

Regulasi Diri Dan Self Compassion Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Tepat Waktu

Self-Regulation and Self-Compassion in Students Who Complete Their Final Project on Time

Farida Hanum Siregar^(1*) & Sofia Annisa Ritonga⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: farida@staff.uma.ac.id

Abstrak

Riset ini bertujuan guna mengungkapkan hubungan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi. Riset ini menggunakan metode riset kuantitatif. Sampel dari riset ini berjumlah 70 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam riset ini ialah penyebaran skala *likert*. Hasil riset ini menyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi, dibuktikan dengan nilai r_s ialah 0,526 dengan nilai p yaitu $0,001 < 0,005$. Koefisien Determinasi (KD) dari hubungan variabel bebas (regulasi diri) dengan variabel terikat (*self-compassion*) ialah sebesar sebesar 27,7%. Yang berarti kontribusi atau sumbangan regulasi diri terhadap *self-compassion* ialah 27,7% sementara sisanya (72,3%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Regulasi Diri; Self-Compassion; Skripsi.

Abstract

This study aims to reveal the correlation between self-regulation and self compassion in Psychology Students at the Medan Area University who are completing their undergraduate thesis. This research uses quantitative research methods. The sample of this research is 70 students. Data collection technique in this study was Likert scale distribution. The results of this study stated that there was a significant positive correlation between self-regulation and self-compassion in Psychology students at the Medan Area University who are completing their undergraduate thesis, as evidenced by the r_s value of 0.526 with a p value of $0.001 < 0.005$. The coefficient of determination (CD) of the correlation between the independent variable (self-regulation) and the dependent variable (self-compassion) is 27.7%. Which means the contribution of self-regulation to self-compassion is 27.7% while the rest (72.3%) is influenced by other variables not examined.

Keywords: Self-Regulation; Self-Compassion; Thesis.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.652>

Rekomendasi mensitasi :

Siregar, F. H. & Ritonga, S. A. (2024), Regulasi Diri Dan Self Compassion Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Tepat Waktu. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1218-1223.

PENDAHULUAN

Menurut Rahyono (2010), skripsi ialah laporan hasil riset yang ditulis oleh mahasiswa di bawah bimbingan dosen pembimbing yang harus dipertahankan di hadapan dosen penguji. Skripsi ialah karya ilmiah yang disusun berdasarkan hasil riset yang dilaksanakan oleh seorang mahasiswa sebagai tugas akhir guna memperoleh gelar sarjana. Skripsi ialah syarat yang harus dipenuhi oleh seorang mahasiswa agar dapat lulus dan memperoleh gelar sesuai dengan bidang yang diambilnya di perguruan tinggi.

Dalam proses menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, banyak mahasiswa terlambat dari jadwal yang seharusnya karena kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Akibat dari kesulitan-kesulitan mengerjakan skripsi tersebut, mahasiswa juga cenderung akan mengalami berbagai perasaan, di antaranya ialah kecemasan, kepanikan, ketegangan, dan kurang percaya diri bahwa ia dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan baik dan tepat waktu.

Namun, di samping banyaknya kesulitan dalam riset tugas akhir atau skripsi, masih banyak juga mahasiswa yang mampu menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya tepat waktu sesuai dengan jadwal yang seharusnya. Hal itu karena mahasiswa memiliki cara atau upaya guna menghindari diri dari perasaan negatif agar tidak terjadi penundaan menyusun skripsi, hal ini disebut sebagai *self-compassion*. Neff (dalam Renggani & Widiasavitri, 2018) menjelaskan *self-compassion* ialah kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian kepada diri sendiri pada saat berhadapan dengan tantangan, masalah,

dan kesulitan dalam hidup dan mengerti bahwa segala tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup ialah bagian dari pengalaman hidup manusia. *Self-compassion* mampu melindungi seseorang dari berbagai emosi negatif dan menyeimbangkannya dengan emosi positif. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan menganggap bahwa kesulitan dan kesalahan yang ia dapatkan selama masa pengerjaan skripsi ialah hal yang wajar dan dialami semua mahasiswa.

Agar dapat memiliki *compassion* terhadap diri sendiri, mahasiswa juga harus mampu mengatur dan mengendalikan dirinya dalam periode pengerjaan skripsi. Neff (2003) mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* ialah kepribadian *big five*. Kemudian Bandura (1997) menyatakan bahwa salah satu komponen kunci dari kepribadian manusia ialah kemampuan meregulasi diri.

Selanjutnya, menurut penelitian Matthew, dkk (2020), dimensi kepribadian *big five* yaitu *conscientiousness*, *agreeableness* dan *extraversion* berhubungan dengan regulasi diri. Riset yang berjudul Kontribusi *Big Five* terhadap Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Psikologi UNP menunjukkan dimensi kepribadian *agreeableness* dan *conscientiousness* berkontribusi secara signifikan terhadap regulasi diri dalam belajar. Dimensi kepribadian *conscientiousness* memiliki sumbangan yang lebih besar terhadap regulasi diri dalam belajar daripada dimensi kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *neuroticism*, dan *openness*.

Dari temuan di atas, dapat diketahui bahwa regulasi diri berhubungan dengan *self-compassion*. Regulasi diri dikenal sebagai proses menciptakan ide, perasaan, dan tindakan, kemudian merencanakan dan mengubahnya secara terus-menerus guna mencapai tujuan (Zimmerman, 2000). Studi pertama yang peneliti temukan yang membahas regulasi diri di Indonesia ialah disertasi Markum (1998), yang menunjukkan bahwa orang-orang berprestasi hebat memiliki sifat-sifat termasuk ketekunan, disiplin, pencapaian, komitmen, kemandirian, dan realisme. Hasil ini menunjukkan pentingnya regulasi diri guna sukses, meskipun tidak secara langsung temuan tersebut menunjukkan peran kemampuan regulasi diri dalam kesuksesan seseorang.

Fenomena ini peneliti temukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019. Berdasarkan data termutakhir sebelum peneliti mulai melakukan riset dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, terdapat 70 mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 yang sudah melaksanakan seminar proposal pada Agustus 2022 - Februari 2023. Data tersebut menunjukkan bahwa 70 mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan skripsi, dalam hal ini menyelesaikan seminar proposal tepat waktu sesuai dengan jadwal seharusnya.

Peneliti juga melakukan wawancara interpersonal kepada 2 (dua) mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 yang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, dalam hal ini menyelesaikan seminar proposal tepat waktu.

Dari hasil wawancara interpersonal dengan mahasiswa pertama yang

berinisial CH diketahui bahwa mahasiswa tersebut mengakui bahwa mengerjakan skripsi ialah hal yang sulit. Namun, ia sadar bahwa kesulitan itu ialah bagian dari penggerjaan skripsi yang harus ia lewati, sehingga saat menemukan kesulitan ia tidak down tapi langsung mencari jalan keluarnya, yaitu melakukan bimbingan dengan dosen pembimbingnya. Ia juga kerap mengingat kedua orang tuanya yang harus ia banggakan agar ia semangat saat mengerjakan skripsi.

Kemudian, hasil wawancara dengan mahasiswa kedua yang berinisial AIM diketahui bahwa mahasiswa tersebut menyadari bahwa bukan hanya dia yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi tapi semua mahasiswa yang ingin lulus pasti juga mengalaminya dan pada kenyataannya banyak mahasiswa yang mampu mengatasi kesulitan dalam penggerjaan skripsi sehingga lulus tepat waktu. Oleh karena itu, AIM yakin bahwa ia pasti bisa menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Kalau orang lain bisa, dia juga pasti bisa.

Hasil hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa kedua mahasiswa tersebut memiliki *self-compassion* yang tinggi dan mampu meregulasi dirinya dengan baik dalam proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi, sehingga kesulitan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi tidak menghalangi mereka guna menyelesaikan skripsi tepat waktu, dalam hal ini menyelesaikan seminar proposal sesuai dengan jadwal seharusnya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik guna meneliti hubungan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan yang sedang menyelesaikan skripsi, khususnya

mahasiswa stambuk 2019 yang telah menyelesaikan seminar proposal tepat waktu.

METODE RISET

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis riset ini ialah riset korelasi. Teknik yang digunakan guna pengambilan sampel ialah teknik *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 70 mahasiswa Psikologi UMA stambuk 2019 yang sudah menyelesaikan seminar proposal pada Agustus 2022 s/d Februari 2023. Pengambilan data dilakukan dengan metode penyebaran skala *likert*, dengan menggunakan dua skala, yaitu skala regulasi diri dan skala *self-compassion*. Analisis data riset ini menggunakan teknik kolerasi *Spearman Rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari uji kolerasi *Spearman Rho* pada kedua variabel menyatakan bahwa ada hubungan positif antara variabel regulasi diri dengan variabel *self-compassion*. Hasil uji *Spearman Rho* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil uji korelasi

X-Y	Pearson		Spearman's		Ket
	R	p	r_s	p	
Regulasi Diri - <i>Self- Compassion</i>	0,610	0,001	0,526	0,001	Signifikan

Menurut tabel di atas, nilai r_s ialah 0,526 dengan nilai p yaitu $0,001 < 0,005$ yang berarti regulasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *self-compassion* di mana ketika skor variabel regulasi diri naik, skor variabel *self-compassion* diamati naik atau sebaliknya.

Kemudian guna mengetahui kondisi regulasi diri dan *self-compassion* mahasiswa Psikologi UMA yang sedang

menyelesaikan skripsi, perlu dibandingkan mean empirik dan mean hipotetik dengan mempertimbangkan nilai SD pada masing-masing variabel. Nilai SD dari variabel regulasi diri = 8,761. Sedangkan, nilai SD dari variabel *self-compassion* = 12,088. Tabel di bawah ini akan menggambarkan perbandingan nilai mean hipotetik dan mean empirik :

Tabel 2. Hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik

Variabel	SD	Mean		Ket
		Hipotetik	Empirik	
Regulasi Diri	8,761	55	91,900	Tinggi
<i>Self- Compassion</i>	12,088	57	89,271	Tinggi

Hasil uji kolerasi Spearman's Rho menunjukkan bahwa nilai r_s ialah 0,526 dan nilai p ialah 0,001. Kemudian, dikarenakan nilai p $0,001 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Dengan demikian diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang menyelesaikan skripsi, di mana semakin baik regulasi diri seseorang, semakin tinggi pula *self-compassion*-nya atau sebaliknya, semakin buruk regulasi diri seseorang, semakin rendah pula *self-compassion*-nya.

Hubungan antara regulasi diri dengan *self-compassion* juga didukung oleh riset Neff (2003) yang mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* ialah kepribadian big five. Kemudian, Bandura (1997) menyatakan bahwa salah satu komponen kunci dari kepribadian manusia ialah kemampuan meregulasi diri. Selanjutnya, menurut penelitian Matthew, et al. (2020), dimensi kepribadian big five berhubungan dengan regulasi diri. Hubungan antara beberapa dimensi kepribadian big five dan regulasi diri telah

dikonfirmasi oleh temuan berikut: (a) Individu yang berkepribadian conscientiousness dianggap memiliki seperangkat atribut yang termasuk dalam domain regulasi diri, misalnya, orientasi tujuan, pengendalian diri, ketekunan, musyawarah, organisasi dan ketepatan waktu. (b) Individu yang memiliki kepribadian agreeableness dapat mengatur diri sendiri dalam situasi sosial, sebagai bagian dari kompetensi mereka dalam meregulasi diri. (c) Individu yang berkepribadian extraversion memiliki kepercayaan diri dan dapat meregulasi diri ketika menghadapi suatu hal yang memiliki tuntutan kognitif atau mengancam secara sosial.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap dua mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil wawancaranya menunjukkan bahwa mereka mampu guna meregulasi dirinya selama proses penggerjaan skripsi sehingga dapat menyelesaikan seminar proposal tepat waktu sehingga mereka menyadari bahwa menyelesaikan skripsi ialah hal yang pasti dilalui oleh semua orang yang ingin lulus dari perguruan tinggi. Kesadaran diri tersebut membuat mereka tidak berlama-lama menghindari diri dari skripsi, hal itulah yang disebut sebagai self-compassion. Mereka menyayangi diri mereka sehingga tidak membiarkan diri mereka rugi karena terlambat menyelesaikan skripsi.

Diketahui juga nilai koefisien determinasi (KD) dari hubungan antara variable regulasi diri dengan variabel self-compassion ialah sebesar 27,7%. Berdasarkan nilai KD 27,7% diketahui bahwa kontribusi atau sumbangan regulasi

diri terhadap self-compassion ialah 27,7% sementara sisanya (72,3%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil lain yang peneliti dapatkan ialah regulasi diri para sampel riset ini tergolong baik, dibuktikan dengan mean hipotetiknya sebesar $55 < \text{mean empiric } 91,900$ dan self-compassion-nya tergolong tinggi dengan nilai mean hipotetik sebesar $57 < \text{mean empirik sebesar } 89,271$.

Berdasarkan pembahasan di atas diperoleh kesimpulan bahwa regulasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan self-compassion pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi dengan sumbangannya regulasi diri terhadap self-compassion ialah 27,7% sementara sisanya (72,3%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Kemudian, sampel dalam riset ini memiliki regulasi diri yang baik dan self-compassion yang tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rho* diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan self-compassion pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi, dibuktikan dengan nilai r_s ialah 0,526 dengan nilai p yaitu $0,001 < 0,005$. Dengan asumsi, jika skor variabel regulasi diri naik, skor variabel self-compassion diamati naik atau sebaliknya.

Koefisien Determinasi (KD) dari hubungan variabel bebas (regulasi diri) dengan variabel terikat (self-compassion) ialah sejumlah sejumlah 27,7%. Yang berarti kontribusi atau sumbangan regulasi diri terhadap self-compassion ialah 27,7% sementara sisanya (72,3%)

dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Diketahui bahwa regulasi diri para sampel riset ini tergolong baik, dibuktikan dengan mean hipotetiknya = 55 < mean empirik 91,900 dan *self-compassion*-nya tergolong tinggi dengan nilai mean hipotetik sejumlah 57 < mean empirik sejumlah 89,271.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2007). *Metode Riset Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Social Cognitive Theory of Self-Regulation*. New York, U.S.: Academic Press Inc.
- Bandura, A. (2015). On Deconstructing Commentaries Regarding Alternative Theories of Self-Regulation. *Journal of Management*, 41, 1025-1044. doi:DOI: 10.1177/0149206315572826
- Barry, J., Zimmerman & Bandura, A. (1994). Impact of Self Regulatory Influences on Writing Course Attainment. *American Educational Research Journal*, 31, 845-862.
- Cahyadi, S. (2014). Peran Emosi Terhadap Self-Regulation Mahasiswa dalam Pengerjan Skripsi. *Indonesian Journal of Applied Science*, 4, 2-15.
- de la Fuente, J., Paoloni, P., Kauffman, D., Yilmaz Soylu, M., Sander, P., & Zapata, L. (2020). Big Five, Self-Regulation, and Coping Strategies as Predictors of Achievement Emotions in Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3602. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103602>
- Hall, C. Nathan & Goetz, Thomas. (2013). *Emotion, Motivation, and Self-Regulation* (1st ed.). United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental Regulation in Adulthood: Age-Normative and Sociostructural Constraints as Adaptive Challenges*. New York: Cambridge University Press.
- Hidayat, F. A. (2006). Mengembangkan Self-Regulation guna Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 62-71.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Jackson, T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. E. (2000). *Communal Aspects of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.