

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisi uraian metode penelitian yang membahas mengenai cara peneliti dalam melaksanakan penelitian, diantaranya paradigma dan pendekatan penelitian, metode dan desain penelitian, partisipan penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrumen, prosedur penelitian, dan teknik analisis data. Berikut merupakan uraian metode penelitian.

3.1 Paradigma dan Pendekatan Penelitian

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma *post-positivisme* dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif telah dikaitkan dengan paradigma epistemologi positivis dan dipahami dari pandangan bahwa fenomena sosial dapat dipelajari sebagai fenomena yang objektif (Houser, 2020). Pendekatan ini diterapkan untuk mengukur tingkat regulasi diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 19 Bandung. Data yang dikumpulkan dalam bentuk angka dianalisis menggunakan metode statistik, yang kemudian dijadikan sebagai dasar untuk melakukan analisis kebutuhan (*need assessment*) dalam penyusunan program bimbingan kelompok.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan desain *cross-sectional survey*, yaitu peneliti mengumpulkan data pada satu titik waktu untuk mendeskripsikan gambaran regulasi diri dari peserta didik kelas XI SMA Negeri 19 Bandung (Creswell, 2012). Penelitian survei digunakan sebagai strategi dalam mengambil data analisis kebutuhan (*need assessment*) peserta didik agar dapat menemukan letak perubahan masalah dan kebutuhan peserta didik yang berubah dari waktu ke waktu.

3.3 Partisipan Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 19 Bandung. Pemilihan partisipan penelitian didasarkan pada pertimbangan sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI berada pada rentang usia 16-17 tahun atau sedang berada pada fase remaja tengah (*middle adolescence*) yaitu pada masa ini merupakan proses terbentuknya pendirian, pandangan hidup atau cita-cita hidup itu dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan.
2. Remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan membuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya serta menyadari tentang aktivitas kognitif dan mekanisme yang membuat proses kognitif menjadi efisien atau tidak serta menghabiskan waktu untuk mempertimbangkan pengaturan kognitif internal mengenai bagaimana dan apa yang harus dipikirkan. Dengan demikian, regulasi diri merupakan salah satu strategi untuk mempersiapkan masa depan.
3. Mengambil keputusan yang kurang tepat pada masa remaja dapat berdampak negatif dalam jangka panjang, dukungan regulasi diri selama periode perkembangan ini sangat penting (Murray & Rosanbalm, 2017).

3.4 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 19 Bandung yang berlokasi di Jalan Ir. H. Juanda Jl. Dago Pojok No. 38, Dago, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat, 40135, Tel./Faks. 022-2502465. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan studi pendahuluan, yaitu ditemukannya fenomena yang menunjukkan rendahnya regulasi diri peserta didik seperti masih banyak peserta didik yang melakukan bolos mata pelajaran, kurang disiplin, merokok dan lain sebagainya yang mengindikasikan rendahnya regulasi diri. Selain itu, belum tersedia program bimbingan kelompok yang secara khusus dikembangkan untuk meningkatkan regulasi diri.

3.4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah sekelompok individu yang memiliki ciri-ciri yang sama. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 19 Bandung tahun ajaran 2024/2025. Jumlah peserta didik kelas XI di SMA Negeri 19 Bandung tahun ajaran 2024/2025 adalah 314 orang. Sampel adalah subkelompok dari populasi target yang peneliti rencanakan untuk dipelajari untuk digeneralisasikan

tentang populasi target. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019). Teknik yang digunakan adalah teknik *sampling* jenuh, yaitu penentuan sampel dilakukan dengan pengambilan seluruh anggota populasi. Adapun populasi penelitian diuraikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.1
Jumlah Populasi Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	XI-A	36
2.	XI-B	35
3.	XI-C	36
4.	XI-D	34
5.	XI-E	36
6.	XI-F	34
7.	XI-G	34
8.	XI-H	36
9.	XI-I	33
Total		314

3.5 Instrumen Penelitian

Regulasi diri pada penelitian ini merujuk pada konsep Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2016) ada lima aspek regulasi diri, yaitu mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri. Penelitian ini menggunakan satu instrumen yaitu kuesioner respons regulasi diri peserta didik. Proses pengembangan instrumen diperlukan untuk membuat kisi-kisi alat pengumpul data yang dikembangkan dari variabel-variabel penelitian. Langkah pertama yang dilakukan dalam proses pengembangan instrumen yaitu dengan merumuskan definisi operasional variabel (DOV). Definisi operasional variabel dikembangkan ke dalam bentuk kisi-kisi instrumen berdasarkan teori dari setiap variabel yang nantinya akan disusun dalam bentuk item pernyataan.

3.5.1 Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah regulasi diri yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan peserta didik kelas XI SMAN 19 Bandung untuk mencapai

tujuan yang telah ditetapkan melalui aspek-aspek regulasi diri meliputi mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*), observasi diri (*self-observation*), evaluasi diri (*self-evaluation*), reaksi diri (*self-reaction*) dan refleksi diri (*self-reflection*).

a. Mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*)

Mengatur standar dan tujuan adalah proses dimana seseorang menentukan kriteria atau tolak ukur yang ingin dicapai serta menetapkan langkah-langkah spesifik untuk mencapainya. Standar dan tujuan spesifik seseorang bergantung pada tingkat tertentu pada standar dan tujuan yang mereka lihat dari orang lain. Indikator dari kemampuan mengatur standar dan tujuan yaitu menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur serta memiliki standar yang jelas.

b. Observasi diri (*self-observation*)

Observasi diri adalah proses dimana seseorang secara sadar mengamati, memantau, dan mengevaluasi perilaku, pikiran, perasaan dan tindakannya sendiri. Melalui observasi diri, seseorang dapat memahami bagaimana mereka bertindak dalam situasi tertentu, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan serta mengevaluasi apakah perilaku mereka sesuai dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Indikator dari observasi diri yaitu kesadaran terhadap tindakan dan perilaku, pemantauan kemajuan, kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan diri.

c. Evaluasi diri (*self-evaluation*)

Evaluasi diri adalah proses dimana seseorang secara kritis menilai dan mengevaluasi tindakan, perilaku, kemampuan atau hasil yang telah dicapai dengan tujuan untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan serta peluang perbaikan. Evaluasi diri juga dapat diartikan membandingkan informasi yang dipantau sendiri dengan standar atau tujuan. Indikator dari evaluasi diri yaitu mengukur perilaku berdasar standar diri, mampu menilai diri sendiri secara objektif tanpa bias atau kecenderungan untuk meremehkan atau membesar-besarkan hasil.

d. Reaksi diri (*self-reaction*)

Reaksi diri adalah respons atau tanggapan seseorang terhadap penilaian atau evaluasi atas perilaku, tindakan atau pencapaian dirinya sendiri. Reaksi diri dapat berupa penguatan (*reward*) untuk keberhasilan atau hukuman (*punishment*) untuk kegagalan, serta koreksi atau penyesuaian perilaku untuk perbaikan di masa depan.

Indikator dari reaksi diri yaitu penguatan diri atau memberikan penghargaan atau pujian kepada diri sendiri atas pencapaian atau perilaku yang sesuai dengan standar atau tujuan dan memberi penguatan atas kegagalan yang dialami.

e. Refleksi diri (*self-reflection*)

Refleksi diri adalah proses berpikir secara mendalam dan kritis mengenai pengalaman, tindakan dan perasaan pribadi dengan tujuan untuk memahami diri lebih baik. Refleksi diri melibatkan menilai dan menganalisis bagaimana dan mengapa seseorang bertindak atau merasa seperti itu dalam situasi tertentu dan bagaimana pengalaman memengaruhi perkembangan pribadi dan keputusan di masa depan. Indikator dari refleksi diri yaitu kemampuan menganalisis pengalaman dengan menilai dan memahami pengalaman atau kejadian yang telah terjadi serta apa yang dipelajari dari situasi tersebut, kemampuan menyusun rencana tindakan dengan mengembangkan rencana tindakan atau strategi berdasarkan hasil refleksi untuk meningkatkan performa atau mencapai tujuan di masa depan.

3.5.2 Kisi-kisi Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh gambaran regulasi diri peserta didik. Penyusunan kisi-kisi instrumen dilakukan sebelum menyusun butir-butir pernyataan. Instrumen dikembangkan berdasarkan konsep Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2016) yang memuat lima aspek regulasi diri yaitu mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri. Berikut kisi-kisi instrumen regulasi diri peserta didik kelas XI SMAN 19 Bandung.

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1	Mengatur standar dan tujuan	a. Menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur	1,2	3,4	4
		b. Memiliki standar yang jelas	5,6	7	3
2	Observasi diri	a. Kesadaran terhadap tindakan dan perilaku	8,9	10,11	4
		b. Pemantauan kemajuan	12,13	14	3

		c. Kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan diri	15,16	17,18	4
3	Evaluasi diri	a. Mengukur perilaku berdasar standar diri	19,20	21,22	4
		b. Mampu menilai diri sendiri secara objektif	23	24,25	3
4	Reaksi diri	a. Memberi penguatan diri atas keberhasilan yang telah dicapai (<i>reward</i>)	26,27	28,29	4
		b. Memberi penguatan diri atas kegagalan yang dialami (<i>punishment</i>)	30,31	32,33	4
5	Refleksi diri	a. Menganalisis pengalaman dengan menilai dan memahami pengalaman atau kejadian yang telah terjadi	34,35	36,37	4
		b. Menyusun rencana tindakan dengan mengembangkan rencana tindakan atau strategi berdasarkan hasil refleksi	38,39	40	4
Jumlah			21	19	40

3.5.3 Uji Rasional Instrumen

Uji rasional instrumen bertujuan untuk mengetahui kelayakan alat ukur yang telah disusun berdasarkan konstruk, isi, dan bahasa yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Uji rasional instrumen dilakukan dalam bentuk *judgement* oleh dosen ahli di bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling, yaitu Dr. Ipah Saripah, M. Pd., Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd., dan Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd. Hasil *judgement* instrumen oleh dosen ahli menunjukkan bahwa instrumen sudah memadai untuk disebarkan dengan beberapa catatan. Butir pernyataan yang disusun perlu diperhatikan kesesuaiannya dengan indikator regulasi diri. Pada segi bahasa, penggunaan redaksi kalimat pada beberapa butir pernyataan masih terdapat yang belum berpola SPOK (Subjek-Predikat-Objek-Keterangan).

3.5.4 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kevalidan instrumen yang digunakan pada penelitian ini, yang akan digunakan untuk mengungkap gambaran regulasi diri peserta didik kelas XI SMAN 19 Bandung. Uji validitas dilakukan pada instrumen regulasi diri yang memiliki 40 item pernyataan dengan teknik *Spearman's Rho*. Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Korelasi *Spearman Rank*, yaitu jika nilai korelasi *Spearman* antara skor butir pernyataan dengan skor total bernilai positif dan nilai sig. $<0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan. Oleh karena itu, butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai sig. $<0,05$ dan positif. Hasil perhitungan uji validitas butir pernyataan pada instrumen regulasi diri disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Diri

Simpulan	No. Item	Jumlah
Valid	1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,33,34,35,36,37,38,39,40	38 <i>item</i>
Tidak Valid	3, 32	2 <i>item</i>
Total		40 <i>item</i>

Berdasarkan uji validitas instrumen regulasi diri yang telah dilakukan, terdapat 2 butir item pernyataan yang tidak valid sehingga dihapus dari instrumen. Terdapat sebanyak 38 butir pernyataan valid, sehingga dapat dipertahankan dan digunakan dalam instrumen.

3.5.5 Uji Reliabilitas

Butir pernyataan yang sudah *valid* selanjutnya dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui konsistensi dan stabilitas nilai skor yang dihasilkan dari instrumen regulasi diri. Uji reliabilitas instrumen regulasi diri dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) Statistics 25. Kriteria koefisien reliabilitas menurut Guilford (dalam Maulana, 2022) koefisien minimum yang dipandang memuaskan untuk reliabilitas tes adalah di atas 0,70. Hasil perhitungan uji reliabilitas butir pernyataan pada instrumen regulasi diri disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.4
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Regulasi Diri

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.808	38

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen regulasi diri, dapat disimpulkan bahwa instrumen regulasi diri reliabel yaitu dilihat dari kolom *Cronbach's Alpha* sebesar 0,808 yang berarti lebih besar dari 0,70. Hal tersebut menunjukkan bahwa instrumen regulasi diri secara keseluruhan dinyatakan reliabel dan memadai untuk digunakan.

3.5.6 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Coba

Berdasarkan hasil uji kelayakan, uji keterbacaan, uji validitas dan uji reliabilitas pada instrumen regulasi diri, berikut adalah kisi-kisi instrumen regulasi diri setelah diuji.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri
(Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1	Mengatur standar dan tujuan	a. Menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur	1,2	4	3
		b. Memiliki standar yang jelas	5,6	7	3
2	Observasi diri	a. Kesadaran terhadap tindakan dan perilaku	8,9	10,11	4
		b. Pemantauan kemajuan	12,13	14	3
		c. Kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan diri	15,16	17,18	4
3	Evaluasi diri	a. Mengukur perilaku berdasar standar diri	19,20	21,22	4
		b. Mampu menilai diri sendiri secara objektif	23	24,25	3
4	Reaksi diri	a. Memberi penguatan diri atas keberhasilan yang telah dicapai (<i>reward</i>)	26,27	28,29	4
		b. Memberi penguatan diri atas kegagalan yang dialami (<i>punishment</i>)	30,31	33	3

5	Refleksi diri	a. Menganalisis pengalaman dengan menilai dan memahami pengalaman atau kejadian yang telah terjadi	34,35	36,37	4
		b. Menyusun rencana tindakan dengan mengembangkan rencana tindakan atau strategi berdasarkan hasil refleksi	38,39	40	3
Jumlah			21	17	38

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan.

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahapan sebelum dilakukannya kegiatan penelitian di lapangan. Tahap persiapan terdiri dari; menyusun proposal penelitian, seminar proposal penelitian, melakukan permohonan dan mengajukan judul pada dosen pembimbing satu dan dosen pembimbing dua, menentukan instrumen yang akan digunakan untuk pengambilan data, dan membuat surat izin penelitian dari pihak Program Studi Bimbingan dan Konseling.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan pada saat proses penelitian di lapangan. Tahap pelaksanaan terdiri dari; peneliti mulai menghubungi pihak sekolah yang telah ditetapkan sebagai lokasi penelitian dan memberikan surat izin penelitian yang telah dibuat, melakukan pengambilan data dan analisis data, dan menjelaskan perolehan proses mengelola data dan menarik kesimpulan.

3) Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan merupakan tahapan akhir penyelesaian dari seluruh kegiatan penelitian. Tahap pelaporan terdiri dari; menyusun laporan akhir, mempresentasikan dan mempertanggungjawabkan laporan akhir pada kegiatan sidang akhir penelitian, dan melakukan kegiatan perbaikan setelah sidang akhir penelitian jika diperlukan.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah dengan menggunakan kuesioner (angket). Kuesioner ini didapatkan dari hasil uji coba instrumen. Kuesioner disajikan pada satu tautan dalam bentuk *google form*. Kuesioner berisikan pertanyaan dan pernyataan mengenai regulasi diri. Pada saat pengisian kuesioner, responden diminta untuk memberikan jawaban pada seluruh item pernyataan dan pernyataan sesuai dengan keadaan responden.

3.8 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik sebagai alat bantu. Hasil dari analisis data berupa angka yang akan dideskripsikan. Adapun langkah-langkah analisis data sebagai berikut.

3.8.1 Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan langkah pemeriksaan terhadap data yang telah diperoleh. Verifikasi data dilakukan untuk melihat kelengkapan data yang telah diperoleh dari responden tentang instrumen yang telah diisi oleh responden.

3.8.2 Penskoran Data

Penskoran data dilakukan untuk mengolah data instrumen yang telah diperoleh. Penskoran dalam penelitian ini menggunakan model *Likert* dengan opsi lima pilihan, diantaranya adalah 5 (Sangat Sesuai), 4 (Sesuai), 3 (Kurang Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 1 (Sangat Tidak Sesuai). Lima opsi pilihan ini akan membantu responden menggambarkan tingkat frekuensi yang sesuai dengan yang dialaminya.

Tabel 3.6
Pedoman Penyekoran Instrumen Regulasi Diri

Alternatif Jawaban	Pemberian Skor	
	Positif (<i>Favourable</i>)	Negatif (<i>Unfavourable</i>)
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

3.8.3 Kategorisasi Data

Kategorisasi data regulasi diri peserta didik kelas XI SMAN 19 Bandung dilakukan untuk menginterpretasikan hasil skor yang bertujuan untuk memahami makna skor yang dicapai oleh peserta didik sebagai hasil dari distribusi respons terhadap instrumen. Pengelompokan skor ditetapkan berdasarkan skor yang dicapai peserta didik baik secara keseluruhan maupun skor yang dicapai setiap aspeknya. Perhitungan skor dilakukan menggunakan aplikasi *Microsoft Office Excel 2010*. Pengelompokan kategorisasi didasarkan pada perhitungan skor menggunakan rumus skor ideal. Hasil perhitungan yang telah dipaparkan tersebut menunjukkan bahwa setiap responden akan dimasukkan pada salah satu kategori. Penentuan kategorisasi data berdasarkan rumus skor ideal sebagai berikut:

Skor Maksimal Ideal (S_{max1}) = Jumlah item x bobot nilai tertinggi

Skor Minimal Ideal (S_{min1}) = Jumlah item x bobot nilai terendah

Mean Ideal ($Mean1$) = $\frac{1}{2} (S_{max1} + S_{min1})$

Standar Deviasi Ideal (SdI) = $\frac{1}{6} (S_{max1} - S_{min1})$

Tabel 3.7
Hasil Perhitungan Skor Ideal

Skor Ideal	SMax1	SMin1	Mi	SDi
Regulasi Diri	190	38	114	25
Aspek Mengatur Standar dan Tujuan	30	6	18	4
Aspek Observasi Diri	55	11	33	7
Aspek Evaluasi Diri	35	7	21	5
Aspek Reaksi Diri	35	7	21	5
Aspek Refleksi Diri	35	7	21	5

Pengelompokan kategori skor akhir regulasi diri ditetapkan berdasarkan skor ideal. Hasil skor regulasi diri yang dicapai oleh peserta didik secara keseluruhan maupun setiap aspek, diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yang diuraikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.8
Kategorisasi Umum Regulasi Diri

Rentang Skor		Kategori
$X > (Mi + SDi)$	$X > 139$	Tinggi
$(Mi - SDi) \leq X \leq (Mi + SDi)$	$89 \leq X \leq 139$	Sedang
$X < (Mi - SDi)$	$X < 89$	Rendah

Tabel 3.9
Kategorisasi Aspek Regulasi Diri

Aspek	Kategori		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Mengatur standar dan tujuan	$X > 22$	$14 \leq X \leq 22$	$X < 14$
Observasi diri	$X > 40$	$26 \leq X \leq 40$	$X < 26$
Evaluasi diri	$X > 26$	$16 \leq X \leq 26$	$X < 16$
Reaksi diri	$X > 26$	$16 \leq X \leq 26$	$X < 16$
Refleksi diri	$X > 26$	$16 \leq X \leq 26$	$X < 16$

Selanjutnya, interpretasi terkait kategorisasi regulasi diri dijelaskan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.10
Interpretasi Kategori Regulasi Diri

Rentang Skor	Kategori	Interpretasi
$X > 139$	Tinggi	Peserta didik pada kategori regulasi diri tinggi, mampu untuk mengatur standar dan tujuan, mengobservasi diri, mengevaluasi diri, mereaksi diri dan merefleksikan diri.
$89 \leq X \leq 139$	Sedang	Peserta didik pada kategori regulasi diri sedang, kurang mampu untuk mengatur standar dan tujuan, mengobservasi diri, mengevaluasi diri, mereaksi diri dan merefleksikan diri.
$X < 89$	Rendah	Peserta didik pada kategori regulasi diri rendah, tidak mampu untuk mengatur standar dan tujuan, mengobservasi diri, mengevaluasi diri, mereaksi diri dan merefleksikan diri.