

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. REGULASI DIRI**

##### 1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur kecapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.<sup>1</sup> Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan mencapai tujuan, tapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang.<sup>2</sup>

Siegert, Mc Peherson dan Taylor menyebutkan bahwa regulasi diri digunakan secara fleksibel oleh para ahli psikologi untuk menjelaskan rentang perbedaan pendekatan teoritis yang ada dalam berbagai dominan, terutama kepribadian dan kognisi sosial. Lebih dari itu,

---

<sup>1</sup> Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern Edisi Ketiga* (Surabaya: Erlangga, 2008), h. 248

<sup>2</sup> Lawrence A. Pervin, Daniel Pervone, Dan Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), h. 462

penggunaan istilah ini hampir serupa tetapi tidak terlalu sama dengan beberapa istilah lain, seperti kontrol diri dan manajemen diri. Pada beberapa penelitian istilah-istilah ini digunakan secara bergantian.<sup>3</sup>

Zimmarman mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses yang dilakukan seseorang dalam mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan personal.<sup>4</sup> Winne menjelaskan bahwa regulasi diri atau pengaturan diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dalam hal ini ialah tujuan belajar. Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Dalam hal ini tujuan yang dimaksud bersifat umum, misalnya tujuan dalam belajar.

---

<sup>3</sup> Lisy Chairani, dan M.A. Subandi, *Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 22

<sup>4</sup> Aftina Nurul Husna, Frieda N.R.Hidayati dan Jati Ariati "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi" *Jurnal Psikologi Undip vol.13 No. 1* (Semarang, April 2004), h. 51

Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini ialah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sendiri, meliputi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku.<sup>5</sup>

Bandura menjelaskan bahwa Regulasi diri merupakan kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. *Self regulation* merupakan kemampuan diri untuk mengatur perilaku dan tindakan, serta sebagai daya penggerak utama kepribadian manusia. Seseorang harus mampu mengatur perilaku sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Memanagemen waktu dan mengontrol perilaku sehingga tujuan yang hendak dicapai dapat dioptimalkan dengan baik.<sup>6</sup>

Dari beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bawa regulasi merupakan proses dimana seseorang mampu memanipulasi pikiran dan tingkah lakunya untuk

---

<sup>5</sup> Akhmad Faisal Hidayat, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Kalkulus II" *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako, Volume 01 Nomor 01*, (Palu: Universitas Taduloko, 2013), h. 2

<sup>6</sup> Chilmiiyatul Musyrifah, "Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Meningkatkan Self Regulation Siswa" *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan* (Surabaya: UIN Sunan ampel, 2016), h. 20

mencapai tujuan yang optimal dengan menentukan target pencapaian, dan melanjutkan setiap target yang akan dicapai.

## 2. Bentuk-bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan mengemukakan beberapa bentuk regulasi diri yang berdasarkan pada teori determinasi diri, yaitu:

### a. *Amotivation Regulation*

Keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada pada posisi ini akan memiliki keinginan yang rendah untuk bertindak.

### b. *Eksternal Regulation*

Perilaku diri seseorang yang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar berupa hadiah dan batasan-batasan. Perilaku yang ditampilkan bukan dari keinginan diri sendiri, tetapi dikontrol oleh sumber lain. Seperti adanya rasa berkewajiban atau tekanan.

### c. *Introjected Regulation*

Individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal, seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.

d. *Identified Regulation*

Perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan, tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya dioarahkan oleh tujuan.

e. *Intrinsically Motivated Behavior*

Muncul secara sukarela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai.<sup>7</sup>

3. Aspek Regulasi diri

Menurut Bandura, menjelaskan bahwa aspek-aspek *self regulation* terdiri dari 6 aspek, yaitu:

a. Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*Self-Determinet standart and Goals*)

Sebagaimana manusia yang mengatur diri, cenderung memiliki standar-standar yang umum bagi perilaku. Standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa dalam situasi spesifik. Membuat tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku seseorang. Memenuhi standar-standar dan meraih tujuan-tujuan yang memerikan kepuasan (*self-*

---

<sup>7</sup> Lisy Chairani dan M.A. Subandi, *Op. Cit.*, h, 32-33

*satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy*, dan memacu seseorang untuk meraih lebih besar lagi.

b. Pengaturan Emosi (*Emosional Regulated*)

Yaitu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan seperti amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon yang kontraproduktif, pengaturan emosi yang efektif sering melibatkan 2 cabang.

c. Instruksi Diri (*Self-intruuction*)

Instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan sesuatu yang kompleks, kmemberi sarana untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan.

d. Monitoring Diri (*Self Monitoring*)

Bagian penting selanjutnya adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu atau sebuah observasi diri. Agar membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang penting, seseorang harus sadar tentang seberapa baik yang sedang dilakukan. Dan membuat kemajuan kearah tujuan-tujuan tertentu, lebih mungkin melanjutkan usaha-usaha.

e. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Setiap apa yang kita lakukan dimanapun kita berada perilaku kita akan dinilai oleh orang lain, meski demikian agar seseorang mampu mengatur dirinya sendiri seseorang harus bisa menilai perilakunya sendiri dengan kata lain seseorang itu akan melakukan evaluasi.

f. Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri (*Self-imposed Contingencies*)

Ketika seseorang menyelesaikan sesuatu yang telah dirancang sebelumnya, khususnya jika tugas tersebut rumit dan menantang seseorang itu akan merasa bangga pada dirinya sendiri dan memuji dirinya atas keberhasilan yang dia capai. Sebaliknya ketika gagal menyelesaikan sebuah tugas, seseorang akan merasa tidak senang dengan performanya sendiri, merasa menyesal atau malu, oleh karena itu penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku itu sangat penting.<sup>8</sup>

4. Regulasi Diri dalam pandangan Islam

---

<sup>8</sup> Chilmiiyyatul Musyrifah, *Op. Cit.*, h. 25-26

Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَمَتْ لِغَدٍ ۗ

وَآتَقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ حَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Sesuai firman Allah dalam QS al-Hasyr ayat 18, menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus intropeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi.

Perencanaan merupakan proses untuk menentukan ke mana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien. Dengan implikasi perencanaan yang benar, maka

langkah awal dari sebuah tatanan proses manajemen sudah terumus dan terarah dengan baik. Perumusan dana rah yang benar merupakan bagian jaminan terbesar maka kebaikan itulan yang siap untuk digenggam dan dinikmati.<sup>9</sup>

Ayat ahkam surat ar-Ra'du ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri.

لَهُرْ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ  
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ  
 بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالِ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Dari ayat di atas, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, hal tersebut

---

<sup>9</sup> [Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/1661/6/10410184\\_Bab\\_2.Pdf](http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/1661/6/10410184_Bab_2.Pdf)  
 Diunduh Tanggal 8 September 2016 (14:12). h. 1-2

dipengaruhi oleh motivasi yang kuat ialah dari diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerak seseorang dalam perilaku. Peranan motivasi itu sangat besar, artinya dalam bimbingan dan mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku keseharian, namun terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah.

Manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai, kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan.<sup>10</sup>

5. Regulasi Diri dalam Tasawuf
  - a. Muhasabah (Evaluasi)

Ada waktu-waktu dalam hidup untuk berhenti sejenak. Berhenti untuk menilai yang telah berlalu dan menjadikannya sebagai penyempurna gerak dan langkah maju ke depan. Inilah yang disebut *muhasabbah* (evaluasi). Untuk meraih keberhasilan, manusia tidak bisa melepaskan diri dari evaluasi diri.

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, h.3

Evaluasi atau sifat penuh perhitungan yang akan menjamin persiapan yang lebih matang. Jika persiapan matang, maka keberhasilan akan lebih mudah untuk diraih. Dalam penafsiran ini Ibnu Katsir menyebut kata-kata indah yang terkenal sebagai ucapan Khalifah Umar bin al-Khatab, yaitu:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا

Artinya: *“Hisablah dirimu sebelum engkau dihisab”*.

Maksud dari hadits tersebut adalah manusia membuat perhitungan atas diri mereka sendiri. Sebab, yang paling mengetahui kualitas perbuatan adalah diri sendiri. Dengan senantiasa melakukan perhitungan diri semacam ini, maka manusia sadar akan kekurangan yang ada dan berusaha untuk selalu memperbaiki diri.<sup>11</sup>

Evaluasi diri sangat dibutuhkan untuk melihat sejauh mana perjalanan hidup, prestasi amalan, atau kemajuan karya yang telah dilakukan. Kemudian menimbang-nimbang sisi kelebihan dan kekurangan; prestasi baik hendaknya perlu

---

<sup>11</sup> Ibnu Hasan, *Salat koq Masih Maksiat!?* (Jakarta: Puspa Suara,2012) h.4

dipertahankan, sedang prestasi buruk hendaknya diperbaiki. Setelah itu menatap masa depan untuk mencapai kemajuan yang lebih baik, untuk meraih pencapaian tinggi, untuk berbuat yang lebih maslahat.<sup>12</sup> Diriwayatkan oleh Abu Hurairah, bahwa Nabi SAW bersabda yang artinya:

*“Tidak akan pernah seorang Mukmin terperosok ke sebuah lubang sampai dua kali.” (HR. Ahmad, al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud, dan Ibnu Majah).<sup>13</sup>*

Seseorang tidak akan melakukan kesalahan yang sama, karena mereka cepat belajar dari pengalaman dan mengambil kebaikan dari peristiwa-peristiwa.

b. Himmah (Keteguhan Niat)

Sebelum melakukan *Muhasabah*, jika seseorang ingin mencapai keberhasilan yang optimal, maka ia harus mempunyai *Himmah*, yaitu keteguhan niat. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa:

*“Himmah adalah hasrat yang membara untuk mengerjakan sesuatu. Semangat yang laksana seekor burung yang terbang melayang tinggi, ia tidak mau turun sebelum sampai pada tujuannya.”*

---

<sup>12</sup> Waksito, *Pro dan Kontra Maulid Nabi SAW* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2014) h. 192

<sup>13</sup> *Ibid*, h.192

Dengan kata lain, himmah adalah energi hidup yang tertanam pada diri manusia, yang membentuk manusia untuk terus maju.

Orang-orang yang memiliki himmah tidak pernah terkontrol oleh lingkungan, bahkan dialah yang berusaha untuk mengontrol lingkungan. Jika lingkungannya dalam kondisi baik, maka ia akan berlaku baik. Namun, jika kondisi lingkungan buruk, maka ia akan tetap berlaku baik. Himmah adalah energi hidup untuk maju dan terus maju. Himmah akan menyebabkan seseorang untuk mencintai pekerjaannya, bahkan ia berusaha untuk menghasilkan yang terbaik dalam setiap pekerjaannya.<sup>14</sup>

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىٰ. فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهِيَ حِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ، وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَبْتَغِيهَا فَهِيَ حِجْرَتُهُ إِلَىٰ مَا هَجَرَ إِلَيْهِ.

Artinya: *“Sesungguhnya, setiap perbuatan tergantung niatnya. Dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang dia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena (ingin mendapatkan keridhaan) Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya kepada (keridhaan) Allah dan*

---

<sup>14</sup> Imam Munadi, *New Born Super Muslim* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010) h. 120

*Rasul-Nya. Dan siapa yang hijrahnya karena dunia yang dikehendakinya, maka hijrahnya (akan bernilai sebagaimana) yang diniatkan.” (HR. Imam Ahmad dan Imam Syafi’i).<sup>15</sup>*

Tinggi rendahnya Himmah akan mempengaruhi pencapaian tujuan seseorang. Orang yang memiliki himmah yang tinggi, hidupnya akan teratur, kegiatan lebih tersusun, tujuan lebih jelas, dan hidupnya penuh dengan semangat.

## **B. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI REGULASI DIRI**

### **1. Faktor Internal**

Faktor-faktor internal regulasi diri menurut Bandura menyebutkan tiga kebutuhan, yaitu:

#### **a. Observasi Diri**

Performa itu harus diperhatikan oleh seseorang dalam observasi diri, walaupun perhatian tersebut belum tentu tuntas dan akurat. Sehingga seseorang harus selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Dengan observasi diri, seseorang akan tahu tentang seberapa besar dan sedikitnya perubahan

---

<sup>15</sup> Muhyiddin Yahya bin Syarif Nawawi, *Syarah Hadits Arba'in an-Nawawi* (Shahih,2015) h.1

kemajuan dalam dirinya. Hal ini mencakup nilai kualitas dan kuantitas.

b. Proses Penilaian

Proses penilaian akan membantu seseorang dalam meregulasi perilaku seseorang melalui proses mediasi kognitif. Seseorang tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya secara selektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya yang dia buat untuk dirinya sendiri. Seseorang bisa membandingkan hasil yang ia peroleh dengan hasil yang diperoleh orang lain dengan standart pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi pada penampilan.

c. Reaksi Diri

Manusia memiliki standar performa untuk menilai dirinya. Reaksi diri merupakan respon negative maupun positif terhadap hasil pencapaian. Manusia menciptakan inisiatif tindakannya melalui penguatan diri (*reward*) dan hukuman diri (*punishment*).<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Jess Feist Dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Ed. 7* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 220-222

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri ada dua bagian, yaitu:

- a) Standart untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri. Standar ini muncul tidak hanya dari dorongan internal, tetapi faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual yang digunakan untuk evaluasi. Untuk prinsip dasar, peran orang tua sangat penting dalam mempengaruhi standar personal anak. Pola asuh dan pendidikan yang nantinya akan membentuk kualitas dan potensi anak untuk mengembangkan dirinya. Jadi, ada hubungan sebab akibat dari faktor personal seseorang dengan dorongan dari lingkungan yang memiliki peran.
- b) Menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (*reinforcement*). Reward akan diberikan setelah menyelesaikan tujuan tertentu. Selain itu, dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan sebagian tujuan.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> *Ibid.*, h. 219-220

### 3. Faktor Transcendental

Faktor transcendental dipengaruhi oleh adanya kehadiran Tuhan dalam proses penajagan yang memberi kekuatan kepada seseorang untuk meregulasi diri, baik bersifat internal maupun eksternal. Faktor ini berupa niat dan tujuan yang murni semata-mata hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa (YME).<sup>18</sup>

## **C. REGULASI DIRI MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN.**

### 1. Skripsi

Kata skripsi berasal dari bahasa Inggris *script* yang berarti naskah atau tulisan. Skripsi di sini berarti sebuah bentuk karya tulis ilmiah, disusun berdasarkan hasil penelitian, yang ditulis oleh mahasiswa, dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana jenjang strata 1 (s1).<sup>19</sup>

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, skripsi diartikan sebagai karangan ilmiah yang diwajibkan sebagian dari persyaratan pendidikan akademis. Bagi sebagian mahasiswa, skripsi bisa jadi momok yang terus

---

<sup>18</sup> Lisy Chairani dan M.A.Subandi. *Op. Cit*, h. 263-264

<sup>19</sup> Tim Penyusun Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi* (Semarang: IAIN Walisongo, 2013), h.1

menghantui mahasiswa. Skripsi adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana (s1). Skripsi juga menjadi salah satu pembeda antara jenjang pendidikan sarjana (s1) dan diploma (D2). Menurut Winaryo, skripsi adalah karya tulis ditingkat sarjana muda (biasanya dijadikan sebagai syarat untuk ujian sarjana muda), yang umumnya didasarkan atas penyelidikan bahan-bahan bacaan atau observasi lapangan. Djuharie mengemukakan bahwa skripsi adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa melalui penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya.<sup>20</sup>

## 2. Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi.<sup>21</sup> Menurut Siswoyo mahasiswa dapat di definisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

---

<sup>20</sup>Sumarsih, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi (Survei Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo)”, *Skripsi Fakultas Pendidikan* (Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo, 2014), h. 5

<sup>21</sup> W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 375.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.<sup>22</sup>

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga bisa di golongan sebagai kaum intelegensia.
  - b. Karena kesempatan di atas diharapkan dapat bersikap sebagai pemimpin yang mampu terampil, baik dalam memimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja.
  - c. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
  - d. Diharapkan dapat masuk ke dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas.<sup>23</sup>
3. Jenis kelamin

Jenis kelamin (*sex*) adalah pemberian sebagai seorang laki-laki atau perempuan. Pada umumnya peneliti

---

<sup>22</sup> Dwi Siswoyo, *Ilmu Pendidikan* (Yogyakarta: UNY Press, 2007), h. 121.

<sup>23</sup> Andi. S, *Managemen Kerja* (Yogyakarta: Andi Offised, 2000), h.47

menggunakan kata jenis kelamin untuk menunjukkan kategori biologis, pria dan wanita yang ditentukan dengan adanya kromosom XX bagi wanita dan XY bagi pria. Philip Smith mengamati bahwa kebanyakan orang percaya “jenis kelamin merupakan suatu yang telah ada/atau atribut yang diberikan Tuhan akan individualis, fakta keberadaan manusia yang tidak bisa direbut dan tidak dapat disangkal.”<sup>24</sup>

#### 4. Regulasi diri, mengerjakan skripsi, dan jenis kelamin

Menurut Daniel Cervone dan Lawrence A. Pervin dalam bukunya *kepribadian teori dan penelitian* menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kapasitas yang dimiliki oleh individu dalam memotivasi diri sendiri, menyusun tujuan-tujuan pribadi, merencanakan strategi, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan individu lakukan.<sup>25</sup>

Setiap individu mempunyai jati diri yang khas. Oleh karena itu, regulasi diri banyak dipengaruhi oleh faktor

---

<sup>24</sup> Richard West dan Lynn H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi Analisis Data dan Aplikasi*, terj. Maria Natalia (Jakarta: Salemba Humanika, 2008) h.200

<sup>25</sup> Daniel Cervone dan Lawrence A. Pervin, *Kepribadian Teori Dan Penelitian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 254

yang berhubungan dengan motivasi, situasi, dan pengalaman dalam berinteraksi di lingkungan.<sup>26</sup>

Bagi sebagian mahasiswa, memilih dan menetapkan sendiri persoalan yang akan digarap, terkadang dirasa sulit. Individu mengira pokok persoalan yang akan dibahas telah dijelaskan oleh orang lain, sehingga individu seakan telah kehabisan persoalan. Banyak mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mengalami kendala di dalam penyusunan skripsinya, hal tersebut dapat membuat mahasiswa memahami apa yang sedang dialaminya dan melakukan upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pada kenyataannya, ada beberapa mahasiswa yang berusaha untuk memotivasi diri sendiri dengan meningkatkan kemampuan diri, mencari suasana baru, mendorong diri dengan mengingat tujuan dan target yang telah dibuat.

Beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya menimbulkan ketegangan, kekawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang

---

<sup>26</sup> Sondang P. Siagian, *Teori Motivasi Dan Aplikasinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 93-96

akhirnya menyebabkan mahasiswa menunda menyelesaikan penyusunan skripsinya.

Menurut Zimmerman, mahasiswa harus mampu mengidentifikasi dirinya dalam berperilaku. Oleh karena itu, individu harus mengetahui seberapa besar individu dapat meregulasi dirinya dalam aktivitas tertentu. Pengaturan diri yang dilakukan mahasiswa mungkin berbeda apabila ditinjau dari jenis kelamin. Philips menegaskan fakta mengenai perbedaan jenis kelamin berkaitan dengan lateralisasi<sup>27</sup> untuk beberapa jenis tugas, khususnya yang melibatkan bahasa, tampaknya laki-laki lebih banyak melibatkan salah satu sisi otak, sementara perempuan melibatkan kedua sisi otak (kanan dan kiri).<sup>28</sup> Perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu kategori yang diperoleh manusia sejak lahir. Jenis kelamin juga merupakan salah satu unsur pembeda dalam diferensiasi sosial. Secara hakiki, perbedaan laki-laki dan perempuan bersifat horizontal atau tidak menunjukkan perbedaan derajat yang tinggi atau rendah, sebab perbedaan tersebut hanya menyangkut bentuk dan sifat dasar.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Ada ketidaksamaan antara tanda-tanda neurologis sisi kiri dan kanan tubuh.

<sup>28</sup> Carole Wade, *Psikologi* jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2008) h.143

<sup>29</sup> Bagya Waluya, *Sosiologi Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat* (Bandung: PT. Setia Purna, 2007) h. 14

Selain jenis kelamin (*sex*), regulasi diri melibatkan awalan dalam pencapaian tujuan, juga menghindari lingkungan dan impuls emosional yang akan mengganggu perkembangan seseorang. Individu mengatur perilaku dengan menetapkan tujuan pribadi dan mengevaluasi perilaku yang sedang berlangsung sesuai dengan standar evaluatif bagi pencapaian.<sup>30</sup>

Individu yang mampu meregulasi diri dengan baik, berarti mempunyai kesadaran diri yang baik pula. Selanjutnya, individu yang sadar diri akan lebih banyak memperhatikan dan memproses informasi tentang dirinya. Individu menjadi sadar akan ideal diri dengan kenyataan dirinya dan menjadi lebih kritis terhadap dirinya. Individu yang regulasi dirinya tinggi, juga mengetahui dirinya secara lebih baik, memahami emosinya, dan mampu mengetahui *moodnya* pada situasi tertentu. Sebaliknya individu yang memiliki regulasi diri rendah cenderung tidak konsisten dalam berperilaku dari waktu ke waktu, karena tidak ada usaha untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Daniel, *Op. Cid.*, h. 255

<sup>31</sup> Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial* (Yogyakarta: Pinus, 2006), h. 27-28

#### D. HIPOTESIS

Hipotesis berasal dari Bahasa Yunani yaitu *Hypo* yang berarti kurang dan *Theis* yang berarti pendapat atau teori. Dari kata tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis adalah kesimpulan yang masih harus diuji kebenarannya, atau bisa juga didefinisikan sebagai jawaban sementara suatu masalah penelitian, dirumuskan dalam pernyataan yang dapat diuji dan menjelaskan hubungan.<sup>32</sup>

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada perbedaan regulasi diri dalam mengerjakan skripsi antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang”.

---

<sup>32</sup> Herman Wasito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995), h. 39