

**REGULASI DIRI MAHASISWA DITINJAU DARI  
KEIKUTSERTAAN DALAM ORGANISASI MAHASISWA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Strata Satu Psikologi*



**Zeno AD**  
**148110038**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**2019**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**REGULASI DIRI MAHASISWA DITINJAU DARI KEIKUTSERTAAN**  
**DALAM ORGANISASI MAHASISWA**

**ZENO AD**  
**148110038**

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal  
30 Desember 2019

**DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

Lisfarika Napitupulu, M. Psi., Psikolog

Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog

Leni Armayati, S.Psi., M.Si

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk**  
**memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, \_\_\_\_\_

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog)

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zeno AD

NPM : 148110038

Judul Skripsi : Perbedaan Regulasi Diri Antara Mahasiswa Yang Aktif Dalam Berorganisasi Dan Tidak Aktif Brorganisasi.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 19 Desember 2019

Yang menyatakan,



Zeno AD  
148110038

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan selalu mengharapkan Rahmat, Ampunan, serta Keridhaan Allah Subhanahuwata'ala, skripsi ini saya persembahkan terkhusus untuk:

**Apa (Alm) dan Ibu tercinta**

Semoga kelulusan ini dapat membanggakan kalian.



## MOTTO

”من جدّ وجد“

“Teruslah Berusaha, Hingga Kau Tak Tau Lagi Apa Yang Harus Kau Usahakan, Karna Kau Takkan Tau Usaha Mu Yang Keberapa Yang Akan Membuatmu Sukses Dan Bisa Membahagiakan Orang-Orang Yang Kau Sayangi, Terutama Orangtuamu”

”من سار على الدرب و صل“

“Kegagalan Hanyalah Keberhasilan Yang Tertunda, Tidak Ada Orang Yang Benar-Benar Gagal Selagi Mereka Masih Berusaha, Namun Ketika Kita Berhenti Berusaha, Maka Disitulah Kegagalan Kita”

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum, wr.wb*

*Alhamdulillah rabbil'alamini*, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Regulasi Diri Mahasiswa Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Mahasiswa”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strara 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi. dan selaku Pembimbing II.
3. Ibu Tengku Nila Fadhliha, M. Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. dan selaku Pembimbing I.

6. Ibu Yulia Herawati, S.Psi, MA. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Ahmad Hidayat, S.Ti, M.Psi., Psikolog Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Syarifah Farradina, S.Psi, M.A. Selaku Ketua Unit Penjamin Mutu Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
9. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi, Psikolog. Selaku Sekretaris Unit Penjamin Mutu Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Leni Armayati, S.Psi., M.Si. Selaku Kepala Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Dan Selaku Tim Penguji dalam Sidang Skripsi penulis.
11. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penasehat Akademik.
12. Bapak Tukiman Khateni., M.Si. Selaku Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau dan tempat bercerita, dan Motivator bagi Penulis.
13. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas semua dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
14. Bapak dan Ibu Pegawai Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih banyak atas segala bantuan yang sangat bermanfaat bagi penulis dan kemudahan yang Bapak dan Ibu berikan kepada penulis selama belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

15. Abang dan Kakak (Sueib, Mimi, dan Dewi) selaku Pegawai Kebersihan Fakultas Psikologi, terima kasih atas semua jasa dan bantuan-bantuan yang telah diberikan saat jam kuliah maupun agenda-agenda organisasi penulis.
16. Terkhusus kepada kedua orangtua penulis, almarhum Apa (Anizar) dan Ibu (Desmawati), yang sudah banyak berkorban dan berusaha untuk memberikan pendidikan terbaik untuk penulis dan kakak-kakak penulis, serta selalu memberi dukungan dan memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan tugas akhir di kampus, terkhusus untuk almarhum Apa, terima kasih atas segala contoh dalam menjalani kehidupan yang baik yang telah diberikan untuk penulis, sehingga penulis bisa seperti sekarang, serta Kakak (Zelpi Kurnila, S.E., Afrina Zelly, S.Kep., Ns., dan Ratih Gusmeri, S.Farm), Abang ipar (Darmawan, Mizi Putra, dan Mash'ab Umeir Asy syeiraky), dan seluruh Keluarga Besar serta Kerabat yang selalu mendoakan penulis.
17. Keluarga Besar Fsi Al-Furqan dari awal kuliah hingga saat ini, dan rekan-rekan di BEM Fakultas Psikologi Masa bakti (2016-2018), atas seluruh pengajaran, pengalaman, serta arti kehidupan dan perjuangan kepada penulis.
18. Adrianto, Ahsani Fajar, Ari Rahmadi, Siti Nurhidayah, dan Susanti, Serta teman-teman seangkatan lainnya, yang telah banyak membantu dan mensupport penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini (Skripsi).
19. Abdul Azizil Hakim, Alkhadri Aziz, Maria Rosmawati, Muhammad Fariz, Novira Indrianti, Nurfajriani, Richard Octrisan, Said Fahreza, dan Yuli -Sartika. Teman seperjuangan dalam mengerjakan dan menyelesaikan Tugas akhir ini

(skripsi). terima kasih atas semua bantuan, suport, dan motivasi, serta waktu yang sudah dikorbankan untuk penulis.

20. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, Desember 2019

Zeno AD

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>ABSTRAK</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Regulasi diri .....	8
1. Pengertian Regulasi diri .....	8
2. tahapan-tahapan regulasi diri .....	10
3. aspek-aspek regulasi diri .....	12
4. faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri .....	13
5. bentuk-bentuk regulasi diri .....	15
B. mahasiswa .....	15
1. Pengertian mahasiswa .....	15

2. karakteristik perkembangan mahasiswa .....	16
C. kerangka berfikir .....	17
D. Hipotesis.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel.....	23
B. Definisi Operasional Variabel.....	23
.....	
1. Regulasi Diri.....	23
C. Subjek Penelitian.....	24
1. Populasi Penelitian .....	24
2. Sampel Penelitian .....	24
D. Metode Pengumpulan Data .....	25
1. Skala Regulasi Diri.....	26
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	28
1. Validitas .....	28
2. Reliabilitas .....	29
F. Metode Analisis Data .....	29
1. Uji Normalitas .....	30
2. Uji homogenitas.....	30
3. Uji Hipotesis.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Persiapan Penelitian .....	32
1. Orientasi Kancas Penelitian .....	32
2. Pengembangan Alat Ukur.....	33
a. Penulisan Aitem .....	33
b. Uji Coba ( <i>Try Out</i> ) .....	33
c. Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas skala.....	34
3. Pelaksanaan Penelitian.....	36
B. Data Demografi Subjek Penelitian.....	36

C. Deskripsi Data Penelitian .....	39
D. Hasil Analisis Data .....	42
1. Uji Asumsi .....	42
a. Uji Normalitas .....	42
b. Uji Homogenitas .....	43
2. Uji Hipotesis .....	43
E. Pembahasan .....	44
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

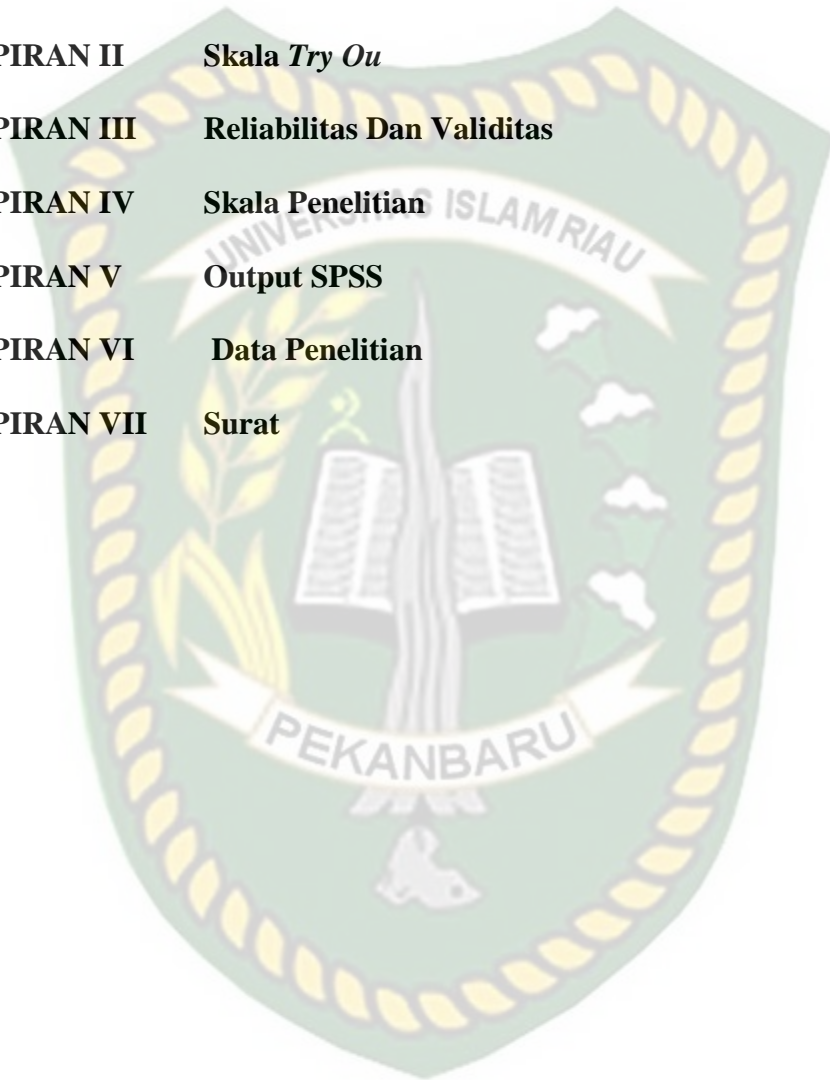


## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri Sebelum <i>Try Out</i> .....	27
Tabel 4.1 Penyebaran Sampel.....	32
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri Setelah <i>Try Out</i> .....	35
Tabel 4.3 Klasifikasi Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek Penelitian .....	37
Tabel 4.4 Klasifikasi Berdasarkan Usia Subjek Penelitian.....	37
Tabel 4.6 Klasifikasi Berdasarkan Organisasi Yang Diikuti Subjek Penelitian	
38	
Tabel 4.7 Deskripsi Data Penelitian .....	39
Tabel 4.8 Rumus Kategorisasi .....	40
Tabel 4.9 Skor Regulasi Diri Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi .....	40
Tabel 4.10 Skor Regulasi Diri Pada Mahasiswa Yang Tidak Aktif Berorganisasi .....	41
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Data .....	42
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas Varian Data .....	43
Tabel 4.13 Hasil Uji Perbedaan Mann Whitney U .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Data Mahasiswa Aktif UIR 2018/2019
LAMPIRAN II	Skala <i>Try Ou</i>
LAMPIRAN III	Reliabilitas Dan Validitas
LAMPIRAN IV	Skala Penelitian
LAMPIRAN V	Output SPSS
LAMPIRAN VI	Data Penelitian
LAMPIRAN VII	Surat



**REGULASI DIRI MAHASISWA DITINJAU DARI KEIKUTSERTAAN  
DALAM ORGANISASI MAHASISWA**

**Zeno AD  
148110038**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABSTRAK**

Regulasi diri adalah kemampuan diri seseorang untuk mengembangkan, menerapkan dan menjaga perilaku sampai tujuannya tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Perbedaan Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan dalam Organisasi Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 665 orang dengan jumlah 317 yang aktif berorganisasi dan 348 yang tidak aktif berorganisasi, yang dipilih dengan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data berupa skala regulasi diri yang terdiri dari 56 aitem yang disusun sendiri oleh peneliti. Data dianalisis menggunakan analisis uji perbedaan *Mann-Whitney U* dengan bantuan program SPSS versi 18.0. dengan nilai U sebesar 1846,000 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat adanya perbedaan regulasi diri yang signifikan antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan yang tidak aktif berorganisasi.

*Kata Kunci: Regulasi Diri, Aktif di Organisasi, Mahasiswa.*

**STUDENTS' SELF REGULATION REVIEWED FROM THE INVOLVEMENT  
IN STUDENTS' ORGANIZATION**

**Zeno AD  
148110038**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

**ABSTRACT**

*Self regulation is the ability of someone to develop, implement, and keep their behavior until their goal is achieved. This research aims to know "The Difference of Students' Self Regulation Reviewed From Their Involvement in Students' Organization". This research used 665 samples with a total 317 who were active in organizations and 348 who were not active in organizations. which were selected by "disproportionate stratified random sampling" technique . Data collection tool in the form of a scale of self-regulation consisting of 56 items compiled by the researcher himself. Data were analyzed using "Mann-Whitney U" difference test analysis with the help of SPSS version 18.0 .with a U value of 1846,000 with a significance value of 0,000 ( $p < 0.05$ ). This shows that there are significant differences in self-regulation between students who are actively organizing and those who are not actively organizing.*

*Keywords: Self Regulation, Actively Organized, College Students.*

## التنظيم الذاتي للطلاب الذين تم استعراضهم من المشاركة في المنظمات الطلابية

زينو أ.د.

148110038

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الريوية

الملخص

التنظيم الذاتي هو قدرة الفرد على تطوير وتنفيذ والحفاظ على السلوك لتحقيق الهدف. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد "الفروق في التنظيم الذاتي للطلاب من حيث المشاركة في المنظمات الطلابية". استخدمت هذه الدراسة عينة من 665 شخصًا مع ما مجموعه 317 ممن كانوا ناشطين في المنظمات و 348 ممن لم يتم تنظيمهم بالمنظمات الطلابية، وتم اختيارهم بواسطة تقنية أخذ العينات العشوائية الطبقية غير المتناسبة. أداة جمع البيانات في شكل مقياس التنظيم الذاتي يتكون من 56 بندًا جمعها الباحث بنفسه. تم تحليل البيانات باستخدام تحليل اختبار الفرق Mann-Whitney U بمساعدة SPSS الإصدار 18.0. بقيمة U تبلغ 000،1846 بقيمة أهمية تبلغ 000،0 ( $p < 0.05$ ). هذا يدل على أن هناك فرق كبير في التنظيم الذاتي بين الطلاب الذين ينظمون بالمنظمات الطلابية وأولئك الذين لم ينظموا بها.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي ، المنظمات الطلابية ، الطلاب.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang diharapkan dapat menjadi wadah untuk mengembangkan kemampuan intelektual, bakat serta minat mahasiswa. Upaya pengembangan tersebut dilakukan oleh pihak perguruan tinggi salah satunya melalui pengembangan kegiatan mahasiswa yang dibentuk dalam organisasi kemahasiswaan (Naibaho & Sawitri, 2017).

Organisasi kemahasiswaan di Perguruan Tinggi dipayungi oleh SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155/U/1998. Pasal 1 ayat 1 surat keputusan tersebut menyatakan bahwa organisasi kemahasiswaan intra perguruan tinggi adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi. Pada ayat 3 menyebutkan organisasi kemahasiswaan antar perguruan tinggi adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa untuk menanamkan sikap ilmiah, pemahaman tentang arah profesi dan sekaligus meningkatkan kerjasama, serta menumbuhkan rasa persatuan dan kesatuan (Iswahyudi & Mahmudi, 2016).

Berdasarkan UU No.12 Tahun 2012 Pasal 77 Tentang Pendidikan Tinggi, organisasi kemahasiswaan merupakan organisasi intra perguruan tinggi yang memiliki 4 (empat) fungsi. Pertama, mewadahi kegiatan mahasiswa dalam

mengembangkan bakat, minat, dan potensi mahasiswa. Kedua, mengembangkan kreativitas, kepekaan, daya kritis, keberanian, kepemimpinan, serta rasa kebangsaan. Ketiga, memenuhi kepentingan dan kesejahteraan mahasiswa. Keempat, mengembangkan tanggung jawab sosial melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Naibaho dan Sawitri, 2017).

Berdasarkan ([uir.ac.id](http://uir.ac.id)) Universitas Islam Riau memiliki 10 fakultas dan 19 jurusan beserta wadah organisasi mahasiswa di sediakan didalamnya. Adapun organisasi kemahasiswaan yang terdapat di Universitas Islam Riau adalah sebagai berikut : 1) BEM Universitas, 2) BEM Fakultas, 3) DEMA, 4) HIMA Prodi, 5) Palang Merah Indonesia, 6) Aklamasi, 7) Mahasiswa Pecinta Alam dan Lingkungan (MAPALA), 8)UKMI. Dengan adanya banyak wadah organisasi ini mampu menjadi tempat untuk mahasiswa mengaktualisasikan diri mereka.

Organisasi merupakan suatu persatuan dari berbagai pribadi dengan tujuan dan saling bekerja sama sebagaimana menurut Siagian menyebutkan bahwa “organisasi adalah setiap bentuk persekutuan antara dua orang atau lebih yang bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama, dan terikat secara formal dalam suatu ikatan hirerarki dimana selalu terdapat hubungan antara seorang atau sekelompok orang yang disebut pemimpin dan seorang atau sekelompok orang yang disebut bawahan (Anggareni & Hartanto, 2016)

Banyak manfaat yang akan didapatkan mahasiswa saat mengikuti organisasi kemahasiswaan. Berpartisipasi dalam sebuah organisasi dapat membantu mahasiswa menambah kemampuan dan pengalaman dalam

mempersiapkan diri untuk terjun ke masyarakat. Selain itu dengan bergabung dalam organisasi juga dapat memperluas wawasan, menambah keterampilan dan pengetahuan yang tidak didapatkan mahasiswa dalam perkuliahan. Dengan berorganisasi juga melatih kemampuan dan rasa percaya diri mahasiswa dan mengemukakan pendapat didepan umum, melatih disiplin, melatih tanggung jawab, mengembangkan rasa peduli, melatih kemampuan kerjasama. (Naibaho & Sawitri, 2017)

Menurut Sukirman (dalam Iswahyudi & Mahmudi, 2016) menyebutkan bahwa dengan mengikuti organisasi ekstrakurikuler mahasiswa akan memperoleh manfaat sebagai berikut: melatih kerjasama dalam bentuk tim kerja multi disiplin, membina sikap mandiri, percaya diri, disiplin dan bertanggungjawab, melatih berorganisasi, melatih berkomunikasi dan menyatakan pendapat dimuka umum, membina dan mengembangkan minat bakat, menambah wawasan, meningkatkan rasa kepedulian dan kepekaan terhadap masyarakat dan lingkungan mahasiswa, serta membina kemampuan kritis, produktif dan inovatif.

Menurut Susanto (2006) ada beberapa manfaat organisasi bagi mahasiswa yaitu: memperluas pergaulan, melatih kepekaan sosial, membentuk pola pikir yang lebih baik, menjadi kuat dalam menghadapi tekanan, meningkatkan kemampuan komunikasi, melatih *leadership*/kepemimpinan, memperluas jaringan, mengasah kemampuan sosial, belajar mengatur waktu, ajang latihan dunia kerja yang sesungguhnya, serta meningkatkan wawasan dan pengetahuan. Mahasiswa yang berorganisasi akan mendorong mahasiswa untuk mampu

mengatur dan mengelola waktu dengan baik karena didalam berorganisasi mahasiswa dihadapkan dengan kegiatan-kegiatan yang akan menyita waktu sehingga mahasiswa harus bisa membagi waktu dengan baik. Dengan inilah mahasiswa akan terlatih dalam mengelola waktunya atau disebut dengan istilah regulasi diri. (Anggraeni & Hartanto, 2016).

Goleman (dalam Alfiana, 2013) 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. Keikutsertaan dalam berorganisasi akan berperan dalam memanipulasi faktor eksternal dalam memunculkan regulasi diri.

Seorang mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab utama yang harus ia lakukan yaitu kuliah. Akan tetapi mahasiswa kadang merasa bahwa belajar diperkuliahan saja tidak cukup, sehingga memilih untuk bergabung dalam organisasi kemahasiswaan agar memperluas wawasan, menambah keterampilan, dan pengetahuan yang tidak diperoleh di kuliah. Namun, tidak sedikit juga dari mahasiswa yang tidak mau mengikuti kegiatan organisasi karena dianggap akan mengganggu perkuliahan saja dan membuang waktu. (Naibaho dan Sawitri, 2017)

Mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan organisasi akan lebih sedikit berinteraksi dengan yang lain terutama yang lebih banyak menghabiskan waktunya hanya dirumah. Adanya interaksi ini sebenarnya menjadikan mahasiswa memiliki teman yang lebih luas. Mahasiswa yang tidak mengikuti

kegiatan organisasi juga tidak terbiasa dengan banyak masalah dan tanggung jawab yang lebih banyak. Dimana tanggung jawab dan masalah akan menjadikan mereka lebih terbiasa berpikir lebih, sehingga hal ini mendorong seseorang untuk lebih bisa mengatur diri atau meregulasi dirinya. (Arjanggi & Suprihatin, 2010)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi (dalam Anggareni & Hartanto, 2016) terdapat perbedaan regulasi diri yang sangat signifikan antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak bergabung dengan organisasi, mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan memiliki nilai regulasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bergabung dengan organisasi.

Berdasarkan fenomena dan kasus yang dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Regulasi Diri Antara Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi Dan Tidak Aktif Berorganisasi Di Universitas Islam Riau”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalahnya adalah “Apakah Ada perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang ikut berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak ikut berorganisasi?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Ada tidaknya perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang ikut berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak ikut berorganisasi”.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah dan menambah wawasan khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dibidang psikologi positif, psikologi pendidikan, psikologi sosial serta pengetahuan baru mengenai berbagai hal, terutama berkaitan dengan regulasi diri.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Untuk mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi mahasiswa dalam meregulasi diri, mahasiswa diharapkan mampu bergabung kedalam wadah organisasi yang disediakan di kampus Universitas Islam Riau guna membantu dalam meregulasi diri yang lebih baik.

##### **b. Untuk Tempat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi kampus Universitas Islam Riau untuk lebih mengembangkan potensi

mahasiswa dalam berorganisasi sehingga menimbulkan minat mahasiswa dalam berorganisasi.

c. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan hal-hal yang harus diperhatikan dalam penelitian yang akan dilakukan.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Regulasi Diri

##### 1. Pengertian Regulasi Diri

Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Menurut Boeree (dalam Alfiana, 2013) Regulasi diri (*self regulation*), merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia. 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 (dalam Alfiana, 2013). Regulasi diri dapat dimunculkan oleh seseorang dengan cara berlatih, atau mengatur aktivitas-aktivitas yang akan dilakukannya. Hal yang serupa juga dipaparkan oleh Aarsal (2009).

Baumeister, dkk (2006) beranggapan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi

secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya.

Dias dan Castillo (dalam Manab, 2016) Melihat juga bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan, serta juga regulasi diri bisa diatur mekanismenya pada setiap individu untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita – cita yang diinginkan. Taylor (2006) mengatakan bahwa Regulasi diri (*self regulation*) mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri.

Manap (2016) regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Rahman (2013) menyebutkan bahwa Self regulation digunakan untuk menunjukkan pada konsep yang lebih umum mengenai perilaku-perilaku yang diarahkan pada pencapaian tujuan atau goal-direction behavior baik secara sadar maupun tidak sadar. Setiap kita pasti mempunyai tujuan, untuk mencapai tujuan tersebut kita perlu fokus dan melakukan regulasi diri supaya tujuan tersebut tercapai.

Menurut Carver dan Scheier (dalam King, 2012) regulasi diri adalah proses dimana organisme mengejar tujuan yang penting. Aspek penting

regulasi diri adalah mendapatkan umpan balik tentang bagaimana kerja individu dalam usaha mencapai tujuan yang diinginkan. Suasana hati dianggap sebagai salah satu cara menerima umpan balik.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan diri seseorang untuk mengembangkan menerapkan dan menjaga perilaku sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

## 2. Tahapan-Tahapan Regulasi Diri

Manap (2016) tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan regulasi diantaranya yaitu:

1. *Receiving* (penerimaan informasi), merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selayaknya relevan dan baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek – aspek lainnya.
2. *Evaluating* (pengevaluasian informasi dan membandingkannya dengan norma-norma), merupakan pengolahan informasi, ketika telah melewati tahap receiving. pada Proses evaluating terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal)

tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya.

3. *Searching* (mencari pilihan), merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan evaluating individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut.
4. *Formulating* (merumuskan rencana), merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien.
5. *Implementing* (menerapkan rencana), tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan.
6. *Assessing* (menilai efektivitas rencana, mengevaluasi tahap 1 dan 2 yaitu tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa tahapan-tahapan regulasi diri adalah penerimaan informasi, evaluasi informasi, mendorong berubah, mencari pilihan, merumuskan rencana, menerapkan rencana, menilai efektivitas rencana.

### 3. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Ormrod (2009) menjelaskan aspek-aspek regulasi diri sebagai berikut:

**a. Menetapkan standar dan tujuan yang ditentukan sendiri**

Menunjukkan adanya standar dan tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku.

**b. Pengaturan emosi**

Proses yang selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan, amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon yang kontraproduktif.

**c. Melakukan instruksi diri**

Instruksi yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri sambil melakukan suatu perilaku yang kompleks.

**d. Melakukan evaluasi diri**

Menunjukkan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri.

**e. Membuat kontingensi yang ditetapkan sendiri**

Menunjukkan adanya penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi diri adalah Menetapkan standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, mengatur emosi, melakukan intruksi pada diri, melakukan evaluasi diri serta melakukan penguatan yang ditetapkan diri.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman & Pons (1986) ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri, diantaranya sebagai berikut, yaitu:

##### a. Individu

Individu meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Semakin banyak pengetahuan dan pengalaman individu, maka akan semakin membantu individu dalam meregulasi diri.
2. Kemampuan metakognisi yang tinggi yang dimiliki individu akan membantu pelaksanaan regulasi diri dalam diri individu.
3. Semakin banyak tujuan yang ingin diraih, maka akan semakin besar kemungkinan individu untuk meregulasi diri.

##### b. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu untuk menggunakan kemampuan yang dimilikinya. Semakin besar upaya individu yang dikerahkan dalam mengoptimalkan suatu aktivitas maka semakin besar meregulasi diri pada individu tersebut.

##### c. Lingkungan

Lingkungan akan sangat mempengaruhi individu untuk dapat dan meningkatkan regulasi dirinya.

Menurut Bandura ( dalam Alwisol, 2009) adapun faktor yang mempengaruhi regulasi diri terdiri dari faktor internal dan eksternal , yaitu sebagai berikut:

**a. Faktor internal**

Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal yaitu:

1. Observasi diri yang dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan dan orisinalitas tingkah laku diri.
2. Proses penilaian atau mengadili tingkah laku yaitu melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain berdasarkan pentingnya suatu aktivitas dan memberi atribusi performansi.
3. Reaksi diri berdasarkan pengamatan dan tingkah laku.

**b. Faktor eksternal**

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara yaitu :

1. Memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku, dimana faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh pribadi
2. Mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah faktor individu itu sendiri atau perilaku yang ia munculkan (faktor internal), dan lingkungan yang mendukung (faktor eksternal).

## 5. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri

Menurut Brown dan Ryan (Ghufron, 2011) ada tiga bentuk regulasi diri berdasarkan teori determinasi diri, yaitu :

- a. *Amotivition regulation*, yaitu keadaan yang individu rasakan ada atau tidaknya hubungan dan hasil dari tindakan tersebut. individu yang ada pada kondisi ini akan bertindak tanpa atensi atau memiliki keinginan untuk bertindak
- b. *Extrenal regulation*, yaitu perilaku yang diregulasi karenanya faktor ekstrernal seperti adanya hadiah dan sebagainya.
- c. *Introjection regulation*, yaitu adanya tekanan dari dalam diri individu yang membuat individu untuk dapat meregulasi diri.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dari regulasi diri yaitu adanya keinginan individu untuk bertindak, faktor dari luar diri individu serta faktor dari dalam diri individu.

### B. Mahasiswa

#### 1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamur Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar diperguruan tinggi. Umumnya mahasiswa berada pada tahapan remaja akhir hingga ke dewasa awal yaitu berusia 18-25 tahun. Yang mana jika dilihat dari tugas perkembangan, pada usia mahasiswaini ialah pemantapan pendirian diri. Mahasiswa dinilai memiliki intelektualitas

yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang peserta didik yang berusia 18-25 tahun yang terdaftar dan menjalanii pendidikannya diperguruan tinggi, baik itu akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut ataupun universitas.

## **2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa**

Masa mahasiswa merupakan masa yang berada pada usia remaja akhir hingga dewasa awal. Menurut Gunarsa (2001) adapun ciri-ciri remaja akhir (18-21 tahun) dapat dilihat dari tugas-tugas perkembangannya yaitu:

- a. Penerimaan keadaan fisiknya. Struktur dan penampilan fisik yang sudah menetap dan diterima sebagaimana adanya.
- b. Memperoleh kebebasan emosional. Remaja akhir sedang memulai proses berusaha melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang ternyaman dan dekat didalam hidupnya yakni orang tua.
- c. Mampu bergaul. Individu mulai mengembangkan hubungan sosialnya baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya serta memperlihatkan kemampuan sosialisasi
- d. Adanya kematangan pribadi
- e. Mengetahui dan menerima kemampuan diri

- f. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma
- g. Meninggalkan reaksi dan skala penyesuaian kanak-kanak, dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapkan dengan dunia dewasa yang dimasuki

Usainya tahap perkembangan remaja akhir, mahasiswa akan masuk kedalam tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Langeveld (dalam Ahmadi, A., & Sholeh, M. 1991), ciri-ciri kedewasaan seseorang antara lain, sebagai berikut :

- a. Dapat berdiri sendiri dalam kehidupan
- b. Dapat bertanggung jawab, terutama secara moral
- c. Memiliki sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktivitas kampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi, dan kecerdasan berpikir matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berbagai cara dilakukan mahasiswa dalam mencapai kesuksesannya dalam menjalani proses perkuliahan. Salah satu hal yang dilakukan mahasiswa untuk mencapai kesuksesan tersebut adalah dengan mengikuti organisasi yang ada di kampus, baik itu organisasi ekstra kampus maupun organisasi intra kampus. Banyak mahasiswa yang tertarik akan keikutsertaan dalam berorganisasi, namun

tidak banyak pula yang acuh dan tidak mau tahu tentang organisasi. Keputusan mereka dalam mengikuti ataupun tidak mengikuti organisasi merupakan hal yang mereka anggap positif yang dapat menunjang keberhasilan mereka saat berkuliah.

Keberhasilan mahasiswa tidak hanya dapat dilihat dari akademik saja, namun juga dapat dilihat dari kemampuan mahasiswa itu sendiri dalam mengembangkan dan memelihara perilakunya untuk mencapai tujuan. 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. 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.

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 (Alfiana, 2013).

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. Regulasi diri dapat dimunculkan oleh seseorang dengan cara berlatih, atau mengatur aktivitas-aktivitas yang akan dilakukannya.

Regulasi diri yang baik sangat penting untuk dimiliki dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk individu yang memiliki tuntutan dan tanggungjawab yang harus diselesaikan, seperti mahasiswa organisatoris. Keikutsertaan dalam berorganisasi akan berperan dalam memanipulasi faktor eksternal dalam memunculkan regulasi diri.

Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki cara penyelesaian masalah dan pola perilaku yang berbeda dalam mencapai tujuan mereka. Dalam penyelesaian masalah mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih mandiri dan cekatan dalam menyelesaikannya. Hal ini karena mereka sudah terbiasa menghadapi konflik organisasi yang mana mau tidak mau, siap ataupun tidak siap mereka harus menghadapinya sendiri. Konflik didalam organisasi mendorong pola pikir mereka untuk lebih cepat dalam menyelesaikan masalah. 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. Bertambahnya jumlah tugas dan kewajiban yang dimiliki seseorang mampu menjadikan regulasi diri mereka bertambah baik. Dan dengan adanya latihan pengaturan diri ini akan mendorong regulasi diri seseorang lebih berkembang.

Selain itu interaksi yang mereka lakukan dengan teman organisasi dan lingkungan organisasi mampu membangkitkan semangat mereka untuk meningkatkan penilaian dan standar perilaku yang akan mereka lakukan. Karena teman sebaya dapat dijadikan pengamat dari apa yang individu lakukan. Adanya interaksi yang dilakukan dengan sesama anggota organisasi menjadikan seseorang memiliki teman yang lebih luas. Semakin banyak orang yang dijadikan penentu standar seseorang maka akan semakin meningkat pula standar tersebut. sehingga mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki standar perilaku yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. dengan demikian semakin tinggi standar penilaian perilaku seseorang maka akan semakin berusaha dia dalam meregulasi dirinya dalam mencapai tujuan tersebut.

Penelitian Goleman (dalam Alfiana, 2013) 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.

Penelitian DeWall, Baumeisteir, 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.

Penelitian oleh Trentacosta dan Shaw (2009), dengan hasil bahwa regulasi diri dapat menjadikan seseorang mampu mengendalikan perilaku maladaptif. Baumeisteir, 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.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi (dalam Anggareni dan Hartanto, 2016 terdapat perbedaan regulasi diri yang sangat signifikan antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak bergabung dengan organisasi, mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan memiliki nilai regulasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bergabung dengan organisasi.

Anggareni & Hartanto (2016) sendiri dalam penelitiannya “hubungan keikutsertaan organisasi dengan regulasi diri pada remaja: Studi kasus di SMA N 2 Ngawi” menjelaskan bahwa 21,7% siswa yang mengikuti organisasi memiliki regulasi diri yang baik dan 65,3% berada pada kategori regulasi diri yang rerata. Sedangkan 38,2% siswa yang tidak aktif mengikuti organisasi memiliki regulasi

diri yang rendah dan 53% memiliki regulasi diri yang sedang. Hal ini berarti bahwa siswa yang aktif mengikuti organisasi memiliki regulasi diri yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak aktif organisasi.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan dari teori-teori dan penelitian yang telah dijabarkan serta permasalahan dalam penelitian ini, maka hipotesis dari penelitian ini adalah adanya perbedaan regulasi diri yang signifikan antara mahasiswa yang ikut organisasi dengan mahasiswa yang tidak ikut organisasi. Regulasi diri mahasiswa yang ikut organisasi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak ikut organisasi.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Variabel dibedakan menjadi beberapa jenis diantaranya: Variabel bebas (*Independent Variable*), variabel terikat (*Dependent Variable*) dan sebagainya. Menurut Azwar (2015) variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab atau yang memengaruhi variabel lain (variabel terikat). Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel lain (variabel bebas).

Variabel Bebas : Regulasi Diri

Kelompok : Mahasiswa

1. Mahasiswa yang ikut organisasi
2. Mahasiswa yang tidak ikut organisasi

#### B. Definsi Operasional Variabel

##### 1. Regulasi Diri

Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan diri dalam mengelola diri baik dari segi pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan

adanya timbal balik sesuai dengan tujuan individu tersebut. regulasi diri diukur dengan menggunakan skala SRQ (*Self Regulation Questionnaire*) oleh Miller dan Brown yang terdiri dari aspek *Receiving, Evaluating, Triggering, Searching, Formulating, Implementing, Assessing*.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian yang memiliki data mengenai variabel yang diteliti dan yang akan dikenai kesimpulan akhir penelitian (Sugiyono, 2011).

#### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2011) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Azwar (2015), populasi merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian yang hendak dikenai generalisasi, kelompok subjek ini yang harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakannya dengan kelompok yang lain. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Riau berjumlah 24.340 mahasiswa pada tahun ajaran 2018/2019.

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiono, 2011). Menurut Azwar (2015) sampel adalah sebagian dari

populasi yang harus memiliki cirri-ciri yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling*.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 18 hingga 27 tahun yang sudah ikut organisasi kurang lebih 1 tahun dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 665 mahasiswa yang ditentukan berdasarkan Sugiyono (2011), yang terbagi menjadi 317 mahasiswa yang ikut organisasi kemahasiswaan dan 348 mahasiswa yang tidak ikut organisasi kemahasiswaan.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Menurut Azwar (2015) pengumpulan data merupakan suatu proses pengumpulan data primer dan sekunder. Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat pengukuran psikologi yaitu skala dan menggunakan angket. Skala adalah usaha untuk mengumpulkan informasi dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis oleh responden penelitian, setiap subjek yang termasuk dalam sampel penelitian ini diharapkan mengisi masing-masing alat ukur tersebut secara lengkap. Data yang diungkap adalah aspek yang menggambarkan kepribadian individu (Azwar, 2015). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi diri.

## 1. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah SRQ (*Self Regulation Questionnaire*) yang telah dikembangkan oleh Miller dan Brown (dalam Alfiana, 2013). Adapun 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 eektivitas rencana, mengevaluasi tahap 1 dan 2). Aspek-aspek regulasi diri akan dijabarkan dalam bentuk aitem-aitem yang terdiri dari pernyataan-pertanyaan. Dalam skala ini subjek disediakan 68 butir alternatif jawaban yang disusun dengan model skala Likert. Jumlah aitem tersebut dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu : aitem *favorable* sebanyak 34 aitem dan pernyataan *unfavorable* sebanyak 38 aitem. Masing-masing jawaban memiliki skor yang berbeda, dimulai dari 1 sampai 4. Skor untuk respon pernyataan atau pernyataan *favorable* sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2 dan sangat tidak setuju = 1. Sebaliknya, untuk respon pernyataan *unfavorable* sangat tidak setuju = 4, tidak setuju = 3, setuju = 2, dan sangat setuju = 1. Deskripsi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 3.1 di bawah.

**Tabel 3.1**  
*Blueprint skala Regulasi diri sebelum Try Out*

Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<b>Menetapkan standar dan tujuan yang ditentukan sendiri</b>	- Adanya standar dan tujuan yang di anggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku	1,2,3,5,7, 14,16,23, 28,61,63	4,6,8,13,25, 27,30,37,43, 49,53	22
<b>Pengaturan emosi</b>	- Menjaga atau mengelola setiap perasaan, amarah, dendam, dan kebencian	9,10,12,19 31,34	20,22,24,32, 40,58	12
	- Mengontrol kegembiraan agar tidak berlebihan	17,26	11,18	4
<b>Melakukan intruksi diri</b>	- Memberikan perintah tertentu kepada diri sendiri sambil melakukan perilaku yang komplek	15,39,65	33,45,51	6
<b>Melakukan evaluasi diri</b>	- Adanya penilaian terhadap performa atau perilaku diri.	21,42,50, 57,59,46	36,47,55,56, 60,66	12
<b>Membuat kontingensi yang dibuat sendiri</b>	- Adanya penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku	44,48,52, 54,64, 67	29,35,38,41, 62,68	12
<b>Total</b>				68

## E. Validitas Dan Reliabilitas

Sebelum instrumen penelitian digunakan, maka terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

### 1. Validitas

Menurut Azwar (2015) validitas dapat dinyatakan sebagai sejauhmana besaran skor-tampak X mampu mendekati besaran skor murni T. Tujuan pengujian validitas adalah untuk mengetahui seberapa cermat suatu tes melakukan fungsi ukurnya. Teknik yang digunakan dalam pengujian ini adalah teknik Konsistensi Internal. Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan SPSS *versi 18.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5%. Validitas pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity* atau validitas isi yang disusun berdasarkan rancangan atau kisi-kisi yang tepat.

Azwar (2015) mengatakan bahwa validitas dinyatakan oleh nilai koefisien validitas. Penentuan kriteria validitas menurut Azwar (2015) yang menyatakan dalam indeks daya diskriminasi item minimal 0,30. Aitem yang dianggap valid adalah aitem  $> 0,30$ . Apabila koefisien validitas yang diperoleh kurang dari 0,30 data dianggap tidak valid. Dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi yang ditentukan oleh expert judgment atau pendapat ahli terhadap skala Kesepian. selain uji validitas, dilakukan uji daya diskriminasi item.

## 2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2011) Uji Reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengukuran data dapat memberikan hasil relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran pada subjek yang sama atau dengan kata lain untuk menunjukkan adanya kesesuaian antara sesuatu yang diukur dengan jenis alat pengukur yang dipakai.

Reliabilitas merentang antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah koefisien mendekati angka 0 reliabilitas alat ukur semakin rendah. Prosedur pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal yakni melakukan 1 kali pengukuran saja pada sekelompok subjek (*single trial administration*). Pada penelitian ini koefisien reliabilitas skala akan diperoleh dengan menggunakan pendekatan teknik *Alpha Cronbach*. Proses komputasi uji reliabilitas menggunakan Spss 18.0 *for windows*.

## F. Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode analisis uji beda atau *T-Test*. Penggunaan metode ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang ikut

berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak ikut berorganisasi. Data akan dianalisis dengan menggunakan *Spss 18.0 for windows*.

Sebelum dilakukan analisis data maka diperlukan analisis terhadap uji hipotesis terlebih dahulu untuk menentukan apakah ada data yang memenuhi syarat sebagai data parametrik. Langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis penelitian ini, yaitu :

### **1. Uji Asumsi Normalitas**

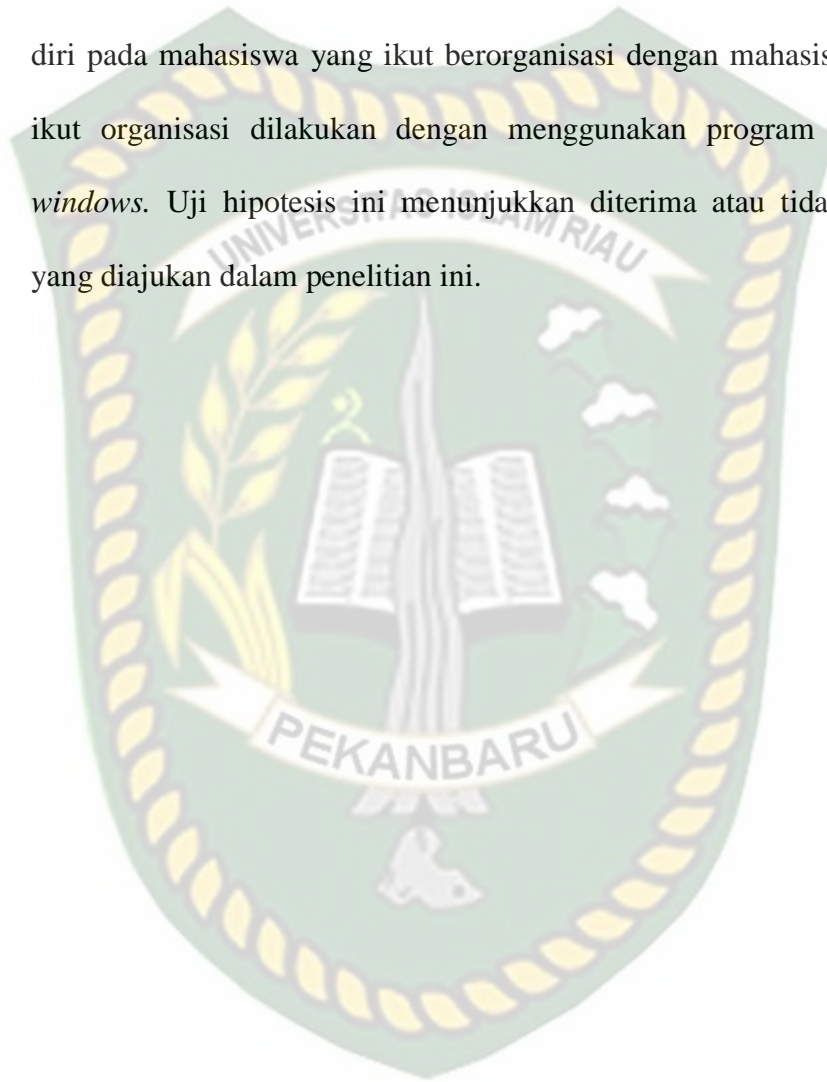
Uji normalitas ini digunakan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Sebelum menggunakan teknik statistik parametris sebagai analisisnya, maka terlebih dahulu harus membuktikan apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2011). Jika data normal, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva. Kaidah yang dipakai, bila  $p$  dari nilai  $z > 0,05$  maka data normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka data tidak normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program *spss 18.0 for windows*.

### **2. Uji Homogenitas Varians**

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat seberapa besar perbedaan varians antara dua kelompok. Jika perbedaan variansnya adalah ( $p < 0,05$ ) maka varians dinyatakan heterogen atau sebaliknya, apabila ( $p > 0,05$ ) maka varians dinyatakan homogen. Uji homogeny dilakukan dengan menggunakan program *spss 18.0 for windows*.

### 3. Uji Hipotesis Penelitian (Uji T-Test)

Uji hipotesis digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji beda atau uji T-Test. Uji hipotesis digunakan untuk melihat perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang ikut berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak ikut organisasi dilakukan dengan menggunakan program spss 18.0 *for windows*. Uji hipotesis ini menunjukkan diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Persiapan Penelitian

##### 1. Orientasi Kancan Penelitian

Tahapan pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menentukan tempat dimana penelitian ini akan dilakukan dan mempersiapkan segala keperluan dalam penelitian. Peneliti mengambil subjek penelitian dengan karakteristik subjek yaitu Mahasiswa yang aktif berorganisasi dan yang tidak aktif berorganisasi di Universitas Islam Riau.

adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *disproportionate stratified random sampling*, teknik *disproportionate stratified random sampling* adalah suatu cara pengambilan sampel penelitian secara acak tanpa memperhatikan besar dan kecilnya perimbangan yang terletak pada strata dalam populasinya yaitu mahasiswa keseluruhan yang aktif maupun tidak aktif berorganisasi di Universitas Islam Riau, sehingga terpilih jumlah sampel sesuai tabel 4.1 dibawah ini.

**Tabel 4.1**  
**Penyebaran Sampel**

No	Fakultas	Sampel	Persentase
1.	Ekonomi	78	11,729%
2.	Agama Islam	57	8,571%
3.	Ilmu Sosial Dan Politik	47	7,068%
4.	Ilmu Komunikasi	60	9,023%
5.	Hukum	67	10,075%
6.	Pertanian	58	8,722%
7.	Teknik	72	10,827%

8.	Psikologi	155	23,308%
9.	Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan	71	10,677%
<b>Jumlah</b>		<b>665</b>	<b>100%</b>

## 2. Pengembangan Alat Ukur Penelitian

Persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian adalah mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Peneliti melalui beberapa tahapan dalam mempersiapkan alat ukur, yaitu penulisan aitem, uji validitas isi, uji coba skala (*try out*), analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala.

### a. Penulisan aitem

Penulisan aitem dilakukan berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Penulisan aitem dimulai dari mencari aspek dari teori yang digunakan, kemudian membuat indikator dari setiap aspek. Setelah mendapatkan indikator yang menggambarkan aspek, peneliti membuat aitem yang sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. Penulisan aitem dibagi atas dua tipe yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti juga melipat gandakan jumlah aitem untuk mengantisipasi banyaknya aitem yang gugur.

### b. Uji coba (*try out*)

Uji coba penelitian ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 03 Agustus 2019- senin tanggal 05 Agustus 2019. Subjek uji coba skala adalah mahasiswa fakultas Psikologi, fakultas Ekonomi, fakultas Pertanian, fakultas Agama Islam, fakultas Hukum, fakultas Teknik, serta fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan di Universitas Islam Riau yang Aktif berorganisasi dan

Tidak Aktif berorganisasi dengan total jumlah subjek sebanyak 80 orang. Penyebaran skala uji coba dengan cara menemui dan memberikan skala langsung kepada subjek kemudian skala diambil pada hari yang sama.

c. Analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala

Analisis daya beda aitem dilakukan untuk melihat seberapa mampu aitem membedakan subjek dengan trait tinggi dan rendah. Menurut Azwar (2015) aitem yang baik adalah aitem yang mempunyai koefisien daya beda  $\geq 0,30$ . Daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 18.0 for windows* Sebelum dilakukan analisis daya beda, reliabilitas skala regulasi diri dalam belajar adalah 0,943. Setelah dilakukan analisis daya beda, ditemukan aitem yang gugur adalah sebanyak 12 butir dari 68 aitem. Aitem yang gugur tersebut yaitu aitem 11, 18, 29, 35, 41, 44, 50, 52, 54, 58, 62, dan 68. Setelah peneliti membuang aitem tersebut, indeks koefisien reabilitas naik menjadi 0,955, sehingga aitem yang akan digunakan dalam penelitian sebanyak 56 aitem. Distribusi penyebaran item dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

**Tabel 4.2**  
**Blueprint Skala Regulasi Diri setelah Try Out**

Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<b>Menetapkan standar dan tujuan yang ditentukan sendiri</b>	- Adanya standar dan tujuan yang di anggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku	1,2,3,5,7, 14,16,23, 28,61,63	4,6,8,13,2 5, 27,30,37,4 3, 49,53	22
<b>Pengaturan emosi</b>	- Menjaga atau mengelola setiap perasaan, amarah, dendam, dan kebencian	9,10,12,19 31,34	20,22,24,3 2, 40	11
	- Mengontrol kegembiraan agar tidak berlebihan	17,26		2
<b>Melakukan intruksi diri</b>	- Memberikan perintah tertentu kepada diri sendiri sambil melakukan perilaku yang komplek	15,39,65	33,45,51	6
<b>Melakukan evaluasi diri</b>	- Adanya penilaian terhadap performa atau perilaku diri.	21,42, 57,59,46	36,47,55,5 6, 60,66	11
<b>Membuat kontingensi yang dibuat sendiri</b>	- Adanya penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku	48,,64, 67	38	4

### **3. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2019 sampai 25 Agustus 2019 dengan jumlah sampel 665 mahasiswa di Universitas Islam Riau yang aktif berorganisasi dan tidak aktif berorganisasi yang tersebar di semua fakultas. Terlebih dahulu peneliti menjelaskan tujuan skala dan memberikan penerangan mengenai tata cara pengisian skala kepada subjek yang akan diteliti. Skala diberikan kepada mahasiswa dan diambil kembali pada hari yang sama.

Pelaksanaan uji coba dilakukan dengan cara mengunjungi dimana posisi subjek berada, seperti di taman dan kantin Fakultas, dikos-kosan Subjek, hingga di rumah subjek yang tinggal disekitaran Marpoyan. Sebelumnya peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada subjek untuk melakukan penelitian.

#### **B. Data Demografi Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini berjumlah sebanyak 665 orang. Adapun data demografi subjek penelitian yang didapatkan yaitu Jenis kelamin, Usia, keikutsertaan dalam organisasi, serta Organisasi yang diikuti.

**Tabel 4.3**  
**Klasifikasi berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian.**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	297	44,662%
2	Perempuan	368	55,338%
	<b>Jumlah</b>	<b>665</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data diatas dapat dilihat subjek dalam penelitian ini berjumlah 665 orang, yang terdiri dari 297 (44,662%) Laki-laki dan 368 (55,388%) adalah Perempuan, Hal ini dapat menjelaskan bahwa dari keseluruhan sampel yang disebar pada tiap-tiap Fakultas yang ada di Universitas Islam Riau, Sampel yang berjenis kelamin Perempuan lebih banyak berpartisipasi dalam pengisian Skala dibandingkan sampel yang berjenis kelamin Laki-laki.

**Tabel 4.4**  
**Klasifikasi berdasarkan Usia subjek penelitian.**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	18-19	105	15,789%
2.	20-21	308	46,316%
3.	22-23	226	33,985%
4.	24-25	25	3,759%
5.	26-27	1	0,150%
	<b>Jumlah</b>	<b>665</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data diatas, dapat dilihat bahwa usia subjek terdiri dari 5 kategori usia, 18-19 tahun sebanyak 105 orang (15,789%), usia 20-21 tahun sebanyak 308 orang (46,316%), usia 22-23 sebanyak 226 orang (33,985%), dan usia 24-25 tahun sebanyak 25 orang (3,759%) serta usia 26-27 tahun sebanyak 1 orang (0,150%). Adapun mayoritas subjek berusia 20-21 tahun sebanyak 308

(46,316%) dari total 665 subjek, Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa, Mahasiswa/i (sampel) yang memiliki usia 20 sampai 21 tahun lebih banyak berpartisipasi dalam pengisian angket peneliti dengan persentase yang mencapai 46,3% dari total keseluruhan sampel, Kemudian disusul oleh mahasiswa/i yang berusia 22 sampai 23 tahun dengan persentase 33,984% dari total keseluruhan sampel, Dan pada usia 26 sampai 27 tahun, Hanya terdapat 1 mahasiswa/i (Sampel) atau 0,150% dari total keseluruhan sampel yang ikut berpartisipasi dalam pengisian angket peneliti.

**Tabel 4.6**  
**Klasifikasi berdasarkan organisasi yang diikuti subjek penelitian**

No.	Organisasi	Frekuensi	Persentase
1.	BEM	54	17,035%
2.	FSI	137	43,218%
3.	MAPALA	7	2,208%
4.	BPRM	6	1,893%
5.	DEMA	4	1,262%
6.	HMJ	25	7,886%
7.	UKMI	12	3,785%
8.	EKSTERNAL	72	22,713%
	<b>Jumlah</b>	<b>317</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data diatas, pada penelitian terdiri dari 8 kategori jenis organisasi yang diikuti oleh subjek penelitian, yaitu Badan eksekutif mahasiswa (BEM) sebanyak 54 orang (17,035%), Forum Studi Islam (FSI) sebanyak 137 orang (43,218%), Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) sebanyak 7 orang (2,208%), Badan Pemilihan Raya Mahasiswa (BPRM) sebanyak 6 orang (1,893%), Dewan Mahasiswa (DEMA) sebanyak 4 orang (1,262%), Himpunan

Mahasiswa Jurusan (HMJ) sebanyak 25 orang (7,886%) Unit Kegiatan Mahasiswa Islam (UKMI) sebanyak 12 orang (3,785%) serta Organisasi Eksternal Kampus sebanyak 72 orang (22,713%). Adapun Organisasi yang paling dominan diikuti subjek iyalah Forum Studi Islam (FSI) sebanyak 137 orang (43,218%) dari total 317 mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

### C. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian yang peneliti buat adalah tentang perbedaan regulasi diri antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan yang tidak aktif berorganisasi di Universitas Islam Riau. Hasil data penelitian lapangan tentang perbedaan regulasi diri pada mahasiswa Universitas Islam Riau yang aktif berorganisasi dan tidak aktif berorganisasi, setelah dilakukan skoring dan diolah dengan program SPSS versi 18.0, diperoleh gambaran seperti yang disajikan dalam tabel 4.4 dibawah ini.

**Tabel 4.7**  
**Deskripsi Data Penelitian**  
**Deskriptif Statistik**

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<b>Aktif Organisasi</b>	317	141	215	177,18	11,172
<b>Tidak Aktif Organisasi</b>	348	116	186	143,37	10,298

Keterangan:

N = Jumlah item

Min = Nilai Minimal

Max = Nilai Maksimal

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan deskripsi data Empirik diatas dapat terlihat bahwa nilai rata-rata untuk regulasi diri mahasiswa yang aktif berorganisasi adalah 177,18 dengan

standar deviasi sebesar 11,172, sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh untuk regulasi diri mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi adalah 143,37 dengan standar deviasi sebesar 10,298.

Berdasarkan gambaran umum skor regulasi diri mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak aktif berorganisasi pada tabel 4.4 dibuat kategorisasi. Kategorisasi dibuat dengan tujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang serta kontinum berdasarkan aspek yang di ukur. Penetapan kategorisasi berdasarkan pada data empirik dari tabel 4.4 secara umum rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.5 dibawah ini.

**Tabel 4.8**  
**Rumus Kategorisasi**

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>
<b>Sangat Tinggi</b>	$X \geq M + 1,5 SD$
<b>Tinggi</b>	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
<b>Sedang</b>	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
<b>Rendah</b>	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
<b>Sangat Rendah</b>	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan:

M = Mean Empirik

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan deskripsi data memakai rumus di atas, maka untuk variabel regulasi diri dalam penelitian ini terbagi atas 5 bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Kategori skor sabar dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini.

**Tabel 4.9**  
**Skor Regulasi diri pada Mahasiswa yang aktif berorganisasi**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Sangat Tinggi</b>	$X \geq 193,938$	32	10,095%
<b>Tinggi</b>	$182,766 \leq X < 193,938$	54	17,035%
<b>Sedang</b>	$171,594 \leq X < 182,766$	117	36,909%
<b>Rendah</b>	$160,422 \leq X < 171,594$	106	33,438%
<b>Sangat Rendah</b>	$X \leq 160,422$	8	2,524%
<b>Jumlah</b>		<b>317</b>	<b>100,000%</b>

Berdasarkan kategori tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi diri yang sedang, dalam kategori terlihat dari persentasenya 36%. ini berarti sebanyak 117 subjek dari jumlah 317 subjek memiliki tingkat regulasi diri yang sedang, sementara itu, kategori skor regulasi diri mahasiswa yang tidak aktif organisasi dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini.

**Tabel 4.10**  
**Skor Regulasi diri pada Mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Sangat Tinggi</b>	$X \geq 158,817$	27	7,759%
<b>Tinggi</b>	$148,519 \leq X < 158,817$	64	18,391%
<b>Sedang</b>	$138,221 \leq X < 148,519$	137	39,368%
<b>Rendah</b>	$127,923 \leq X < 138,221$	109	31,322%
<b>Sangat Rendah</b>	$X \leq 127,923$	11	3,161%
<b>Jumlah</b>		<b>348</b>	<b>100,000%</b>

Berdasarkan kategori tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi diri yang sedang, dalam kategori terlihat dari persentasenya 39%. ini berarti sebanyak 137 subjek dari jumlah 348 subjek memiliki tingkat regulasi diri yang sedang.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa Universitas Islam Riau yang aktif berorganisasi memiliki tingkat regulasi diri yang sedang, dan untuk mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi juga memiliki tingkat regulasi diri yang sedang.

#### **D. Hasil Analisis Data**

##### **1. Uji Asumsi**

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji Homogenitas.

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak aktif berorganisasi, yang dianalisa dengan bantuan program SPSS versi 18.0. Jika sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva. Kaidah yang dipakai, bila  $\rho$  dari nilai Z (*kilmogrov-Smirnov*)  $> 0,05$  maka sebaran normal, sebaliknya jika  $\rho < 0,05$  maka sebaran tidak normal (Hadi, 2000). Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *one sampe kolgomorov-smirnov test* maka diperoleh hasil seperti di tabel 4.8.

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Normalitas Data**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Aktif berorganisasi	0,000 ( $\rho < 0,05$ )	Tidak Normal
Tidak aktif berorganisasi	0,000 ( $\rho < 0,05$ )	Tidak Normal

Hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa variabel regulasi diri Mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $\rho < 0,05$ ) dan regulasi diri mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $\rho > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak aktif berorganisasi berdistribusi tidak normal.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas adalah pengujian persyaratan terhadap asumsi-asumsi uji perbedaan. Menurut Sugiono (2011) untuk menentukan nilai mana yang digunakan data pengujian hipotesis penelitian maka perlu dilakukan uji homogenitas varians dari kedua sampel penelitian. Berdasarkan hasil uji homogenitas ditemukan F (lieven's test) sebesar 1611,927 dengan p sebesar 0,048 ( $\rho < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan varians pada data mahasiswa yang aktif berorganisasi dan mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi, atau dengan kata lain kedua kelompok sampel memiliki variens yang tidak homogen, dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini;

**Tabel 4.12**  
**Hasil Uji Homogenitas Varians Data**  
**Levene's Test For Equality Of Variances**

		<b>F</b>	<b>Sig</b>
<b>Regulasi Diri</b>	Asumsi Kesamaan Varians	1611,927	0,048
	Asumsi Ketidaksamaan Varians		

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan terdapat perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak aktif berorganisasi. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh melalui uji perbedaan Mann-Whitney U, terbukti bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi. terlihat dari nilai  $U = 1846,000$  dan nilai signifikan  $(P) = 0,000$  ( $\rho < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi. Dengan demikian hasil uji analisis data ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sebagai sebuah kesimpulan hasil penelitian, lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 4.13 dibawah ini;

**Tabel 4.13**  
**Hasil Uji Perbedaan Mann-Whitney U**  
**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Selfregulation
Mann-Whitney U	1846,000
Wilcoxon W	62572,000
Z	-21,549
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

### E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji non parametrik pada hipotesis penelitian ini, bahwa terdapat perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan yang tidak aktif berorganisasi, yang mana nilai t pada mahasiswa yang aktif berorganisasi sebesar 40,149 dengan nilai p sebesar 0,000 , dan pada mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi nilai t sebesar 39,942 dan nilai p sebesar 0,000. Hal ini menjelaskan bahwa hipotesis di terima, yakni terdapat perbedaan regulasi diri antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi. Selain itu, berdasarkan hasil analisis data temuan nilai rerata dari dua kelompok sampel dalam penelitian ini ditemukan bahwa kelompok mahasiswa yang aktif berorganisasi lebih tinggi dengan nilai mean sebesar 177,32 dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi dengan nilai mean sebesar 143,37. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai rerata pada mahasiswa yang aktif berorganisasi lebih signifikan.

Regulasi diri pada mahasiswa yang aktif berorganisasi lebih tinggi dari pada regulasi diri mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi, hal ini sejalan juga dengan penelitian Alfiana, D. A. (2013) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan regulasi diri antara mahasiswa yang ikut berorganisasi dan yang tidak ikut organisasi, dan dijelaskan juga bahwa regulasi diri mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggareni dan Hartono (2016) mengenai hubungan keikutsertaan organisasi dengan regulasi diri pada remaja di SMA 2 Ngawi menjelaskan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara keikutsertaan organisasi dengan regulasi diri. Ditunjukkan dengan sebanyak 21,7% mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki regulasi diri yang baik. Regulasi diri bisa terbentuk dengan baik yaitu salah satunya dipengaruhi faktor eksternal seperti dengan banyaknya mengikuti kegiatan organisasi.

Iswahyudi dan Mahmudi (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada pengaruh secara simultan mengikuti Organisasi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Madiun tahun akademik 2015/2016. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naibaho dan Sawitri (2016) yang menyebutkan semakin tinggi tingkat regulasi diri pada mahasiswa maka semakin meminimalisir konflik peran pada mahasiswa organisatoris.

Individu yang mampu meregulasi diri dapat menyelesaikan suatu permasalahan atau tuntutan untuk mencapai tujuan. Ketika seseorang memiliki

keinginan yang bertentangan, regulasi diri menjadi hal yang sangat penting dan dapat menjadi pendorong kesuksesan dalam memenuhi keinginan tersebut (Baumeister & Vohs, 2007). Keikutsertaan seorang siswa dalam kegiatan organisasi sekolah akan membentuk karakter dan kepribadian seorang siswa untuk bisa mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan, dan hasrat mereka yang kita sebut sebagai regulasi diri.

Hasil dari penelitian dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa adanya perbedaan regulasi diri antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak aktif berorganisasi. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki regulasi diri yang tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi. Kelemahan dalam penelitian ini adalah kurang meratanya atau tidak seimbang subjek yang diambil peneliti antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan yang tidak aktif berorganisasi.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara regulasi diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi memiliki regulasi diri yang baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

##### 1. Untuk mahasiswa

Bagi mahasiswa, diharapkan agar lebih meningkatkan dan mengembangkan regulasi diri dengan lebih baik. Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi bisa membawa diri agar mau mengikuti organisasi sehingga terbentuk regulasi diri yang baik. Hal yang dapat mahasiswa lakukan dalam meningkatkan regulasi diri yaitu seperti belajar mengatur waktu dengan baik, mengikuti kegiatan organisasi sehingga melatih pencapaian karir dimasa yang akan datang.

## 2. Untuk tempat penelitian

Bagi universitas, perlu memberikan sosialisasi yang berkaitan dengan regulasi diri sebagai bentuk dukungan kepada mahasiswa organisatoris untuk meminimalkan konflik peran. Dan memberikan penghargaan bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi sehingga hal ini mendorong mahasiswa lainnya mengikuti organisasi dan membentuk regulasi diri yang baik.

## 3. Untuk peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih memperhatikan sampel dan meratakan jumlah sampel antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi sehingga mencapai hasil yang diinginkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. & Sholeh, M. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01 (02), 245-259.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revisi). Malang : Umm Press
- Anggareni, R. A. & Hartanto, F. (2016). Hubungan Keikutsertaan Organisasi Dengan Regulasi Diri Pada Remaja: Studi Kasus Di SMA N 2 Ngawi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5 (1), 43-49.
- Arjangga, R., & Suprihatin, T. (2010). Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasarkan Regulasi Diri. *Makara, Sosial Humaniora*, 4 (2), 91-97
- Arsal, Zeki. (2009). The Effect Of Diaries On Self-Regulation Strategies Of Preservice Science Teachers. *International Journal Of Environmental And Science Education*, 5 (1), 85-103.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Parker
- Baumeister, R. F., Galliot, M., Dewart, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-Regulation And Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, And How Depletion Moderates The Effect Of Traits On Behavior. *Journal Of Personality* 74 (6). 1773 – 1802.
- Dewart, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. F. (2007) Violence Restrained : Effects Of Self-Regulation And Its Depletion On Aggression. *Journal Of Experimental Sosial Psychology*, 43, 62-76.
- Gufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Gunarsa, S., & Gunarsa, Y. (2001). *Psikologi Praktis Anak, Remaja Dan Keluarga*. Jakarta : Gunung Mulia.

[http://lpm.uir.ac.id/web/theme/uir/rencana\\_akreditasi/](http://lpm.uir.ac.id/web/theme/uir/rencana_akreditasi/) Di Unduh Pada Tanggal 23-04-2019, pukul.15:34.

Iswahyudi, A., & Mahmudi, I. (2016). Pengaruh Mengikuti Orgamawa Dan Regulasi Diri Terhadap Prokratinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Counsellia* 6 (2), 41-55.

KBBI. (2019). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Kamus versi online dalam jaringan. Retrieved from <http://kbbi.web.id/23-februari-2019>.

King, K. M., Lengua, L. J., & Monahan, K. C. (2012). Individual Differences In The Development Of Self-Regulation During Pre-Adolescence: Connections To Context And Adjustment. *Journal Abnormal Child Psychology*.

Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Psychology & Humanity*. Diunduh dari : <https://mpsi.umm.ac.id/>

Naibaho, Y. F. K., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Konflik Peran Pada Mahasiswa Organisatoris Di Fkm Dan Fisip Universitas Diponogoro. *Jurnal Empati*, 7 (3), 204-212.

Ormrod J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan jilid 2*. Jakarta: Erlangga

SK Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 155/U/1998.

Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Susanto, Handy. (2006). Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation Untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5 (7), 64-71.

Taylor, S. E. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Kencana

Trentacosta, C. J., & Shaw, D. S. (2009). Emotional Self-Regulation, Pee Rejection, And Antisocial Behavior: Developmental Association From Early Childhood Early Adolescence. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 30 (3), 356-365.

Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1986). development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *american educational research Journal*, 23(4), 614-628.