

SELF REGULATION DALAM UPAYA PENGEMBANGAN DIRI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Nadia Rucita

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
nadiarucita16010664062@mhs.unesa.ac.id

Widya Priatna

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
widyapriatna16010664076@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa dianggap berhasil dalam mencapai tujuannya saat *self regulation* berjalan dengan baik. Berjalan dengan baiknya *self regulation* dilihat dari bagaimana individu memandang kondisi lingkungan sosial yang ada di sekitar. Semakin individu menganggap kondisi lingkungannya berperan positif, maka *self regulation*nya akan berjalan dengan positif, begitu pula dengan sebaliknya. Dalam pengembangan diri, terdapat 4 faktor yang menjadi pendukung salah satunya adalah mengenali diri sendiri. Dikatakan mengenal diri sendiri jika individu mampu mengetahui kelemahan dan kelebihan diri sendiri. Saat individu mampu mengenali dirinya maka individu tersebut mampu menentukan bagaimana atau apa yang dibutuhkan. Maka individu dikatakan berhasil mengembangkan diri saat individu tersebut mampu memandang positif kondisi lingkungan sosialnya dan mengenal dengan baik diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami bagaimana *self regulation* berperan dalam pengembangan diri khususnya pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Self Regulation*, Pengembangan diri, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal dengan negara yang padat penduduknya sebanyak 264 Jiwa di tahun 2017. Padatnya penduduk Indonesia akan terasa sia – sia jika pengelolannya tidak dioptimalisasikan dengan baik. Sumber daya manusia Indonesia juga sangat banyak jumlahnya namun minimnya lapangan pekerjaan mengakibatkan pengangguran juga semakin meningkat. Maka dari itu, untuk dapat keluar dari permasalahan yang semakin lama semakin meningkat, Indonesia menanamkan pentingnya pendidikan bagi individu mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Khususnya di perguruan tinggi, pendidikan bagi mahasiswa gencar – gencarnya diperbarui dan perbaiki demi kemajuan Indonesia. Mahasiswa dianggap sebagai generasi pertimbangan yang mampu membawa atau mungkin menghancurkan bangsa Indonesia. Maka dari itu mahasiswa perlu berproses menjadi pribadi yang lebih baik.

Semua akan berhasil ketika didukung dengan keinginan dari masing-masing individu dalam melakukan sebuah perubahan. Perubahan tersebut dapat berupa hal-

hal kecil maupun hal-hal yang dapat dikatakan besar namun tentunya memberikan dampak positif bagi sebuah perubahan. Individu yang terlibat tentunya tidak memiliki batasan usia dimana artinya seluruh masyarakat Indonesia memiliki peranan penting untuk menyongsong sebuah perubahan bagi negara Indonesia.

Indonesia memerlukan banyak perubahan baik di bidang pendidikan, teknologi bahkan hingga ke sumber daya manusianya. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan terciptanya Indonesia sebagai negara maju yang mampu bersaing dengan negara-negara maju yang lainnya. Tentunya ini bukanlah suatu hal yang mudah untuk dapat diwujudkan dan jika terwujud maka untuk mempertahankannya pun memerlukan sebuah usaha keras serta kerjasama yang baik antar masyarakatnya maupun aparat negara.

Perubahan yang baik itu pada dasarnya perlahan namun pasti menghasilkan sebuah dampak yang baik untuk ke depannya. Hal ini tidak hanya berlaku bagi sebuah negara namun tentunya juga berlaku untuk setiap individu yang ingin berkembang menjadi sebuah kepribadian yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Dalam mengembangkan dirinya tentu terdapat berbagai macam



faktor pendukung dan juga penghambat salah satunya yaitu lingkungan dimana lingkungan dapat menjadi pendukung namun juga dapat menjadi sebuah penghambat dalam melakukan proses tersebut.

Hal demikian disebabkan karena lingkungan dapat digolongkan ke dalam sebuah faktor tertentu berdasarkan atas dampak seperti apa yang diberikan dari lingkungan tersebut. Dampak tersebutlah yang akan menggolongkan lingkungan yang tentunya sesuai dengan faktanya.

Kemampuan untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dapat di sebut juga *self regulation* atau regulasi diri. Menurut Zimmerman (2000) regulasi diri adalah kemampuan individu untuk menghasilkan perasaan, pikiran serta tindakan demi merencanakan dan memperbaiki terus menerus sampai mencapai tujuan tertentu (dalam Husna, Frieda & Jati, 2014). Regulasi diri juga dapat digambarkan sebagai *self talks*, bagaimana individu selalu mengoreksi diri terhadap perilaku – perilaku sebelumnya, guna menjaga proses jalan hidupnya tetap pada jalur tujuan.

Individu akan meregulasi dirinya ketika individu tersebut merasa lingkungan sekitarnya mendukung tindakan yang akan dilakukan olehnya dalam mencapai tujuan hidupnya. *Self regulation* merupakan sebuah strategi individu untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri. Strategi ini yang akan memunculkan sebuah perilaku di mana perilaku tersebut tentunya akan lebih sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai oleh individu tertentu. Jika individu telah memunculkan perilaku yang sesuai dengan tujuannya, maka individu tersebut dapat dikatakan berhasil dalam melakukan *self regulation* pada dirinya. *Self regulation* tentunya memiliki keterkaitan dalam pengembangan diri individu untuk meningkatkan kemampuan yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Zimmerman (2000) dalam melakukan *self regulation* terdapat tiga fase diantaranya yaitu (1) fase pemikiran awal (*forethought phase*); (2) fase tindakan atau kontrol kehendak (*performance/volitional control phase*); dan (3) fase refleksi diri (*self-reflection phase*) (dalam Husna, Frieda & Jati, 2014). Pada setiap fase tentunya terdapat subproses yang bertujuan untuk menjadi sebuah acuan individu dalam meregulasi dirinya dengan mengetahui hal-hal apa saja yang dapat dilakukan individu di setiap fase yang tersedia tersebut.

Kemampuan individu dalam meregulasi dirinya tentu turut dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, jika dalam keluarga maupun komunitasnya tidak mengajarkan hal ini maka individu tersebut akan merasakan kesulitan

ketika melakukan *self regulation* sebab hal ini bukanlah hal yang dapat dikatakan mudah untuk diterapkan ke kehidupan nyata.

Individu yang sudah terbiasa mendapatkan sebuah didikan dari sebuah keluarga yang tentunya telah menetapkan standar tinggi seperti menekankan tanggung jawab, dan pencapaian suatu hal tertentu maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki kemampuan dalam meregulasi dirinya yang tergolong tinggi (Santrock, 1999). Menurut Boekarts dan Niemivirta (2000) kesempatan juga turut mempengaruhi adanya sebuah *self regulation* (dalam Husna, Frieda & Jati, 2014).

Menurut Pintrich (2000) pada umumnya mahasiswa akan meregulasi dirinya apabila lingkungan disekitarnya sangat mendukung dirinya di mana lingkungan tersebut tidak terlalu mengatur dan menuntut namun juga memberikan kebebasan individu dalam berperilaku maupun mengambil sebuah tindakan guna mencapai tujuan yang telah dibuat olehnya (dalam Husna, Frieda & Jati, 2014).

Pengembangan diri merupakan sebuah upaya dalam menunjukkan perubahan peningkatan kemampuan individu baik secara teknis, teoritis, konseptual, dan moral sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh individu tersebut (Hasibuan, 2002). Pengembangan diri dapat ditinjau dari perubahan kemampuan individu di mana kemampuan tersebut jauh lebih baik dari sebelumnya dalam arti mengalami sebuah peningkatan sesuai dengan tahap pertahapnya. Individu yang berkeinginan untuk melakukan pengembangan diri akan mendapatkan keuntungan lebih untuk dirinya sendiri jika dibandingkan dengan individu yang lainnya.

Pengembangan diri tentu memiliki banyak dampak positif bagi individu yang berniat dan tegas dalam dirinya. Ruang lingkup yang dimaksudkan dalam pengembangan diri ini cukup luas diantaranya yaitu dari yang awalnya mungkin tidak berprestasi kemudian meregulasi dirinya untuk mengembangkan menjadi lebih baik menjadi berprestasi, memperbaiki sifat maupun sikap yang dirasa kurang baik bagi individu tersebut dan mengarahkannya ke arah yang lebih baik lagi.

Banyak hal yang dapat digolongkan ke dalam pengembangan diri. Rentan waktu yang diperlukan untuk melewati masa pengembangan diri bergantung pada masing-masing individu yang terlibat. Banyak keuntungan yang akan didapatkan ketika seseorang melakukan proses pengembangan diri. Pengembangan diri ini dapat dilakukan secara berulang kali tanpa ada batasan tertentu.



Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang melakukan dan mengulangi proses pengembangan dirinya maka akan semakin mudah pula seseorang tersebut menjadi pribadi yang lebih baik guna meregulasi dirinya serta akan mempermudahnya dalam melewati proses tersebut berbekal karena telah terbiasa melakukannya. Pada umumnya yang menjadi tahapan proses dari pengembangan diri itu sama saja dengan individu yang lainnya yaitu dengan mengenali dirinya terlebih dahulu dan kemudian diakhiri dengan sebuah munculnya perilaku baru yang didapatkan dari proses tersebut.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana regulasi diri menunjang proses pengembangan diri khususnya pada mahasiswa. Hal ini dimaksudkan agar hasil artikel ini dapat memberi mahasiswa arahan atau pandangan tentang bagaimana seharusnya individu berperilaku dan berpola pikir.

Selain itu, artikel ini juga dapat dijadikan acuan untuk mengetahui seberapa efektif hal ini jika diterapkan pada kehidupan nyata seseorang. Di sisi lain pembaca juga akan mengetahui dampak apa saja yang didapatkan dari sebuah proses pengembangan diri yang dihubungkan dengan *self regulation*.

PEMBAHASAN

Subjek yang dipilih adalah seluruh mahasiswa, karena mahasiswa merupakan cerminan bagi masa depan bangsa. Mahasiswa dianggap sebagai tolak ukur berkembang tidaknya bangsa Indonesia.

Regulasi diri (*self regulaton*) adalah strategi individu untuk meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya. Pengembangan diri adalah individu yang berkeinginan untuk menjadikan dirinya lebih baik untuk mencapai tujuan hidupnya dengan merubah perilaku yang menghambat dirinya. Dalam pengembangan diri, terdapat 4 faktor pendukung antara lain Mengenali diri sendiri, Menerima diri sendiri, Mengaplikasikan perilaku dan mengikuti pelatihan

Mengenal Diri

Tahap awal dalam pengembangan diri adalah mengenal diri sendiri. Individu harus benar – benar mengenal diri sendiri guna menentukan akan bagaimana jalan yang ditempuh kedepannya.

Menerima Diri

Pada tahap ini individu diharapkan mampu menerima segala bentuk kekurangan atau kelemahan yang dimilikinya. Individu juga diharap bersyukur dengan apa yang dia miliki. Saat individu menemukan kelemahan,

individu dapat memperelajari bagaimana menutupi atau menggantinya menjadi sesuatu yang berarti. Tahap ini merupakan tahap yang krusial bagi individu, maka diharapkan individu melewati tahap ini sebaik – baiknya guna melanjutkan tahap berikut.

Mengaplikasikan perilaku

Mengaplikasikan perilaku baru dapat berupa menghilangkan atau memperbarui perilaku yang ada. Seperti saat ada perilaku yang dianggap merugikan, individu diharapkan untuk menghilangkan dan mengganti dengan perilaku yang lebih baik.

Mengikuti Pelatihan

Dengan mengikuti pelatihan, individu dapat memperluas wawasan dan pengetahuan tentang bagaimana pengembangan diri dilakukan, manfaat yang didapat dan yang paling penting adalah sejauh mana pengembangan diri tersebut penting bagi individu. Selain pengembangan diri, Regulasi diri juga dianggap mampu mendorong berhasil tidaknya individu mengembangkan diri. Berikut adalah proses regulasi diri antara lain :

Pemilihan Situasi

Dianggap penting karena, pada tahap ini, situasi atau kondisi sosial akan mempengaruhi bagaimana individu berperilaku atau berhadapan dengan problem yang ada. Baik tidaknya situasi yang ada disekitar individu, maka cara mereka merespon akan berpengaruh pada regulasi dirinya. Setiap individu memiliki situasi yang diharapkan dan tidak diharapkan, disanalah individu menentukan bagaimana individu akan merespon situasi tersebut.

Perubahan Situasi

Strategi yang dilakukan inidividu untuk mengubah situasi dengan bantuan pihak eksternal untuk memahami keadaan individu tersebut. Disini, individu meminta bantuan pihak eksternal untuk tidak membuat individu tersebut merasa tidak nyaman. Dengan kata lain, individu meminta pihak eksternal untuk mengubah situasi yang ada di sekitarnya guna memperoleh rasa nyaman.

Penyebaran Perhatian

Penyebaran perhatian dilakukan untuk memecah perhatian yang di alami individu atau berusaha membuat individu tersebut tetap fokus dalam problemnya. Disini dimaksudkan, saat individu merasa tidak nyaman dengan keadaan disekitar, individu dapat memilih dua cara yakni memilih untuk melampiaskan atau sejenak melupakan atau tetap fokus agar masalah terpecahkan dan tidak datang kembali.

Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif memiliki 3 indikator penerimaan, penilaian dan perbandingan.

Perubahan Respon

Mengubah respon setelah emosi muncul dan dapat mempengaruhi 3 hal antara lain fisiologis, pengalaman atau menanggapi perilaku. Individu dapat menyembunyikan perasaan yang dimiliki dan melampiaskan dengan hal – hal yang dianggap mampu mengurangi beban yang ada.

PENUTUP

Simpulan

Self regulation menjadi tindakan utama untuk mencapai tujuan yang telah dibuat, sebab tanpa *self regulation* individu kurang dapat mengembangkan dirinya dengan baik. Tujuan dari *self regulatiuon* itu sendiri yaitu untuk mengenali diri lebih dalam lalu menerima apa yang sudah dikenalnya dan mengaplikasikan perilaku baru yang dapat menunjang individu tersebut dalam melakukan pengembangan diri.

Pengembangan diri tentunya akan menguntungkan individu dan individu tersebut dapat mencapai pengembangan diri yang sesuai dengan keinginannya jika berhasil melakukan dan menyelesaikan setiap tahapan yang ada pada *self regulation*.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya yang menggunakan tema seperti ini yaitu landasan teori dapat lebih diperjelas untuk mendukung penelitian ini serta arah dari penelitian ini tentunya harus lebih jelas agar hasil yang didapatkan juga secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Damairia, Dian. (2018). Proses regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. [versi elektronik]. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 6(4), 326-335. Diunduh dari [journal.student.uny.ac.id › ojs › index.php › fipbk › article](http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article)
- Hasibuan Sp. Melayu. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, edisi revisi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husna, A. N., Frieda, N. R., & Jati, A. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. [versi elektronik]. *Jurnal Psikologi Undip*, 1(13), 50-63. Diunduh dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/search/search?simpleQuery=REGULASI+DIRI+MAHASISWA+BERPRESTASI&searchField=query>

Santrock, J. W. (1999). *Life-Span Development*. Boston: McGraw-Hill.