasi Reaksi terhadap Trainer Sesi Aku dan Pekerjaanku                              |
| Tabel 4.8  | Gambaran Evaluasi Reaksi terhadap Materi Sesi “Aku Akan”                                        |
| Tabel 4.9  | Gambaran Evaluasi Reaksi terhadap Trainer Sesi “Aku Akan”                                       |
| Tabel 4.10 | Gambaran Hasil Evaluasi Level Pembelajaran Berdasarkan Perubahan Skor                           |
| Tabel 4.11 | Gambaran Kemampuan Reagulasi Diri Fase <i>Forethought</i> Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi      |
| Tabel 4.12 | Gambaran <i>Goal Setting</i> Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi                                   |
| Tabel 4.13 | Gambaran <i>Strategic Planning</i> Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi                             |
| Tabel 4.14 | Gambaran <i>Self Efficacy</i> Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi                                  |
| Tabel 4.15 | Gambaran <i>Outcome Expectation</i> Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi                            |
| Tabel 4.16 | Gambaran Hasil <i>Intrinsic Interest / Valuing</i> Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi             |
| Tabel 4.17 | Gambaran <i>Goal Orientation</i> Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi                               |