



**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP
EGO DEPLETION PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar sarjana psikologi

oleh

Rega Wibiyakto Nugroho

1511413069

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2018



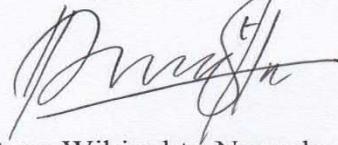
UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Ego Depletion* pada Mahasiswa” ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah dikutip sesuai dengan kaidah yang berlaku.

Semarang, Desember 2018
Yang Menyatakan



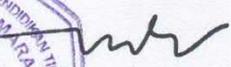
Rega Wibiyakto Nugroho
1511413069

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Ego Depletion* pada Mahasiswa” telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari dan telah dilakukan perbaikan.

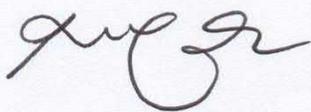
Panitia:

Ketua



Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP. 195604271986031001

Sekretaris



Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.
NIP. 197202042000032001

Penguji 1



Dra. Tri Esti Budiningsih, S. Psi., M.A.
NIP. 195811251986012001

Penguji 2



Andromeda, S.Psi., M.Psi
NIP. 198205312009122001

Penguji 3



Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.
NIP. 198508252014042002

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan anugerah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Ego Depletion* pada Mahasiswa”. Bantuan, motivasi, dukungan, dan doa dari berbagai pihak membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada:

1. Prof. Dr. Fakhrudin, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S. Psi., M.S. sebagai Ketua Jurusan Psikologi yang telah membantu atas kelancaran penyelesaian skripsi saya.
3. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si sebagai dosen wali, terimakasih atas bimbingan dan motivasi yang diberikan selama ini.
4. Andromeda, S.Psi., M.Psi. sebagai dosen pembimbing skripsi pertama, terimakasih atas bimbingan dan motivasi yang diberikan serta kesabaran yang ditunjukkan selama ini.
5. Bunga Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A. sebagai dosen pembimbing skripsi kedua, terimakasih atas bimbingan dan motivasi yang diberikan serta kesabaran yang ditunjukkan selama ini.
6. Dra. Tri Esti Budiningsih, S. Psi., M.A. sebagai penguji I yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi penulis.
7. Bapak dan ibu dosen yang telah membagi ilmunya, terimakasih atas segala ilmu yang telah diajarkan.

8. Kedua orang tua saya, Bapak Gampang Widodo dan Sri Retno Hastutik beserta adik saya tercinta Rakha Wisam Winanto, eyang saya yang sangat saya sayangi Bapak Widiyanto dan Ibu Rahayu terimakasih atas doa dan dukungan yang telah diberikan dalam keadaan apapun.
9. Responden dalam penelitian ini, terimakasih sudah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
10. Purwi Mufidati, yang tidak perlu ditanyakan lagi.
11. Saudara saya Mohammad Mustaqim dan Abdi Ghofar yang selalu memberikan motivasi *terupdate* untuk saya.
12. Sahabat-sahabatku Oki, Haris, Wisnu, Agasi, Ratna, Arini, Dedi, dan semuanya yang tak akan habis jika saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan yang tak henti-henti.
13. Semua pihak yang turut membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi dalam bidang psikologi pada khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Semarang, 18 September 2018

Penulis

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki banyak tanggung jawab dan tugas yang terkadang sangat menguras energi baik fisik maupun psikis. Mahasiswa diharapkan dapat memiliki regulasi diri yang baik agar dapat meminimalisir terjadinya *ego depletion* pada diri mahasiswa tersebut saat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini berjumlah 116 mahasiswa angkatan 2016, 2017, dan 2018 Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang dengan teknik sampling yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*. Data penelitian diambil menggunakan dua skala, yaitu skala *ego depletion* yang terdiri dari 28 aitem valid dan skala regulasi diri yang terdiri dari 25 aitem valid. Skala *ego depletion* memiliki koefisien validitas sebesar 0,317 sampai dengan 0,799 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,911. Skala regulasi diri memiliki koefisien validitas sebesar 0,302 sampai 0,747 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,878. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi yang dihitung dengan bantuan *software* pengolah data statistik.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi diri terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (nilai $r = -0,551$ dengan $p < 0,001$), selain itu hasil penelitian juga menunjukkan pengaruh regulasi diri terhadap *ego depletion* sebesar 30,4% (nilai R Square = 0,304). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gambaran secara umum *ego depletion* berada pada kategori sedang dengan presentase 78,44% dan gambaran secara umum regulasi diri berada pada kategori sedang dengan presentase 60,35%.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERUNTUKKAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB	
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	14
1.3. Tujuan Penelitian	14
1.4. Manfaat Penelitian	15
1.4.1. Manfaat Teoritis	15
1.4.2. Manfaat Praktis	15
2. LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA.....	16
2.1. <i>Ego Depletion</i>	16
2.1.1. Pengertian <i>Ego Depletion</i>	16

2.1.2.	Aspek <i>Ego Depletion</i>	17
2.1.3.	Indikator <i>Ego Depletion</i>	18
2.1.4.	Faktor Penyebab <i>Ego Depletion</i>	19
2.2.	Regulasi Diri.....	24
2.2.1.	Pengertian Regulasi Diri	24
2.2.2.	Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	25
2.2.3.	Komponen Regulasi Diri.....	28
2.2.4.	Bentuk-Bentuk Regulasi Diri	30
2.2.5.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	31
2.3.	Pengaruh Regulasi Diri terhadap <i>Ego Depletion</i>	34
2.4.	Kerangka Berfikir	38
2.5.	Hipotesis	39
3.	METODE PENELITIAN	40
3.1.	Jenis dan Desain Penelitian	40
3.2.	Identifikasi Variabel Penelitian	41
3.2.1.	Variabel Dependen (Variabel Bergantung).....	41
3.2.2.	Variabel Independen (Variabel Bebas)	42
3.3.	Definisi Operasional	42
3.3.1.	<i>Ego Depletion</i>	42
3.3.2.	Regulasi Diri	42
3.4.	Hubungan antar Variabel Penelitian.....	43
3.5.	Populasi dan Sampel.....	43
3.5.1.	Populasi.....	43

3.5.2. Sampel	44
3.6. Metode Pengumpulan Data.....	45
3.6.1. Skala.....	45
3.6.1.1. <i>Skala Ego Depletion</i>	46
3.6.1.2. <i>Skala Regulasi Diri</i>	48
3.7. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	49
3.7.1. Validitas	50
3.7.1.1. <i>Hasil Uji Validitas Skala Ego Depletion</i>	51
3.7.1.2. <i>Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri</i>	52
3.7.2. Reliabilitas	53
3.7.2.1. <i>Hasil Uji Reliabilitas Skala Ego Depletion</i>	54
3.7.2.2. <i>Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri</i>	55
3.8. Metode Analisis Data	55
4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1. Persiapan Penelitian.....	56
4.1.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	56
4.1.2. Penentuan Subjek Penelitian	57
4.1.3. Penyusunan Alat Ukur	58
4.2. Pelaksanaan Penelitian.....	58
4.2.1. Proses Pengumpulan Data.....	58
4.2.2. Proses Skoring.....	59
4.3. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian.....	60
4.3.1. Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> Mahasiswa.....	61

4.3.2.	Gambaran Spesifik <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa	63
4.3.2.1.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Kelelahan Psikis</i>	63
4.3.2.2.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Kelelahan Fisik</i>	66
4.3.2.3.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Tidak Berdaya</i>	68
4.3.2.4.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Energi Terkurus</i>	71
4.3.2.5.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Gangguan Kognitif</i>	73
4.3.2.6.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Pasif</i>	75
4.3.2.7.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Tidak Optimal</i>	77
4.3.2.8.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Reaksi Negatif</i>	80
4.3.2.9.	<i>Gambaran Ego Depletion pada Mahasiswa berdasarkan Aspek Gangguan Perilaku</i>	82
4.3.3.	Gambaran Umum Regulasi pada Diri Mahasiswa	86
4.3.4.	Gambaran Spesifik Regulasi Diri pada Mahasiswa	88
4.3.4.1.	<i>Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Metakognitif</i>	88
4.3.4.2.	<i>Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Motivasi</i>	90
4.3.4.3.	<i>Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Perilaku</i>	93
4.4.	Analisis Inferensial	96
4.4.1.	Hasil Uji Normalitas	96
4.4.2.	Hasil Uji Linieritas	97
4.4.3.	Hasil Uji Hipotesis	97
4.5.	Pembahasan Hasil Penelitian	101
4.5.1.	Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif <i>Ego Depletion</i>	102
4.5.2.	Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif Regulasi Diri.....	105
4.5.3.	Pembahasan Hasil Analisis Inferensial Pengaruh Regulasi Diri	

terhadap <i>Ego Depletion</i>	106
4.6. Keterbatasan Penelitian	110
5. PENUTUP	112
5.1. Simpulan	112
5.2. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	114

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Sampel Mahasiswa yang Digunakan Peneliti.....	45
3.2 Kategori Jawaban dan Cara Penilaian Skala <i>Ego Depletion</i>	47
3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Ego Depletion</i>	47
3.4 Kategori Jawaban dan Cara Penilaian Skala Regulasi Diri	48
3.5 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri.....	49
3.6 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Ego Depletion</i>	52
3.7 Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Diri	53
3.8 Interpretasi Reliabilitas	54
4.1 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Hipotetik.....	60
4.2 Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa.....	62
4.3 Statistik Deskriptif Gambaran Empirik <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa	62
4.4 Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Kelelahan Psikis.....	64
4.5 Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Kelelahan Psikis.....	65
4.6 Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Kelelahan Fisik	67
4.7 Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Kelelahan Fisik	67
4.8 Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Tidak Berdaya	69
4.9 Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Tidak Berdaya.....	70
4.10 Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Energi Terkurus	72
4.11 Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Energi Terkurus	72
4.12 Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Gangguan Kognitif.....	74

4.13	Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Gangguan Kognitif	74
4.14	Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Pasif..	76
4.15	Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Pasif	76
4.16	Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Tidak Optimal	78
4.17	Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Tidak Optimal.....	79
4.18	Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Reaksi Negatif	81
4.19	Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Reaksi Negatif	81
4.20	Kriteria <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Gangguan Perilaku	83
4.21	Statistik Deskriptif <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Gangguan Perilaku.....	83
4.22	Ringkasan Deskriptif Spesifik dan Perbedaan <i>Mean</i> Teoritik & <i>Mean</i> Empirik <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa	85
4.23	Gambaran Umum Regulasi Diri pada Mahasiswa.....	87
4.24	Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik Regulasi Diri pada Mahasiswa	87
4.25	Kriteria Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Metakognitif	89
4.26	Statistik Deskriptif Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Metakognitif	89
4.27	Kriteria Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Motivasi	91
4.28	Statistik Deskriptif Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Motivasi	92
4.29	Kriteria Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Perilaku	94
4.30	Statistik Deskriptif Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Perilaku	94
4.31	Ringkasan Deskriptif Spesifik dan Perbedaan <i>Mean</i> Teoritik & <i>Mean</i> Empirik Regulasi Diri pada Mahasiswa	95
4.32	Hasil Uji Normalitas (<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>)	96
4.33	Hasil Uji Linieritas	97
4.34	Hasil Uji Korelasi	98
4.35	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Regulasi Diri terhadap <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa	99

4.36	Persamaan Garis	100
4.37	Hasil Uji Statistik Pengaruh Regulasi Diri terhadap <i>Ego Depletion</i> .	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Berfikir	38
3.1. Hubungan Antar Variabel.....	43
4.1. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa.....	63
4.2. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Kelelahan Psikis.....	66
4.3. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Kelelahan Fisik	68
4.4. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Tidak Berdaya.....	70
4.5. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Energi Terkurus	73
4.6. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Gangguan Kognitif	75
4.7. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Pasif	77
4.8. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Tidak Optimal.....	79
4.9. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Reaksi Negatif	82
4.10. Diagram Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> berdasarkan Aspek Gangguan Perilaku.....	84
4.11. Ringkasan Deskriptif Aspek-aspek <i>Ego Depletion</i> pada Mahasiswa	85
4.12. Diagram Gambaran Umum Regulasi Diri pada Mahasiswa.....	88
4.13. Diagram Gambaran Umum Regulasi Diri pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Metakognitif	90
4.14. Diagram Gambaran Umum Regulasi Diri pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Motivasi.....	92
4.15. Diagram Gambaran Umum Regulasi Diri pada Mahasiswa Berdasarkan Aspek Perilaku.....	95
4.16. Ringkasan Deskriptif Aspek-aspek Regulasi Diri pada Mahasiswa..	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Blue-Print</i> Skala Penelitian	118
2. Skala Penelitian	124
3. Tabulasi Penelitian	134
4. Hasil Validitas dan Reliabilitas	144
5. Hasil Uji Asumsi	148
6. Hasil Uji Hipotesis	150

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa, sebutan bagi seseorang yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Menjadi mahasiswa, seseorang bisa merasa bangga karena mereka dapat menempuh pendidikan yang lebih tinggi. Tingkatan mahasiswa pun berbeda dengan pendidikan sebelumnya, mahasiswa memiliki beberapa tanggung jawab yang berbeda dengan pendidikan sebelumnya. Tanggung jawab itu berupa tugas-tugas kuliah yang memiliki tingkat kesulitan lebih sulit dari saat mereka bersekolah di SD, SMP, maupun SMA.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Perguruan tinggi itu sendiri bisa berupa universitas, akademik, institut, politeknik, sekolah tinggi dan sebagainya. Pendapat lain datang dari Hartaji (2012:5) menerangkan bahwa, seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau belajar dan terdaftar sedang menjalani atau mengikuti pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan universitas disebut mahasiswa. Sedangkan menurut Sarwono (1978), adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun disebut sebagai mahasiswa.

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 mahasiswa. Menjadi seorang mahasiswa memiliki kebanggaan tersendiri bagi mereka yang menyandang sebutan tersebut. Namun banyak tugas berat yang harus dilalui oleh seorang mahasiswa. Mahasiswa memiliki banyak tanggung jawab dan tugas-tugas kuliah yang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dengan sekolah sebelumnya seperti SD, SMP dan SMA. Tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa terkadang sangat menguras energi fisik dan psikis bagi mahasiswa. Tugas dan tanggung jawab tersebut berupa *deadline* beberapa tugas mata kuliah yang belum pernah mereka temui saat sekolah sebelumnya.

Hal tersebut juga disampaikan oleh salah seorang mahasiswa berinisial RI yang telah diwawancarai oleh penulis pada hari Rabu, 8 November 2017. RI mengatakan bahwa tugas saat kuliah jauh lebih berat dan berbeda dari tugas-tugas saat ia masih sekolah SMA. RI mengaku merasa kelelahan secara fisik dan psikis ketika menghadapi beberapa *deadline* tugas yang banyak. RI mengatakan “saya kadang merasa sangat kesal dan malas untuk menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa”. Selain itu mengerjakan banyak tugas membuat RI menjadi mudah lelah, merasa tidak memiliki energi dan malas untuk melakukan kegiatan apapun, terlalu banyak kegiatan membuatnya pusing dan capek, sering tidak dapat berpikir secara rasional. Ketika RI menyelesaikan tugas dan tanggung jawab secara bersamaan membuat RI merasa bahwa hasil dari apa yang dia kerjakan tidak akan sempurna, selain itu juga membuat RI merasa *badmood*. Dalam wawancara awal, salah satu mahasiswa psikologi Universitas Negeri Semarang membutuhkan waktu yang lama untuk memulai mengerjakan

suatu tugas yang diberikan oleh dosen, dan ia mengaku enggan untuk langsung memulai mengerjakan tugas baru ketika baru saja menyelesaikan suatu tugas lain, hal tersebut diungkapkan oleh mahasiswa berinisial J saat diwawancarai oleh peneliti pada Rabu, 8 November 2017. Menurut J, hal tersebut dikarenakan karena ia lelah secara fisik dan pikiran yang membuat J seakan-akan tidak berdaya atau tidak memiliki tenaga untuk langsung memulai menyelesaikan tugas berikutnya. J mengatakan bahwa “saya akan libur dulu dan akan *refreshing* setelah menyelesaikan tugas untuk memulai menyelesaikan tugas lagi”. Selain J dan RI, ada pula pendapat lain dari seorang mahasiswa (WW), ketika diwawancarai pada 11 Oktober 2017 yang merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang mengaku bahwa banyaknya tugas dan *deadline* dari dosen membuatnya malas untuk menyelesaikannya dan merasa menjadi mudah emosi. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Hal tersebut diungkapkan oleh RI dan WW ketika diwawancarai oleh peneliti. WW saat diwawancarai oleh peneliti, lebih menekankan kepada rasa kesalnya terhadap banyak tugas yang harus ia selesaikan. Dari beberapa pendapat yang dinyatakan oleh narasumber, bahwa mereka mengalami kelelahan fisik maupun psikis saat harus menyelesaikan banyak tugas dan tanggung jawab, selain itu narasumber juga mengalami rasa capek, pusing, merasa tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas, merasa bahwa tidak memiliki energi untuk melakukan sesuatu, tidak dapat berpikir secara objektif atau rasional, terlebih lagi saat mendekati *deadline* yang telah ditentukan, narasumber cenderung malas terlebih dahulu sehingga tidak ingin melakukan kegiatan apapun, dan ketika semakin banyak tugas maka narasumber semakin

tidak yakin bahwa hasil pekerjaannya akan sempurna. Selain dengan wawancara, penulis juga melakukan observasi kepada WW, penulis menemukan perubahan raut wajah menjadi muram ketika WW sedang sibuk menyelesaikan tugas. Perlu kita ketahui bahwa raut wajah muram merupakan salah satu indikator dari aspek *ego depletion* reaksi negatif.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, hal tersebut mengarah pada fenomena *ego depletion*. *Ego depletion* merupakan turunnya kapasitas diri atau keinginan diri yang bersifat temporer atau sewaktu-waktu ketika melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga karena energinya sudah dipakai sebelumnya (Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998). Namun, kapasitas diri tersebut akan terisi kembali seiring berjalannya waktu. Seseorang yang mengalami *ego depletion* memiliki kemungkinan yang besar dalam mengontrol diri untuk kegiatan berikutnya atau aktifitas berikutnya. Baumeister (2002) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *ego depletion* yaitu orang tersebut akan menjadi lebih pasif, sulit untuk berpikir dan bertindak secara efektif. Selain itu, seseorang yang mengalami *ego depletion* akan sulit untuk menilai kejadian secara objektif sehingga dapat dikatakan tidak dapat melakukan analisa secara terintegrasi. Manifestasi dari seseorang yang mengalami *ego depletion* menurut Baumeister (1993) yaitu seseorang akan mengalami kesulitan untuk mengontrol perilaku agar sesuai dengan norma. Selain itu, seseorang yang mengalami *ego depletion* cenderung tidak dapat memenuhi komitmen untuk menyesuaikan diri dengan aturan, tidak sadar akan perilakunya sendiri dan tidak tahu apa yang hendak dilakukan.

Berdasarkan wawancara terhadap narasumber, peneliti menarik kesimpulan bahwa mahasiswa juga mengalami *ego depletion*. Hal tersebut terbukti dari semua aspek *ego depletion* juga ikut dirasakan oleh mahasiswa yang menjadi narasumber studi pendahuluan. Beberapa yang dialami oleh narasumber yaitu rasa muak, jenuh yang termasuk kedalam aspek kelelahan psikis, capek dan pusing yang termasuk kedalam aspek kelelahan fisik, tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawabnya termasuk kedalam aspek tidak berdaya, merasa tidak memiliki energi untuk menyelesaikan tugas, tidak dapat berpikir normal atau rasional, tidak memiliki keinginan untuk melakukan apapun atau pasif, merasa bahwa apapun yang dikerjakan akan mendapat hasil yang kurang sempurna, sering merasa *badmood*, dan sering bingung dengan apa yang sedang dilakukan.

Seperti yang dikatakan oleh RI selaku narasumber, RI mengatakan bahwa ia merasa sangat kesal dan malas untuk menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa. Perasaan kesal dan malas termasuk kedalam salah satu aspek *ego depletion* yaitu kelelahan fisik, dimana individu akan merasa kesal atau capek. RI juga mengaku bahwa dirinya akan mudah lelah, merasa tidak memiliki energi, dan malas untuk melakukan apapun. Hal tersebut merupakan tanda bahwa RI mengalami *ego depletion*. Aspek yang mewakili bahwa RI mengalami *ego depletion* yaitu aspek energi terkuras, dimana individu mengalami penurunan energi dalam berpikir dan beritindak. Aspek *ego depletion* yang lain yang dialami RI yaitu aspek pasif, dimana individu berada dalam kondisi stagnansi dan tidak berkeinginan untuk beraktivitas apapun. RI, juga sering merasa *badmood* dan

berpikiran bahwa apapun yang telah dikerjakan tidak akan sempurna hasilnya, hal tersebut termasuk kedalam aspek reaksi negatif dan tidak optimal. Selain RI, narasumber berinisial WW juga mendukung aspek *ego depletion* yaitu reaksi negatif. WW mengaku bahwa banyaknya tugas dan *deadline* dari dosen membuatnya malas dan mudah emosi. Emosi yang dimaksud oleh WW yaitu emosi negatif yang dapat memunculkan reaksi negatif, pernyataan tersebut sejalan dengan salah satu aspek *ego depletion* yaitu reaksi negatif dimana individu memunculkan respon berupa muka muram dan muncul hasrat melakukan sesuatu yang negatif, WW juga mengaku bahwa ketika banyak tugas maka ia akan mengerjakannya sejadinya sehingga tidak akan memiliki hasil yang sempurna dari tugas yang ia kerjakan. Selain RI dan WW, J yang juga merupakan narasumber, merasa bahwa ia lelah secara fisik dan pikiran yang membuat J seolah-olah tidak berdaya atau tidak memiliki tenaga untuk langsung menyelesaikan tugas berikutnya. Apa yang dialami oleh J merupakan salah satu aspek *ego depletion* energi terkuras dan tidak berdaya, dimana individu tidak memiliki energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu.

Berdasarkan analisis dari beberapa pernyataan narasumber, peneliti beranggapan bahwa narasumber mengalami *ego depletion* karena dari pernyataan dari narasumber, mereka mengalami kondisi yang sesuai dengan aspek-aspek *ego depletion*. Perlu kita ketahui, bahwa *ego depletion* memiliki sembilan aspek. Berikut merupakan aspek-aspek *ego depletion* menurut Mahabbati 2011 (dalam Undarwati, 2016) terdapat 9 aspek pada *ego depletion*, yaitu: (1) Kelelahan psikis, (2) Kelelahan fisik, (3) Tidak berdaya, (4) Energi terkuras, (5) Gangguan kognitif,

(6) Pasif, (7) Tidak optimal, (8) Reaksi negatif, (9) Gangguan perilaku. Aspek-aspek tersebut sejalan dengan apa yang terjadi pada mahasiswa yang telah diwawancarai oleh peneliti.

Ego depletion dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang yang dapat menimbulkan *ego depletion* menurut Baumeister & Vohs ada 4, yaitu faktor yang pertama adalah kontrol diri, membuat keputusan, regulasi diri dan faktor yang terakhir adalah pilihan. Diantara empat faktor tersebut, peneliti ingin mengetahui seberapa berpengaruhnya faktor regulasi diri pada *ego depletion*. Faktor regulasi diri dalam hal ini dapat menyebabkan *ego depletion* karena ketika melakukan kegiatan yang membutuhkan regulasi diri yang besar, seperti menahan ekspresi emosi baik itu emosi positif maupun emosi negatif dengan berlebihan, maka energi akan menurun, dan hal ini kan menyebabkan *ego depletion* (Baumeister dkk 1998).

Mahasiswa yang telah diwawancarai oleh peneliti merasa bahwa mereka gagal untuk melaksanakan rencana yang sudah dipikirkan sebelumnya, semisal contoh mahasiswa berinisial RI dan J mengaku seringkali merencanakan untuk mengerjakan skripsi mereka pada hari dan jam tertentu, namun karena mereka beberapa kondisi seperti merasa lelah, tidak ingin melakukan apapun, merasa bahwa energinya telah habis yang mana merupakan aspek-aspek *ego depletion*, akhirnya mereka malas dan enggan untuk mengerjakan skripsi mereka. Mereka enggan mengerjakan karena malas. Hal tersebut merupakan salah satu hal yang bertolak belakang dengan aspek regulasi diri. Mengingat regulasi diri memiliki beberapa aspek, diantaranya yaitu aspek *Metakognitif*, yaitu bagian dari

kemampuan individu ketika memikirkan untuk merencanakan tindakan yang ingin dilakukan. Dalam hal ini, mahasiswa berinisial RI dan J yang gagal melakukan rencana untuk mengerjakan skripsi karena mereka merasa lelah dan enggan untuk mengerjakannya. Aspek regulasi diri selanjutnya yaitu motivasi, merupakan faktor penentu dalam melakukan tindakan ataupun sebagai serangkaian usaha yang mungkin berasal dari rangsangan luar ataupun berasal dari individu itu sendiri bisa berupa hadiah ataupun hukuman (Zuhmrin, dalam Abdul Manab 2016). Selain itu, aspek regulasi diri yang terakhir yaitu perilaku, menurut Zimmerman dan Schank, merupakan upaya untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya.

Aspek-aspek regulasi diri tersebut diakui oleh mahasiswa yang telah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti. Seperti mahasiswa berinisial RI dan J yang mengaku gagal dalam melaksanakan rencananya untuk mengerjakan skripsi yang dimana termasuk kedalam aspek regulasi diri yaitu metakognisi. Mahasiswa berinisial RI dan WW juga mengaku kehilangan motivasi ketika melakukan suatu pekerjaan. Hal-hal yang dirasakan oleh subjek sejalan dengan gagalnya mereka untuk meregulasi diri mereka sendiri.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2010), regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Regulasi diri merupakan konsep penting dalam menjelaskan mengenai perilaku yang diterima oleh masyarakat

secara umum (Baumeister, 2007). Regulasi itu sendiri menurut Baumeister dan Vohs (2007), merupakan perubahan, terutama perubahan yang mendorong tingkah laku atau sikap tertentu ke dalam suatu standar ideal atau hal yang disengaja. Ketika regulasi diri berjalan dengan baik, seseorang dapat menyesuaikan tingkah lakunya dengan peraturan, rencana, janji, idealisme, dan standar-standar lainnya (Baumeister, 2007). Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa regulasi diri membuat seseorang dapat menolak dan mengubah respon yang akan diberikannya terhadap suatu situasi, sehingga sikap atau tingkah lakunya dapat diterima orang lain.

Menurut Baumeister (2007), seseorang memerlukan suatu sumber kekuatan agar dapat meregulasi dirinya, sumber kekuatan ini bersifat terbatas sehingga dapat habis atau terkuras ketika digunakan untuk sesuatu yang membutuhkan sumber kekuatan tersebut, regulasi diri contohnya. Namun disisi lain, sumber kekuatan tersebut dapat diperbaharui dengan sendirinya. Menurut Baumeister (2007), habisnya sumber kekuatan tersebut dikenal sebagai *ego depletion*.

Dalam hal ini, mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan kewajibannya mengerjakan tugas dan skripsi tepat waktu. Sebagai mahasiswa diharapkan dapat mengatur sumber kekuatannya agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik, karena jika sumber kekuatan atau energinya telah terkuras, kemungkinan untuk mengalami *ego depletion* akan semakin besar. Jika mahasiswa telah mengalami *ego depletion*, maka aspek-aspek yang dapat terjadi adalah mengalami kelelahan psikis yang artinya suatu kondisi psikologis dengan karakteristik muak, jenuh, pasrah dan kurang mampu mengontrol diri. Selain itu

juga dapat mengalami kelelahan fisik seperti capek, pusing dll. Tidak berdaya juga merupakan salah satu aspek yang mana kondisi individu tidak memiliki energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu. Mengalami energi terkuras, gangguan kognitif, pasif, tidak optimal, reaksi negatif dan gangguan perilaku.

Hal tersebut bisa saja terjadi jika mahasiswa tidak dapat mengontrol sumber energinya dan tidak dapat mengontrol regulasi dirinya. Maka dari itu mahasiswa diharapkan dapat dengan baik mengontrol energinya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang telah menjadi kewajiban mereka. Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, mahasiswa sering mengalami *ego depletion* karena terlalu banyak menyelesaikan tugas-tugas yang telah menjadi kewajiban mereka. Ketika mahasiswa mengalami hal tersebut, mahasiswa cenderung jenuh dan enggan untuk melakukan aktivitas-aktivitas mereka. Mereka cenderung lebih memilih untuk diam dan merasa tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. Beberapa mahasiswa yang telah diamati oleh peneliti cenderung untuk berbicara kasar kepada temannya ketika merasa lelah akan tugas-tugas. Perlu kita ketahui bahwa berbicara kasar termasuk kedalam perilaku agresif verbal yang dapat dilakukan oleh seseorang. Perilaku agresif sendiri termasuk kedalam aspek *ego depletion* yaitu reaksi negatif. Tentunya hal tersebut tidak harus terjadi dan merupakan perbuatan yang tidak baik, karena dapat menimbulkan kerugian bagi orang lain yang menjadi korban perilaku agresif verbal dari mahasiswa.

Apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang baik, maka mahasiswa dapat mengontrol energinya agar tidak mengalami *ego depletion*. Hal tersebut

dapat kita ambil kesimpulan dari Baumeister (2007), bahwa regulasi diri memerlukan suatu sumber kekuatan agar dapat beroperasi dengan efektif, sumber kekuatan ini diketahui bersifat terbatas sehingga dapat habis ketika digunakan, tetapi disisi lain dapat diperbaharui dengan sendirinya, hal tersebut adalah *ego depletion*.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi *ego depletion* pada mahasiswa, terutama mahasiswa yang sedang menjalankan banyak tugas kuliah, hal ini karena regulasi diri dapat mengurangi sumber kekuatan yang ada dalam individu, dan jika sumber kekuatan tersebut terkuras, maka individu tersebut akan mengalami *ego depletion*.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian pengaruh regulasi diri terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang. Hal ini karena masih sedikit penelitian tentang pengaruh regulasi diri terhadap *ego depletion*. Penelitian sebelumnya yang membahas *ego depletion* yang dilakukan oleh Baumeister, Bratslavsky, Muraven, dan Tice pada tahun 1998 dengan judul "*Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?*", dengan subjek mereka yaitu mahasiswa dan mahasiswi. Penelitian tersebut dilakukan dengan cara eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap subjek yang akan diteliti.

Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa *ego depletion* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kontrol diri, pengambilan keputusan, regulasi diri dan pilihan. Namun penelitian tersebut belum menemukan faktor-faktor yang dapat mempercepat atau memperlambat proses pengisian energi

ketika manusia mengalami energi mereka habis (*ego depletion*). Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa sangat pentingnya regulasi diri, karena regulasi diri dapat mempengaruhi *ego depletion*. Karena konsep *ego depletion* merupakan suatu kondisi ketika kapasitas regulasi diri seseorang menurun, hal ini terjadi karena regulasi diri berada pada kapasitas intra psikis yang terbatas (Muraven, Tice & Baumeister, 1998).

Penelitian lainnya tentang *ego depletion* dilakukan oleh Undarwati, Mahabati dkk pada tahun 2016. Dalam penelitian yang berjudul “Pengukuran *Ego Depletion* Berbasis *Indigeneous Psychology*”. Penelitian tersebut memiliki subjek 26 orang mahasiswa magister sains psikologi di Universitas Gajah Mada. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi aspek psikologis kelelahan ego (*ego depletion*). dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa *ego depletion* memiliki sembilan aspek, yaitu aspek kelelahan psikis, kelelahan fisik, tidak berdaya, energi terkuras, gangguan kognitif, pasif, tidak optimal, reaksi negatif, dan gangguan perilaku.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Baumeister dan Vohs pada tahun 2007 dengan judul “*Self Regulation, Ego Depletion, and Motivation*”. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa motivasi dapat mempengaruhi regulasi diri dari seseorang untuk mencapai tujuannya, dan motivasi juga dapat meminimalisir seseorang mengalami *ego depletion* ketika individu tersebut sedang melakukan kegiatan yang menggunakan aktivitas regulasi diri yang tinggi. Mengingat bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri (Zimmerman & Pons, 2008)

Penelitian tentang regulasi diri juga pernah diteliti oleh Arini Dwi Alfiana pada tahun 2013 dengan judul “Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan”. Subjek dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa yang masih aktif dalam mengikuti proses perkuliahan, minimal satu tahun berada dalam lingkungan kampus, dan dengan jumlah total subjek yang diteliti yaitu berjumlah 200 orang dari berbagai jurusan di Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian tersebut memiliki kesimpulan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi diri pada mahasiswa jika ditinjau dari keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan. Penelitian regulasi diri lainnya juga pernah dilakukan oleh Fitriya dan Lukmawati dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang”. Penelitian tersebut dilakukan kepada 123 mahasiswa dan memiliki hasil bahwa mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang memiliki tingkat regulasi diri yang sedang.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah tercantum, peneliti beranggapan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi *ego depletion*, terlebih lagi pada mahasiswa, karena kita tahu bahwa mahasiswa memiliki banyak tugas yang harus mereka selesaikan tepat waktu dan kewajiban-kewajiban mahasiswa lainnya. Terlebih lagi, bahwa di Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang belum pernah dilakukan penelitian yang mengukur tentang pengaruh regulasi diri terhadap *ego depletion*. Oleh sebab itu, penelitian ini dirasa penting karena dari penelitian ini kita dapat mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas

Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang selama ini belum pernah dilakukan penelitian tentang ini. Peneliti juga berharap dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dan juga pengetahuan untuk orang lain, terutama pada mahasiswa untuk dapat mengontrol dirinya dengan baik dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik seperti harapan orang tua mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang?
2. Bagaimana gambaran *ego depletion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang?
3. Bagaimana pengaruh regulasi diri terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang.
2. Untuk mengetahui gambaran *ego depletion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh regulasi diri terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis:

1. Untuk menambah perbendaharaan penelitian karya ilmiah khususnya dalam bidang sistem belajar mengajar.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pondasi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

1.4.2 Manfaat Praktis:

1. Bagi para pelajar ataupun mahasiswa agar dapat menambah pengetahuan tentang regulasi diri dan *ego depletion*.
2. Dapat lebih mengontrol diri dalam menjalankan suatu aktivitas maupun menyelesaikan kewajiban dan tugas.

BAB 2

LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Ego Depletion*

2.1.1 Pengertian *Ego Depletion*

Ego depletion adalah penurunan kapasitas diri atau keinginan diri yang bersifat temporer atau sewaktu-waktu ketika melakukan suatu aktivitas yang memerlukan suatu tenaga karena energinya sudah dipakai sebelumnya (Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998). Menurut Undarwati (2016) *ego depletion* adalah kondisi dimana individu memiliki sumberdaya yang menurun karena energinya telah digunakan pada aktivitas sebelumnya, aktivitas tersebut seperti mengontrol lingkungan, membuat pilihan, dan kegiatan yang membutuhkan tanggung jawab yang besar, sehingga energi tersebut menjadi terbatas, akan tetapi bersifat sementara. Baumeister dkk menyatakan bahwa *ego depletion* adalah menurunnya kapasitas atau keinginan diri yang sifatnya sementara pada saat melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga, hal ini karena energinya telah dipakai untuk aktivitas sebelumnya (Baumeister dkk 2000).

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *ego depletion* adalah menurunnya energi fisik maupun psikis yang bersifat temporer untuk melakukan suatu aktivitas dan energi tersebut menurun karena melakukan aktivitas sebelumnya yang membutuhkan tanggung jawab besar sehingga energinya menjadi terbatas.

2.1.2 Aspek *Ego Depletion*

Menurut Mahabbati 2011, terdapat sembilan aspek pada *ego depletion*, sembilan (9) aspek yang paling sering muncul yaitu:

1. Kelelahan psikis, artinya suatu kondisi psikologis dengan karakteristik pasrah, muak, jenuh dan kurang mampu mengontrol diri.
2. Kelelahan fisik, adalah suatu kondisi yang menunjukkan gejala fisik yang menyertai terjadinya kelelahan ego yaitu, sakit fisik, capek dan pusing.
3. Tidak berdaya, merupakan suatu kondisi ketika individu tidak memiliki energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu, merasa berada di titik nol.
4. Energi terkuras, yaitu kehilangan atau mengalami penurunan energi dalam berpikir dan bertindak.
5. Gangguan kognitif, yaitu kondisi tidak optimalnya fungsi kognitif sehingga tidak mampu berkonsentrasi dan berpikir secara rasional.
6. Pasif, merasa berada dalam kondisi stagnasi, tidak berkeinginan untuk beraktivitas apa pun.
7. Tidak optimal, artinya semua usaha atau aktivitas yang dikerjakan baik proses maupun hasilnya kurang sempurna.
8. Reaksi negatif, adalah respon berupa muka muram dan muncul hasrat untuk melakukan agresi.
9. Gangguan perilaku, yaitu kondisi ketidakkonkruenan antara pikiran dan perilaku yang menimbulkan aktivitas yang tidak terarah.

Dapat disimpulkan bahwa *ego depletion* memiliki sembilan aspek yang sering muncul, yaitu kelelahan psikis dan fisik, kondisi merasa tidak berdaya, energi

terkurus atau kehabisan atau penurunan energi, gangguan kognitif, pasif, merasa tidak optimal, reaksi negatif dan gangguan perilaku.

2.1.3 Indikator *Ego Depletion*

Ego depletion terjadi karena kegagalan individu melakukan regulasi diri sehingga fungsi kontrol diri individu pun menurun. Menurut Baumeister (1998) regulasi diri merupakan salah satu fungsi eksekutif pada diri individu yang mencakup proses mental yang melibatkan aspek intensi dan proses berpikir secara sadar dalam rangka bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan oleh individu, dengan kata lain fungsi eksekutif terkait erat dengan fungsi kontrol terhadap diri sendiri dan lingkungan. Secara eksplisit, indikator dari *ego depletion* adalah melemahnya fungsi eksekutif pada tiga komponen terkait dengan regulasi diri berikut ini, yaitu:

- a. Tidak dapat memenuhi komitmen untuk menyesuaikan diri dengan aturan
- b. Tidak dapat memonitor perilakunya sendiri secara sadar
- c. Tidak tahu apa yang hendak dirubah dari perilakunya agar sesuai dengan aturan atau standar.

Baumeister (2002) menjelaskan ciri-ciri individu yang mengalami *ego depletion* adalah menjadi lebih pasif, sulit berpikir dan bertindak secara efektif. Ditambahkan oleh Garlick (2002) bahwa pada kondisi *ego depletion*, individu sulit menilai kejadian secara objektif sehingga tidak dapat melakukan analisa secara terintegrasi. Schmeichel, dkk (2006) menyatakan bahwa kondisi *ego depletion* juga ditunjukkan dengan perilaku individu yang “masa bodoh” atau tidak peduli terhadap serangkaian tugas yang seharusnya segera diselesaikan.

Adapun manifestasi kondisi *ego depletion* secara ekstrim dijelaskan oleh Baumeister, dkk (1993) yang ditunjukkan dengan kesulitan individu mengontrol perilakunya secara normatif. Dengan kata lain, mempermudah munculnya perilaku menyimpang seperti ketergantungan obat; kecanduan alkohol; kehamilan yang tidak diinginkan; AIDS dan beberapa penyakit menular seksual; korupsi; pemborosan; kekerasan; dan serangkaian tindakan kriminal. Disamping itu *ego depletion* juga tampak dalam perilaku yang suka menunda pekerjaan (Baumeister & Heatherton, 1996). Engels, dkk (2000) menambahkan bahwa individu yang mengalami *ego depletion* cenderung sulit mengendalikan diri untuk tidak terlibat dalam perkelahian serta menunjukkan ketidakmampuan membina hubungan yang baik dengan lingkungannya.

Berdasarkan beberapa uraian dapat disimpulkan bahwa kondisi *ego depletion* ditunjukkan dengan ketidak mampuan individu mengontrol tingkah laku dan perilakunya, sehingga individu menjadi lebih pasif dan dapat memungkinkan individu untuk berperilaku negatif dan tidak sesuai norma yang berlaku sehingga dapat merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

2.1.4 Faktor Penyebab *Ego Depletion*

Meskipun proses regulasi diri adalah proses internal, tetapi dalam kenyataannya sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Secara Internal, Gailliot dan Baumeister (2007) menyatakan bahwa kelelahan ego terjadi karena ego pada individu melakukan banyak aktivitas sadar (melibatkan fungsi kontrol diri) yang melibatkan glukosa dalam darah sebagai “bahan bakarnya”. Saat kadar glukosa menurun, maka individu sulit berkonsentrasi mengingat glukosa yang diperlukan

oleh sel-sel dalam otak tidak lagi berada dalam kapasitas yang mencukupi. Disamping itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Baumeister, dkk (2006) menunjukkan bahwa perilaku individu saat mengalami *ego depletion* terkait erat dengan faktor *personality trait* pada diri individu. Individu dengan kecenderungan mempunyai banyak keinginan akan membutuhkan lebih banyak pelepasan, karena sumber yang membuatnya lelah lebih banyak daripada individu yang cenderung mudah mengontrol keinginan-keinginannya.

Secara umum, dalam kondisi *ego depletion*, baik individu yang mempunyai banyak keinginan maupun yang tidak, akan menjadi lebih pasif daripada jika tidak mengalami *ego depletion*. Akan tetapi, individu yang tidak mempunyai banyak keinginan ternyata dapat tetap berinteraksi relatif stabil dengan dengan individu lain dibandingkan dengan individu yang cenderung mempunyai banyak keinginan. Secara eksternal, faktor lingkungan dapat memberikan sumber energi yang cukup besar dalam proses regulasi individu, sekaligus juga menyumbang terjadinya *ego depletion*. Melalui interaksi dengan individu lain dalam lingkungan, seorang individu dapat semakin memperkaya pemahaman dirinya karena memperoleh umpan balik (Baumeister, 1998). Namun jika lingkungan tidak kondusif, maka keterbatasan energi psikis tidak dapat dioptimalkan oleh individu dan justru memicu terjadinya kelelahan ego.

Selain itu, Baumeister mengatakan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *ego depletion*. Terdapat empat faktor yang mempengaruhi terjadinya *ego depletion*, yaitu:

1. Kontrol diri, maksud dari faktor kontrol diri adalah jika pengendalian diri berperan seperti energi atau kekuatan, maka aktivitas yang membutuhkan pengendalian diri akan mengkonsumsi beberapa kuantitas sumber daya ini, sehingga orang akan menghadapi tugas selanjutnya dengan kapasitas yang telah berkurang dalam pengendalian diri (Baumeister 2002). Ketika menghadapi aktivitas selanjutnya dengan kapasitas yang telah berkurang karena telah menghadapi atau menjalankan aktivitas sebelumnya, maka individu akan mengalami *ego depletion*.
2. Membuat keputusan, dalam penelitian Vohs dan Faber (2007) mengatakan bahwa *ego depletion* dapat dipengaruhi oleh kontrol diri dan membuat keputusan.
3. Regulasi diri, regulasi diri dapat menyebabkan *ego depletion* karena ketika melakukan kegiatan yang membutuhkan regulasi diri yang besar, seperti menahan ekspresi emosi baik itu emosi positif ataupun negatif dengan berlebihan, maka energi akan menurun, dan hal ini akan menyebabkan *ego depletion* (Baumeister dkk 1998).
4. Pilihan (*Choice*), pilihan juga termasuk faktor penyebab terjadinya *ego depletion*. Hal ini berdasarkan penelitian oleh Baumeister, dkk (1998) yang menyatakan bahwa individu ketika melakukan pilihan tinggi terhadap pilihan yang menyebabkan disonan, maka individu tersebut akan mengalami *ego depletion*.

Hagger, Wood, Stiff dan Chatzisarants (2010) melakukan analisis pada penurunan performa yang menjadi dampak *ego depletion*, hasil dari analisis tersebut, *ego depletion* dipengaruhi oleh 5 faktor.

1. Jenis tugas yang diberikan

Dalam faktor ini, *ego depletion* dapat terjadi dalam 7 domain, yaitu pengendalian atensi, pengendalian emosi, pengendalian pikiran, pengendalian dorongan, proses kognitif, proses memilih dan berkehendak serta proses sosial. Dari ketujuh domain tersebut, ditemukan domain yang memberikan pengaruh yang besar terkait proses *ego depletion*, yakni kontrol impuls dan proses kognitif. Kontrol impuls dapat dilihat melalui berbagai tugas yang membuat individu menolak tindakan yang memuaskan atau yang menjadi kebiasaan individu tersebut. Contohnya ketika individu menahan untuk tidak memakan makanan yang menggoda. Selanjutnya yaitu proses kognitif, jenis tugas dapat dilihat dari berbagai kegiatan yang membutuhkan pemrosesan informasi yang rumit, misalnya seperti tugas mengerjakan statistik, matematika, mengingat kata-kata dsb.

2. Durasi pengerjaan tugas

Hagger, dkk (2010) menemukan adanya pengaruh yang cukup signifikan pada durasi pengerjaan tugas terhadap dampak terjadinya individu mengalami *ego depletion*. Semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas sebelumnya maka akan semakin menurun pula performansi individu untuk mengerjakan tugas selanjutnya. Pengaruh ini disebabkan karena

jumlah sumber daya yang digunakan individu dalam mengerjakan tugas dianggap sama dengan lamanya waktu untuk mengerjakan tugas tersebut.

3. Periode pemberian antara tugas sebelumnya dan tugas selanjutnya

Hagger, dkk (2010) menemukan bahwa tidak adanya jarak atau rentan waktu antara tugas sebelumnya dan tugas selanjutnya dapat memberikan dampak *ego depletion* yang lebih besar dibandingkan ketika diberikan periode atau rentan waktu. Dengan kata lain, semakin tidak memiliki rentan waktu atau periode antara tugas pertama dan tugas selanjutnya maka akan semakin sedikit pula energi yang dapat diisi oleh individu.

4. Presentasi eksperimen

Berdasarkan temuan Hagger, dkk (2010) diketahui bahwa penggunaan eksperimeter yang berbeda pada tugas pertama dan tugas kedua memberikan dampak *ego depletion* yang secara signifikan lebih besar dibandingkan penggunaan eksperimeter yang sama pada masing-masing tugas.

5. Tingkat kesulitan tugas

Tugas yang lebih sulit diketahui memberikan dampak yang lebih besar pada *ego depletion*. Semakin tinggi tingkat kesulitan suatu tugas tentunya akan semakin membutuhkan energi atau sumber daya yang lebih besar dari pada tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang rendah, sehingga, tingginya kesulitan suatu tugas akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap *ego depletion*.

Berdasarkan beberapa uraian maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mendorong terjadinya *ego depletion* yaitu faktor internal dan faktor eksternal

dari individu tersebut, karena ketidakmampuan individu mengatur atau meregulasi dirinya, dan kondisi eksternal atau kondisi diluar diri individu atau kondisi yang terjadi diluar dugaan individu. Misalnya, jika kondisi lingkungan kondusif maka individu dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana dirinya, dan mendapatkan umpan balik dari lingkungan tersebut, namun jika kondisi lingkungan tidak kondusif maka keterbatasan energi tidak dapat dioptimalakn oleh individu dan justru akan memicu terjadinya *ego depletion*.

Selain itu, faktor-faktor seperti kontrol diri, membuat keputusan, regulasi diri dan pilihan juga daat mempengaruhi individu mengalami *ego depletion*. Selain itu, jenis tugas, durasi pengerjaan tugas, periode atau rentan waktu pemberian tugas pertama dan tugas kedua, presentasi eksperimen dan tingkat kesulitan tugas juga dapat mempengaruhi *ego depletion*.

2.2 Regulasi Diri

2.2.1 Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan proses penting pada tiap diri seseorang dalam melakukan aktivitasnya dengan menentukan, merencanakan atau mengontrol perilaku mereka agar dapat mencapai tujuan dan target yang telah mereka tetapkan.

Regulasi diri dalam bahasa inggris yaitu *self regulation*. *Self* artinya yaitu diri, dan *regulation* berarti terkelola. Jadi regulasi diri yaitu pengelolaan diri. Regulasi diri berakar dari teori Albert Bandura tentang teori sosial kognitif yang mengemukakan bahwa kepribadian sesorang terbentuk dari kognitif, perilaku dan lingkungan mereka. Menurut Bandura (Bandura, 1986;2005), regulasi diri

merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Sedangkan menurut Zimmerman (2008) menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi.

Howard & Miriam mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian 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 (Howard S. Friedman & Miriam W. Schustack, 2008). Regulasi diri merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, untuk menjaga diri agar tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki (Vohs & Baumeister, 2004).

Dari beberapa pendapat, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yaitu suatu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya untuk mencapai tujuan ataupun target yang ingin dicapai tanpa keluar dari jalur atau batas-batas yang tidak sesuai dan tidak dikehendaki.

2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman, dalam (Ghufron & Rini, 2014), regulasi diri memiliki tiga aspek yaitu:

1. Metakognitif

Zimmerman dan Pons (1989) mengatakan bahwa poin metakognitif bagi individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya

2. Motivasi

Zimmerman dan Pons (1989) mengemukakan bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi instrinsik, otonomi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi tinggi akan menilai bahwa tantangan yang akan dihadapi dapat dilalui dan diselesaikan.

3. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Pons (1989) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Individu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan sosial dan fisikk seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Aspek-aspek regulasi diri lainnya juga dikemukakan oleh Taylor (2009), menurut Taylor regulasi diri memiliki lima aspek yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Konsep Diri yang Bekerja

Konsep diri yang bekerja adalah konsep diri individu yang sedang ditonjolkan relevan atau sejalan dengan situasi tertentu. Konsep diri yang bekerja ini penting karena ia didasarkan pada konsep dari keseluruhan namun memandu perilaku

sosial kita dalam situasi tertentu, dan pada saatnya akan dimodifikasi oleh apa saja yang terjadi dalam situasi tersebut.

2. Kompleksitas Diri

Kompleksitas diri disini adalah jika seseorang memandang diri mereka sendiri tidak dengan melihat diri mereka dari satu sisi saja, namun dari berbagai sisi dan peran mereka.

3. Kecakapan Diri dan Kontrol Personal

Pengalaman diawal dengan keberhasilan dan kesuksesan akan menyebabkan orang mengembangkan konsep yang cukup stabil tentang kecakapan dirinya dalam domain kehidupan yang berbeda-beda (Bandura dalam Taylor, 2009:136). Yaitu, keyakinan seseorang untuk bisa melakukan sesuatu akan membuat seseorang mampu menyusun rencana, mengatasi masalah, dan dapat melakukan proses regulasi diri dengan baik.

4. Aktivasi dan Penghindaran Behavioral

Regulasi diri melibatkan keputusan yang fundamental tentang aktivitas apa saja yang akan dilakukan dan apa saja yang seharusnya dihindari.

5. Kesadaran Diri

Kesadaran diri menyebabkan seseorang mengevaluasi dan memperhatikan perilakunya agar sesuai dengan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar.

Berdasarkan beberapa uraian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat delapan aspek yang mempengaruhi regulasi diri yaitu, metakognitif, motivasi, perilaku, konsep diri yang bekerja, kompleksitas diri, kecakapan diri dan kontrol personal,

aktivasi dan penghindaran behavioral, dan kesadaran diri. Dari delapan faktor tersebut, tiga diantara dikemukakan oleh Zimmerman dan sisanya dikemukakan oleh Taylor.

2.2.3 Komponen Regulasi Diri

Baumeister dan Heatherton (2007) mengemukakan bahwa regulasi diri memiliki 4 komponen, yaitu:

1. Standar

Kondisi ideal, cita-cita, tujuan maupun keadaan-keadaan yang ingin dicapai. Tanpa adanya standar yang jelas dan konsisten berdampak pada terhambatnya pengembangan regulasi diri.

2. Monitoring

Perbandingan antara diri sendiri dengan standar yang ada. Untuk itu seseorang harus dapat mengontrol perilakunya. Kemampuan seseorang dalam menjaga atau mengontrol perilakunya agar tetap pada jalur untuk mencapai tujuan yang telah dibuat merupakan bagian penting dalam regulasi diri. Kegagalan seseorang untuk memonitor diri sendiri secara akurat juga dapat menghambat regulasi diri.

3. Kekuatan regulasi diri

Kekuatan regulasi diri atau tekad. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan tidaklah mudah, maka dari itu seseorang membutuhkan energi dan kekuatan. Proses regulasi diri bergantung pada kapasitas sumber daya atau energi di tiap individu dan sumber daya atau energi tersebut dapat habis meskipun bersifat sementara dan akan terisi kembali seiring berjalannya waktu.

6. Motivasi

Motivasi seseorang untuk mencapai tujuan atau standar yang diinginkan. Dimana dalam prakteknya motivasi tersebut berperan untuk memotivasi seseorang agar dapat meregulasi dirinya demi tercapainya tujuan atau standar yang diinginkan.

Komponen regulasi diri lainnya juga dikemukakan oleh Albert Bandura (1986), menurut Bandura regulasi diri memiliki tiga komponen pokok yaitu:

1. Kemampuan mengatur kognisi

Kemampuan mengatur kognisi merupakan kemampuan memonitor proses dan hasil belajar serta mempergunakannya sebagai strategi untuk belajar dan mengingat.

2. Kemampuan mengatur motivasi dan emosi

Berupa kemampuan mengatur motivasi dan emosi sehingga dapat mendukung agar regulasi diri dapat bekerja maksimal.

3. Kemampuan mengatur perilaku

Kemampuan untuk menyusun, merencanakan, mengatur tingkah laku untuk memaksimalkan regulasi diri.

Berdasarkan beberapa uraian, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki beberapa komponen penting, diantaranya adalah harus memiliki standar yang jelas dan konsisten pada suatu tujuan yang ingin dicapai, memonitoring untuk dapat membandingkan diri sendiri dengan standar yang hendak dicapai, kekuatan meregulasi diri, motivasi dalam mencapai sesuatu yang menjadi tujuan, kemampuan mengatur kognisi untuk dapat merencanakan strategi demi mencapai

tujuan, kemampuan mengatur emosi sehingga mendukung dalam proses regulasi diri dan kemampuan mengatur perilaku.

2.2.4 Bentuk-Bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan (2004) mengemukakan beberapa bentuk regulasi 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 kondisi ini akan bertindak tanpa intensi dan memiliki keinginan untuk bertindak.
- b. *External regulation*: Ketika perilaku diregulasi oleh faktor eksternal seperti adanya hadiah dan batasan-batasan. Hadiah atau norma-norma dapat mempengaruhi regulasi diri pada tiap individu.
- c. *Introjected regulation*: Individu menjadikan motivasi diluar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal seperti cemas dan perasaan bersalah.
- d. *Identivied regulation*: Perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya diarahkan dan bertujuan.
- e. *Intrinsically motivated behavior*: Muncul secara sukarela tanpa ada keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai. Motivasi ini menjadi dasar munculnya rasa berkompeten, mandiri dan terhubung.

Berdasarkan berbagai teori, dapat disimpulkan bahwa terdapat lima bentuk-bentuk dari regulasi diri yaitu, *amotivation regulation* yaitu keadaan dimana individu merasa bahwa tidak ada hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut, *external regulation* yaitu regulasi diri karena ada faktor eksternal seperti adanya hadiah, atau batasan-batasan, *introjected regulation* yaitu individu menjadikan motivasi dari luar dirinya untuk melakukan suatu aktivitas, *identified regulation* yaitu individu merasa bahwa ada tujuan yang harus dicapai, *intrinsically motivated behavior* yaitu bahwa individu merasa suatu aktivitas memiliki nilai.

2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Bandura (dalam Alwisol, 2009) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam regulasi diri adalah hasil pengaruh resiprokal faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dan faktor eksternal tersebut adalah:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam regulasi diri meliputi dua cara, yaitu:

1. Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar tersebut tidak selalu berasal dari dalam diri kita sendiri, namun juga berasal dari lingkungan yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut.

2. Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri juga dapat berbentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, individu juga membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku juga penting, ketika individu dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku tersebut dapat diulangi lagi oleh individu.

b. Faktor Internal

Bandura mengemukakan tiga bentuk faktor internal:

1. Observasi diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dll. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena individu cenderung memilih beberapa aspek dari tingkahlakunya dan mengabaikan tingkahlaku lainnya. Apa yang diobservasi individu tergantung pada minat dan konsep dirinya.

2. Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*)

Melihat kesesuaian tingkahlaku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model misalnya orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari

performansi diri. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif.

2. Reaksi diri (*self response*)

Akhirnya, berdasarkan pengamatan dan penilaian, individu mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Faktor regulasi diri yang lain dikemukakan oleh Zimmerman dan Pons (dalam Ghufron, 2012). Menurut Zimmerman dan Pons, ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

a. Individu

Faktor individu meliputi:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh individu akan semakin membantu individu tersebut dalam meregulasi dirinya.
2. Tingkat kemampuan metakognisi yang semakin tinggi akan semakin membantu individu dalam melaksanakan regulasi diri pada tiap individu.

3. Tujuan yang ingin dicapai, semakin besar tujuan yang ingin dicapai oleh individu maka akan semakin tinggi kemampuan regulasi diri tiap individu untuk mencapai tujuannya.

b. Perilaku

Perilaku merujuk pada upaya individu untuk menggunakan kemampuan yang telah dimiliki. Semakin besar upaya individu dalam mengatur mengorganisasi aktivitas mereka akan meningkatkan regulasi diri pada diri mereka.

c. Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu faktor regulasi diri, hal ini bergantung pada kondisi lingkungan tersebut yang dapat mendukung atau justru tidak mendukung terjadinya regulasi diri pada diri individu.

Berdasarkan beberapa pendapat, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor internal (observasi diri, proses penilaian, dan reaksi diri), faktor eksternal (standar dan penguatan), faktor individu, faktor perilaku, dan faktor lingkungan.

2.3 Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Ego Depletion*

Mahasiswa, sebutan yang disandang seseorang yang sedang dalam menimba ilmu di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Dengan menjadi mahasiswa, seseorang bisa merasa bangga karena mereka dapat menempuh pendidikan yang lebih tinggi.

Menjadi seorang mahasiswa memiliki kebanggaan tersendiri bagi mereka yang menyandang sebutan tersebut. Namun banyak tugas berat yang harus dilalui oleh seorang mahasiswa. Mahasiswa memiliki banyak tanggung jawab dan tugas-

tugas kuliah yang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dengan sekolah sebelumnya seperti SD, SMP dan SMA. Tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa terkadang sangat menguras energi fisik dan psikis bagi mahasiswa. Tugas dan tanggung jawab tersebut berupa *deadline* beberapa tugas mata kuliah yang belum pernah mereka temui saat sekolah sebelumnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan wawancara terhadap beberapa mahasiswa bahwa mereka mengalami kelelahan fisik maupun psikis saat harus menyelesaikan banyak tugas dan tanggung jawab, terlebih lagi saat mendekati *deadline* yang telah ditentukan.

Kesimpulan yang didapat oleh peneliti, mengarah pada munculnya *ego depletion*. *Ego depletion* sendiri merupakan turunnya kapasitas diri atau keinginan diri yang bersifat temporer atau sewaktu-waktu ketika melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga karena energinya sudah dipakai sebelumnya (Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998). Namun, kapasitas diri tersebut akan terisi kembali seiring berjalannya waktu. Seseorang yang mengalami *ego depletion* memiliki kemungkinan yang besar dalam mengontrol diri untuk kegiatan berikutnya atau aktifitas berikutnya. Baumeister (2002) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *ego depletion* yaitu orang tersebut akan menjadi lebih pasif, sulit untuk berpikir dan bertindak secara efektif. Selain itu, seseorang yang mengalami *ego depletion* akan sulit untuk menilai kejadian secara objektif sehingga dapat dikatakan tidak dapat melakukan analisa secara terintegrasi. Manifestasi dari seseorang yang mengalami *ego depletion* menurut Baumeister (1993) yaitu seseorang akan mengalami kesulitan untuk mengontrol perilaku agar sesuai

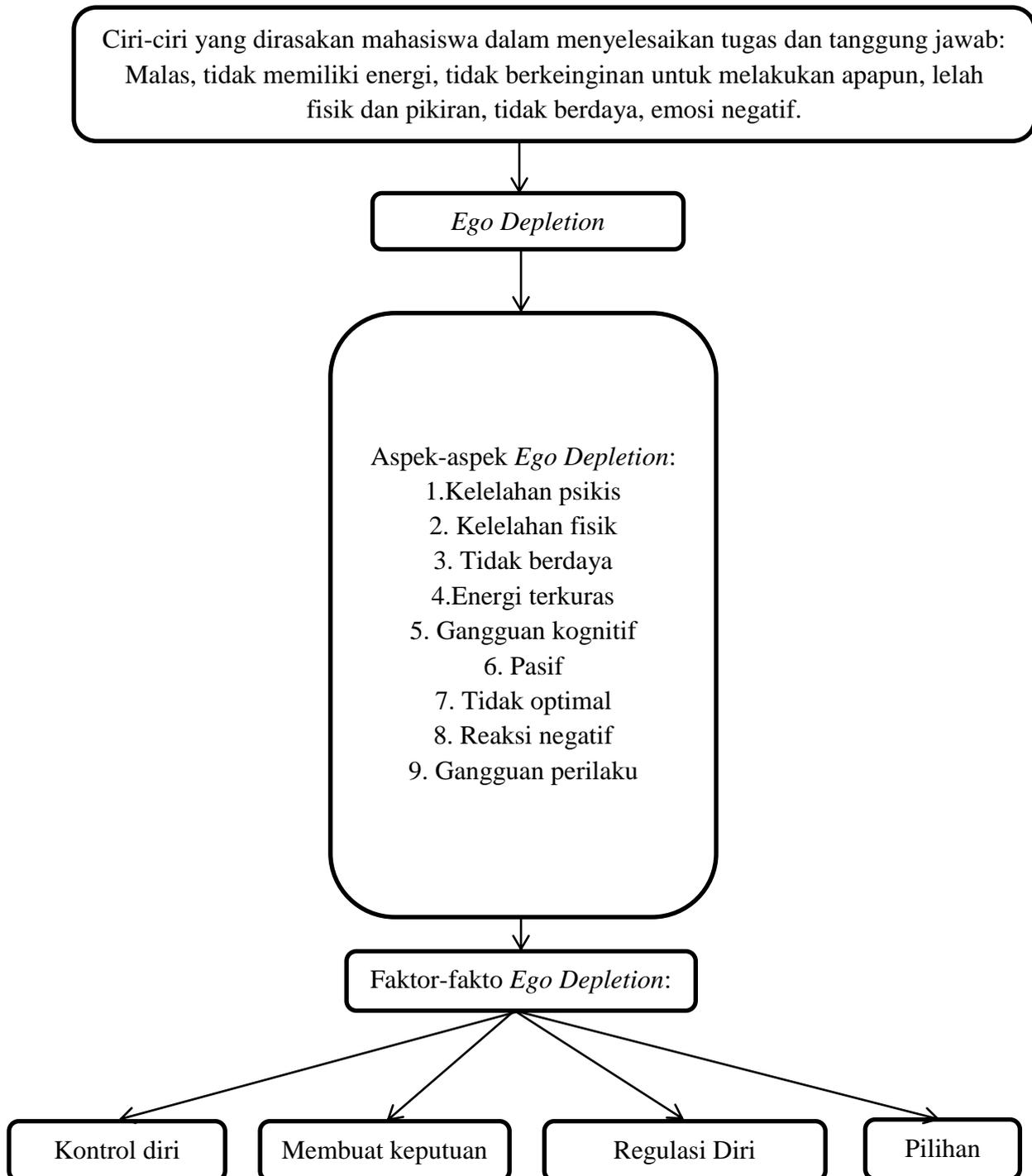
dengan norma. Selain itu, seseorang yang mengalami *ego depletion* cenderung tidak dapat memenuhi komitmen untuk menyesuaikan diri dengan aturan, tidak sadar akan perilakunya sendiri dan tidak tahu apa yang hendak dilakukan.

Sedangkan regulasi diri memiliki peranan yang penting terhadap *ego depletion*. Menurut penjelasan faktor yang telah dikemukakan oleh Baumeister & Vohs (1998), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *ego depletion* adalah regulasi diri. Dalam hal ini, mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan kewajibannya mengerjakan tugas dan skripsi tepat waktu. Sebagai mahasiswa diharapkan dapat mengatur sumber kekuatannya agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik, karena jika sumber kekuatan atau energinya telah terkuras, kemungkinan untuk mengalami *ego depletion* akan semakin besar. Jika mahasiswa telah mengalami *ego depletion*, maka aspek-aspek yang dapat terjadi adalah mengalami kelelahan psikis yang artinya suatu kondisi psikologis dengan karakteristik muak, jenuh, pasrah dan kurang mampu mengontrol diri. Selain itu juga dapat mengalami kelelahan fisik seperti capek, pusing dll. Tidak berdaya juga merupakan salah satu aspek yang mana kondisi individu tidak memiliki energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu. Mengalami energi terkuras, gangguan kognitif, pasif, tidak optimal, reaksi negatif dan gangguan perilaku.

Mahasiswa diharapkan tidak mengalami *ego depletion* agar dapat terus menjalankan aktivitas-aktivitas dengan baik. Jika mahasiswa memiliki regulasi diri yang baik, maka mahasiswa dapat mengontrol energinya agar tidak mengalami *ego depletion*. Hal tersebut dapat kita ambil kesimpulan dari Baumeister (2007), bahwa regulasi diri memerlukan suatu sumber kekuatan agar

dapat beroperasi dengan efektif, sumber kekuatan ini diketahui bersifat terbatas sehingga dapat habis ketika digunakan, tetapi disisi lain dapat diperbaharui dengan sendirinya, hal tersebut adalah *ego depletion*.

2.4 Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

2.5 Hipotesis

Dalam penelitian ini variabel yang diangkat adalah *ego depletion* dan regulasi diri pada mahasiswa. Dalam rumusan masalah peneliti mengajukan tiga pertanyaan untuk penelitian ini. Pertanyaan ke satu dan dua dapat dijawab secara deskriptif sehingga tidak memerlukan hipotesis. Pertanyaan ketiga dapat dijawab melalui uji inferensial, sehingga untuk menjawab pertanyaan ketiga dibutuhkan sebuah hipotesis. Adapun hipotesis yang dimunculkan adalah "*ada pengaruh regulasi diri terhadap ego depletion pada mahasiswa*".

BAB 5

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil beberapa simpulan, yaitu:

1. Gambaran *ego depletion* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori sedang.
2. Gambaran regulasi diri pada mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori sedang.
3. Regulasi diri berpengaruh secara negatif terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa agar dapat meningkatkan regulasi diri saat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sehingga dapat meminimalisir terjadinya *ego depletion* saat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab agar tugas dan tanggung jawab dapat diselesaikan dengan hasil yang baik dan memuaskan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus siap dengan segala konsekuensi yang akan diterimanya dan mempersiapkan berbagai pilihan alternatif lainnya. Diharapkan peneliti selanjutnya mengadakan penelitian dengan metode penelitian yang berbeda dengan aitem yang lebih ringkas sehingga subjek tidak jenuh untuk mengisi skala penelitian. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya tidak menggunakan skala online sehingga peneliti tahu dengan pasti keadaan subjek saat mengisi skala penelitian sehingga subjek mengisi skala sesuai dengan keadaan sebenarnya. Selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel sehingga dapat menambah kajian *ego depletion* dan regulasi diri yang lebih banyak dan bermanfaat bagi orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifiana, A. D. (2013). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. ISSN: 2301-8267.
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F. (2002). *Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function*. Cleveland: Case Western Reserve University.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). *Ego-depletion: Is a active self a limited resource?*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N. (2006). *Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior*. *Journal of Personality*.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People fail at Self-Regulation*. San Diego, CA Academic Press.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. (1996). *Self-regulation failure: An overview*. *Psychological Inquiry*, 7, 1±15.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). *Ego-depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing*. *Social Cognition*, 18, 130-150.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2007). *Self-Regulation, Ego depletion, and Motivation*. *Journal of Social and Personality Psychology Compass*. 1751-9004.2007.00001
- Baumeister, R.F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The strength model of self-control*. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Chairani, L., Subandi, M. A. (2010). *Psikologi Santi Penghafal Al-Qur'an, Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Engels, R., Finkenauer, C., den Exter Blokland, E. A. W., & Baumeister, R. F. (2000). *Parental influence on self-control and juvenile delinquency. Manuscript in preparation*, Utrecht University, Netherlands.
- Fitriya., Lukmawati. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*. Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 1 (2016) 63-74
- Garlick, D. (2002). *Understanding the nature of the general factor of intelligence: The role of individual differences in neural plasticity as an explanatory mechanism*. *Psychological Review*, 109, 116-136.
- Ghuron, M. N., Rini, R. S. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hagger, M., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis. (2010). *Ego depletion and the strenght model of self-control: A meta-analysis*. *Psychologi Bulletin*, 495-525.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)
- Howard S. F. & Miriam W. S. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*, terj. Fransiska, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Manab, Abdul. (2016). *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*. Universitas Muhammadiyah Malang. (tidak diterbitkan)
- Muraven, M. (2011). *Ego-depletion: Theory and Evidence*. University at Albany
- Purwanto. (2013). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarwono, Sarlito W. (1978). *Perbedaan antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Schmeichel, B. J., Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2003). *Intellectual Performance and Ego Depletion : Role of the Self in Logical Reasoning and Other Information Processing*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Susanto, H. (2006). *Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa*.
- Suwono. 1978. *Definisi Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Tersedia dalam: <http://www.pengertianku.net/2014/11/kenali-pengertian-mahasiswa-dan-menurut-para-ahli.html> (Diakses tanggal 17 Maret 2017).
- Taylor. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Undarwati, Anna., Mahabati, A., Khaerani, A. C., Hapsari, A. D., Kristanto, A. A., Stephany, E. S., Prawitasari, J. E. (2017). *Pengukuran Ego Depletion Berbasis Indigeneous Pshychology*. Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah.
- Zimmerman, & Schunk. (2002). *Self Regulated Learning and Academic Achievement*. Mahwah, New Jersey: Erlbaum