

SURAT TUGAS

Nomor : 0362A-c / B.7.2 / FP / III / 2021

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada yang tersebut dibawah ini :

- Nama : **Dr. Dra. LUCIA HERNAWATI, MS.**
Dra. RA. PRAHARESTI ERIANY, M.Si.
- Status : Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Tugas : Melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Judul
"Mengembangkan Self-Regulation Mahasiswa Agar Dapat Mengikuti Pembelajaran Online Lebih Produktif"
- Waktu : 26 Maret 2021 s.d 15 Juni 2021
- Tempat : Online
- Lain – lain : Harap melaksanakan tugas dengan sebaik – baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 22 Maret 2021

Dekan,



Dr. Margaretha Sih Setija Utami, M.Kes.

NPP. 5811990068

JUDUL

Mengembangkan Self Regulation Mahasiswa agar dapat Mengikuti Pembelajaran Online Lebih Produktif

PERSONIL

Lucia Hernawati dan Praharesti Eryani

RINGKASAN

Pembelajaran online sudah dimulai sejak bulan Maret 2020 namun belum semua mahasiswa bisa beradaptasi dengan perubahan tersebut. Beragam keluhan muncul mulai dari rasa bosan, malas, mengantuk, bingung ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi dan tugas mata kuliah. Relasi antara dosen-mahasiswa pun relatif terbatas, kesehariannya mahasiswa hanya berhadapan dengan laptop dan tidak ada candaan, sentuhan dan relasi yang intens dengan sesama teman. Disamping itu, belajar dari rumah seringkali menuntut anak untuk terlibat dalam mengerjakan urusan domestik. Permasalahan ini tidak hanya dialami oleh mahasiswa semester dua yang sejak awal masuk kuliah sudah dihadapkan pada setting pembelajaran online namun pada mahasiswa semester 4 juga masih muncul keluhan dan kesulitan dalam mengelola tugas-tugasnya dan menjaga motivasinya. Berangkat dari pengalaman tersebut maka mahasiswa perlu dibantu untuk meningkatkan kemampuan mengelola dirinya (*self regulation*) agar dapat mengikuti pembelajaran online dengan lebih produktif. Sebelum pelaksanaan pelatihan, peserta diminta untuk mengisi skala yang berisi aitem tentang SRL. Data yang didapat akan digunakan sebagai data pretest. Pelatihan akan diselenggarakan dalam 4 minggu dengan durasi waktu 120 menit setiap sesi yang akan disampaikan secara daring dengan menggunakan platform google meet. Setiap sesi pelatihan akan diikuti dengan pemberian tugas rumah yang harus disusun dan dipraktikkan. Evaluasi dilakukan pada akhir sesi pelatihan dan setelah sesi pelatihan secara keseluruhan selesai. Di akhir sesi akan diberikan skala SRL yang sama sebagai data post test. Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 23, 30 April, 7 dan 21 Mei 2021 jam 16.00-18.00. Materi pelatihan mencakup : 1. Penyampaian materi tentang SRL, tahapan- tahapannya, menetapkan *goal setting* dan latihan untuk menyusun aktivitas harian selama 1 hari. 2. Pemberian materi tentang Kesiapan diri sebelum-saat dan setelah mengikuti pembelajaran online dan time management. Melakukan evaluasi kegiatan 1 hari yang telah disusun, menganalisa mengapa satu kegiatan dapat terlaksana

namun kegiatan lain tidak. Lebih lanjut peserta diberi tugas untuk menyusun aktivitas untuk 3 hari ke depan dengan menimbang urgensi dan waktu yang tersedia. 3. Evaluasi pelaksanaan dari perencanaan yang telah dilakukan selama 3 hari. Aktivitas akan diselenggarakan dalam kelompok kecil. Peserta diminta menyusun aktivitas untuk 5 hari ke depan 4. Evaluasi pelaksanaan aktivitas yang diselenggarakan selama 5 hari dan memotivasi peserta untuk melanjutkannya secara mandiri.

Rekrutmen peserta dilakukan melalui penawaran secara terbuka untuk mahasiswa semester 2 dan 4. Total peserta yang terlibat dalam pelatihan ini berjumlah 24 mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang terdiri dari 10 mahasiswa semester 2 dan 14 mahasiswa semester 4. Lembar informed consent diberikan untuk memastikan bahwa mereka paham prosedur pelatihan yang akan dilakukan dan kesediaan untuk mengikuti kegiatan secara utuh. Mereka akan mendapatkan sertifikat setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Data pre dan post test dianalisis dengan menggunakan dengan menggunakan statistik parametrik analisis Uji Paired T-Test. Hasilnya menunjukkan nilai $t = 1.707$ ($p > 0.05$) yang menunjukkan tidak ada perbedaan antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Sekalipun demikian, secara lisan peserta menyampaikan setelah mengikuti pelatihan ini lebih mampu mengelola waktunya dengan lebih baik, menetapkan *goal setting*, membuat perencanaan aktivitas yang realistis dengan menimbang aktivitas lain yang harus dilakukan seperti waktu untuk istirahat, *family time* dan *me time*.

Kata kunci ; Pelatihan *Self Regulation*, Pembelajaran *Online*, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Salah satu dampak dari pandemi covid-19 di Indonesia adalah munculnya perubahan sistem pendidikan. Bila sebelumnya pembelajaran di semua jenjang pendidikan dilakukan secara tatap muka namun pada masa pandemi ini tidak bisa lagi dilakukan. Pembelajaran secara tatap muka digantikan dengan pembelajaran yang dilakukan secara daring (online). Sejak bulan Maret 2021 pembelajaran dilakukan secara online. Butuh adaptasi dari dosen maupun mahasiswa terkait dengan kondisi tersebut. Kurangnya kesiapan dari kedua belah pihak memunculkan beragam masalah (Maulana & Iswari, 2020¹).

Hingga saat ini pandemi covid sudah berjalan 1 tahun namun belum ada tanda-tanda akan berakhir. Kegiatan perkuliahan pada masa pandemi dan sebelum pandemi pada umumnya tidak sama. Sebelum pandemi, perkuliahan dilakukan di kelas. Dosen berperan aktif mengelola kelas sehingga mahasiswa merasa nyaman menerima semua materi perkuliahan. Demikian pula teman-teman di kelas saling dukung untuk menyelesaikan berbagai tugas dari dosen. Namun pada saat pandemi seperti sekarang ini, perkuliahan dilakukan secara online, mahasiswa hanya berhadapan dengan layar laptop. Bertemu dengan dosen dan teman-teman di ruang gmeet saat perkuliahan online terasa tidak nyata. Apa yang dilakukan mahasiswa saat perkuliahan tidak ada yang mengontrol. Sekarang mahasiswa secara pribadi harus bertanggung jawab mengkoordinir semua kegiatannya sendiri. Dukungan dari dosen dan teman-teman ada namun terasa minimal. Pada perkuliahan sebelum pandemi motivasi eksternal muncul dari berbagai penjurur sekarang motivasi internal dituntut mendominasi.

Berdasarkan wawancara singkat dengan mahasiswa semester 2 dan 4 Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2021 secara online didapatkan hasil bahwa permasalahan utama yang dialami mahasiswa adalah kurang mampu mengelola diri (*self regulation* kurang berkembang). Dampaknya saat pembelajaran online dan mengerjakan tugas-tugas dari dosen mereka malas dan mengantuk. Disamping itu mahasiswa tidak mampu mengelola waktu produktif secara maksimal. Banyak tugas-tugas individual maupun kelompok dari dosen dikerjakan semalam sebelum dikumpulkannya. Akibatnya kualitas tugas tidak maksimal dan tubuh merasa tidak sehat (sakit kepala). Kompleksitas permasalahan yang muncul sebagai dampak dari pembelajaran online menuntut mahasiswa memiliki kemampuan untuk bisa mengelola dirinya (*self regulation*) agar lebih produktif.

Menurut Pintrich (Ratnafuri dan Muslihati, 2020²) mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal membutuhkan bantuan untuk mampu mengembangkan kemampuan *self regulation* nya. Strategi pengaturan diri (*self-regulation*) dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi yaitu strategi regulasi kognitif, motivasional dan strategi regulasi behavioral akademik. Strategi regulasi kognitif merupakan strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan meta kognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya mulai dari strategi memori yang paling sederhana hingga strategi yang lebih rumit. Strategi regulasi motivasional merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi regulasi motivasional meliputi tujuh strategi yaitu : konsekuensi diri, kelola lingkungan, orientasi penguasaan, meningkatkan motivasi ekstrinsik, orientasi kemampuan, motivasi intrinsik, relevansi pribadi strategi regulasi behavioral merupakan aspek regulasi yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi regulasi behavioral yang dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi : mengatur usaha, mengatur waktu dan lingkungan belajar serta mencari bantuan.

Dengan demikian bila mahasiswa dibantu untuk mengembangkan *self-regulation* nya diharapkan dapat mengatur target akademik yang ingin dicapai, membuat strategi untuk mencapai target akademik yang telah ditetapkan, membuat perencanaan kegiatan dalam perilaku, monitoring pelaksanaan kegiatan untuk mencapai target, membuat evaluasi terhadap perencanaan dan pelaksanaannya dalam situasi riil. Mengembangkan *self-regulation* secara berkesinambungan selama masa perkuliahan akan membentuk karakter kepribadian yang dapat dilanjutkan setelah kuliah S1 usai.

ANALISIS SITUASI

Pembelajaran online yang dilakukan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dilaksanakan dengan menggunakan beragam platform seperti *cyber*, *google meet*, *zoom*. Segala bentuk materi pembelajaran didistribusikan secara online. Aktivitas pelaksanaan UTS, UAS, pemberian kuis juga dilaksanakan secara online. Belajar secara online memiliki tantangan sendiri, yaitu kemampuan mahasiswa untuk mengelola diri benar-benar ditantang. Mahasiswa tidak lagi bisa mengandalkan dukungan sosial dalam bentuk motivasi eksternal dari dosen dan teman-

temannya untuk menyelesaikan semua aktivitas akademik. Sedangkan salah satu keuntungannya adalah menghemat biaya transportasi dan efektif dari sisi waktu. (Firman dan Rahman, 2020³).

Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia 19-24 tahun yang merupakan fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Diharapkan mereka sudah dapat mengelola dirinya (*self regulation*) sehingga diharapkan mampu untuk memenuhi beberapa tuntutan perkembangannya seperti : (1). Mengatur berbagai aktivitas, minat, pembuatan prioritas; (2) melakukan adaptasi dengan kehidupan orang dewasa; (3) mampu memandang hidup secara ideal; (4) memiliki kesibukan sendiri; (5) memiliki komitmen untuk bertanggung jawab; (6) masa ketergantungan secara finansial; (7) memasuki perubahan nilai-nilai yang dianut oleh orang dewasa; (8) melakukan penyesuaian diri dengan cara hidup baru dalam masyarakat; (9) memasuki masa kreatif (Hurlock, 2003⁴). Pada periode individu berkuliah di Perguruan Tinggi, banyak tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Oleh karenanya mahasiswa harus mampu mengelola dirinya (mengembangkan *self-regulation* nya) agar semua tugas perkembangan dapat dipenuhi. Ketidak mampuan untuk memenuhi salah satu atau beberapa tugas perkembangan akan dibawa pada fase perkembangan selanjutnya. Tentu hal ini tidak diinginkan terjadi karena sudah tidak sesuai dengan fase perkembangan yang sesungguhnya. Misalnya pada saat fase dewasa madya belum dapat bertanggung jawab.

Kenyataannya berbeda dengan apa yang disebutkan di atas. Mahasiswa belum dapat mengelola dirinya dan beradaptasi dengan pembelajaran online. Mahasiswa tidak menyiapkan diri untuk mengikuti perkuliahan secara maksimal, tidak mengatur tempat belajarnya agar bisa fokus, sulit membuat prioritas kegiatan dan membuat goal setting. Kondisi ini dapat memicu timbulnya stres dan pada akhirnya menjadi tidak produktif.

PERMASALAHAN MITRA

Mahasiswa semester 2 dan 4 fakultas Psikologi Unika Soegijapranata masih harus mengambil mata kuliah teori yang relatif cukup banyak. Semua pembelajaran dilaksanakan secara online meliputi perkuliahan, pemberian tugas dari dosen yang harus dikerjakan secara mandiri/kelompok, mempersiapkan mengikuti kuis-ulangan-UTS-UAS secara online. Mengikuti pembelajaran secara online tidak mudah bagi mahasiswa semester 4 walaupun telah melalui kuliah online selama 2 semester. Apalagi bagi mahasiswa semester 2 yang belum memahami proses

pembelajaran di perguruan tinggi sebelumnya. Meskipun 1 semester sudah dilalui pembelajaran online namun belum beradaptasi sepenuhnya.

Mahasiswa Unika Soegijapranata berasal dari keluarga yang sangat beragam dalam hal tingkat social ekonomi, prioritas dan keharmonisan keluarga, pola asuh orangtua. Selama masa pandemi, pembelajaran berlangsung secara online, mahasiswa pada umumnya tinggal bersama keluarga intinya. Ada orangtua yang masih mengontrol proses sebelum-saat-setelah anak yang notabene mahasiswa mengikuti pembelajaran online dan ada yang membiarkan secara permisif. Sehingga fenomena mahasiswa tidur larut malam karena main game atau nonton film atau *chatting* dengan pacar/teman dan esok harinya tidak bias bangun pagi untuk mengikuti kuliah jam 07.30 banyak terjadi. Mengikuti perkuliahan tanpa sempat mandi dan sarapan serta *mood* yang kacau membuat konsentrasi menjadi terhambat. Situasi ini membuat mahasiswa tidak bisa memahami materi yang disampaikan dosen secara maksimal. Kesulitan memahami penjelasan dosen secara terakumulasi membuat mahasiswa sulit mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen dan mengerjakan kuis-ulangan-UTS-UAS. Ditambah lagi situasi mengikuti pembelajaran online yang hanya berhadapan dengan laptop membuat merasa sendiri dan kesepian.

Turut membantu orangtua mengerjakan tugas domestic keluarga adalah pengalaman yang dirasa menambah beban mahasiswa dalam keluarga intinya. Disamping itu banyak mahasiswa yang keluarganya mendapat dampak ekonomi dari pandemi sehingga finansial keluarga terguncang. Situasi ini membuat ayah dan ibu menjadi kerap emosional. Satu pengalaman lain yang dialami mahasiswa adalah semakin sering bertengkar dengan kakak maupun adik karena sama-sama jenuh dengan keadaan yang dialami.

SOLUSI PERMASALAHAN

Supaya mahasiswa dapat mengikuti pembelajaran online dengan lebih produktif maka perlu dibantu mengembangkan *self-regulation*nya. Diharapkan dengan mengembangkan *self-regulation* maka *self-motivation* mahasiswa dikuatkan untuk mencapai *goal setting* yang telah ditetapkan. Selanjutnya di fase monitoring dalam menjalankan strategi mencapai *goal setting*, dikuatkan *self-control* dengan melakukan *self-instruction*, *imagery*, *attention focusing* dan *task strategy*. Semua pelaksanaan pembuatan rencana pencapaian *goal setting* dan realisasinya selanjutnya dievaluasi. Pada fase evaluasi, dilakukan *self-judgement* dan *self reaction* untuk pembuatan perencanaan selanjutnya (Zimmerman, 2000⁵). Dengan mengaktifkan *self-regulation*

diharapkan dapat dibentuk kebiasaan baru dalam mengikuti pembelajaran online secara lebih produktif. Membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan *self – regulation* agar dapat mengikuti pembelajaran online dengan lebih produktif dilakukan melalui beberapa tahap:

1. a. Memberikan materi pentingnya menjadi “pembelajar” (KBBI : orang yang mau belajar) menyesuaikan diri pada situasi pandemi covid 19 khususnya pada aktivitas akademik- pembelajaran online dan aktivitas non akademik
- b. Mengembangkan *self motivation* untuk memiliki kesiapan diri sebelum-saat- setelah mengikuti pembelajaran online.
- c. Membuat *goal setting* – apa yang akan dicapai di akhir semester (misalnya Indeks Prestasi berapa, pengelolaan emosi seperti apa, keharmonisan keluarga seperti apa)
2. Membuat perencanaan untuk mencapai *goal setting* yang telah ditetapkan
3. Monitoring perencanaan yang dibuat. Dilakukan *self-control* dengan melakukan *self-instruction, imagery, attention focusing* dan *task strategy* untuk mempertahankan komitmen menjalankan perencanaan aktivitas yang direncanakan untuk mencapai *goal setting*.
4. Dilakukan evaluasi, berupa *self-judgement* dengan membandingkan antara perencanaan dan aplikasi dalam perilaku nyata dan *self reaction* untuk pembuatan perencanaan selanjutnya.

Hasil dari Pengabdian Masyarakat ini dapat diintegrasikan ke beberapa mata kuliah yang diampu oleh penulis, yaitu(a)Intervensi Pendidikan (Prodi Magister Profesi Psikologi bidang Pendidikan); (b) Psikologi Pendidikan (Prodi S1 Psikologi)

Adapun luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini (a) Publikasi artikel ke Jurnal Nasional SINTA-5 (ISSN) PATRIA.

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan pemberian pelatihan meningkatkan pengelolaan diri (*self regulation*) agar dapat mengikuti pembelajaran online lebih produktif untuk mahasiswa semester 2 dan 4 fakultas Psikologi Unika Soegijapranata akan dilakukan tahapan sebagai berikut:

1. Menyiapkan materi pelatihan meningkatkan pengelolaan diri (*self regulation*) agar dapat mengikuti pembelajaran online lebih produktif yang akan disampaikan 4 sesi. Dan menyiapkan skala pengukuran *self regulation* untuk mengikuti pembelajaran online lebih produktif.
2. Rekrutmen peserta pelatihan (mahasiswa semester 2 dan 4) dengan kriteria:
 - a. Mahasiswa semester 2 atau 4 fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata

- b. Memiliki masalah dalam mengikuti pembelajaran *online*
 - c. Mempunyai kemauan untuk membentuk kebiasaan baru agar dapat mengikuti pembelajaran *online*
 - d. Memiliki komitmen untuk mengaplikasikan semua materi yang diperoleh pada perilaku riil sehingga dapat terbentuk kebiasaan baru yang dapat mendukung pembelajaran *online* dengan lebih produktif.
3. Menyiapkan berkas *informed consent* yang meminta mahasiswa peserta pelatihan untuk mengikuti pelatihan secara keseluruhan mulai dari awal hingga akhir dan penuh kesungguhan serta berkomitmen untuk mengaplikasikan semua materi yang diperoleh pada perilaku riil sehingga dapat terbentuk kebiasaan baru yang dapat mendukung pembelajaran online dengan lebih produktif.
4. Menyampaikan pelatihan meningkatkan pengelolaan diri (*self regulation*) agar dapat mengikuti pembelajaran online lebih produktif yang akan disampaikan 4 pertemuan dengan frekuensi 1 minggu 1 pertemuan @ 120 menit.
- a. Menyampaikan tujuan diberikan pelatihan.
 - b. Meminta peserta untuk mengisi skala *self regulation* dalam mengikuti pembelajaran online lebih produktif
 - c. Urutan penyampaian materi pelatihan
 - Pertemuan 1 dengan topik “Kesiapan diri sebelum-saat-setelah mengikuti pembelajaran online”Penyampaian materi secara klasikal untuk semua peserta.
 - Pertemuan 2 dengan topik “membuat perencanaan aktivitas harian agar dapat mengikuti pembelajaran online lebih produktif” . Dilaksanakan dalam kelompok kecil. Peserta dibagi dalam 2 kelompok kecil.
 - Pertemuan 3 dengan topik “Evaluasi pelaksanaan perencanaan yang telah dilakukan dan membuat perencanaan aktivitas untuk 1 minggu ke depan”. Dilaksanakan dalam kelompok kecil. Peserta dibagi dalam 2 kelompok kecil.
 - Pertemuan 4 dengan topik Evaluasi pelaksanaan perencanaan yang telah dilakukan dan memotivasi peserta untuk melanjutkan secara mandiri”. Dilaksanakan secara klasikal.
 - d. Pelatihan disampaikan secara daring menggunakan *platform google meet*.
 - e. Setiap sesi pelatihan diikuti tugas rumah yang harus dilakukan untuk mempraktekkan materi yang telah diberikan

5. Evaluasi pelaksanaan dilaksanakan per pertemuan. Dilaksanakan 15 menit sebelum pertemuan selesai. Sedangkan evaluasi pelaksanaan pelatihan secara keseluruhan dilakukan pada pertemuan ke 4.
6. Setelah diberi pelatihan 4 kali pertemuan, peserta diminta lagi mengisi skala pengukuran *self regulation* dalam mengikuti pembelajaran online lebih produktif
7. Selanjutnya akan dibandingkan dengan pengisian sebelum diberi pelatihan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan setelah diberi pelatihan.

HASIL DAN LUARAN

Hasil analisis data yang membandingkan antara data pre tes dan post test dengan menggunakan statistik parametrik analisis Uji Paired T-Test dengan SPSS versi 21. Hasilnya menunjukkan nilai $t = 1.707$ ($p > 0.05$) yang menunjukkan tidak ada perbedaan antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Ada beberapa kemungkinan faktor penyebabnya yang menjadi kelemahan pelatihan ini yaitu :

1. Rekrutmen peserta tanpa melalui proses seleksi, seharusnya yang menjadi target pelatihan adalah mahasiswa yang skor SRL nya rendah. Faktanya peserta pelatihan terdiri dari mahasiswa yang memiliki *self regulated* tinggi. Akibatnya tidak terjadi perubahan/peningkatan SRL secara signifikan.
2. Ada fase jeda pelaksanaan SRL karena libur lebaran. Seharusnya dilaksanakan tanpa henti karena konsep SRL adalah kognitif behavioral. Kondisioning behavioral seharusnya tanpa henti.
3. Waktu untuk melatih dan menjadikan perilaku tertentu menjadi suatu kebiasaan membutuhkan waktu yang panjang, khususnya untuk perilaku yang kompleks. SRL melibatkan strategi kognitif, regulasi motivasional dan behavioral akademik. Pelatihan yang diberikan selama 4 sesi tidak menjangkau seluruh aspek regulasi diri namun utamanya adalah pada penentuan goal setting, pengelolaan diri dan waktu, monitoring diri.

Walau demikian, dari hasil evaluasi yang disampaikan secara lisan, peserta mengatakan hidupnya lebih tertata, tertantang untuk mencapai target. *Mood* lebih bagus, lebih bersemangat dan lebih mengenal kekuatan maupun kelemahan dirinya, bisa mengelola waktu dan tugasnya dengan lebih baik yaitu dengan membedakan aktivitas mana yang urgen dan harus segera diselesaikan dan mana yang bisa ditunda atau bahkan didelegasikan pada orang lain.

Saran untuk pelaksanaan pelatihan ke depannya adalah :

1. Rekrutmen peserta dilakukan secara lebih hati-hati, berdasarkan data pretestnya dan hanya diambil mereka yang skor SRLnya rendah.
2. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara kontinu dengan jeda waktu yang tidak terlalu panjang.

Luaran

Akan ditulis artikel yang memuat hasil kegiatan pengabdian ini dan akan dipublikasikan pada Jurnal PATRIA – Jurnal nasional terakreditasi sinta 5. Saat ini sedang dalam taraf proses penulisan artikel.

1. Rekrutmen Peserta

Program pelatihan ditawarkan pada mahasiswa semester 2 dan semester 4 dengan pertimbangan bahwa keduanya memiliki masalah dalam setting situasi pembelajaran online. Peserta mengisi lembar *informed consent* yang memberikan informasi mengenai tahapan pelatihan yang akan dilakukan dan mesyaratkan peserta wajib untuk hadir dalam seluruh sesi pelatihan dan mengisi form pre test maupun post test yang akan diberikan. Setelah mengikuti seluruh sesi kegiatan maka setiap peserta akan mendapatkan e-sertifikat.

Jumlah peserta keseluruhan adalah 24 orang terdiri dari :

10 mahasiswa semester 2

14 mahasiswa semester 4

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan selama empat minggu yaitu dari tanggal 23 April 2021 sampai tanggal 21 Mei 2021 dengan durasi waktu untuk setiap sesinya adalah 2 jam. Adapun materinya adalah sebagai berikut :

Kamis, 22 April 2021 : peserta diminta untuk mengisi form *pre test* yang bisa diakses dari jam 07.00-22.00 WIB melalui link : <https://bit.ly/PKMPre-Test>

Sesi 1 :

Hari/tanggal : Jum'at, 23 April 2021

Waktu : jam 16.00-18.00

Link gmeet : <https://meet.google.com/pwk-pqps-xts> :

Agenda :

1. Perkenalan, menggali keluhan dan permasalahan mahasiswa dan apa yang menjadi harapannya.
2. Penyampaian materi tentang *Self Regulated Learning* : Konsep, Proses, Pengaturan Emosi)
3. Penyampaian materi tentang *Self Regulation Learning* : Pengelolaan kognisi, Afeksi, Psikomotor.
4. Tugas rumah :
 - a. Setiap peserta diminta membuat goal setting pencapaian nilai pada satu mata kuliah, didasarkan pada beberapa pertimbangan yaitu potensi diri, jumlah kegiatan non akademik yang diikuti, tingkat kesulitan mata kuliah yang dijadikan target, tugas, kuis, UTS pada mata kuliah tersebut.
 - b. Buat perencanaan kegiatan 1 hari untuk mencapai goal setting yang telah ditetapkan. Lihat contoh, buat keseimbangan antara tugas akademik-non akademik—rekreasi.
 - c. Laksanakan perencanaan aktivitas 1 hari yang telah direncanakan. Lakukan *self control* dan buat catatan mengapa sebuah aktivitas yang direncanakan dapat dilaksanakan sedangkan ada aktivitas lain yang tidak.

Sesi 2 :

Hari/tanggal : Jum'at, 30 April 2021

Waktu : jam 16.00-18.00

Link gmeet : <https://meet.google.com/aqm-kwms-ucs>

Agenda :

1. Diskusi tentang tugas rumah yang sudah dikerjakan oleh peserta.
2. Pemberian materi tentang Menetapkan *Goal Setting*
3. Pemberian materi tentang “*Time Management Tips*” dan *The Eisenhower Decision Matrix*”.

4. Tugas rumah : buat perencanaan kegiatan selama 3 hari untuk mencapai goal setting yang telah ditetapkan.

Sesi 3 :

Hari/tanggal : Jum'at, 07 Mei 2021

Waktu : jam 16.00-18.00

Peserta dibagi menjadi 2 kelompok kecil, untuk peserta semester 2 akan dibimbing oleh bu Luci dan peserta semester 4 dibimbing oleh Bu Erry.

Link gmeet : <https://meet.google.com/qxt-yvsj-esp> (kelompok bu Erry)

<https://meet.google.com/dbn-qdhn-ehw> (kelompok bu Luci)

Materi : berdiskusi tentang masing-masing peserta, membuat rancangan kegiatan dan time line yang akan dilakukan selama 3 hari, melakukan evaluasi mengapa aktivitas tertentu dapat dan tidak dapat dilakukan.

Sesi 4 :

Hari/tanggal : Jum'at, 21 Mei 2021

Waktu : jam 16.00-18.00

Link gmeet : <https://meet.google.com/pwk-pqps-xts> :

Kegiatan : Melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan selama 5 hari dalam upaya untuk mencapai goal setting. Menganalisa penyebab suatu aktivitas tidak dapat dilakukan dan aktivitas lain dapat dilakukan.

Post test : <http://bit.ly/PKM-PostTest>

DAFTAR PUSTAKA

Maulana, H.A., & Iswari, R.D. (2020) Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, XIV (1), h. 17-30. Diambil dari <http://www.jurnal.nasional.ump.ac.id/index.php/khazanah/article/download/8479/3391>.

Ratnafuri, I. & Muslihati, 2020. Efektivitas Pelatihan Self Regulated Learning dalam Pembelajaran Daring untuk Meningkatkan Ketuntasan Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*. <http://conference.um.ac.id>

Firman & Rahman, S.R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Education Science*, 02(02), 81-89. Diambil dari <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/ijes/article/download/659/369>.

Hurlock, E. B. (2003) *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Retang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

Zimmerman, B.J. (2000) Attaining Self Regulation. Social Cognitive Perspective. *Handbook of Self Regulation*. 13-39. New York City : University of New York.

LAMPIRAN

LAMPIRAN A : Alat ukur pre-post tes

No	Aspek	Item
1.	Receiving	Saya bekerja keras untuk mencapai nilai tinggi pada berbagai mata kuliah yang saya ikuti secara online
2.	Receiving	Saya belajar dari berbagai kesalahan yang telah saya lakukan pada pembelajaran online
3.	Evaluating	Upaya yang saya lakukan untuk mendapat nilai yang tinggi pada pembelajaran online sama seperti yang dilakukan teman-temanku
4.	Evaluating	Saya memikirkan pendapat teman-teman di kelasku tentang diriku saat pembelajaran online
5.	Triggering	Saya menikmati aktivitas perkuliahan online yang bersifat monoton tanpa perubahan
6.	Triggering	Saya menetapkan strategi untuk mencapai nilai yang tinggi pada mata kuliah yang saya ikuti secara online

7.	Searching	Bila saya menemukan kesulitan dalam pembelajaran online maka saya segera mencari solusinya
8.	Searching	Bila diperlukan untuk mengubah perencanaan strategi dalam pembelajaran online maka saya akan melakukannya dengan percaya diri
9.	Formulating	Sekali menetapkan target pencapaian nilai pembelajaran online maka saya akan berusaha keras untuk mencapainya
10.	Formulating	Saya biasanya berpikir terlebih dahulu baru bertindak dalam mengerjakan berbagai tugas dalam pembelajaran online
11.	Implementing	Saya membuat perencanaan dalam menyiapkan diri mengikuti UTS dan UAS pada pembelajaran online
12.	Implementing	Saya memiliki kemauan keras untuk mencapai target nilai yang saya tetapkan dalam pembelajaran online
13.	Assesing	Saya memberikan self reward untuk berbagai kemajuan yang telah dicapai dalam pembelajaran online
14.	Assesing	Saya dapat menemukan berbagai cara untuk memahami materi yang disampaikan dosen pada pembelajaran online

Alternatif jawaban

Sangat setuju

Setuju

Ragu-ragu

Tidak Setuju

Sangat tidak setuju

Identitas

1. Nama

2. NIM

LAMPIRAN B

Materi Pelatihan

B-1. Self Regulated Learning



Konsep

- Untuk menjadi pembelajar yang benar benar efektif-produktif , mahasiswa harus terlibat dalam beberapa aktivitas mengatur diri termasuk proses mentalnya sendiri → Self Regulated Learner

Delapan Proses dalam SRL

1. Penetapan tujuan (goal setting)

Mengatur diri, tahu apa yang ingin dicapai ketika belajar, ketika membaca apakah utk memahami konsep tentang suatu topik atau hanya sekedar untuk mendapatkan pengetahuan.

Dikaitkan dengan tujuan jangka panjangnya.

Tujuan harus bersifat menantang namun realistis (dengan memperhatikan tuntutan mata kuliah, taraf kesulitan, kemampuan, waktu, aktivitas lain dan sumberdaya yang ada) .



4. Kontrol atensi

Memfokuskan perhatian pada perkuliahan yang sedang berlangsung dan menghilangkan pemikiran lain yang mengganggu.

5. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel

Setiap orang memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung pada tujuan yang hendak dicapai.
Misal : apakah sekedar pengisi waktu luang atau untuk persiapan ujian.

6. Monitoring diri

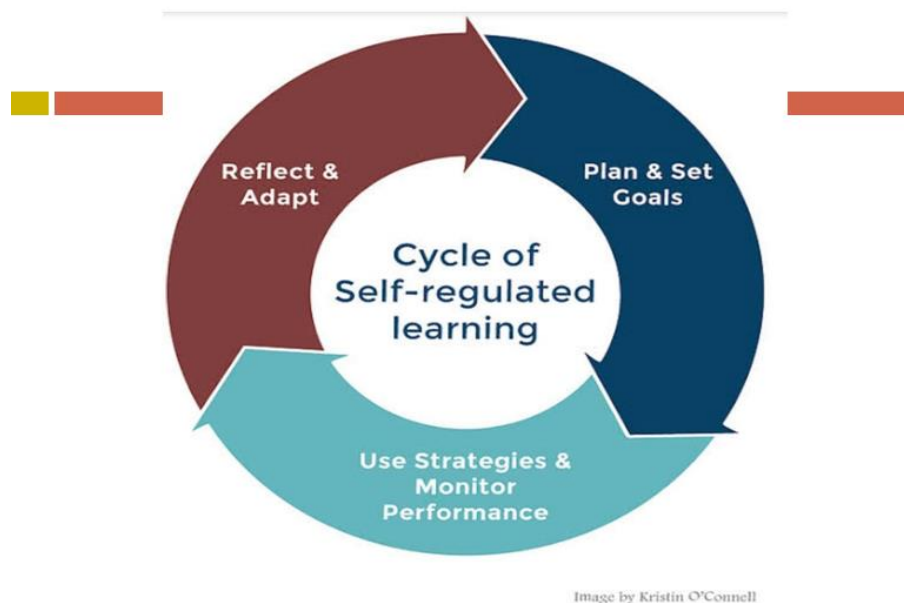
Melakukan monitoring terhadap kemajuan yang telah dicapai dikaitkan dengan tujuan yang hendak dicapai. Bila perlu, mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuannya.

7. Mencari bantuan yang tepat

Kadang ada kesadaran bahwa seseorang membutuhkan bantuan orang lain agar kelak lebih mudah untuk bekerja secara mandiri.

8. Evaluasi Diri

Menentukan apakah yang dipelajari sudah memenuhi tujuan awal yang sudah ditetapkan. Disamping itu, juga melakukan evaluasi apakah strategi yang digunakan bisa digunakan dalam kesempatan lainnya.



Pengaturan Emosi

- Perlu menjaga atau mengelola setiap perasaan yang muncul seperti marah, dendam, kecewa, sedih, benci bahkan gembira berlebihan.
- Perlu upaya untuk mengekspresikan perasaan-perasaan tersebut dengan ragam cara. Mis. mencari teman yang bersedia mendengarkan tanpa melakukan penilaian atau rileks sejenak.
- Memberikan makna positif terhadap pengalaman emosi negatif di masa lalu.

Mengapa ??

Emosi apa yang paling sering muncul dan Anda rasakan hari ini?



Shirley Angeline Kusuma, M.Psi, Psikolog

Self regulation learning:
 pengelolaan kognisi, afeksi,
 psikomotor

Dalam mengikuti pembelajaran online, pengelolaan kognisi-afeksi-psikomotor perlu dilakukan karena

- a. Kontrol dari dosen tidak ada
- b. Banyak *unfinished business* dalam kehidupan mahasiswa (berbagai pemikiran, dinamika emosi tentang banyak hal serta psikomotor yang tertunda pelaksanaannya)

Sehingga saat mengikuti pembelajaran online, mahasiswa memikirkan hal yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, memiliki emosi negatif, antara ingin dan tidak melakukan hal tertentu.

Bila mahasiswa tidak dapat mengelola kognisi, afeksi, psikomotor maka dampaknya:

1. Tidak memahami penjelasan dosen
2. Malas mengikuti perkuliahan online
3. Kuliah online menjadi beban
4. Prestasi belajar tidak maksimal

Dampak biaya ekonomis, biaya psikologis, biaya kesehatan terlalu tinggi saat pengelolaan kognisi-afeksi-psikomotor tidak dilakukan

Proses mengelola kognisi-afeksi-psikomotor yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan disebut *self regulation*. Bila pengelolaan diri (*self regulation*) diarahkan pada bidang akademik disebut *self regulation learning* (SRL)

Tahapan pelaksanaan SRL

1. Forethought

Pada fase ini dilakukan *task analysis* berupa penentuan *goal setting* dan ditingkatkan *self motivation beliefs* serta *strategic planning*

2. Monitoring

Dilaksanakan perencanaan yang telah ditetapkan pada tahap sebelumnya. *Self-control* yang meliputi *self-instruction*, *imagery*, *attention focusing*) dan *self-observation* meliputi (dilakukannya *self recording* untuk memodifikasi perilaku dimasa mendatang dan *self experiment* untuk menemukan berbagai perilaku yang lebih sesuai

3. Evaluation

Dilaksanakan *self-judgement* yang meliputi *self-evaluation* terhadap *performance* yang ditampilkannya dalam upaya mencapai tujuan dan *self-reaction* untuk membuat perencanaan pada *forethought* periode berikutnya

Contoh pelaksanaan pengembangan *self-regulation learning*

1. Mahasiswa semester 2 mengambil 21 SKS
2. Mengikuti 2 UKM: Gembel, Sabpsi
3. Jobside: Singer
4. Goal setting : mendapat nilai A matakuliah Psikologi Pendidikan

No	Aktivitas	Waktu
1	Persiapan mengikuti kuliah online	06.00 – 07.30
2	Kuliah Psikologi Kesehatan	07.30 – 9.30
3	Main game	09.30 – 10.00
4	Membuat ringkasan materi Psi Pendidikan: Perbedaan inteligensi	10.00 – 11.30
5	Makan siang - sholat	11.30 – 12.30
6	Kuliah Biopsikologi	12.30 - 14.30
7	Chat teman/pacar	14.30 – 15.00
8	Rapat UKM Sabpsi	15.00 – 17.00
9.	Family time	17.00- 20.00
10.	Mengerjakan tugas kelompok Etika Psikologi	20.00 – 21.00
11.	Evaluasi aktivitas sehari dilanjutkan tidur	21.00

Monitoring:

Melaksanakan apa yang sudah direncanakan

Lakukan: 1. *Self-control* yang meliputi *self-instruction*, *imagery*, *attention focusing*

2. *Self-observation* meliputi *selfrecording*

Setelah dilaksanakan selanjutnya dievaluasi

1. Laksanakan *self-judgement* yang meliputi *self-evaluation* terhadap *performance* yang ditampilkannya dalam upaya mencapai tujuan . Dengan membandingkan perencanaan dan pelaksanaan.
2. Lakukan *self-reaction* untuk membuat perencanaan pada *forethought* periode berikutnya

LAMPIRAN B-2 : GOAL SETTING



Menetapkan Goal setting

Buatlah goal setting yang realistis

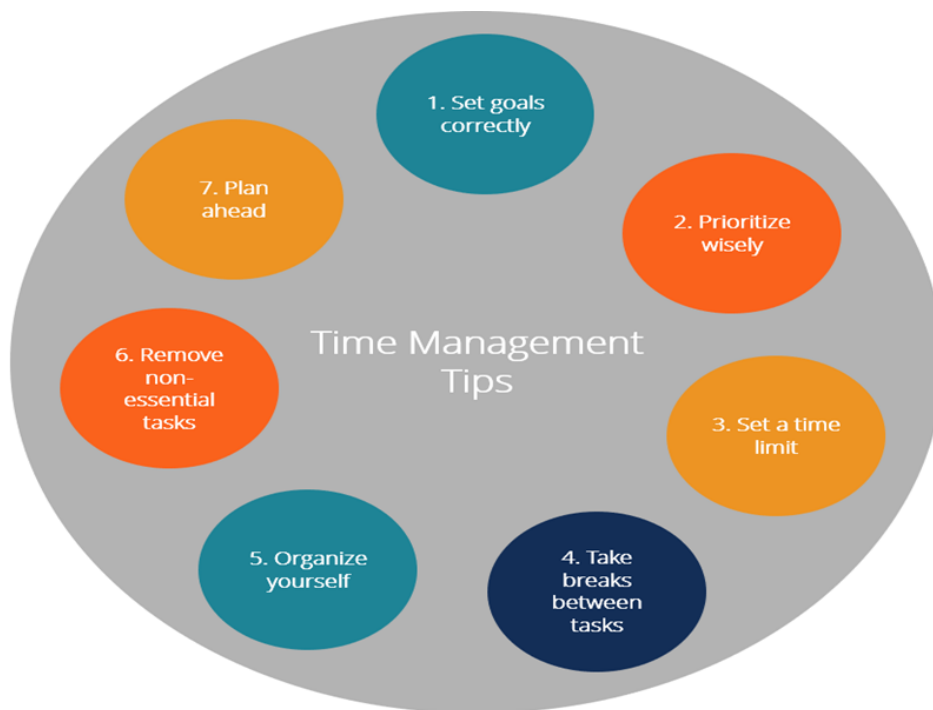
Dengan mempertimbangkan:

- 1. Target yang akan dicapai pada akhir semester pada mata kuliah tertentu**
- 2. Prioritas harus pada aktivitas akademik bukan non akademik**
- 3. Perhatikan:**
 - a. Potensi diri: kemampuan kognisi-afeksi-psikomotor**
 - b. Tuntutan mata kuliah yang menjadi target (tuntutan mata kuliah: pemahaman materi, tugas yang harus diekrjakan, tes yang dilaksanakan,**



Time management tips

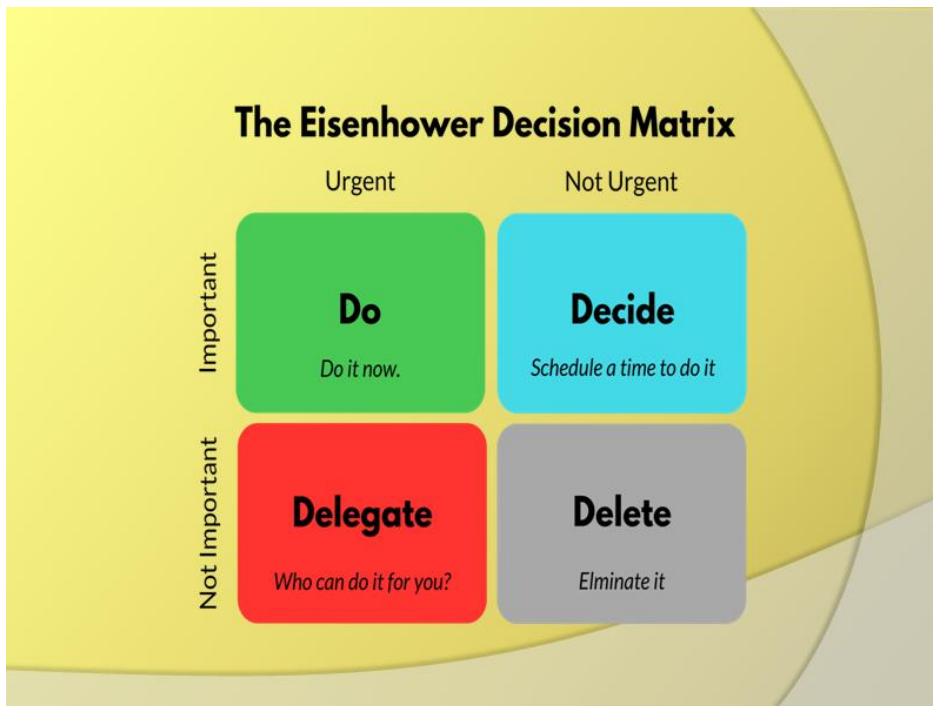
1. Set goals
2. Prioritize wisely
3. Set a time limit
4. Take breaks between tasks
5. Organize yourself
6. Remove non essential tasks
7. Plan head



Bagaimana menentukan prioritas kerja

- Dapat dilakukan dengan membuat Eisenhower Matrix.
- Merupakan suatu bagan kuadran pembagian prioritas pekerjaan sesuai dengan waktu dan pentingnya pekerjaan tersebut.
- Tugas dan pekerjaan dapat dipisahkan berdasarkan 4 kuadran yaitu :

1. Penting dan Mendesak (**Do**) : pekerjaan harus diselesaikan sesegera mungkin
2. Penting tapi tidak mendesak (**Plan**): pekerjaan harus diselesaikan namun tidak sesegera mungkin.
3. Mendesak tapi tidak penting (**Delegate**) : pekerjaan yang dapat didelegasikan pada orang lain.
4. Tidak penting dan tidak mendesak (**Eliminate**): dapat dieliminasi dan ditinggalkan.



Apa yang penting biasanya tidak mendadak dan apa yang mendadak biasanya tidak penting (*What is important is seldom urgent and what is urgent is seldom important* – Presiden ke 34 AS Dwight Eisenhower)

LAMPIRAN B-3 : PERSIAPAN MENGIKUTI PEMBELAJARAN ONLINE

Persiapan-Saat-Setelah Mengikuti pembelajaran online

Sebelum mengikuti kuliah

1. Menyiapkan tempat belajar yang nyaman, tidak bising, tidak menjadi tempat lalu lalang anggota keluarga
2. Mandi, makan sebelum mengikuti kuliah
3. Mindset, niat yang kuat untuk mengikuti kuliah

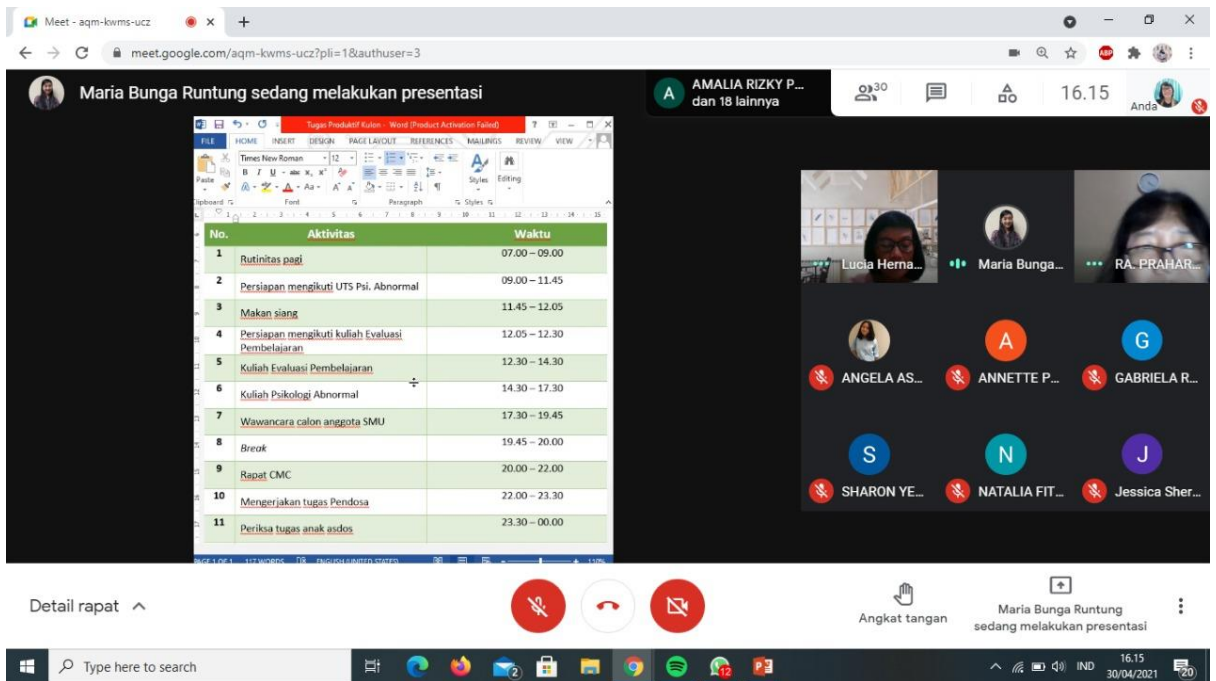
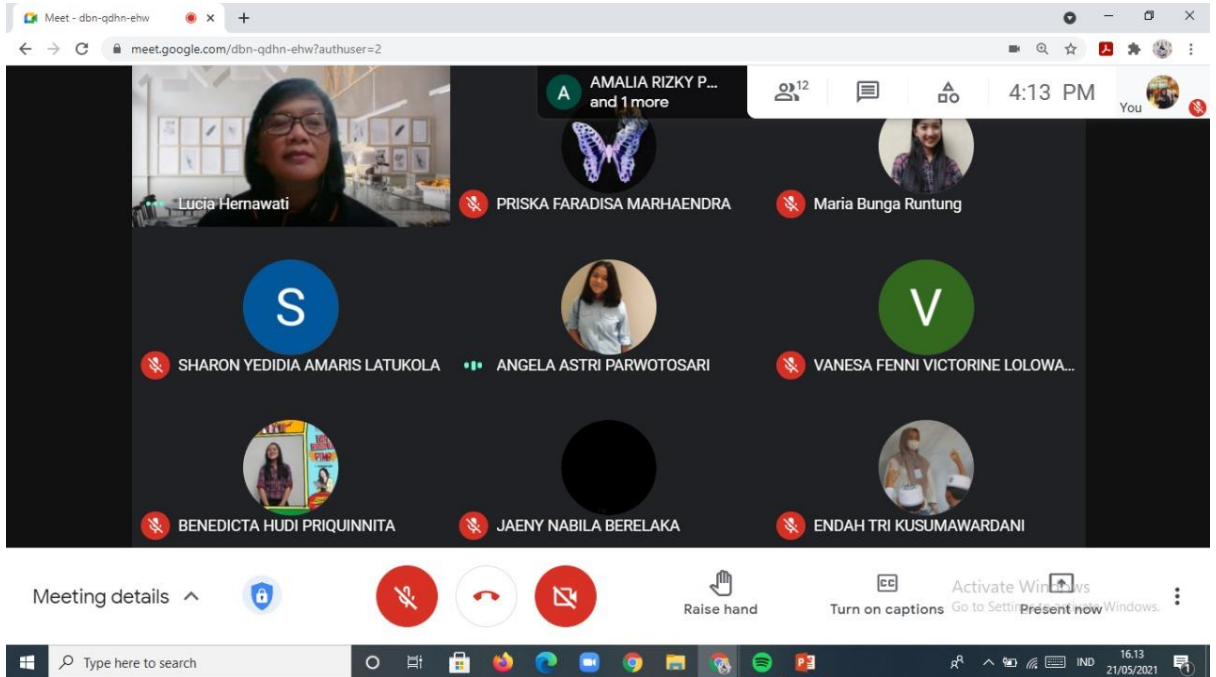
Saat mengikuti kuliah online

1. Posisi duduk tegak
2. Fokus mendengarkan penjelasan dosen, presentasi teman
3. *Involve*/terlibat dalam perkuliahan online. Bertanya bila tidak jelas, utarakan komentar atau opini
4. Aktif di kelas
5. Mencatat materi yang dianggap penting

Setelah mengikuti kuliah

1. Baca ulang materi perkuliahan
2. Rencanakan jadwal mengerjakan tugas dan mempersiapkan kuis/ulangan harian, UTS, UAS
3. Buat *balancing life* (waktu produktif harus sebanding dengan waktu rekreasi)
Pilih aktivitas rekreasi yang positif: main game, nonton film, mendengarkan musik, chatting, me-time: memanjakan diri dengan masker, lulur, dll

LAMPIRAN C : FOTO KEGIATAN



Meet - qvt-yysj-ensj

meet.google.com/qvt-yysj-ensj?authuser=0

RIMA NATASYA PURBA is presenting

Angelia Adinda Ang... and 4 more

4:14 PM

Presentasi

Presentasi

Seminar

No	Aktivitas	Waktu
1.	Menyelesaikan pekerjaan rumah (mencuci, mengepel, mencuci baju)	07.00-09.00
2.	Persiapan berangkat ke/ dari Evaluasi Pembelajaran	09.00-10.30
3.	Kuliah evaluasi pembelajaran	10.30-12.30
4.	Makan siang & istirahat siang	12.30-13.30
5.	Kuliah Metodologi Penelitian Kualitatif (memilih catatan tambahan seminar dengan yang dijelaskan oleh dosen)	13.30-15.30
6.	Menyelesaikan pekerjaan rumah (mencuci)	15.30-16.00
7.	Kegiatan belajar online volunteer Little Hope Indonesia	16.00-17.00
8.	Mandi, makan, Family Time, bermain HP	17.00-18.30
9.	Ibadah Rutin	18.30-19.15
10.	Rapat evaluasi & sharing Little Hope	19.15-20.30

YOU

RA. PRAHAR...

GABRIELA H...

MARRY JOSE...

ANNETTE PU...

AGATA LIN Y...

VERENA LEO...

RIMA NATAS...

VERONICA LL...

JOYA ETERN...

NATALIA FIT...

STEVILLA VA...

LAMPIRAN D ; DATA PRE-POST DAN ANALISIS DATA

D-1 : DATA PRE TEST

Subyek/no aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	4	5	4	3	2	4	4	4	5	4	3	4	3	4
2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
3	3	2	3	5	3	2	1	1	2	1	4	3	4	1
4	3	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4
5	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	2	1	2
6	2	2	3	3	4	1	2	1	3	2	1	2	1	4
7	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	3	2	2	1	5	5	1	2	2	1	5	2	5	2
9	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2
10	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
11	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2
12	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3
13	3	2	4	2	5	4	3	4	3	2	3	2	4	3
14	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3
15	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3
16	4	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4
17	2	1	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	
18	2	3	2	4	2	4	2	1	2	2	3	2	4	3
19	2	2	4	1	5	2	3	3	2	2	4	3	2	1
20	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
21	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3
22	2	2	3	1	3	2	2	4	2	2	4	2	4	5
23	3	1	3	1	2	3	1	1	3	1	3	2	4	2
24	3	4	4	1	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4

D2 : DATA POST TEST

Subyek/no aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	4	5	4	3	2	4	4	4	5	4	3	4	3	4
2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
3	3	2	3	5	3	2	1	1	2	1	4	3	4	1
4	3	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4
5	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	2	1	2
6	2	2	3	3	4	1	2	1	3	2	1	2	1	4
7	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	3	2	2	1	5	5	1	2	2	1	5	2	5	2
9	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2
10	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
11	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2
12	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3
13	3	2	4	2	5	4	3	4	3	2	3	2	4	3
14	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3
15	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3
16	4	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4
17	2	1	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3
18	2	3	2	4	2	4	2	1	2	2	3	2	4	3
19	2	2	4	1	5	2	3	3	2	2	4	3	2	1
20	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
21	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3
22	2	2	3	1	3	2	2	4	2	2	4	2	4	5
23	3	1	3	1	2	3	1	1	3	1	3	2	4	2
24	3	4	4	1	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4

D-2 : ANALISIS DATA

Paired Sample Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	38.29	24	10.243	2.091
	Post Test	33.00	24	13.439	2.743

Paired Sample Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	24	.199	.350

Paired Sample Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	5.292	15.187	3.100	-1.121	11.705	1.707	23	.101

E-1 DAFTAR HADIR

1	Nama	NIM	23/04/2021	30/04/2021	07/05/2021	21/05/2021
2	AGATA LIN ZEFANYA KONINSA H.	19.E1.0151	✓	✓	✓	✓
3	ANGELA ASTRI PARWOTOSARI	20.E1.0097	✓	✓	✓	✓
4	ANGELIA ADINDA ANGGONO	19.E1.0159	✓	✓	✓	✓
5	ANNETTE PUTRI ARDANARIS	19.E1.0131	✓	✓	✓	✓
6	AMALIA RIZKY PUTRI	20.E1.0232	✘	✓	✓	✓
7	BENEDICTA HUDI PRIQUINNITA	20.E1.0180	✓	✓	✓	✓
8	CHRISSENTIA AMARA VIENAREN	19.E1.0123	✓	✓	✓	✓
9	ENDAH TRI KUSUMAWARDANI	20.E1.0229	✓	✓	✓	✓
10	GABRIELA RONAULI	19.E1.0095	✓	✓	✓	✓
11	JAENY NABILA BERELAKA	20.E1.0198	✓	✓	✓	✓
12	JESSICA SHERLY FEBRIANTY	19.E1.0141	✓	✓	✓	✓
13	JESSY A. S.	19.E1.0032	✓	✓	✓	✘
14	JOYA ETERNO VENTAYA	19.E1.0110	✓	✓	✓	✓
15	MARIA BUNGA RUNTUNG	19.E1.0333	✓	✓	✓	✓
16	MARRY JOSEPHINE	19.E1.0094	✓	✓	✓	✓
17	NAADIRA SAFIRA HARRIZTA	19.E1.0139	✓	✓	✓	✓
18	NATALIA FITRIA KUSUMA I.	19.E1.0096	✓	✓	✓	✓
19	PRISKA FARADISA MARHAENDRA	19.E1.0286	✓	✓	✓	✓
20	RIMA NATASYA PURBA	19.E1.0163	✓	✓	✓	✓
21	SHARON YEDIDIA AMARIS L.	20.E1.0199	✓	✓	✓	✓
22	STEVILLA VANESSA	19.E1.0134	✓	✓	✓	✓
23	VANESA FENNI VICTORINE L.	20.E1.0204	✓	✓	✓	✓
24	VERENA LEONY	19.E1.0117	✓	✓	✓	✓
25	VERONICA LINDA P.	19.E1.0100	✓	✓	✓	✓
26	YOSEPHINE KUS RINTANI	19.E1.0150	✓	✓	✓	✓