



**EFEKTIVITAS *MENTAL CONTRASTING WITH*
IMPLEMENTATION INTENTION (MCII) UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

oleh

Talitha Yumna Zhafira

1511413129

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


2020

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Efektivitas *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau karya orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 14 Januari 2020

Yang menyatakan



Tahira Yumna Zhafira


PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Efektivitas *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi” ini akan dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Panitian Ujian Skripsi




Sekretaris



Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si.
NIP.197905022008012018

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Rahmawati Prihastuty'. Below the signature, the name 'Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si.' and the NIP number 'NIP.197905022008012018' are printed.


Penguji I



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

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Andromeda'. Below the signature, the name 'Andromeda, S.Psi., M.Psi.' and the NIP number 'NIP.198205312009122001' are printed.

Penguji II



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

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Rulita Hendriyani'. Below the signature, the name 'Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.' and the NIP number 'NIP.197202042000032001' are printed.

Penguji III.



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

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Binta Mu'tiya Rizki'. Below the signature, the name 'Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.' and the NIP number 'NIP.198508252014042002' are printed.

MOTTO DAN PERUNTUKKAN

Motto

“It’s not like you know all about today just because you lived yesterday. So, don’t worry too much. We’re all living this very moment for the first time.” (Penulis)

Peruntukkan

Penulis memperuntukkan karya ini bagi:

Mama dan Papa (Alm),

Kakak, sahabat, dan seluruh teman-teman
Psikologi Unnes Angkatan 2013,

dan para mahasiswa hebat yang sedang berjuang
menyelesaikan apa yang harus diselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala berkat, rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”**. Karya tulis ini dapat terselesaikan tidak terlepas dari peran dan bantuan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin memberikan ucapan terimakasih sedalm-dalamnya kepada:

1. Drs. Dr. Edy Purwanto, M.Si. sebagai Ketua Panitia Ujian Skripsi.
2. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si. Sebagai Ketua Jurusan Psikologi FIP Unnes sekaligus Sekertaris Ujian Skripsi.
3. Andromeda, S.Psi., M.Psi. sebagai penguji I atas masukan dan saran yang diberikan.
4. Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A. sebagai Dosen Pembimbing I sekaligus penguji 2 yang telah sabar membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi.
5. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si. sebagai Dosen Pembimbing II sekaligus penguji 3 yang telah sabar membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Staff di Jurusan Psikologi yang telah berkenan untuk berbagai pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.

7. Mama, Kakak, dan seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan perhatian, kasih sayang, doa, dan menjadi motivasi terbesar penulis untuk menyelesaikan skripsi.
8. Para subjek eksperimen dengan antusiasnya yang tinggi dapat mengikuti serangkaian kegiatan eksperimen dengan baik.
9. Teman-teman fasilitator, Hawin, Lutfan, Fahmi, Ardiantomo, Ferdian, dan para observer rekan-rekan angkatan 2016 Ade, Alfi, Yudit, Feri, dan Firman yang telah membantu dengan tulus ikhlas sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan yang berarti.
10. Gilang Raudhana Muamar, Latifah Herdian Chaerunnisa, dan Ivan Aldo Sofyan yang 24/7 selalu siap sedia dengan sabar membantu, mendampingi dan terus memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
11. Roseka, Alfi, Aryaningtitis, Lolita, dan teman-teman yang selalu berkenan membantu dan mendukung pengerjaan skripsi.
12. Seluruh teman-teman Psikologi Unnes angkatan 2013.

Semarang, 14 Januari 2020

Penulis

ABSTRAK

Zhafira, Talitha Yumna. 2019. Efektivitas *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* untuk Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pnedidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si. Pembimbing II: Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.

Kata Kunci: *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*, Regulasi Diri.

Salah satu tanggung jawab terbesar seorang mahasiswa selama menempuh perguruan tinggi adalah tugas akhir atau skripsi. Dalam proses pengerjaan skripsi akan selalu ada kendala dan kesulitan yang muncul, meskipun bobot dan tingkat kesulitannya berbeda-beda bagi setiap mahasiswa. Hambatan dan kesulitan yang tidak mampu teratasi akan sangat merugikan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu memiliki komitmen yang kuat dan terencana terhadap pemenuhan target skripsinya. Komitmen yang kuat berupa pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana untuk mencapai target disebut dengan regulasi diri. Salah satu strategi untuk membantu individu meningkatkan regulasi diri adalah *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*. Strategi ini dinilai mampu menguatkan komitmen mahasiswa terhadap target skripsi secara efisien.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Adapun penelitian ini melibatkan 19 orang subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang kemudian dibagi ke dalam 5 kelompok diskusi kecil. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri yang diadaptasi dari *Self Regulation Questionnaire (SRQ)*. Skala ini terdiri dari 41 aitem yang telah diuji cobakan. Adapun perlakuan yang diberikan adalah berupa strategi *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* kepada seluruh kelompok eksperimen. Pelaksanaan penelitian sendiri terdiri dari 12 sesi yang ditempuh selama satu bulan. Adapun intervensi yang diberikan meliputi strategi *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* yang terdiri dari 3 tahap utama yaitu *warming up*, *mental contrasting*, dan *implementation intention*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki perbedaan skor regulasi diri yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Hasil analisis perbandingan skor *pretest* dan *post-test* menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai $t(3,962) > t \text{ tabel}(2,878)$. Selain itu, nilai signifikansi (p) sebesar $0,001 < \text{taraf signifikansi } 5\% (p=0,05)$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* efektif untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*, Regulasi Diri.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERUNTUKKAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis	12
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Regulasi Diri	13
2.1.1 Pengertian Regulasi Diri.....	13
2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Diri	14

2.1.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	17
2.1.4	Bentuk-bentuk Regulasi Diri	19
2.1.5	Tahapan Regulasi Diri	20
2.1.6	Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi... 22	
2.2	<i>Strategi Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)</i> ..25	
2.2.1	Sejarah <i>Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)</i> . 25	
2.2.2	Definisi <i>Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)</i> 26	
2.2.3	Tahapan <i>Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)</i> 28	
2.2.3.1	<i>Mental Contrasting</i>	28
2.2.3.1.1	<i>Definisi Mental Contrasting</i>	28
2.2.3.1.2	<i>Proses Mental Contrasting</i>	29
2.2.3.2.3	<i>Implementation Intention</i>	31
2.2.3.2.1	<i>Definisi Implementation Intention</i>	31
2.2.3.2.2	<i>Proses Implementation Intention</i>	32
2.3	Efektivitas <i>Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)</i> terhadap Peningkatan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	34
2.4	Kerangka Konseptual.....	39
2.5	Hipotesis	40
 BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	41
3.1.1	Jenis Penelitian.....	41
3.1.2	Desain Penelitian	42
3.2	Variabel Penelitian.....	43

3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	43
3.2.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
3.3	Prosedur Eksperimen	45
3.3.1	Persiapan Eksperimen.....	45
3.3.2	Pelaksanaan Eksperimen.....	46
3.3.3	Cek Manipulasi	50
3.4	Subjek Penelitian	51
3.4.1	Populasi.....	51
3.4.2	Sampel.....	51
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	53
3.5.1	Uji Coba	55
3.5.1.1	<i>Evaluasi Kualitatif</i>	55
3.5.1.2	<i>Uji Coba Skala</i>	56
3.6	Validitas dan Reliabilitas	59
3.6.1	Validitas	59
3.6.1.1	<i>Validitas Eksperimen</i>	59
3.6.1.2	<i>Validitas Alat Ukur</i>	61
3.6.2	Reliabilitas	62
3.7	Metode Analisis Data.....	63
3.7.1	Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri.....	63
3.7.2	Analisis Data.....	65
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Persiapan Penelitian	66

4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	66
4.1.2	Gambaran Subjek.....	67
4.1.2.1	Gambaran Subjek Penelitian.....	67
4.1.2.2	Penentuan Kelompok Subjek.....	68
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	71
4.2.1	Pengambilan Data.....	71
4.2.2	Pemberian Perlakuan.....	71
4.2.3	Pelaksanaan Skoring.....	75
4.3	Hasil Penelitian.....	76
4.3.1	Hasil Analisis Deskriptif.....	76
4.3.1.1	Gambaran Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan.....	76
4.3.1.2	Gambaran Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Sesudah Perlakuan.....	77
4.3.1.3	Gambaran Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Seminggu Setelah Perlakuan (<i>Follow-up I</i>).....	79
4.3.1.4	Gambaran Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Sebulan Setelah Perlakuan (<i>Follow-up II</i>).....	80
4.3.1.5	Data Deskriptif Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Sebelum, Sesudah Perlakuan, Seminggu Sesudah Perlakuan, dan Sebulan Sesudah Perlakuan....	83
4.3.1.6	Perbedaan Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	86
4.3.2	Hasil Analisis Statistik.....	87
4.3.2.1	Uji Asumsi.....	87
4.3.2.2	Uji Hipotesis.....	89
4.3.2.2.1	<i>Analisis Statistik Pretest dan Post-test Kelompok Eksperimen.....</i>	89

4.3.2.2.2	<i>Analisis Statistik Pretest dan Post-test Kelompok Eksperimen Per-Tahapan Regulasi Diri.....</i>	90
4.3.2.2.3	<i>Analisis Statistik Pretest dan Post-test Kelompok Eksperimen Per-Aspek Regulasi Diri</i>	92
4.3.2.2.4	<i>Analisis Statistik Pretest, Follow-up I dan Follow-up II Kelompok Eksperimen.....</i>	93
4.3.3	Cek Manipulasi	96
4.4	Pembahasan.....	98
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	108
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	110
5.2	Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA		112
LAMPIRAN.....		115

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Hasil Survey Regulasi Diri 25 Mahasiswa Psikologi UNNES Angkatan 2013 dan 2014 yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	6
Tabel 3.1 Kategori Skor Aitem Skala Regulasi Diri	54
Tabel 3.2 <i>Blue Print Self Regulation Questionnaire (SRQ)</i>	54
Tabel 3.3 Perubahan Aitem <i>Self Regulation Questionnaire (SRQ)</i>	56
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba <i>Self Regulation Questionnaire (SRQ)</i>	57
Tabel 3.5 Sebaran Baru Aitem <i>Self Regulation Questionnaire (SRQ)</i>	58
Tabel 3.7 Kategorisasi Tingkatan Regulasi Diri Berdasarkan Mean Hipotetik.....	64
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Tahun Angkatan.....	68
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Progres Skripsi	68
Tabel 4.3 Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Tingkat Regulasi Diri... ..	68
Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Diri	69
Tabel 4.5 Daftar Subjek Penelitian	70
Tabel 4.6 Daftar Kelompok Eksperimen dan Perolehan Skor <i>Pretest</i> berdasarkan Teknik Randomisasi.....	70
Tabel 4.7 Jadwal Pelaksanaan Pengukuran Regulasi Diri	71
Tabel 4.8 Rincian Sesi Pemberian Intervensi Strategi <i>Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)</i>	72
Tabel 4.9 Skoring Skala Regulasi Diri.....	76
Tabel 4.10 Skor <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Sesudah Perlakuan.....	77
Tabel 4.11 Skor <i>Follow-up</i> I Kelompok Eksperimen Seminggu Sesudah Perlakuan.....	79

Tabel 4.12 Hasil Survey Singkat Kelompok Eksperimen Sebulan Sesudah Perlakuan.....	81
Tabel 4.13 Skor <i>Follow-up</i> II Kelompok Eksperimen Sebulan Sesudah Perlakuan.....	82
Tabel 4.14 Data Kelompok Eksperimen Sebelum, Sesudah, Seminggu Sesudah dan Sebulan Sesudah Perlakuan.....	83
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas	88
Tabel 4.16 Hasil Uji Homogenitas	88
Tabel 4.17 Hasil Uji-T Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	90
Tabel 4.18 Hasil Uji Frekuensi Kelompok Eksperimen Per-Tahapan Regulasi Diri Sebelum dan Sesudah Perlakuan	91
Tabel 4.19 Hasil Uji Frekuensi Kelompok Eksperimen Per-Aspek Regulasi Diri Sebelum dan Sesudah Perlakuan	93
Tabel 4.20 Hasil Uji-T Kelompok Eksperimen Sebelum, Seminggu Sesudah dan Sebulan Sesudah Perlakuan.....	94
Tabel 4.21 Hasil Cek Manipulasi Kelompok Eksperimen.....	96

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	39
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	42
Gambar 3.2 Proses Pelaksanaan Eksperimen	47
Gambar 3.3 Rumus Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	62
Gambar 3.4 Rumus Reliabilitas dengan <i>Alpha Cronbach</i>	63
Gambar 4.1 Diagram Gambaran Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan	77
Gambar 4.2 Diagram Gambaran Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Setelah Perlakuan	78
Gambar 4.3 Diagram Gambaran Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Seminggu Setelah Perlakuan	80
Gambar 4.4 Diagram Gambaran Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen Sebulan Sesudah Perlakuan	83
Gambar 4.5 Diagram Perbedaan Tingkat Regulasi Diri Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Eksperimen	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Skala Uji Coba..... 116
Lampiran 2	Tabulasi Data Hasil Uji Coba..... 125
Lampiran 3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas 129
Lampiran 4	Skala <i>Pretest</i> 135
Lampiran 5	Tabulasi Data <i>Pretest</i> 142
Lampiran 6	Skala <i>Post-test</i> 145
Lampiran 7	Tabulasi Data <i>Post-test</i> 152
Lampiran 8	Skala <i>Follow-up I</i> 155
Lampiran 9	Tabulasi Data <i>Follow-up I</i> 162
Lampiran 10	Skala <i>Follow-up II</i> 165
Lampiran 11	Tabulasi Data <i>Follow-up II</i> 173
Lampiran 12	Hasil Uji Asumsi 177
Lampiran 13	Hasil Uji Hipotesis 179
Lampiran 14	Lembar <i>Informed Consent</i> 182
Lampiran 15	Cek Manipulasi..... 185
Lampiran 16	Draft Pelaksanaan Eksperimen..... 187
Lampiran 17	Modul Eksperimen 192
Lampiran 18	Panduan Intervensi MCII 211
Lampiran 19	Lembar Observasi..... 221
Lampiran 20	Dokumentasi Penelitian..... 226

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berkembang pesatnya teknologi di zaman modern mengakibatkan terjadinya kemajuan di segala bidang. Perkembangan teknologi turut mendukung negara-negara berkembang secara perlahan menjadi negara maju. Negara Indonesia termasuk yang menunjukkan perkembangannya. Oleh karena itu negara Indonesia membutuhkan manusia yang kompetitif dan fokus dalam mencapai tujuan serta mampu menerapkan sikap disiplin yang tinggi terhadap dirinya sendiri, sehingga menciptakan manusia yang bermutu dan berkualitas. Menciptakan manusia yang berkualitas memerlukan sebuah usaha, salah satunya melalui pendidikan.

Pendidikan merupakan proses mengembangkan semua aspek kepribadian manusia yang mencakup pengetahuannya, nilai dan sikapnya, serta keterampilannya. Definisi tersebut menyatakan bahwa pendidikan menitik beratkan pada pengembangan semua potensi yang dimiliki oleh manusia. Salah satu jenjang pendidikan yang membantu meningkatkan potensi manusia di bidang tertentu adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi sebagai tingkat lanjut dari jenjang pendidikan menengah di jalur pendidikan formal. Memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi, tentunya memberikan tugas dan tantangan akademik yang lebih besar pula bagi mahasiswa. Seorang mahasiswa dituntut untuk mampu mandiri dan tidak

menggantungkan harapan pada pihak lain, entah itu dosen maupun teman kuliahnya. Mahasiswa harus mampu meyakini bahwa keberhasilan studinya lebih banyak ditentukan oleh dirinya sendiri, meskipun pihak lain ikut serta dalam sumbangsuhnya. Secara garis besar tugas dan tujuan utama mahasiswa adalah mampu mencapai dan meraih taraf keilmuan yang matang, sehingga segala yang berkaitan dengan keilmuannya mampu diabdikan kepada masyarakat secara benar.

Salah satu tugas dan tanggung jawab terbesar seorang mahasiswa selama menempuh perguruan tinggi adalah tugas akhir atau skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang membahas suatu masalah berdasarkan hasil penelitian. Biasanya skripsi disusun sebagai salah satu syarat mengikuti ujian sarjana, setelah skripsi diujikan mahasiswa baru dapat dinyatakan lulus. Mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan studinya dalam waktu 3,5 sampai 4 tahun, namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang masih melampaui waktu tersebut. Data terakhir mahasiswa jurusan Psikologi Unnes yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan masih ada sebanyak 38,27% mahasiswa angkatan 2013, 33,13% mahasiswa angkatan 2014, dan 69,3% mahasiswa angkatan 2015 yang belum menyelesaikan studinya atau dinyatakan belum lulus, padahal mereka sudah menghabiskan waktu sekitar 5 hingga 7 tahun sebagai mahasiswa. Sebagian besar permasalahan mahasiswa adalah pada penyusunan skripsi.

Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Tingkat kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi juga berbeda-beda. Berdasarkan wawancara singkat yang peneliti lakukan pada tanggal

5 Mei 2018 terhadap 10 mahasiswa angkatan tahun 2013 dan 2014 yang sedang mengerjakan skripsi di jurusan Psikologi UNNES, semua mahasiswa mengakui menemui kendala atau kesulitan selama proses pengerjaan skripsi. Mulai dari pembuatan proposal hingga saat mulai mengerjakan skripsi. 10 mahasiswa yang telah diwawancara mengatakan bahwa kendala dan kesulitan dalam pengerjaan skripsi yang sedang dialami berbeda-beda jenisnya. Rata-rata kesulitan dan kendala yang dialami 10 mahasiswa tersebut adalah kesulitan menemukan dan merumuskan masalah, kesulitan mencari judul yang efektif, kesulitan dalam sistematika pengerjaan mulai dari proposal hingga skripsi, kesulitan mencari referensi dan literatur, kesulitan menentukan metode penelitian dan analisis data, kesulitan saat terjun lapangan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, prokastinasi, tidak mampu disiplin terhadap *deadline* pengerjaan skripsi, malas dan menunda-nunda, hingga dana dan waktu yang terbatas.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, dapat dipastikan bahwa akan selalu ada kendala dan kesulitan yang muncul selama pengerjaan skripsi meskipun bobot dan tingkat kesulitannya berbeda-beda bagi setiap mahasiswa. Kendala dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi juga berbeda jenisnya. Ada mahasiswa yang masih bisa mengatasi kesulitan tersebut, adapula mahasiswa yang belum menemukan solusi atas kesulitannya. Kesulitan dan kendala yang tidak teratasi baik itu kendala eksternal maupun internal pada akhirnya mampu membuat seorang mahasiswa stress, rendah diri, frustrasi, menunda penyusunan skripsi, bahkan ada pula yang tidak ingin menyelesaikan

skripsinya dikarenakan kehilangan motivasi. Hal ini akan sangat merugikan mahasiswa itu sendiri, mengingat skripsi adalah tahap yang menentukan dalam mencapai gelar sarjana.

Sebagai seseorang yang dinilai sudah matang dan sadar akan tanggung jawabnya, mahasiswa harus mampu dan mau menemukan solusi atas kendala dan kesulitannya selama mengerjakan skripsi. Dibutuhkan adanya sebuah usaha lebih dari dalam diri sendiri agar mahasiswa mampu menemukan solusi atas kendala dan kesulitan internal seperti malas, menunda-nunda, merasa takut dengan dosen, atau tidak mampu disiplin waktu.

Masril (2011:3) mengungkapkan fenomena-fenomena seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan terlambat dalam kegiatan akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri diasumsikan terkait rendahnya kemampuan regulasi diri. Lebih lanjut, Masril (2011:3) mengungkapkan regulasi diri sebagai fungsi eksekutif dari cara kerja otak manusia. Itu menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan faktor kunci dari sejumlah variabel non-IQ yang mempengaruhi keberhasilan setiap orang dalam mencapai tujuan (*goal striving*).

Menurut Zimmerman (dalam Subandi, 2010:14) regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Baumister (dalam Subandi, 2010:14) memberi istilah pada proses ini sebagai usaha seseorang untuk mengubah responnya yang berupa tindakan, pemikiran, perasaan, keinginan dan performansi. Regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang

mengatur kesinambungan perilaku untuk bergerak menuju ke arah sesuatu, terkait dengan berbagai tuntutan yang ada pada diri seseorang. Pergerakan perilaku ini dimunculkan oleh proses kontrol yang dilakukan individu (Carver & Scheir; dalam Subandi, 2010:15). Berdasarkan beberapa definisi di atas disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kapasitas internal seseorang untuk dapat mengarahkan perilaku, afeksi, dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari dalam dirinya dan lingkungan, menggunakan berbagai strategi dalam rangka mencapai tujuan.

Selain dilakukannya wawancara peneliti juga telah melakukan *survey* terhadap 25 orang mahasiswa jurusan Psikologi UNNES, terdiri dari angkatan 2013 dan 2014 yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengetahui gambaran regulasi dirinya. Peneliti membagikan 7 pernyataan yang masing-masing mewakili 7 tahapan regulasi diri menurut SRQ (*Self-Regulation Questionnaire*). 7 tahapan regulasi diri ini sudah disesuaikan dengan aspek regulasi diri berdasarkan teori sosial kognitif dari Bandura yang terdiri dari pengamatan diri, penilaian, dan respon diri. Penjelasan mengenai ketiga aspek tersebut akan dibahas pada bab selanjutnya. Dari survey tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Survey Regulasi Diri 25 Mahasiswa Psikologi UNNES angkatan 2013 dan 2014 yang Sedang Mengerjakan Skripsi

No.	Tahapan Regulasi Diri	Mampu	Belum Mampu
1.	Receiving	5 mahasiswa (16,7%)	20 mahasiswa (83,3%)
2.	Evaluating	8 mahasiswa (33,3%)	17 mahasiswa (66,7%)
3.	Triggering	1 mahasiswa (4,2%)	24 mahasiswa (95,8%)
4.	Searching	4 mahasiswa (16,7%)	21 mahasiswa (83,3%)
5.	Planning	1 mahasiswa (4,2%)	24 mahasiswa (95,8%)
6.	Implementing	4 mahasiswa (16,7%)	21 mahasiswa (83,3%)
7.	Assessing	9 mahasiswa (37,5%)	16 mahasiswa (62,5%)
Rata-rata		5 mahasiswa (16,7%)	20 mahasiswa (83,3%)

Data di atas menunjukkan bahwa presentase mahasiswa yang belum mampu memenuhi tahapan regulasi diri lebih tinggi daripada mahasiswa yang sudah mampu. Rata-rata sebanyak 83,3% mahasiswa menyatakan bahwa mereka belum mampu memenuhi tahapan-tahapan regulasi diri. Presentase ini dibuat berdasarkan pilihan jawaban yang dipilih oleh mahasiswa selama survey menggunakan 7 pernyataan SRQ (*Self-Regulation Questionnaire*) yang masing-masing mewakili sejauh mana seseorang mampu memenuhi tahapan regulasi diri. Bagaimanapun juga, hasil survey menunjukkan bahwa kemampuan meregulasi diri pada setiap mahasiswa berbeda-beda di setiap tahapannya. Dari data di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 24 dari 25 mahasiswa, artinya hampir seluruh mahasiswa belum mampu melakukan regulasi diri secara optimal. Sebagian besar dari mereka gagal dalam melakukan beberapa tahapan regulasi diri khususnya tahapan *triggering* dan *planning*. Berdasarkan teori dari RSQ sendiri, *triggering* merupakan tahapan dimana mahasiswa harus mampu menemukan sebuah pemicu agar mahasiswa mau dan mencari solusi atas permasalahannya. Sedangkan *planning* adalah penetapan tujuan atau rencana pemenuhan target serta

memperhitungkan segala aspek pendukung untuk mencapai target tersebut (Manab, 2016). Oleh karena itu mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan regulasi dirinya. Fiske & Taylor (dalam Subandi, 2010) menegaskan bahwa kemampuan untuk meregulasi diri perlu dikembangkan untuk membantu individu mengatasi situasi yang menekan.

Regulasi diri tentunya sangat dibutuhkan oleh seorang mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi. Melalui regulasi diri yang tinggi, seorang mahasiswa diharapkan mampu mencapai tujuan akademisnya secara optimal. Penelitian Alsa pada tahun 2005 (dalam Subandi, 2010:16) mengenai regulasi diri dan prestasi belajar siswa membuktikan bahwa prestasi belajar seorang siswa sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang berdasarkan pada regulasi diri.

Sayangnya, kemampuan regulasi diri tidak dapat berkembang dengan sendirinya. Dibutuhkan suatu lingkungan yang kondusif agar individu dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri (Susanto, 2006). Setiap orang memiliki usaha untuk meregulasi dirinya dengan berbagai cara dalam mencapai tujuannya, yang membedakan adalah efektivitas dari regulasi diri tersebut (Winne & Boekarts, 1997; dalam Susanto, 2006). Salah satu intervensi yang dinilai sangat efektif untuk meningkatkan regulasi diri individu adalah dengan menggunakan metode *Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII)* yang dikembangkan oleh Gabriele Oettingen.

Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) merupakan strategi yang dibentuk berdasarkan 2 tahap proses pemenuhan tujuan: *goal setting* (pengaturan tujuan) yang melibatkan pemilihan tujuan dan komitmen terhadap

tujuan tersebut, serta *goal striving* (usaha pemenuhan tujuan) yang melibatkan perencanaan dan pelaksanaan pemenuhan tujuan berupa perilaku (Oettingen, 2001). MCII mendukung usaha pencapaian tujuan seseorang dengan menggabungkan 2 teknik pengembangan regulasi diri. Pertama, *mental contrasting (MC)*, teknik ini berfokus pada penguatan komitmen terhadap usaha pemenuhan tujuan. Kedua, pembentukan *implementation intentions (II)*, teknik ini berfokus pada pencapaian tujuan melalui perencanaan strategi untuk mengatasi hambatan dalam pemenuhan tujuan tersebut (Oettingen, 2015). Menurut Oettingen & Gollwitzer (2015) MCII adalah strategi regulasi diri yang lebih efektif dalam merubah perilaku seseorang dibandingkan dengan hanya *mental contrasting* atau *implementation intentions* saja. MCII juga dinilai lebih menghemat waktu dan biaya untuk dipelajari dan diterapkan.

Mekanisme MCII menitikberatkan pada pembentukan *if-then plans* untuk melengkapi teknik *mental contrasting* dan *implementation intentions* sebagai strategi regulasi diri untuk mencapai tujuan individu (Oettingen and Gollwitzer, 2010). Pertama-tama individu diminta untuk memikirkan tujuan mereka dalam periode tertentu. Kemudian individu diajak untuk membayangkan bagaimana rasanya jika tujuan tersebut mampu tercapai. Setelah itu individu diminta untuk menggambarkan secara jelas dan rinci kira-kira apa saja hambatan yang akan mereka alami dalam usaha pencapaian tujuan mereka, dan solusi apa saja yang harus mereka lakukan untuk mengatasinya. Terakhir, individu diperkenalkan dengan *if-then plans*, yaitu pernyataan jika dan maka. Jika ada hambatan X, maka individu akan melakukan Y. Semua pemikiran individu ini ditulis secara rinci dan

dipantau perkembangannya dalam periode waktu tertentu dengan harapan mampu memperkuat komitmen dan motivasi individu dalam pemenuhan tujuan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Angela Lee Duckworth, Teri Kirby, Anton Gollwitzer, dan Gabriele Gollwitzer pada tahun 2013 dengan judul *From Fantasy to Action: Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children* terhadap 94% siswa tahun ke-5 pada seluruh sekolah menengah umum di perkotaan di USA menunjukkan adanya peningkatan nilai indeks prestasi siswa atau yang disebut sebagai GPA (*Great Point Average*) sebanyak 2,5% dan peningkatan ketepatan waktu kehadiran siswa di sekolah sebanyak 1% setelah diberikan intervensi MCII. Penelitian dengan judul yang sama juga dilakukan oleh Suzanne Velasquez pada tahun 2015 terhadap 118 siswa semester pertama di kelas 7, 9, dan 10 dengan berbagai ras dan gender di seluruh sekolah umum di Illinois. Hasil dari penelitian Suzanne menunjukkan bahwa intervensi MCII memberikan efek yang positif pada nilai siswa di akhir semester yang naik sebanyak 4%. MCII juga dapat digunakan untuk meningkatkan performansi individu secara lebih spesifik. MCII mampu meningkatkan manajemen waktu, kemampuan pengambilan keputusan, dan penyelesaian suatu masalah dengan lebih efektif (Oettingen, Mayer, & Brinkmann, 2010).

Hasil dari beberapa penelitian tersebut ditemukan para subjek mengalami perubahan setelah diberi perlakuan yaitu strategi MCII. Perubahan-perubahan tersebut berupa peningkatan kedisiplinan (*self-discipline*), kemampuan pengambilan keputusan, *self-esteem* dan kemampuan *problem solving* yang mana semua itu termasuk bagian dari regulasi diri. Pada tahun 2010, Oettingen, Barry,

Guttenberg, & Gollwitzer melakukan penelitian untuk mengetahui apakah MCII dapat meningkatkan *self-discipline* dan *self-esteem* pada mahasiswa. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa MCII mampu memperkuat kemampuan regulasi diri mahasiswa dengan membantu mahasiswa untuk lebih berkomitmen terhadap tujuan yang dirasa mampu mereka capai, dan menemukan cara yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut. Intervensi MCII sangat efektif dan simpel untuk membantu mahasiswa menyadari potensi mereka dan memperkuat *self-discipline* dan *self-esteem* dalam kehidupan sehari-hari (Oettingen, 2015).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa penelitian efektivitas MCII dalam meningkatkan regulasi diri akademik mayoritas siswa di Amerika Serikat, peneliti tertarik untuk menerapkan intervensi MCII kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Jurusan Psikologi UNNES. Peneliti ingin mengetahui apakah intervensi MCII juga mampu diterapkan di Indonesia dan sejauh apa efektivitasnya dalam meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini tentunya akan berbeda dengan referensi penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya rata-rata menggunakan siswa sekolah menengah sebagai subjeknya, sedangkan pada penelitian ini peneliti tertarik menggunakan mahasiswa sebagai subjek dan penelitian ini dilakukan di luar kegiatan akademis sehingga terfokus pada mengukur sejauh mana efektivitas teknik MCII untuk membantu mahasiswa meregulasi diri tanpa adanya intervensi pembelajaran yang lain.

Mengingat bahwa ditemukan adanya berbagai hambatan yang sulit diatasi oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi serta gambaran regulasi diri

mahasiswa yang rendah di lapangan, usaha pengembangan regulasi diri sangat diperlukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk mencapai tujuan akademik dan membantu mengatasi hambatan saat pengerjaan skripsi, maka penelitian dengan tema “Efektivitas *Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII)* dalam Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” dirasa penting untuk dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sejauh apa efektivitas *Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII)* dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di jurusan Psikologi UNNES?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris mengenai efektivitas *Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII)* terhadap peningkatan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di jurusan Psikologi UNNES.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi mengenai metode yang efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai teori regulasi diri dan metode *Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII)* mengingat pentingnya regulasi diri untuk membantu mahasiswa fokus terhadap tujuan akademisnya dan membantu mahasiswa mengatasi hambatan selama pengerjaan skripsi.

b. Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan untuk mengembangkan regulasi diri pada individu khususnya dalam bidang akademik.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Regulasi Diri

2.1.1 Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan (Bandura dalam Subandi, 2010: 14).

Selaras dengan penjelasan di atas, Zimmerman (dalam Subandi, 2010: 14) menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Sedangkan Baumister dan Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana upaya seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng dan kembali pada standar normal yang memberi hasil sama. Pada proses ini terjadi perpaduan antara motivasi laten dan pengaktifan stimulus.

Bandura (dalam Boekaerts, 2000: 14) dalam perspektif kognitif sosial sendiri memandang regulasi diri sebagai interaksi proses antara personal, perilaku, dan lingkungan.

Dari beberapa definisi yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan internal seseorang untuk dapat mengarahkan pemikiran, perasaan dan atensinya untuk memunculkan tindakan

berupa perilaku yang diharapkan dalam rangka mencapai tujuan atau target pribadi yang ingin dicapai.

2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Diri

Zimmerman mengemukakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan terencana yang disesuaikan dengan upaya pencapaian tujuan pribadi (Subandi, 2010). Menurutnya regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku (Ghufron & Rini, 2014). Paparan lengkapnya adalah sebagai berikut:

1. Metakognitif

Menurut Zimmerman, poin metakognitif bagi individu yang melakukan regulasi diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan mengintruksi diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya.

2. Motivasi

Zimmerman mengemukakan bahwa keuntungan motivasi bagi individu adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuan mereka dalam melakukan sesuatu.

3. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman merupakan upaya untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas individu.

Selain aspek yang dipaparkan oleh Zimmerman, Bandura juga menyebutkan tiga komponen atau kebutuhan internal dalam proses melakukan regulasi diri yaitu

pengamatan diri, penilaian dan respon diri (Bandura, dalam Boeree, 2004: 269-270). Ketiga hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengamatan Diri

Pengamatan diri menjelaskan bagaimana seorang individu melihat diri dan perilakunya sendiri serta terus mengawasinya. Ahmad Ghazi (2014) menambahkan bahwa individu harus memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dari perilakunya, dan memonitor performanya walaupun perhatian yang diberikan belum tentu tuntas ataupun akurat.

2. Penilaian

Penilaian mewakili bagaimana seorang individu membandingkan apa yang mereka lihat pada diri dan perilaku mereka dengan standar ukuran yang ada. Kemudian Ahmad Ghazi (2014) menambahkan bahwa proses penilaian membantu individu meregulasi perilaku mereka melalui mediasi kognitif. Artinya, individu tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya sendiri secara reflektif, namun juga menilai seberapa berharganya tindakan yang dilakukan berdasarkan tujuan dan standar pribadi yang telah dibuat (apabila individu percaya bahwa keberhasilan yang dicapai dikarenakan oleh usaha mereka sendiri, maka individu akan menjadi bangga dengan pencapaian tersebut dan cenderung akan bekerja lebih keras untuk mencapai tujuannya, dan sebaliknya).

3. Respon Diri

Jika perilaku diri dan perilaku individu sesuai dengan standar ukuran yang ada maka individu dapat memberikan imbalan atau respon-diri pada diri mereka sendiri. Sebaliknya, jika perilaku individu tidak sesuai dengan standar ukuran

yang ada, individu dapat mengganjar diri sendiri juga dengan respon diri. Feist dan Feist (2010: 220) menguatkan teori tersebut dengan mengungkapkan bahwa manusia merespon secara positif dan negatif terhadap perilaku mereka bergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar personal mereka, kemudian manusia akan menciptakan insentif untuk tindakan mereka sendiri melalui penguatan diri atau hukuman diri.

Aspek-aspek regulasi diri lainnya juga dikemukakan oleh Taylor (2009: 134). 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 adalah jika seseorang memandang diri mereka dan melihat diri mereka tidak dari satu sisi saja, namun dari berbagai sisi dan peran mereka.

3. Kecakapan Diri dan Kontrol Personal

Pengalaman di awal 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 aspek-aspek di atas maka dapat diketahui bahwa terdapat beberapa aspek regulasi diri. Aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman adalah metakognitif, motivasi, dan perilaku. Bandura menjelaskan komponen regulasi diri diantaranya pengamatan diri, penilaian, dan respon diri. Sedangkan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan Taylor diantaranya konsep diri yang bekerja, kompleksitas diri, kecakapan diri dan kontrol personal, aktivasi dan penghindaran behavioral, dan kesadaran diri.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Faktor regulasi diri dikemukakan oleh Zimmerman dan Pons (dalam Ghufron, 2014). Menurut Zimmerman dan Pons, ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

1. Individu

Faktor individu meliputi:

- a. Pengetahuan individu. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh individu akan semakin membantu individu tersebut dalam meregulasi diri.
- b. Tingkat kemampuan metakognisi yang semakin tinggi akan semakin membantu individu dalam melaksanakan regulasi diri.
- c. Tujuan yang ingin dicapai. Semakin besar tujuan yang ingin dicapai oleh individu maka akan semakin tinggi kemampuan regulasi diri individu.

2. Perilaku

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

3. 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.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri, diantaranya faktor individu (pengetahuan, kemampuan metakognisi individu, tujuan yang ingin dicapai), faktor perilaku, dan faktor lingkungan.

2.1.4 Bentuk-bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan, dalam Subandi (2010: 32-33) mengemukakan beberapa bentuk regulasi diri yang berdasarkan pada teori determinasi diri yaitu:

- a. *Amotivation regulation*: adalah 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 yang rendah untuk bertindak.
- b. *External regulation*: ketika perilaku diregulasi oleh faktor eksternal seperti adanya hadiah dan batasan-batasan. Individu melakukan suatu aktivitas karena adanya panggilan orang terdekat sehingga motivasinya berada di luar aktivitas itu sendiri. Perilaku yang ditampilkan bukan atas dasar pilihan individu melainkan karena merasa sebagai kewajiban, tekanan untuk berperilaku dengan cara tertentu dan merasa dikontrol oleh sumber luar.
- c. *Introjected regulation*: individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.
- d. *Identified regulation*: perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya 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 (*related*).

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 bentuk regulasi diri yang dikemukakan oleh Brown and Ryan yaitu *amotivation regulation*, *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *intrinsically motivated behavior*.

2.1.5 Tahapan Regulasi Diri

Berdasarkan teori sosial kognitif Bandura yang mengemukakan tiga komponen atau kebutuhan internal dalam proses regulasi diri yaitu pengamatan diri, penilaian dan respon diri yang telah dijabarkan dalam sub bab sebelumnya, Manab (2016) mampu menjabarkan bahwa individu harus melalui beberapa tahapan untuk mampu meregulasi dirinya. Tahapan regulasi diri oleh Manab (2016) dan penjabarannya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Receiving

Receiving merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya atau hubungan dengan aspek-aspek lainnya.

2. Evaluating

Evaluating merupakan pengolahan informasi setelah melewati tahapan *receiving*. Pada proses ini individu dapat membandingkan masalah yang telah diterima dari lingkungan (eksternal) tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal). Tahap ini merupakan tahapan yang penting dalam proses regulasi diri karena dalam tahapan ini individu akan mengumpulkan hasil informasi dan

melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya.

3. *Searching*

Searching merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahap sebelumnya, individu telah menemukan perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya. Maka pada tahap ini individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut. Individu akan mempersepsikan masalah yang ada terhadap dirinya terlebih dahulu, kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat, serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan.

4. *Formulating*

Formulating merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media maupun aspek lainnya yang menjadi pendukung untuk dapat mencapai tujuan dengan efektif dan efisien. Penetapan tujuan adalah komponen yang penting dalam tahapan regulasi diri. Ada penetapan tujuan jangka panjang dan juga penetapan tujuan jangka pendek yang berguna untuk memantau seberapa besar kemajuan yang telah berhasil diraih, serta berguna juga untuk menyesuaikan strategi apa yang dapat menjadi kunci untuk meraih keberhasilan yang lebih baik.

5. *Implementing*

Implementing adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang

diinginkan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor penghambat, maka dalam tahap ini sebaiknya individu mampu memahami bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan ini merupakan sesuatu yang biasa terjadi.

6. *Assesing*

Assesing adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Penilaian terhadap seberapa maksimal tindakan yang dilakukan akan memberikan efek saat melakukan tindakan yang selanjutnya. *Assesing* adalah bagian dari proses introspeksi diri individu dan dapat berefek juga pada penilaian diri tentang seberapa besar kontribusi perilaku yang telah dilakukan.

Dari penjelasan di atas maka dapat diketahui bahwa ada 6 tahapan regulasi diri berdasarkan komponen regulasi diri Bandura yang dijabarkan oleh Manab yaitu *receiving, evaluating, searching, formulating, implementing, dan assesing*.

2.1.6 Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Mahasiswa memiliki tanggung jawab selama menempuh jenjang perkuliahan. Salah satu tanggung jawab yang harus diemban oleh mahasiswa demi menyelesaikan perkuliahannya dan mendapat gelar sarjana adalah tugas akhir atau skripsi. Skripsi umumnya merupakan suatu karya ilmiah yang membahas suatu masalah berdasarkan hasil penelitian. Bagi mahasiswa tingkat akhir skripsi merupakan sebuah tantangan besar dan bisa menjadi sebuah tuntutan yang paling berat selama mereka menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan selama proses pengerjaan skripsi.

Memilih dan menetapkan persoalan yang akan dituangkan dalam skripsi terkadang dirasa sulit bagi mahasiswa. Banyak mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mengalami hambatan dalam penyusunan skripsinya. Entah itu hambatan dari luar (eksternal) maupun hambatan dari dalam diri mahasiswa sendiri (internal). Beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan dan hambatan yang dirasakan hanya menimbulkan kecemasan dan stress namun tidak teratasi.

Agar tujuan akhir dari pendidikan di perkuliahan dapat tercapai, mahasiswa harus mampu mengatasi kendala dan hambatan yang muncul selama pengerjaan skripsi. Kendala dan hambatan dapat teratasi jika mahasiswa mampu memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaan pribadi dalam setiap tindakan yang akan di ambilnya. Mahasiswa harus memiliki pandangan yang objektif dalam setiap keputusan yang diambilnya, siap menerima kritik dan saran untuk peningkatan dirinya dan bertanggung jawab atas segala usaha-usaha yang dilakukannya. Secara realitas, mahasiswa juga harus selalu dapat menyesuaikan diri dalam situasi-situasi baru.

Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa mahasiswa yang memiliki pengendalian diri (regulasi diri) yang tinggi yang akan mampu menemukan solusi atas kendala dan hambatan dalam proses pengerjaan skripsi. Namun berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan, mahasiswa memiliki perilaku yang berbanding terbalik dengan pernyataan di atas. Peneliti melakukan *mini survey* yang

dilakukan kepada 25 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Survey tersebut mengungkap beberapa perilaku mahasiswa seperti tidak memantau dan memperhatikan kemajuan skripsinya, mahasiswa acuh tak acuh karena merasa masih banyak waktu yang tersisa. Mahasiswa mengaku menyadari bahwa skripsinya sudah tertunda terlalu lama, namun tidak tau apa yang harus dilakukan. Mahasiswa cenderung meragukan dirinya sendiri apakah mereka dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, sehingga mahasiswa kesulitan menentukan target skripsinya. Kemudian mahasiswa tidak mampu menahan godaan eksternal dan menunda pengerjaan skripsi.

Semua perilaku yang disebutkan di atas menggambarkan bahwa mahasiswa tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri untuk bertanggung jawab atas tugas yang harus diselesaikan yaitu skripsi. Mahasiswa gagal dalam meregulasi dirinya. Hoyle, dalam Subandi (2010: 8) mengungkapkan bahwa individu yang mampu melakukan regulasi diri akan terbantu dalam menetapkan tujuannya, membuat perencanaan dan mampu memberi respon yang efektif terhadap stimulus dari luar dirinya. Hoyle menambahkan, kegagalan dalam melakukan regulasi diri menjadi penghalang utama pencapaian tujuan yang ingin diraih oleh seseorang, kemudian kegagalan tersebut juga menyebabkan individu kehilangan kontrol terhadap pengalaman personal dan sosialnya. Oleh karena itu mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan regulasi dirinya untuk membantu mahasiswa mengatasi situasi situasi yang menekan selama proses pengerjaan skripsi.

2.2 Strategi *Mental Contrasting with Implementation Intention* (MCII)

2.2.1 Sejarah *Mental Contrasting with Implementation Intention* (MCII)

Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII) adalah salah satu strategi yang membantu individu meningkatkan efektivitas perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. MCII dikembangkan oleh Gabriele Oettingen bersama dengan suaminya Peter Gollwitzer yang sama-sama merupakan profesor psikologi di New York University. Oettingen telah menciptakan berbagai macam model penelitian mengenai cara pandang dan berpikir tentang masa depannya. Kemudian akhirnya Oettingen berhasil mengembangkan *Fantasy Realization Theory* (FRT), yang merupakan bukti empiris bahwa membandingkan secara mental harapan masa depan dengan kenyataan di masa sekarang merupakan suatu usaha perubahan kognitif, emosi, dan perilaku yang paling efektif. Usaha ini kini disebut dengan *mental contrasting* (Wikipedia.org).

Berdasarkan prinsip *mental contrasting* yang berfokus pada perbandingan aspek positif dari usaha pemenuhan tujuan individu dengan aspek negatif dari hambatan yang muncul selama proses pemenuhan tujuan, Oettingen dibantu oleh Gollwitzer berhasil menciptakan intervensi lain untuk merubah perilaku individu yang dikenal dengan *implementation intentions*. Kemudian kedua strategi tersebut digabungkan menjadi suatu strategi yang lebih efektif yang dikenal dengan *Mental Contrasting with Implementation Intention* (MCII). Strategi ini dinyatakan mampu digunakan oleh individu untuk menemukan dan memenuhi tujuan individu di masa depan, juga membantu merubah perilaku mereka dalam rangka

mewujudkan harapan dan tujuan tersebut. Oettingen bahkan membuat suatu wadah untuk mengaplikasikan MCII dalam bentuk aplikasi atau juga dapat diakses di *website* peribadinya yang dikenal dengan WOOP (*Wish, Outcome, Obstacle, Plan*). WOOP diciptakan dengan tujuan untuk membantu individu menggunakan MCII dengan lebih mudah dan praktis dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Wikipedia.org).

Strategi intervensi perilaku milik Oettingen ini dipublikasikan di banyak jurnal psikologi sosial dan kepribadian, psikologi perkembangan dan pendidikan, psikologi klinis dan kesehatan, psikologi konsumen dan organisasi, bahkan dalam beberapa jurnal kedokteran dan neuropsikologi. Penemuannya terkait dengan intervensi MCII diakui banyak berkontribusi dalam berbagai bidang, khususnya perubahan gaya hidup, cara berpikir individu, gaya belajar, dan pencapaian bisnis (Wikipedia.org).

2.2.2 Definisi *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*

Suzanne (2015) mengungkapkan bahwa *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* merupakan strategi regulasi diri yang terbentuk dari penggabungan antara *mental contrasting (MC)* dan *implementation intention (II)*. Suzanne menjelaskan *mental contrasting* merupakan intervensi yang digunakan untuk menentukan dan mengatur arah tujuan individu dan *implementation intention* digunakan untuk memperjelas implementasi tujuan individu. Walaupun kedua strategi tersebut telah sukses digunakan secara terpisah, namun kini strategi tersebut telah dikombinasikan menjadi satu dengan nama *Mental Contrasting and Implementation Intention (MCII)*. Penelitian-

penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa penggabungan dua strategi ini memiliki efek yang lebih besar dalam memfasilitasi komitmen pencapaian tujuan individu dan lebih efektif dari segi waktu dan biaya.

Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) merupakan strategi yang dibentuk berdasarkan 2 tahap proses pemenuhan tujuan: *goal setting* (pengaturan tujuan) yang melibatkan pemilihan tujuan dan komitmen terhadap tujuan tersebut, serta *goal striving* (usaha pemenuhan tujuan) yang melibatkan perencanaan dan pelaksanaan pemenuhan tujuan berupa perilaku (Oettingen, 2001). MCII mendukung usaha pencapaian tujuan seseorang dengan menggabungkan 2 teknik pengembangan regulasi diri. Pertama, *mental contrasting (MC)*, teknik ini berfokus pada penguatan komitmen terhadap usaha pemenuhan tujuan. Kedua, pembentukan *implementation intentions (II)*, teknik ini berfokus pada pencapaian tujuan melalui perencanaan strategi untuk mengatasi hambatan dalam pemenuhan tujuan tersebut (Oettingen, 2015).

Sejalan dengan pernyataan Suzanne di atas, Oettingen (2015: 21) menegaskan bahwa *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* termasuk strategi regulasi diri yang dinilai lebih efektif untuk mengubah perilaku individu dibandingkan dengan *mental contrasting* atau *implementation intention* saja.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa MCII merupakan strategi yang terbentuk melalui penggabungan 2 strategi sebelumnya yang digunakan untuk menentukan dan mengatur arah tujuan individu (berfokus pada penguatan komitmen terhadap usaha pemenuhan tujuan), serta memperjelas implementasi

tujuan individu (berfokus pada pencapaian tujuan melalui perencanaan strategi untuk mengatasi hambatan), yang mana kombinasi ini lebih efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi diri individu daripada hanya menggunakan salah satu strategi saja.

2.2.3 Tahapan *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*

Metode untuk meningkatkan regulasi diri melalui *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* memiliki 2 tahapan atau proses dalam pelaksanaannya. Tahap yang pertama yaitu *mental contrasting* kemudian yang kedua adalah *implementation intention*.

2.2.3.1 Mental Contrasting

2.2.3.1.1 Definisi Mental Contrasting

Oettingen mengemukakan bahwa *mental contrasting* adalah metode peningkatan regulasi diri yang mendorong dan mendukung perubahan perilaku individu. *Mental contrasting* secara realistis memberikan dukungan energi kepada individu ketika peluang keberhasilan dianggap tinggi, dan tidak memberi penguatan ketika peluang keberhasilan dianggap rendah (Oettingen, Park & Schnetter; dalam Oettingen, 2015: 9).

Oettingen (2015: 9) juga menambahkan ketika melakukan *mental contrasting* individu membayangkan tujuan yang diinginkannya kemudian segera mengidentifikasi realitas dan hambatan apa saja yang akan menghalangi jalan mereka untuk mencapai tujuan tersebut, selanjutnya *mental contrasting* mengaktifkan pilihan harapan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan; apakah individu akan berkomitmen untuk mengejar tujuan ketika peluang

keberhasilannya tinggi, atau melepaskan tujuan tersebut ketika dinilai tidak ada ada peluang.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *mental contrasting* merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan regulasi diri dengan cara mendorong individu secara mental untuk menentukan secara jelas tujuan individu beserta seluruh hambatan yang mungkin akan muncul dalam proses pencapaiannya, kemudian menentukan pilihan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasinya.

2.2.3.1.2 Proses *Mental Contrasting*

Menurut Oettingen, *mental contrasting* menggeser makna realitas sehingga keadaan realita saat ini ditafsirkan sebagai hambatan. *Mental contrasting* juga merubah cara individu dalam merespon suatu *feedback* negatif sebagai salah satu informasi yang berguna tanpa mengurangi kepercayaan diri individu (Oettingen, 2015: 11).

Berikut ini adalah proses *mental contrasting*:

a. Asosiasi mental

Dalam proses asosiasi mental terjadi penguatan hubungan antara masa depan dan realitas ketika harapan individu tinggi, dan perlemahan ketika harapan individu rendah. *Mental contrasting* yang dipadukan dengan harapan yang tinggi akan mengarah pada asosiasi mental yang kuat, sedangkan jika dipadukan dengan harapan yang rendah akan mengarah pada asosiasi mental yang lemah.

b. Mengidentifikasi hambatan

Mental contrasting mendorong individu untuk mendefinisikan kembali realitas sebagai hambatan dalam pencapaian tujuan di masa depan. Interpretasi individu terhadap realitas sebagai hambatan akan meningkat ketika harapan untuk sukses tinggi, dan akan menurun ketika harapan untuk sukses rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *mental contrasting* mempengaruhi pemenuhan tujuan individu dengan mengubah makna dari sebuah realitas itu sendiri.

c. Penguatan

Mental contrasting mampu meningkatkan penguatan bagi individu yang memiliki harapan sukses tinggi dan menguranginya bagi individu yang memiliki harapan sukses rendah. Dengan menurunkan penguatan, *mental contrasting* memungkinkan individu dengan harapan sukses yang rendah untuk mencari solusi lain untuk mengatasi hambatan yang ada. Penguatan juga menjadi penghubung antara harapan seseorang dan tujuan yang ingin dicapai.

d. Menghadapi *feedback* negatif

Feedback dapat berasal dari orang tua, guru, teman, atau dari orang-orang yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. *Feedback* yang negatif sebenarnya secara efektif memberikan lebih banyak informasi yang berguna untuk mencapai tujuan daripada *feedback* yang positif. Namun, sering kali *feedback* negatif tidak ingin diingat-ingat oleh individu karena memberikan kesan yang buruk. Hal ini dapat menurunkan kepercayaan diri individu. *Mental contrasting* membantu individu untuk merespon *feedback* negatif secara efektif, kemudian mengarahkan individu untuk membentuk solusi pemecahan masalah terhadap *feedback* negatif tersebut. *Mental contrasting* juga mampu menjaga kepercayaan diri seseorang

dalam menghadapi *feedback* negatif yang sangat kuat, dan meningkatkan optimisme individu. Hal ini menunjukkan bahwa *mental contrasting* mampu membantu individu memperoleh manfaat yang positif dari sebuah *feedback* yang negatif.

Oettingen (2015: 11) menjelaskan bahwa *mental contrasting* tidak mengubah harapan kesuksesan seseorang, namun mengaktifkan kemudian menerjemahkan harapan tersebut sebagai dorongan untuk mencapai tujuan. Oettingen juga menjelaskan bahwa *mental contrasting* mampu membantu individu untuk menerjemahkan *feedback* positif dari lingkungan untuk meningkatkan usaha individu dalam mencapai tujuan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada 4 tahapan dalam proses *mental contrasting* yaitu asosiasi mental, mengidentifikasi hambatan, penguatan, dan menghadapi *feedback* negatif.

2.2.3.2 *Implementation Intentions*

2.2.3.2.1 *Definisi Implementation Intentions*

Oettingen dan Gollwitzer mengemukakan bahwa *Implementation Intention* merupakan salah satu strategi peningkatkan regulasi diri dengan cara membantu individu secara lebih efektif untuk dapat mengatasi hambatan utama dalam usaha pencapaian tujuan (Oettingen, 2015: 15). Oettingen berpendapat bahwa individu membutuhkan bantuan tambahan untuk mencapai tujuan mereka. Maka dari itu Gollwitzer menyarankan individu untuk membentuk *implementation intentions*. Dengan *implementation intentions* diharapkan mampu membantu individu untuk

belajar mengidentifikasi hambatan internal maupun eksternal dan respon apa saja yang sesuai untuk menangani hambatan tersebut (Oettingen, 2015: 15).

Pembentukan *implementation intentions* meningkatkan tingkat pencapaian tujuan individu, kurang lebih seratus penelitian yang menggunakan *implementation intentions* menunjukkan efek yang positif berkaitan dengan pencapaian tujuan dalam berbagai bidang kehidupan (seperti prestasi akademik, kesehatan, hubungan sosial, kesetaraan hidup, dan kepuasan pelanggan dalam penjualan barang dan jasa) (Gollwitzer & Sheeran; dalam Oettingen, 2015: 15).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *implementation intentions* merupakan salah satu metode peningkatan regulasi diri yang mampu mendorong individu untuk menemukan solusi dalam rangka mengatasi hambatan yang muncul pada saat proses pencapaian tujuan.

2.2.3.2.2 Proses *Implementation Intentions*

Implementation intentions memfasilitasi pencapaian tujuan individu dengan cara mengantisipasi situasi-situasi yang tidak diharapkan menggunakan rumus “jika” dan “maka” (*if-then plans*). Jika situasi tersebut mampu diantisipasi secara maksimal artinya terdapat efek yang baik dari *implementation intentions* (Gollwitzer; dalam Oettingen, 2015: 15). Rumus “*if-then plans*” memungkinkan individu untuk menangani permintaan kognitif secara efisien dan secara strategis mendorong individu untuk mengejar tujuan mereka, terbentuknya rumus “*if-then plans*” juga nantinya akan mampu mengontrol perilaku individu dalam usahanya mencapai tujuan (Oettingen, 2015: 15-16). Suzanne (2015) dalam penelitiannya

menjabarkan proses *implementation intentions* menggunakan rumus “jika” dan “maka” (*if-then plans*) sebagai berikut:

1. Pembentukan rumus “jika” (*if*)

Bagian pertama yaitu membentuk rumus “jika” yang bertujuan untuk mengidentifikasi hambatan personal yang mungkin akan muncul selama individu melakukan usaha pencapaian tujuannya. Contoh:

Hambatan: diajak teman untuk nongkrong.

Rumus “jika” → Jika teman saya mengajak saya nongkrong,

Beberapa hambatan yang muncul menuntut individu untuk melakukan aksi nyata untuk mengatasinya. Aksi nyata artinya tindakan realistis yang mampu dilakukan oleh individu saat itu juga untuk mengatasi hambatan tersebut.

2. Pembentukan rumus “maka” (*then*)

Selanjutnya individu membentuk bagian kedua dari *implementation intentions* yaitu rumus “maka”. Rumus “maka” adalah solusi berupa respon yang akan diberikan tepat di saat hambatan atau situasi yang sulit muncul dalam pencapaian tujuan. Contoh:

Hambatan: diajak teman untuk nongkrong.

Rumus “maka” →, maka saya akan menolaknya.

3. Pembentukan rumus “jika-maka”

Tahap yang terakhir adalah menggabungkan kedua rumus tersebut menjadi suatu kesatuan yang menggambarkan tindakan realistis individu untuk mengatasi suatu hambatan dalam pencapaian tujuan. Contoh:

Hambatan: diajak teman untuk nongkrong.

Rumus “jika-maka” → jika teman saya mengajak nongkrong, maka saya akan menolaknya dengan alasan yang masuk akal sehingga ia tidak bisa mengelak lagi.

Pernyataan “jika-maka” harus dibuat se-spesifik mungkin. Pernyataan yang tidak spesifik dapat memperlemah keinginan individu untuk tetap terus berkomitmen terhadap usaha pencapaian tujuan dan mengurangi kesempatan individu untuk mencapai target yang telah ditentukan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa proses dari *implementation intention* adalah dengan membentuk rumus “*if-then plans*”, yang mana rumus tersebut dinilai dapat membantu individu untuk mengatasi kondisi-kondisi yang menghambat pencapaian tujuan seperti rendahnya pengetahuan dan *skill*, adanya pesaing, dan kebiasaan individu yang berlawanan dengan usaha pencapaian tujuan.

2.3 Efektivitas *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* terhadap Peningkatan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Sebagai seorang pelajar, individu menghadapi berbagai macam tantangan yang akan mempengaruhi kesuksesan mereka dalam mencapai tujuan akademiknya, maka mereka membutuhkan sebuah rencana untuk mengatasi tantangan tersebut. Tough, dalam Suzanne (2015) menjelaskan bahwa pengetahuan taktikal, motivasi intrinsik, dan sarana prasarana hanyalah beberapa dari banyaknya halangan yang nantinya akan ditemui oleh pelajar dalam proses pemenuhan tujuan akademiknya, oleh karena itu menetapkan rencana pencapaian akademik yang jelas akan banyak membantu. Khususnya bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Mahasiswa harus memiliki rencana yang disusun secara sistematis dan realistis agar usaha pencapaian tujuannya mampu berjalan dengan baik dan hambatan-hambatannya teratasi. Oettingen (2015: 22-23) menjelaskan langkah pertama yang dapat membantu individu untuk mengoptimalkan usaha pemenuhan tujuan akademik adalah dengan tersedianya energi dan arahan yang tepat dengan cara memperkuat komitmen dan tanggung jawab terhadap tindakan yang diambil (*desirability*), maupun harapan mereka akan keberhasilan (*feasibility*). Terlebih lagi ketika mahasiswa dihadapkan dengan hambatan dan godaan, mahasiswa akan membutuhkan suatu metode regulasi diri yang menjamin dapat membantu mereka untuk menanganinya.

Oettingen mengemukakan salah satu intervensi metakognitif yang terbukti efektif untuk mendorong dan mengubah perilaku seseorang untuk mencapai tujuannya. Intervensi tersebut adalah *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*. Intervensi ini mendukung individu untuk mencapai tujuan masa depan mereka dengan cara membantu mengatasi hambatan dan halangan yang ada. Individu dari berbagai latar belakang dan budaya dapat dengan mudah mengaplikasikan MCII sebagai strategi metakognitif yang menguntungkan bagi kehidupan sehari-hari (Oettingen, 2015: 22-23). Berdasarkan penjelasan tersebut maka mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dinilai sangat membutuhkan intervensi ini untuk membantu mengatasi hambatan yang mereka alami selama proses pengerjaan skripsi.

Oettingen juga menjelaskan bahwa *Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII)* mendukung usaha pencapaian tujuan seseorang dengan

menggabungkan 2 teknik pengembangan regulasi diri. Pertama, *mental contrasting (MC)*, teknik ini berfokus pada penguatan komitmen terhadap usaha pemenuhan tujuan. Kedua, pembentukan *implementation intentions (II)*, teknik ini berfokus pada *goal-directed behavior* (usaha pencapaian tujuan) melalui perencanaan strategi untuk mengatasi hambatan dalam pemenuhan tujuan (Oettingen, 2015: 19). MCII dikenal sebagai strategi yang lebih efektif untuk merubah perilaku individu, dalam hal ini khususnya mahasiswa yang sedang dalam proses mencapai tujuan akademiknya, daripada hanya *mental contrasting* atau *implementation intentions* saja. Beberapa penelitian yang telah dilakukan mampu membuktikan pernyataan tersebut.

Oettingen dalam bukunya berjudul “*Self-Regulation in Adolescence*” melampirkan penelitian milik Gawrilow, Morgenroth, Schultz, Oettingen, dan Gollwitzer pada tahun 2013 yang membuktikan bahwa MCII mampu membantu menyelesaikan permasalahan akademik pada remaja yang beresiko ADHD. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa beresiko ADHD mendapatkan manfaat lebih banyak dari MCII daripada hanya intervensi gaya belajar biasa. Setelah dua minggu diberikan intervensi MCII, hasil menunjukkan bahwa terjadi penurunan gejala ADHD pada siswa. Orang tua siswa mengatakan bahwa anak-anak mereka juga mampu mengelola tugas akademik (mengerjakan pekerjaan rumah, mempelajari lebih banyak kosakata, dan merapikan meja belajar) dengan lebih baik (Oettingen, 2015: 21).

Selain itu, penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Suzanne pada tahun 2015 yang berjudul “*A Study of the Impact of Mental Contrasting and*

Implementation Intentions on Academic Performance” membuktikan bahwa siswa yang diberikan intervensi berupa strategi MCII menunjukkan peningkatan performansi akademik pada akhir semester berupa nilai yang lebih tinggi dari pada siswa yang tidak diberi intervensi. Penelitian ini juga mengungkap bahwa siswa pada kelompok eksperimen memiliki komitmen yang lebih kuat pada rencana pencapaian tujuan akademiknya dibandingkan dengan siswa pada kelompok kontrol.

Selain diaplikasikan dalam bidang akademik, MCII juga cukup efektif untuk digunakan dalam berbagai domain kehidupan, seperti: kesehatan, sosial-ekonomi, dan hubungan interpersonal. Hal ini dapat dibuktikan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan berikut ini:

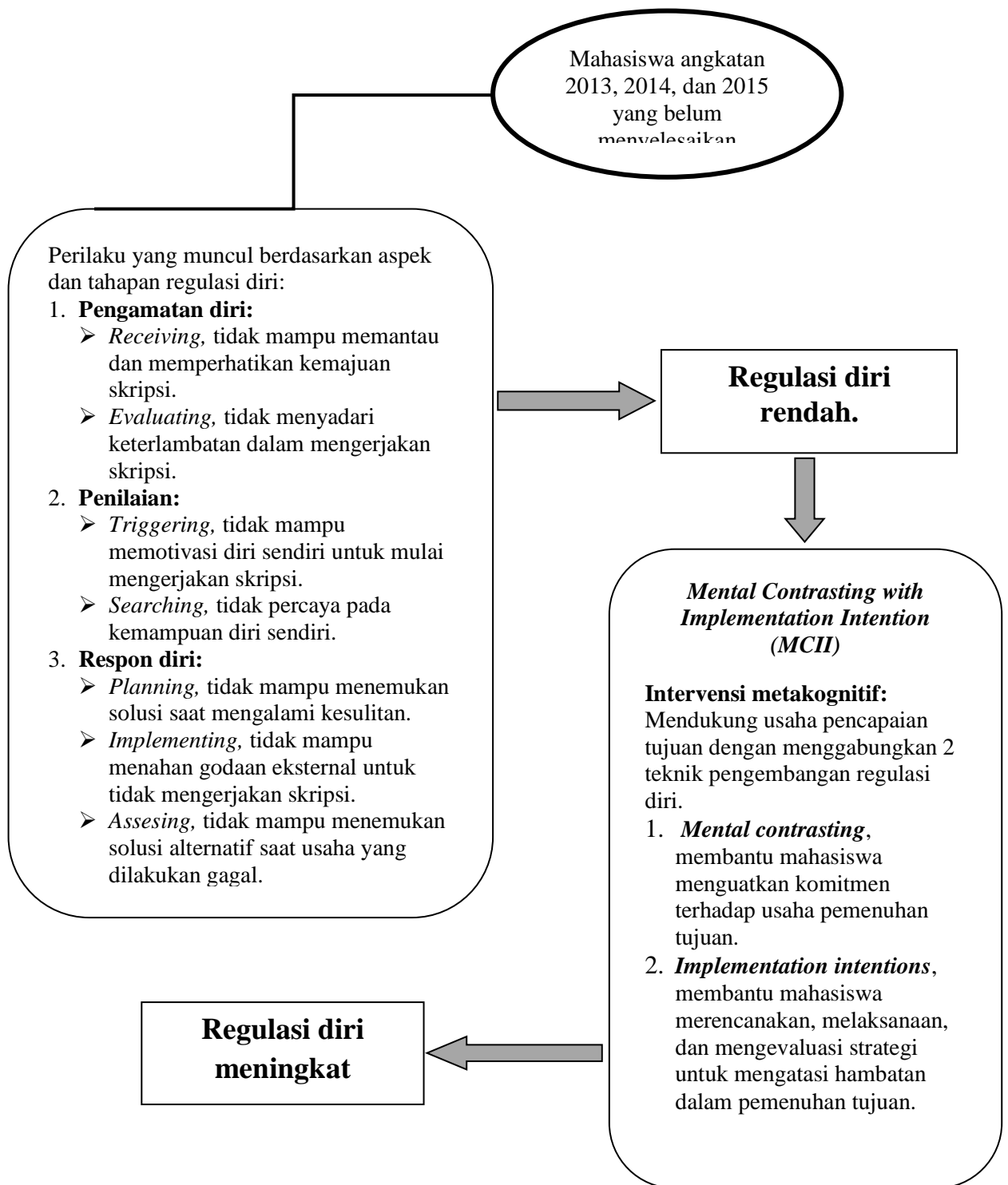
- Kirk, Oettingen, dan Gollwitzer melakukan eksperimen sederhana pada beberapa orang sales pada sebuah perusahaan di tahun 2013. Penelitian menunjukkan hasil penjualan yang lebih tinggi diperoleh oleh partisipan yang melakukan persiapan perencanaan tujuan lebih matang pada fase *mental contrasting* daripada partisipan yang tidak (Oettingen, 2015:20).
- Adriaanse, Oettingen, Gollwitzer et al., pada tahun 2010 melakukan penelitian mengenai kebiasaan ngemil makanan tidak sehat pada siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan partisipan yang diberi intervensi MCII lebih sedikit ngemil makanan yang tidak sehat, daripada kelompok yang tidak diberikan intervensi. Partisipan yang diberi intervensi MCII dapat dengan mudah mengidentifikasi hambatan pribadi mereka di kondisi *mental contrasting*, kemudian hambatan ini secara efektif digunakan sebagai bahan untuk

melengkapi rumus “*if-then plans*” di kondisi *implementation intention* (Oettingen, 2015: 20).

- Perkembangan penting lainnya mengenai manfaat MCII juga diteliti oleh Houssais, Oettingen, dan Mayer di tahun 2013 pada remaja dalam hubungan asmara dengan pasangannya. Dalam hubungan asmara, MCII membantu mengurangi kecemasan dan kecurigaan yang biasanya ditunjukkan oleh pasangan kekasih. Hasil penelitian tersebut menunjukkan kelompok remaja yang diberi intervensi MCII memiliki tingkat kecemasan dan kebiasaan curiga lebih rendah, daripada kelompok remaja lain yang hanya diberi intervensi *mental contrasting* atau tidak diberi intervensi apapun. Pada saat yang sama, remaja merasa menjadi lebih mampu berkomitmen dengan hubungan asmara mereka setelah diberi intervensi MCII (Oettingen, 2015: 21).

Dari penjelasan di atas dan didukung dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa MCII merupakan strategi yang lebih efektif untuk merubah perilaku individu daripada hanya MC dan II saja. Selain dalam bidang akademik, MCII juga sangat efektif digunakan dalam berbagai domain kehidupan. Selain itu rangkaian intervensi MCII berfokus pada 2 hal yaitu pemilihan tujuan dan komitmen, serta perencanaan dan pelaksanaan pemenuhan tujuan berupa tindakan dalam mengatasi berbagai macam hambatan. Kedua hal ini sangat merepresentasikan komponen-komponen dari regulasi diri yaitu standar, monitoring, dan tindakan atau operasi. Maka secara teoritis intervensi MCII efektif membantu proses seorang individu meregulasi diri dalam rangka memenuhi tujuannya, khususnya mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* efektif untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian menggunakan teknik *paired sample T-test*, diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat skor regulasi diri yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa strategi *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*. Perbedaan tingkat regulasi diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen diakibatkan oleh perlakuan yang telah diberikan, yaitu berupa strategi *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa strategi *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* efektif untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, khususnya yang sedang mengerjakan skripsi, diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya *self management* terkait regulasi diri. Selain itu mahasiswa juga harus: pertama, memiliki target skripsi, walaupun target tersebut berjangka waktu pendek namun mahasiswa harus memiliki sebuah *goal* sehingga mahasiswa mampu

mengidentifikasi apa yang akan dilakukan selanjutnya. Kedua, jika dihadapkan pada sebuah permasalahan atau hambatan, mahasiswa harus mampu segera mencari sumber dan solusinya sehingga mahasiswa tidak berlama-lama diam di tempat dan tidak berprogres. Hambatan yang mampu terselesaikan tersebut nantinya akan lebih memotivasi mahasiswa untuk terus berkomitmen terhadap target.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis, hendaknya melakukan beberapa hal:

- a. Sebelum melaksanakan eksperimen peneliti memperkaya sumber data dengan melakukan observasi dan wawancara pada tiap-tiap subjek penelitian untuk menggali lebih jelas apa saja yang menjadi sumber rendahnya regulasi diri dari sudut pandang subjek.
- b. Lakukanlah kontrol secara ketat pada masing-masing kelompok subjek sehingga tidak terjadi interaksi yang dapat menghalangi tercapainya tujuan penelitian, dan ancaman-ancaman validitas lainnya mampu teratasi.
- c. Agar pengaruh intervensi mampu bertahan secara permanen peneliti harus mencari cara dan metode tertentu agar tetap dapat memantau progres pencapaian target pada subjek. Mempertimbangkan faktor-faktor lain dalam diri subjek seperti kepribadian atau variabel lainnya dapat digunakan bahan untuk mencari strategi dalam memperkuat komitmen subjek terhadap strategi pemenuhan tujuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar, Dewi Satria. 2015. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kemampuan Berpikir Kreatif dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA Se-Kabupaten Takalar. *Jurnal Sainsmart, Maret 2016, Halaman 7-23*, Vol. V, No.1: 2086-6755.
- Alwisol. 2007. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aswat, Hijrawatil. 2016. *Efektivitas Pelaksanaan Metode Diskusi Kelompok Terpusat (Focus Group Discussion) terhadap Motivasi Belajar IPS Mutid Kelas V SDN Sudirman II Kota Makassar*. Makassar: Universitas Negeri Makasar.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bagus. 2012. *Pengertian dan Tujuan Perguruan Tinggi*. https://www.kompasiana.com/usahabisnis/pengertian-dan-tujuan-perguruan-tinggi_5518d569a33311a107b664ea. Diakses pada tanggal 6 Mei 2018, pukul 18.56 WIB.
- Bandura, Albert. 2004. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. Inc.
- Boekaerts, Monique. 2000. *Handbook of Self-Regulation*. San Diego, California: Academic Press.
- Boeree, George. 2004. *Personality Theories*. Jogjakarta: Prismsophie.
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. 1999. The Self-Regulation Questionnaire. In L. VandeCreek & T.L. Jackson (Eds.), *Innovation in Clinical Practice: A Source Book* (Vol. 17, pp. 281-289). Sarasota, FL: Profesional Resource Press.
- Creswell, John W. 2010. *Research Design: Pendekatan Kuanlitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Duckworth, Angela Lee., Kirby, Teri., Gollwitzer, Anton., Oettingen, Gabriele. 2013. *From Fantasy to Action: Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children*. U.S: National Library of Medicine.
- Feist, J., dan Feist. George. J. 2010. *Teori Kepribadian: edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ganda, Yahya. 2004. *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Ghazi, Ahmad., Al-Fairuzabadi. 2014. *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Delinquency Santri MTs Pondok Pesantren al-Mu'minien Lohbener Indramayu*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ghufron, M.N., Rini, R.S. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kirk, Dan., Gabriele Oettingen. 2013. *Promoting Integrative Bargainin Mental Contrasting with Implementation Intentions*. International Journal of Conflict Management, Vol. 24 No. 2. New York.
- Latipun. 2015. *Psikologi Eksperimen Ed. 3*. Malang: UMM Press.
- Manab, Abdul. 2016. *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*. Malang: Psychology Forum UMM.
- Masril. 2011. *Prosiding dan Workshop Internasional: Konseling Regulasi Diri Berbasis Teori Pilihan*. Bandung: UPI.
- Oettingen, G., Gollwitzer, PM. 2001. *Goal Setting and Goal Striving*. Blackwell Handbook of Social Psychology: Intraindividual Processes. Page 329-347.
- Oettingen, G., Gollwitzer, P. M. 2010. *Strategies of Setting and Implementing Goals: Mental Contrasting and Implementation Intentions*, in J. E. Maddux & J.P.Tangney, *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology* (page 114-135). New York: Guilford.
- Oettingen, G., Gollwitzer, PM. 2011. *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Application (2nd edition)*. New York: Guilford.
- Oettingen, G., Gollwitzer, PM. 2015. *Self-Regulation in Adolescence*. New York: Cambridge Univ Press.
- Oettingen, Gabriele. https://en.wikipedia.org/wiki/Gabriele_Oettingen diakses pada tanggal 15 Juni 2019.

- Rahayu, L. T. & Ardani, T. A. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Subandi. 2010. *Psikologi Santri Menghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H. 2006. *Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberagaman Akademik Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur Jakarta No.7/TH V.
- Suwono. 1978. *Definisi Mahasiswa*. <http://www.pengertianku.net/2014/11/kenali-pengertian-mahasiswa-dan-menurut-para-ahli.html>. Diakses pada 6 Mei 2018, pukul 20.00 WIB.
- Suzanne. 2015. *A Study of the Impact of Mental Contrasting and Implementation Intentions on Academic Performance*. The Intitutional Repository: DePaul University.
- Taylor. 2009. *Psikologi Sosial: Eidisii Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Predana Group.