

**PENGALAMAN MAHASISWA/I BARU DALAM  
MELAKUKAN REGULASI DIRI :  
SEBUAH PENDEKATAN *INTERPRETATIVE  
PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS (IPA)***

Shiela Rizqia Nurulisya', Ika Febrian Kristiana\*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

sheilaqinu@gmail.com. zuna210212@gmail.com

**ABSTRAK**

Tujuan studi fenomenologis ini adalah untuk memahami pengalaman mahasiswa/i baru dalam melakukan regulasi diri. Dalam penelitian ini regulasi diri didefinisikan sebagai proses yang ada dalam diri seseorang untuk mengontrol, mengatur, menentukan aksi dan target untuk diri sendiri. Dalam hal ini, diri sendiri berusaha menguasai impuls tingkah lakunya, melawan godaan, mengendalikan pikiran, dan mengelola emosinya.

Pendekatan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Metode ini dipilih karena adanya prosedur yang rinci dalam menganalisis data. Prosedur yang rinci tersebut menghasilkan kedalaman makna terhadap berbagai latar belakang, pengalaman, peristiwa unik, dan pemikiran tersendiri yang dimiliki subjek melalui wawancara. Subjek penelitian ini berjumlah empat orang yang berstatus sebagai mahasiswa/i baru Universitas Diponegoro.

Peneliti menemukan bahwa dampak yang didapat dari perubahan setelah menjadi mahasiswa/i baru adalah wujud hasil pengalaman subjek melakukan regulasi diri dalam kesehariannya. Temuan ini didasari melalui pengalaman dari kehidupan subjek sebelum masuk Perguruan Tinggi (PT), proses subjek merespon perubahan, motivasi yang dimiliki subjek, dan dampak yang didapat dari perubahan setelah menjadi mahasiswa/i baru. Tema-tema tersebut telah menjadi kesatuan dalam memahami pengalaman mahasiswa/i baru dalam melakukan regulasi diri secara utuh.

**Kata Kunci : mahasiswa/i baru, regulasi diri.**

**\*Penulis Penanggung Jawab**

**EXPERIENCE OF NEW STUDENT ON SELF REGULATION:  
AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS  
APPROACH (IPA)**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
DIPONEGORO UNIVERSITY**

By:

**Shiela Rizqia Nurulisya'**

**M2A009088**

**ABSTRACT**

The aims of phenomenological studies is to know the experience of new student on self regulation. In this study self regulation is defined as a process inside someone to control, determine of target for him/her self. In this case someone tries to control impuls of his/her behavior to fight against temptation, to control of mind, and to manage emotion.

Data analysis approach used in this study was Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). This method was chosen due to being detail procedures to analysis data. Detail procedures in turns resulted in deeper meaning of background, experience, unique events, and particular thinking of subject through interview. The subject in research were four new students of Diponegoro University.

The research found that impact of being a new student was experience of subject to do self regulation in all matters. This finding was based on subject experience before entering University, subject process to respond of changing, motivation of the subject, and impact after becoming new student. These themes have become a unity to understand new student to do self regulation as whole.

Keyword: new student, self regulation

## **PENDAHULUAN**

Pada dasarnya setiap individu tidak akan terlepas dari kesulitan. Kesulitan dapat terjadi pada tempat dan waktu yang seringkali tidak dapat diprediksikan. Hal ini dapat muncul karena perubahan kondisi pada lingkungan, sehingga terkadang kenyataan dan harapan perlu untuk diseimbangkan. Menyeimbangkan kenyataan dan harapan dibutuhkan perilaku pengontrolan diri yang dapat mengatasi berbagai permasalahannya dengan cara mereka sendiri. Saat mengatasi permasalahan ini individu akan mampu mengambil keputusan sendiri walaupun dalam kondisi yang sulit secara tepat. Bila individu memiliki kesulitannya masing-masing, lalu apakah regulasi diri ada di setiap individu?

Sebenarnya, keterampilan regulasi diri pada individu bisa dikatakan berada dalam inti dasar dari diri untuk menyelesaikan tantangan. Tantangan ini muncul dari kesulitan di setiap perubahan kondisi lingkungan yang semakin berubah. Jika melihat jaman dahulu, ketika nenek moyang kita berusaha bertahan hidup hingga menghasilkan keturunan berikutnya, berbanding terbalik dengan spesies lain yang tidak mampu bertahan dan harus punah di tengah-tengah perubahan lingkungan (Vohs dan Baumeister, 2004, h.3). Kesulitan pun bisa terjadi karena kenyataan dan harapan berbeda, sehingga individu akan berusaha menyeimbangkannya. Hal ini

tentu menimbulkan pertanyaan, bagaimana nenek moyang kita dapat bertahan, padahal spesies lain punah? Apakah benar karena adanya regulasi diri?

Ketidaksesuaian yang muncul karena identitas, tujuan, dan pilihan dalam memimpin untuk mengharapkan atau keinginan pada situasi tertentu dan apa yang terjadi di situasi tersebut. Biasanya orang yang menemukan ketidaksesuaian tersebut akan mengakibatkan sedikit gangguan, karena mereka mempertanyakan mengenai pemahaman bagaimana dunia bekerja (atau dapat bekerja) atau pemahaman tentang tujuan diri sendiri, motif, atau perilaku. Ketika ketidaksesuaian ini muncul, individu pada umumnya akan melakukan tindakan cepat dan tegas yang bertujuan untuk menyelaraskan harapan atau keinginan dan kenyataan. Tindakan ini secara kolektif disebut sebagai regulasi diri (Hoyle, 2010, h.1). Regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Alberd Bandura (dalam Alwisol, 2006, h.285) yang menyatakan bahwa:

*“bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri”*

Tujuan penelitian dengan studi fenomenologis ini, adalah untuk memahami pengalaman mahasiswa/i baru dalam melakukan regulasi diri. Dalam penelitian ini didefinisikan sebagai proses yang ada dalam diri seseorang untuk mengontrol, mengatur, menentukan aksi, target dan evaluasi untuk diri sendiri. Dalam hal ini, diri sendiri berusaha menguasai impuls tingkah lakunya, melawan godaan, mengendalikan pikiran, dan mengelola emosinya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA merupakan pendekatan penelitian kualitatif

yang ditujukan untuk memahami bagaimana seseorang atau individu memahami pengalaman hidupnya (Smith, et.al 2010.h.1).Metode menggunakan analisis IPA dipilih karena memiliki tujuan untuk mengeksplorasi secara terperinci bagaimana para partisipan memaknai dunia personal dan dunia sosial mereka (Smith, 2010, h.68).

#### 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah :

- a. Memiliki karakteristik utama sebagai mahasiswa/i baru (semester 1-2) Universitas Diponegoro. Subjek penelitian berjumlah 4 orang.
- b. Tinggal di kos (jauh dari orangtua).

#### 2. Teknik Pengambilan Subjek

Teknik sampling pada penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling purposif (*purposive sampling*) merupakan teknik dalam *nonprobability sampling* yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang dilakukan (Herdiansyah, 2010, h.106). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara.

### HASIL

Hasil penelitian yang dihasilkan dari penelitian ini digambarkan melalui tabel. Berikut adalah penjabaran tema-tema pengalaman subjek secara mendetail yang terfokus ke dalam empat master tema, yaitu kehidupan subjek sebelum masuk PT, proses subjek merespon perubahan, motivasi subjek, dan hasil yang didapat dari perubahan.

Tabel 5.2. Identifikasi Tema-Tema Yang Sering Muncul

Superordinat tema	RY	ML	UL	HY	Memenuhi lebih dari setengah subjek
-------------------	----	----	----	----	-------------------------------------

Kehidupan sebelum kuliah	YA	YA	TIDAK	YA	YA
Kognitif	YA	YA	YA	YA	YA
Tahap-tahap regulasi diri	YA	YA	YA	YA	YA
Proses keseharian subjek	YA	YA	YA	YA	YA
Motivasi subjek	YA	YA	YA	YA	YA
Dampak	YA	YA	YA	YA	YA

Keterangan :

Ya : informasi disampaikan oleh subjek

Tidak : informasi tidak disampaikan oleh subjek

## PEMBAHASAN

### 1. Fokus pada kehidupan sebelum masuk PT

Secara singkat, tiga subjek mengungkapkan bahwa adanya pengaruh latar belakang dan kebiasaan saat menjalani status menjadi mahasiswa/i baru. RY merupakan anak tunggal yang memiliki kebiasaan membanggakan kedua orangtua dengan cara menonjolkan akademik dari kecil. Kebiasaan ini tentu saja menjadi acuan subjek saat menjadi mahasiswi baru. Latar belakang muncul juga pada ML yang tidak memiliki pengalaman berorganisasi sebelumnya. ML merasa terkejut saat menjadi ketua angkatan karena sebelumnya tidak memiliki pengalaman organisasi. Selama wawancara berjalan, ML selalu mengungkit masalah menjadi ketua angkatan yang menurutnya menjadi beban. Subjek ketiga yang mengalami pengaruh kehidupan sebelum kuliah adalah HY. HY adalah anak tunggal yang sangat mandiri saat SMA. Kebiasaan mandiri inilah yang membuatnya dapat menghadapi status barunya menjadi mahasiswi.

### 2. Fokus pada proses subjek merespon perubahan

Singkatnya, dari keempat subjek telah mengungkapkan bahwa mahasiswa/i memiliki tuntutan untuk mandiri, kritis, memiliki tanggungjawab lebih, sebuah proses pedewasaan, hingga kurang makan dan tidur.

Pada bagian ini, peneliti menemukan adanya pengamatan diri yang merupakan bagaimana subjek melihat akan dirinya dan terus mengawasinya. Secara singkat pada keempat subjek mengungkapkan perubahan akademik, kemandirian, dan sosial yang berbeda dengan SMA. Saat wawancara berlangsung setiap subjek mengungkapkan hal-hal yang lebih dominan pada perubahan kesehariannya. Tahap kedua adalah penilaian : membandingkan apa yang dilihat dari diri sendiri dan perilaku standar ukuran. pada tahap ini individu membandingkan sikap yang dilakukannya dengan norma yang ada dalam lingkungannya. Penilaian pada keempat subjek rata-rata mengenai penyesuaian dengan norma yang ada di lingkungan barunya. sibuk di perkuliahan.

### 3. Fokus pada motivasi subjek

Peneliti menemukan bahwa tidak semua jenis motivasi yang ada terdapat pada keempat subjek. Setidaknya ada dorongan yang mendominasi pada diri masing-masing subjek. Subjek ML memilih jurusan mesin karena tertarik dengan robot dan ingin membuatnya. Motivasi yang ada pada diri sendiri dan memperkuat tujuannya. Motivasi semacam ini bisa masuk pada dorongan yang dijanjikan (insentif). Dorongan yang dijanjikan (insentif) adalah sesuatu yang bisa kita bayangkan. Pada posisi ini, subjek ML membayangkan bila dapat memahami ilmu mesin, maka ia bisa membuat robot seperti yang ada di film-film action. Berbeda dengan subjek RY yang ditemukan muncul adanya dorongan yang ketara. Dorongan yang ketara ini seperti melihat atau teringat akan model-model yang patut ditiru. Model-model ini bisa pada orangtua atau teman-teman sekitarnya. Subjek RY dan HY mengungkapkan bahwa termotivasi karena melihat pengalaman dari oranglain. Pengalaman oranglain yang memiliki hidup tidak seberuntung subjek RY, membuatnya termotivasi untuk belajar lebih rajin. Sedangkan pada subjek HY melihat pengalaman dosennya yang bisa kuliah S2 di luar negeri membuatnya termotivasi untuk kuliah S2. Terakhir, pada subjek UL ditemukan adalah dorongan yang dijanjikan.

Singkatnya, keempat subjek memiliki beragam motivasi pada dirinya masing-masing. Motivasi yang kurang, akan membuat tujuan yang akan diraih pun tidak maksimal. Tujuan dari adanya motivasi sendiri adalah dorongan untuk meraih hal yang ingin diraih.

#### 4. Fokus pada hasil yang dampak dari perubahan

.Berbagai konsekuensi yang ada pada setiap subjek, seringkali membuat ketegangan. Ketegangan inilah yang diseimbangkan oleh individu. Disisi lain, keempat subjek harus meraih target dengan melewati hambatan-hambatan yang dihadapinya. Contohnya, subjek ML mengungkapkan bahwa memiliki hambatan besar menjadi ketua angkatan. Menjadi ketua angkatan membuatnya sibuk dengan kegiatan setiap harinya, sehingga melupakan akademik hingga keluarga. Saat wawancara berlangsung, ML dominan menceritakan mengenai dirinya menjadi ketua angkatan dan mengeluhkan konsekuensi yang dihadapinya. Hambatan yang dihadapi ML membuatnya bingung harus berbuat apa, padahal banyak target yang ingin diraih. Subjek ML kemudian melakukan evaluasi dan merencanakan rencana yang akan dilakukannya. Hasilnya sekarang ML sudah dapat mengontrol waktu antara kegiatan, akademik, dan keluarga.

## **KESIMPULAN**

Studi fenomenologis ini berusaha memahami pengalaman melakukan regulasi diri pada mahasiswa/i baru yang lebih banyak identik dengan proses setelah memaknai perubahan.

Peneliti menemukan bahwa proses regulasi diri melibatkan beragam aspek-aspek dalam kehidupan mahasiswa/i dalam menghadapi perubahan lingkungan yang jauh berbeda dengan masa SMA. Perubahan lingkungan tersebut membuat mahasiswa/i dihadapkan dengan konsekuensi dan hambatan yang ada. Di lain sisi, konsekuensi-hambatan-target saling bertemu sehingga diperlukan adalah regulasi diri untuk menstabilkan situasi yang terjadi. Bila regulasi diri yang dilakukan tidak berjalan efektif, maka tujuan yang ingin diraih tidak berjalan dengan maksimal.

Setiap subjek yang berstatus sebagai mahasiswa/i baru memiliki pengalaman melakukan regulasi diri yang berbeda-beda. Pengalaman regulasi diri RY dirasakan berat pada bidang akademik dan sosialisasi sebagai mahasiswa baru, sedangkan ML berkaitan dengan statusnya menjadi ketua angkatan. Pengalaman regulasi diri UL lebih dirasakan pada bidang akademik dan HY pada norma-norma yang berlaku di lingkungan barunya.

Akhirnya dapat dikatakan bahwa pengalaman fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku yang berjalan melalui kehidupan sebelum kuliah, proses subjek merespon perubahan, motivasi, dan hasil dari perubahan merupakan bagian-bagian yang tidak bisa dipisahkan. Tema-tema tersebut telah menjadi kesatuan dalam memahami regulasi diri secara utuh.

## **SARAN**

1. Bagi subjek kasus
  - a. Subjek RY memperbaiki regulasi perilaku. Hal ini bisa diaplikasikan dengan cara meningkatkan interaksi dengan teman-temannya.
  - b. Subjek ML dapat selalu melatih regulasi diri dalam akademik, organisasi, dan keluarga. Hal ini diperlukan karena ML harus menyeimbangkan kebutuhan yang muncul setelah menjadi mahasiswa baru.
  - c. Subjek UL dapat memperbaiki regulasi biologis dan perilakunya, seperti mengatur pola tidurnya.
  - d. Subjek HY memperbaiki regulasi perilaku dan kognitif. Hal ini bisa diaplikasikan dengan cara belajar dan melatih perilakunya akan norma yang ada di lingkungan barunya.
  
2. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian serupa disarankan menggunakan metode lain.

**REFERENSI**

- Alwisol.(2006). *Psikologi Kepribadian (EdisiRevisi)*.Malang : UMM Press
- Alfiana, A. D.(2013).Regulasi Diri Mahasiswa ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. ISSN: 2301-8267 Vol.01, No.02. Diunduh 11 November 2013 pukul 22.15
- Herdiansyah, Haris. (2010). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Hoyle, R H. (2010).Personality and Self-Regulation. Dalam Hoyle, Rich (Eds.), *Handbook of Personality and Self-Regulation* (hlm 1-18). ISBN 978-1-4051-7712-2 (hardcover :alk. Paper). United Kingdom : Blackwell Publishing Ltd.
- Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. (2010). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research, reprinted edition*. London: Sage Publication.
- Smith, J. A. (2009). *Dasar-Dasar Psikologi Kualitatif: Pedoman Praktis Metode Penelitian*. Bandung: Penerbit Nusa Bangsa.

