

REGULASI DIRI MAHASISWA DITINJAU DARI KEIKUTSERTAAN DALAM ORGANISASI KEMAHASISWAAN

Arini Dwi Alfiana

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
arini566@gmail.com

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang mengontrol diri dalam mencapai tujuan, sehingga mahasiswa meregulasi diri demi tercapai tujuan perkuliahannya. Adanya kegiatan organisasi yang tidak diwajibkan menjadikan perbedaan kegiatan mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat regulasi diri mahasiswa jika dikaji dengan keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang dengan jumlah sampel 200 mahasiswa, diambil dengan teknik *accidental sampling* (*nonprobability sampling*). Teknik pengambilan data adalah menyebarkan skala SRQ (*Self Regulation Questionnaire*), yang diadaptasi dari skala yang disusun Miller dan Brown (1991). Hasil *try out* terhadap 50 mahasiswa menunjukkan nilai validitas bergerak dari 0.324-0.714 dengan reliabilitas sebesar 0.825. Hasil penelitian menyatakan mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi. Hal tersebut sesuai dengan hasil analisis dengan metode *t-test*, di mana nilai $t = 4,952$ dengan $p < 0,01$.

Katakunci: regulasi diri, mahasiswa, organisasi kemahasiswaan

Self regulation is ability of someone controls itself in reaching purpose, so that regulation student of itself will for the sake of reached by it purpose of in lecture. The activities of organizations that are not required Campus surroundings makes the difference in student activities. This research done to know difference of level of regulation of student it self if it is studied with taking part in organization of student. The research done in University of Muhammadiyah Malang with number of samples 200 students, taken with technique accidental sampling (nonprobability sampling). Retrieval technique of data is done by propagating scale SRQ (Self-Regulation Questionnaire). Scale is adapted from the compiled by Miller & Brow (1991). Where the result the try out of 50 college students showed that the value of the validity of the move from 0.324-0.714 with reliability of 0.825. The research result revealed the following student organization have the level of regulation of the hihger self. The thing as according to result of analysis with method T-Test, where tee value = 4,952 with $p < 0,01$.

Keywords: Self regulation, student, organization of student

Regulasi diri (*self regulation*), merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia (Boeree, 2010). Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri (Boeree, 2010). Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010).

Regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang (Cervone & Pervin, 2010). Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna.

Goleman (dalam Tanjung, 2011) menyatakan bahwa 80% dari kesuksesan seseorang ternyata dipengaruhi oleh faktor-faktor non-IQ, yang dinamakan dengan *emotional intelligence* atau kecerdasan emosi yang salah satu domainnya adalah regulasi diri. Selain itu Maddux (2009) menyebutkan bahwa regulasi diri yang kurang efektif akan menjadikan seseorang mengalami permasalahan psikologis yang serius, misalnya depresi dan gangguan kecemasan.

Besarnya peran regulasi diri dalam menunjang keberhasilan individu telah banyak menjadi bahan kajian. Misalnya saja sebuah riset yang dilakukan oleh Kitsantas, Gilligan, dan Kamata (2003), kepada beberapa mahasiswi yang memiliki gangguan makan. Hasilnya menyatakan bahwa mereka yang memiliki gangguan makan akan meregulasi dirinya untuk mendapatkan hasil yang optimal, dan ketika hasil tersebut telah tercapai kebermaknaan hidup mereka mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa selain berpengaruh dalam menunjang tercapainya sebuah tujuan, regulasi diri juga berpengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang.

Terkait dengan regulasi diri yang mampu mengontrol perilaku seseorang, DeWall, Baumeister, Stillman, dan Gailliot (2007) mengadakan penelitian kepada beberapa mahasiswa di Amerika. Hasilnya menyatakan, regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Dengan demikian regulasi diri mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuan tersebut. Penelitian dengan hasil yang sama juga dilakukan oleh Trentacosta dan Shaw (2009), dengan hasil bahwa regulasi diri dapat menjadikan seseorang mampu mengendalikan perilaku maladaptif. Baumeister, Gailliot, Dewall, Nathan, dan Oaten (2006) juga menghasilkan hal yang sama, dengan dinyatakan bahwa pengendalian diri yang teratur dapat menghasilkan regulasi diri yang baik. Sehingga lebih mampu untuk memunculkan perilaku yang dianggap sesuai.

Regulasi diri dapat dimunculkan oleh seseorang dengan cara berlatih, atau mengatur aktivitas-aktivitas yang akan dilakukannya. Hal yang serupa juga dipaparkan oleh Aرسال (2009), berdasarkan penelitiannya kepada 60 guru baru yang menulis buku harian selama empatbelas minggu sebelum mengajar mampu memunculkan regulasi diri. Sehingga individu yang ingin melakukan perkembangan perlu meregulasi dirinya dengan cara mengontrol atau mengatur aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut berlaku pada mahasiswa yang ingin mewujudkan keinginannya dalam berkuliah. Secara umum tujuan berkuliah adalah untuk mendapatkan pekerjaan yang layak dengan penghasilan yang sesuai ketika sudah lulus (Santrock, 2010).

Pola pembelajaran mahasiswa berbeda dengan siswa SMA, yaitu mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri (Deasyanti & Anna, 2007). Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Arjungsi, 2010), pembelajaran mandiri merupakan proses pembelajaran yang menuntut kapasitas mahasiswa untuk dapat meregulasi dirinya sendiri selama mengikuti proses pembelajaran.

Alsa (dalam Arjungsi, 2010) menjelaskan dalam teori belajar kognitif telah disebutkan bahwa konsep pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang didasarkan pada regulasi diri. Ketika sistem regulasi diri seseorang mengalami kemunduran banyak dampak negatif yang akan muncul. Seperti yang diterangkan oleh Martinez & Weinstein (dalam Latipah, 2010) diantaranya banyaknya individu yang bergonta-ganti pekerjaan karena merasa tidak sesuai, gagalnya seorang siswa dalam mencapai prestasi yang gemilang, serta frustrasi yang dimunculkan oleh mahasiswa karena tugas-tugas perkuliahnya.

Sistem pembelajaran mandiri dalam perkuliahan tidak berjalan secara efektif. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Suprihatin (2010) pada 48 mahasiswa di Semarang, dimana hasilnya 20,8 % mahasiswa mengalami kesulitan meregulasi metakognisi dalam proses belajar. Selain itu peneliti juga melakukan proses wawancara dengan 18 dosen di wilayah yang sama yang hasilnya menyatakan 55,6 % mahasiswa mengalami kesulitan meregulasi metakognisinya dalam proses belajar. Schunck (dalam Kencono, 2006) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar berfungsi sebagai kemampuan untuk memahami dan mengontrol lingkungan belajarnya. Dikhawatirkan dengan rendahnya sistem regulasi diri pada mahasiswa menjadikan mereka mengalami kesulitan dalam proses belajar, sehingga mempengaruhi tercapainya tujuan mereka dalam berkuliah. Hal tersebut didukung dengan data yang menunjukkan ketimpangan jumlah mahasiswa yang masuk di perguruan tinggi baik swasta maupun negeri dibandingkan dengan jumlah mahasiswa yang lulus setiap tahunnya. Data tersebut menggambarkan 4.337.039 jumlah mahasiswa baru sedangkan jumlah mahasiswa yang lulus setiap tahunnya hanya berkisar 655.012 saja (dalam www.pab.kemendiknas.go.id).

Salah satu dampak ketika sistem regulasi diri tidak berjalan efektif dalam diri mahasiswa menjadikan individu tersebut merasa frustrasi dengan tugas-tugas perkuliahnya. Karena kurangnya sistem regulasi menjadikan para mahasiswa sering menunda dalam pengerjaan tugas dan tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Trentacosta dan Shaw (2009) dan Baumeister, *et al.* (2006) yang menyatakan bahwa regulasi diri yang efektif akan menjadikan seorang individu mampu mengendalikan kondisi egonya. Hal tersebut pada akhirnya memunculkan pernyataan bahwa aksi kekerasan mahasiswa yang kian marak ini merupakan salah satu dampak dari kurang efektifnya sistem regulasi diri mahasiswa. Baik itu kekerasan yang dilakukan oleh sesama mahasiswa atau dengan oknum kepolisian. Selain itu, baik di media massa maupun elektronik banyak ditemukan aksi kriminalitas yang dilakukan oleh mahasiswa. Seperti mencuri, memperkosa, menyalahgunakan narkoba, melakukan *free sex*, dan seterusnya.

Sedangkan Perguruan Tinggi memiliki misi utama yaitu sebagai penyelenggara pengajaran penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, misi tersebut yang memicu Perguruan Tinggi menciptakan kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstra-kurikuler. Kegiatan kurikuler ini seperti halnya perkuliahan yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa, sedangkan kegiatan ekstra kurikuler bersifat di luar jam perkuliahan yang tidak wajib untuk diikuti seluruh mahasiswa. Dari sinilah akhirnya kegiatan mahasiswa mengalami perbedaan yang kemudian memunculkan beberapa tipe mahasiswa, diantaranya adalah mahasiswa utuh (mahasiswa yang unggul dibidang akademik saja), mahasiswa unjuk diri (mahasiswa yang aktif dalam kuliah dan organisasi), serta mahasiswa “asal katut (mahasiswa yang menganggap bahwa kuliah itu tidak penting)” (Fajar & Effendy, 1992).

Secara garis besar terdapat dua tipe mahasiswa, yaitu mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak mengikuti organisasi. Di mana tentunya keduanya memiliki pola kegiatan yang berbeda dalam berkuliah. Hal inilah yang menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan tingkatan regulasi pada diri mahasiswa jika dilihat dari keikutsertaannya dalam mengikuti organisasi kemahasiswaan. Sehingga dengan demikian kita akan melihat perbedaan regulasi diri yang dimiliki oleh para mahasiswa jika dilihat dari keikutsertaannya dalam mengikuti organisasi selama berkuliah.

Regulasi Diri Mahasiswa ditinjau dari Keikutsertaannya dalam Organisasi Kemahasiswaan

Teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Bandura menjelaskan perubahan tingkah laku manusia dipengaruhi oleh adanya pola interaksi manusia serta adanya kemampuan manusia dalam berfikir dan mengatur perilakunya sendiri. Dimana salah satu dasar dari teori ini adalah pengaturan diri dan berfikir (*self regulation*).

Konsep ini menegaskan adanya kemampuan berfikir yang dimiliki oleh manusia, yang berpengaruh pada kemampuan manusia untuk memanipulasi lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan respon (hukuman atau hadiah) terhadap hasil perilakunya sendiri (Alwisol, 2009). Kemampuan-kemampuan tersebut pada akhirnya menjadikan manusia dapat mengatur dirinya sendiri.

Terdapat tiga tahapan yang dapat dilakukan oleh manusia untuk memunculkan regulasi diri. Diantaranya adalah memanipulasi faktor eksternal, memonitor serta mengevaluasi tingkah laku internal. Karena pada dasarnya regulasi diri terbentuk oleh adanya faktor eksternal serta internal yang saling berhubungan. Dalam konteks faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, pertama dengan memberikan standart pribadi untuk mengevaluasi tingkah laku yang didapat dari hasil interaksi. Kedua adalah dengan pemberian penguatan (*reinforcement*). Sedangkan dalam konteks faktor internal mempengaruhi regulasi diri dengan tiga hal, di antaranya mengobservasi diri (*self observation*) terhadap perilaku yang dimunculkannya. Selanjutnya adalah pemberian penilaian dari tingkah laku tersebut (*judgmental process*), yaitu tingkah laku kita akan dibandingkan dengan norma pribadi dan norma pada masyarakat. Setelah itu akan muncul reaksi-diri-afeksi (*self respon*), hasil dari penilaian tersebut akan menentukan apakah akan mendapatkan hukuman atau hadiah (Alwisol, 2009).

Pentingnya regulasi diri dalam mencapai sebuah tujuan menjadikan setiap manusia mencoba untuk meregulasi dirinya. Berbagai cara digunakan manusia untuk meraih sebuah kesuksesan. Berbagai cara inilah yang merupakan hasil dari regulasi diri manusia. Semakin efektif regulasi diri yang dilakukan oleh seseorang maka keberhasilan yang diraih oleh orang tersebut juga akan semakin sempurna, begitu juga dengan sebaliknya. Pada dasarnya terdapat tiga fase yang mampu mempengaruhi keefektifan regulasi diri seseorang. Diantaranya adalah fase *forethought* (perencanaan) yang berpengaruh pada tahap pencarian strategi untuk mencapai suatu tujuan, *performance or volitional control* (pelaksanaan) merupakan proses pelaksanaan dari tahap sebelumnya dan merupakan pengaruh dari respon (*feedback*) dari pengalaman yang akan berpengaruh pada fase berikutnya, dan *self reflection* (proses evaluasi) berdampak pada penetapan langkah-langkah yang akan dilakukan berikutnya. Dimana ketiga fase ini akan terus berulang yang kemudian membentuk sebuah siklus (Susanto, 2006).

Begitu juga dengan mahasiswa, berbagai cara digunakan oleh para mahasiswa untuk mencari kesuksesan selama menjalani proses perkuliahan. Salah satunya adalah dengan mengikuti satu atau beberapa organisasi yang ada di lingkup kampus, baik itu bersifat ekstra kampus maupun intra kampus. Hal tersebut juga didukung oleh pihak kampus yang memberikan wadah para mahasiswanya berupa kegiatan ekstra serta intra kulikuler demi menunjang terselenggaranya tugas akademik yang akan dilakukan para mahasiswanya (Fajar & Effendy, 1992). Namun dalam kenyataannya tidak semua mahasiswa mengikuti kedua program yang diselenggarakan kampus tersebut. Sehingga jenis kegiatan mahasiswa tidaklah sama.

Pastilah keputusan mereka dalam mengikuti atau tidak sebuah organisasi merupakan salah satu hal yang mereka anggap positif dalam menunjang keberhasilan selama perkuliahan.

Di mana untuk mencapai kesuksesan tersebut para mahasiswa harus melakukan proses regulasi. Perilaku yang akan mereka munculkan harus diatur sedemikian rupa untuk tetap berada di garis yang menjadikan mereka sukses dalam perkuliahan.

Regulasi yang ada dalam diri seorang mahasiswa harus mampu mengendalikan faktor-faktor luar maupun dalam dirinya agar mampu terhindar dari pengaruh negatif yang pada akhirnya menjadikan mereka gagal dalam meraih kesuksesan di Perguruan Tinggi. Mengingat bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan berfikir yang dapat digunakan untuk memanipulasi lingkungan sehingga mengakibatkan perubahan lingkungan serta mampu mengatur tingkah lakunya sendiri (Alwisol, 2009).

Regulasi diri memiliki peran yang penting bagi kehidupan mahasiswa, karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai sebuah tujuan, serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang sifatnya lebih tinggi. Keberadaan dari regulasi diri seseorang tidak lepas dari adanya pengaruh faktor internal dan eksternal yang ada di dalam diri individu (Alwisol, 2009). Dimana keduanya saling berinteraksi, dan tidak lepas dari kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki kegiatan berbeda-beda. Padahal regulasi diri memberikan andil yang penting bagi kesuksesan mereka, terutama dalam hal akademik. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Bodrova dan Leong (2008), bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya dilakukan dengan cara mengatasi kesenjangan dalam hal ketrampilan dan pengetahuannya saja. Namun, juga harus diatasi perkembangan regulasi diri sebagai ketrampilan dasar yang memungkinkan dalam belajar. Regulasi diri yang berjalan efektif akan menciptakan perilaku mahasiswa yang jauh dari tindak agresi (DeWall, *et al.*, 2007).

Keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar tidak hanya dilihat dari hasil akademiknya saja, namun juga dapat dilihat dari perkembangan regulasi dirinya. Dengan demikian regulasi diri penting dikembangkan oleh setiap mahasiswa untuk mencapai kesuksesan selama menjalani proses perkuliahan. Dimana regulasi diri mahasiswa dipengaruhi dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam perkuliahan, yang salah satunya adalah keikutsertaannya dalam kegiatan ekstrakurikuler kampus.

Berdasarkan penjelasan tersebut hipotesis penelitian ini adalah adanya tingkat perbedaan tingkat regulasi diri pada mahasiswa dilihat dari keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif dalam mengikuti proses perkuliahan, minimal satu tahun berada dalam lingkungan kampus. Hal ini disebabkan mereka memiliki kegiatan keorganisasian selain kegiatan perkuliahan. Baik organisasi yang ada di dalam kampus maupun di luar kampus. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 200 subjek, dari berbagai jurusan di Universitas Muhammadiyah Malang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* (*nonprobability sampling*).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk mengembangkan, menerapkan, dan menjaga perilaku untuk sampai pada tujuan yang diinginkannya. Terdapat tujuh aspek yang mampu menjadikan regulasi diri pada diri seseorang berjalan secara efektif. Yang meliputi *Receiving* (penerimaan informasi), *Evaluating* (pengevaluasian informasi dan membandingkannya dengan norma-norma), *Triggering* (mendorong berubah), *Searching* (mencari pilihan), *Formulating* (merumuskan rencana), *Implementing* (menerapkan rencana), *Assessing* (menilai efektivitas rencana, mengevaluasi tahap 1 dan 2). Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat regulasi diri seseorang adalah dengan menggunakan skala, salah satunya adalah SRQ (*Self Regulation Questionnaire*).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan. Setelah itu dikategorikan menjadi dua, yaitu mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi. Dimana untuk mengetahui informasi tersebut, peneliti menyajikan dalam “riwayat organisasi” yang disajikan bersama dengan skala regulasi diri (SRQ).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mengadaptasi SRQ (*Self Regulation Questionnaire*) yang telah dikembangkan oleh Miller dan Brown (1991). Skala tersebut terdiri dari 63 item, yang terdiri dari 36 item *favorable* dan 27 item *unfavorable* yang telah diacak. Item-item tersebut didasarkan pada tujuh komponen pembentuk regulasi diri yang dipaparkan oleh Miller dan Brown. Ketujuh komponen tersebut adalah *Receiving* (penerimaan informasi), *Evaluating* (pengevaluasian informasi dan membandingkannya dengan norma-norma), *Triggering* (mendorong berubah), *Searching* (mencari pilihan), *Formulating* (merumuskan rencana), *Implementing* (menerapkan rencana), *Assessing* (menilai efektivitas rencana, mengevaluasi tahap 1 dan 2). Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Saya selalu memonitor perkembangan yang saya capai agar tetap sesuai dengan tujuan yang saya inginkan”. Proses adaptasi dibantu team LC (*Language Center*) Universitas Muhammadiyah Malang.

Skala ini berbentuk skala likert yang terdiri dari 5 skor, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), R (Ragu-Ragu), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Item yang bersifat *unfavorable* memiliki skor 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1. Semakin setuju responden terhadap pernyataan *favorable* maka nilainya akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya. Hasil dari uji validitas dan reliabilitas menyatakan skala ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Yaitu validitas bergerak dari 0.324-0.714, dengan reliabilitas sebesar 0.825.

Sedangkan metode pengumpulan data untuk melihat keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan dapat dilakukan dengan meminta subjek untuk mengisi riwayat organisasi yang pernah dilakukan selama perkuliahan.

Hal tersebut disajikan menjadi satu dalam SRQ (*Self Regulation Questionnaire*). Dengan memberikan nilai 1 pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan 0 pada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

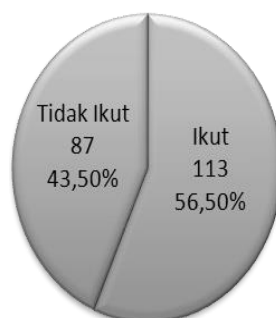
Prosedur dan Analisis Data

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan 200 skala SRQ (*Self Regulation Questionnaire*) kepada mahasiswa yang dianggap memenuhi syarat sebagai subjek. Syarat dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah menempuh studinya minimal satu tahun, dimana mereka yang telah berkuliah minimal satu tahun diduga telah mengenal dunia organisasi kemahasiswaan. Peneliti melakukan penyebaran skala di dua tempat, yaitu di perpustakaan dan lantai 3,5 Universitas Muhammadiyah Malang. Kedua tempat tersebut dipilih oleh peneliti karena dari hasil observasi dua tempat tersebut banyak dikunjungi oleh para mahasiswa dari berbagai jurusan. Sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan subjek, selain itu ke dua tempat tersebut memungkinkan seseorang untuk mengisi skala dengan baik dan hasil pengisian dapat langsung diambil kembali oleh peneliti. Dengan demikian skala tidak ada yang hilang atau tidak kembali. Pengambilan data dilakukan dari 11-13 April 2013.

Data yang diperoleh akan dianalisa dengan menggunakan teknik t-test yang dibantu dengan program *SPSS for windows*, di mana akan dilihat tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa jika dilihat dari keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan. Teknik ini digunakan untuk menguji signifikansi dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi (Winarsunu, 2002).

HASIL PENELITIAN

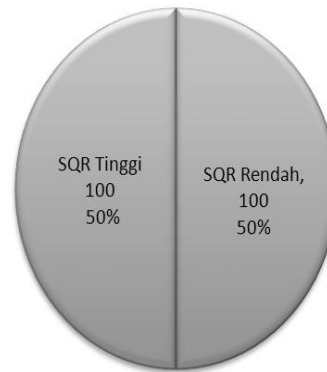
Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk diagram dan tabel. Di mana untuk diagram pertama menjelaskan klasifikasi subjek penelitian, diagram ke dua menjelaskan analisa nilai hasil SRQ, diagram ke tiga menjelaskan nilai hasil SRQ ditinjau dari keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan, sedangkan untuk hasil t-test disajikan dalam bentuk tabel. Adapun penjabarannya sebagai berikut:



Gambar 1. Subjek penelitian keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan

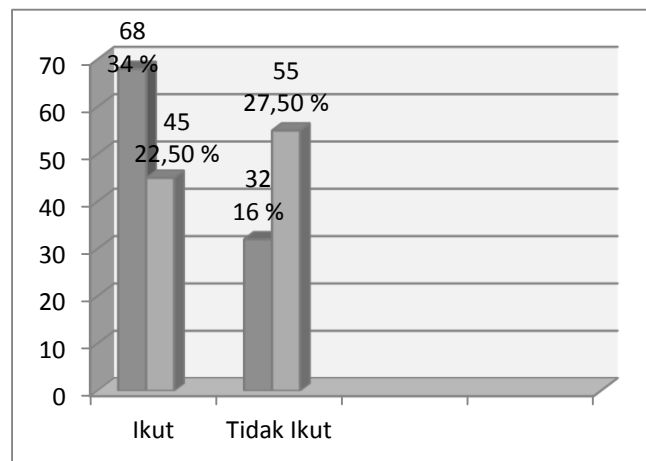
Gambar 1 tersebut menjelaskan bahwa subjek penelitian terdiri atas 113 mahasiswa yang mengikuti organisasi dan 87 mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Dapat dilihat pula angka presentase dari mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan yaitu sebesar 56.5%, sedangkan angka prosentasi mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi kemahasiswaan sebesar 43.5%. Sehingga jumlah keseluruhan dari subjek penelitian ini adalah 200 subjek, di mana seluruh subjek akan dikategorikan kembali berdasarkan perolehan nilai SRQnya. Hasil perolehan nilai SRQ subjek dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi. Adapun hasilnya dapat dilihat dari gambar di bawah ini :



Gambar 2. Analisis hasil SRQ

Gambar 2 tersebut menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian dengan nilai SRQ rendah dan tinggi memiliki prosentase yang sama, yaitu 100 orang atau 50%. Klasifikasi rendah dan tinggi didasarkan pada hasil perhitungan rata-rata, di mana hasilnya adalah 178,2. Sehingga subjek memiliki jumlah SRQ ≤ 178 dikatakan rendah, dan subjek yang memiliki jumlah SRQ > 178 dikatakan tinggi. Adapun hasil dari penggolongan tersebut jika diklasifikasikan juga berdasarkan keikutsertaan subjek dalam organisasi kemahasiswaan adalah sebagai berikut :



Gambar 3. Analisis nilai SRQ subjek ditinjau dari keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan

Gambar grafik 3 tersebut menjelaskan tentang perolehan nilai SRQ subjek yang didasarkan pada keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan. Untuk nilai SRQ rendah, subjek yang ikut organisasi memiliki jumlah yang lebih sedikit daripada subjek yang tidak ikut organisasi, di mana untuk SRQ rendah, yang ikut organisasi ada 45 subjek dan yang tidak ikut ada 55 subjek.

Untuk kategori SRQ tinggi, subjek yang ikut organisasi justru jumlahnya lebih banyak daripada subjek yang tidak ikut organisasi, dimana untuk kategori SRQ tinggi, yang ikut organisasi ada 68 subjek dan yang tidak ikut ada 32 subjek.

Tabel 1. Hasil analisis t-test

t	Sig/p	Ket	Simpulan
4,952	0,000	Sig.<0,01	Sangat Signifikan

Dari hasil analisis yang dilakukan dengan t-test dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan SRQ yang sangat signifikan, bila ditinjau dengan keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan. Yaitu mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan memiliki nilai SRQ yang lebih tinggi (182,32%) jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak tergabung dalam organisasi kemahasiswaan (172, 79%). Hal tersebut dapat dilihat dari tabel 4 tersebut, dengan $t = 4.952$, nilai signifikansi = 0.000 yang berarti signifikan karena $p < 0,01$.

DISKUSI

Secara umum tujuan mahasiswa berkuliah adalah untuk mencapai kesuksesan. Dimana kesuksesan dalam berkuliah tidak hanya ditandai dengan hasil akademik yang baik saja, namun juga dinilai dengan kemampuan bersosialnya (Suci, 2008). Dalam hal inilah perlu adanya proses regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Karena pada dasarnya regulasi diri adalah alat pengendali diri untuk mengontrol perilaku menuju tujuan yang diinginkan. Pentingnya regulasi selama proses perkuliahan dapat diaplikasikan kedalam beberapa hal, diantaranya sebagai perumusan target nilai yang akan dicapai, merencanakan jadwal belajar, membagi waktu untuk belajar dan bermain, serta menyiapkan diri dalam menghadapi ulangan (Susanto, 2006).

Dalam menjalankan fungsi-fungsi akademik perguruan tinggi akan berusaha memberikan kondisi yang memungkinkan bagi mahasiswa untuk melaksanakan tugas akademiknya dengan baik. Sehingga, selain kegiatan kurikuler (perkuliahan) perguruan tinggi juga mengadakan kegiatan ekstra kurikuler (kegiatan diluar jam perkuliahan). Biasanya kegiatan ini didasarkan pada minat atau penalaran sesuai dengan keinginan mahasiswa. Kegiatan ini bersifat tidak wajib, sehingga terdapat mahasiswa yang tidak berkecimpung di dalamnya. (Fadjar & Effendi, 1992).

Adanya kegiatan organisasi yang sifatnya tidak wajib untuk semua mahasiswa menjadikan adanya perbedaan kegiatan mahasiswa. Yaitu dalam penelitian ini di kelompokan menjadi dua, yaitu mahasiswa yang mengikuti oraganisasi dan tidak mengikuti organisasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka hipotesis yang diajukan telah terbukti sesuai atau diterima. Yaitu terdapat perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak mengikuti organisasi. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa regulasi diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Hasil penelitian tersebut dikarenakan perbedaan jenis kegiatan menjadikan regulasi diri seseorang berbeda. Selain itu interaksi yang dilakukan mereka pastilah berbeda pula. Pada dasarnya ke dua kondisi yang berbeda tersebut mampu mempengaruhi faktor eksternal dan internal dalam diri seseorang, di mana pada dasarnya kondisi regulasi diri seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berhubungan (Alwisol, 2009). Tentunya mahasiswa yang ikut dan tidak dalam organisasi kemahasiswaan memiliki faktor internal serta eksternal yang berbeda pula. Salah satu hal yang menjadi perbedaan adalah adanya tugas serta tanggung jawab yang mereka miliki. Kedua hal tersebut harus mereka jalankan, sebagai seorang mahasiswa dan sebagai seorang anggota organisasi. Akhirnya hal tersebut mempengaruhi perbedaan regulasi mereka.

Mahasiswa yang mengikuti organisasi pasti akan menjalankan tugas serta tanggungjawab yang lebih jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Banyaknya kegiatan yang harus mereka ikuti demi menjalankan tugas serta tanggung jawab mereka sebagai anggota suatu organisasi dan mahasiswa dapat menjadikan memiliki suatu latihan tersendiri untuk mampu mengatur dirinya. Karena biasanya tugas tersebut akan dipertanggungjawabkan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, sehingga mahasiswa tersebut akan berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Adanya latihan pengaturan diri akan menjadikan regulasi diri seseorang berkembang, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Baumeister, *et al.*(2006), bahwa hasil penelitiannya menyebutkan bahwa adanya latihan pengendalian diri yang teratur akan menghasilkan regulasi diri yang baik pula.

Pada dasarnya bertambahnya jumlah tugas serta kewajiban yang dimiliki oleh seseorang mampu menjadikan regulasi mereka bertambah baik. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Arsal kepada 60 guru baru. Dimana dalam penelitian tersebut subjek penelitian terbagi menjadi dua, yaitu mereka yang diminta untuk mengisi buku harian sebelum menjalankan aktivitas belajar mengajar di kelas dan tidak. Akhir dari penelitian tersebut hasilnya menyatakan bahwa mereka yang mengisi buku harian memiliki regulasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mengisi buku harian.

Adanya tambahan tugas untuk mengisi buku harian ternyata mampu mempengaruhi kondisi regulasi diri menjadi lebih baik. Sama halnya dalam penelitian ini adanya tambahan tugas pada kegiatan organisasi diduga menjadi salah satu sebab meningkatnya regulasi diri mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Selain itu interaksi yang mereka lakukan tidak hanya dengan teman kuliah mampu menjadikan mereka memiliki faktor eksternal yang berbeda dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Dimana lingkungan serta interaksi yang mereka lakukan dalam kegiatan organisasi, mampu mempengaruhi mereka untuk memberi standart penilaian serta memberikan *reinforcement* dari tingkah laku yang telah dilakukan. Karena pada dasarnya seseorang tidak puas dengan hadiah intrinsik saja (Alwisol, 2009). Selain itu adanya teman sebaya yang dapat dimiliki seseorang dari lingkungan organisasi juga mampu mengembangkan regulasi dirinya, terutama dalam hal akademik. Karena teman sebaya dapat dijadikan sebagai standart nilai serta pengamat dari apa yang individu lakukan. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin bahwa teman sebaya memberi pengaruh terhadap kondisi regulasi diri seseorang (Arjanggi & Suprihatin, 2010).

Adanya interaksi yang dilakukan dengan sesama anggota organisasi menjadikan seseorang memiliki teman yang lebih luas. Sehingga dengan demikian juga akan mempengaruhi standart penilaian yang terdapat dalam faktor eksternal regulasi diri. Standart penilaian dapat diperoleh seseorang dengan membandingkannya pada perilaku orang lain serta norma yang ada disekitarnya.

Semakin banyak orang yang dapat dijadikan penentu standart penilaian maka orang tersebut akan mencari standart yang paling tinggi atau yang dirasa paling sesuai. Dengan demikian seseorang yang memiliki standart penilaian yang tinggi akan semakin berusaha untuk meregulasi dirinya dalam mencapai tujuannya tersebut.

Namun, bukan berarti mereka yang tidak mengikuti organisasi semuanya memiliki tingkat regulasi diri yang rendah apalagi jika dikaitkan dalam aktivitas akademik kampus. Dari hasil penelitian ini digambarkan jika terdapat 32 mahasiswa atau 32 % yang tidak mengikuti organisasi namun memiliki nilai SRQ yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan karena pada dasarnya baik mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak mengikuti semuanya memandang bahwa kuliah adalah suatu hal yang penting. Sehingga akan memanfaatkan waktu selama berkuliah untuk menyelesaikan tugas sebagai seorang mahasiswa. Selain itu walaupun mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi bisa jadi dia melakukan aktifitas lainnya, misalnya saja bekerja. Sehingga dengan demikian mereka juga memiliki rekan serta lingkungan kerja yang juga mampu mempengaruhi kondisi regulasi diri mereka.

Tidak adanya verifikasi dalam penelitian ini terkait dengan keikutsertaan subjek dalam organisasi dimungkinkan menjadi salah satu penyebab adanya angka yang menunjukkan subjek yang mengikuti organisasi memiliki tingkat SRQ yang rendah. Dalam penelitian ini terdapat 22,50% atau berjumlah 45 subjek. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat regulasi diri mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak mengikuti organisasi. Dimana mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki regulasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa sebab diantaranya adalah dengan adanya tambahan jumlah tugas serta kewajiban yang dapat dijadikan bahan latihan untuk regulasi diri. Selanjutnya adalah adanya interaksi yang dilakukan dengan sesama anggota dapat mempengaruhi tingginya standart penilaian pribadi yang dimiliki oleh seseorang.

Yang pada akhirnya berpengaruh pada semangat seseorang untuk meregulasi diri supaya tujuan yang dinginkannya dapat terwujud.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 200 subjek penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi pada mahasiswa jika ditinjau dari keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan. Hasil ini sesuai dengan hipotesis awal peneliti yang mneyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi pada mahasiswa jika ditinjau dari keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan. Hal ini didukung dengan adanya nilai t-test sebesar 4.952 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000.

Adapun implikasi dari penelitian ini adalah sebagai adalah bagi universitas diharapkan mampu dijadikan salah satu pertimbangan bagi instansi terkait. Di mana hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak mengikuti organisasi. Mengingat pentingnya regulasi diri untuk kesuksesan mahasiswa dalam berkuliah, diharapkan instansi lebih mampu untuk menghidupkan motivasi berprestasi pada mahasiswa. Misalnya dengan memberikan beasiswa atau penghargaan lain yang sekiranya mampu menghidupkan motivasi berorganisasi dalam diri mahasiswa. Implikasi penelitian ini terhadap mahasiswa adalah mahasiswa diharapkan lebih mampu untuk melakukannya, di mana salah satu metode untuk meregulasi diri adalah bergabung dengan salah satu organisasi kemahasiswaan, baik itu yang berada di dalam atau di luar kampus.

Sedangkan bagi peneliti selanjutnya agar memperbanyak referensi yang akan digunakan, baik itu mengenai variabel terikat maupun variabel bebas dalam penelitian ini. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan verifikasi terhadap keikutsertaan subjek terhadap organisasi kemahasiswaan yang diikuti. Karena hal tersebut memberikan pengaruh terhadap kondisi regulasi diri seseorang.

REFERENSI

- Ali, A. (2013). *Akhirnya Kekerasan Mahasiswa UPS Berakhir Damai*. Diakses 02-April-2013, dari: <http://m.lensaindonesia.com/2013/02/07/akhirnya-kasus-kekerasan-terhadap-mahasiswa-ups-tegal-berakhir-damai.html>
- Arjanggi, R., & Suprihatin, T. (2010). Metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasarkan regulasi diri. *Makara, Sosial Humaniora*, 4, (2), 91-97.
- Arsal, Z.(2009). The effect of diaries on self regulation strategies of preservice science teachers.*International Journal of Environmental and Science Education*, 5, 85-103.

- Baumeister, Roy F., Gailliot, M., DeWall, C. Nathan., & Oaten, Megan. (2006). Self regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effect of traits on behavior. *Journal of Personality*, 6, 1467-6494.
- Boere, G. (2010). *Personality theories : melacak kepribadian anda bersama psikolog dunia*. Jogjakarta: Prisma sarphie.
- Cervone, Daniel & Lawrence, A. Pervin. (2012). *Kepribadian : teori dan penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot. M. F. (2007). Violence restrained: effect of self-regulation and it depletasion on agression. *Journal of Experimental Sosial Psychology*, 43, 62-76.
- Kemendiknas. (2010). Daftar Tabel Data Pendidikan Perguruan Tinggi (PT) Tahun 2009/2010. Diakses. <http://www.psp.kemendiknas.go.id.html>.
- Deasyanti., & Anna A, R. (2007). *Self regulation learning* pada mahasiswa ilmu pendidikan universitas negeri jakarta. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 8 (16), 13-17.
- Fajar, M., & Effendy, M. (1992). *Dunia perguruan tinggi dan kemahasiswaan*. Malang: PT. Tiara Wacana Jogjakarta.
- Garima, G. (2012). Spiritual intelligence and emotional intelligence in relation to self efficacy and self regulation among collage students. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 1, (1), 2277-3630.
- Kitsantas, A., Gilligan, T. D., & Kamata, A. (2003). College women with eating disorders: self regulation, life satisfaction, and positif / negative effect. *The Jurnal of Psychology*, 137, (4), 381-395.
- Latipah, E. (2010). *Strategi self regulated learning* dan prestasi belajar : Kajian meta analisa. *Jurnal Psikologi*, 37, (1), 110-128.
- Maddux, J.E. (2009). Self regulation. In Shane J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of Positive Psychology* (889).
- Martono, N. (2010). *Metode penelitian kuantitatif: analisis isi dan analisis data skunder*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Masril, T. (2011). *Konseling regulasi diri berbasis teori pilihan*. Diakses: 21 Maret 2013.
- Dari: http://www.unp.ac.id/bk/impact/12.Masril_Tanjung_Konseling_Regulasi-Diri.html.
- Rilis Media. *Kasus Penyerbuan Kampus UMI Makasar*. Diakses : 02-April-2012. Dari : <http://www.elsam.or.id/?act=view&id=482&cat=c/302&lang=in>

Susanto, H. (2006). Mengembangkan kemampuan self regulasi untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5 (07).

The Self-Regulation Questionnaire. Diakses: 18-September-2012. Dari : <http://www.casaa.unm.edu/inst/SelfRegulationQuestionnaire.pdf>.

Santock, W. (2010). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.

Yacub Al-Barry., & Dahlan, M. (2001). *Kamus bahasa indonesia kontemporer*. Surabaya: Arkola.