

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Strategi diri dalam mengatur diri sendiri merupakan suatu hal yang penting, khususnya bagi remaja akhir yang cenderung memiliki tugas perkembangan yang terbilang cukup sulit, diantaranya adalah mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa dan mencapai kemandirian emosional. Untuk mencapai hal tersebut maka diperlukan adanya regulasi diri yang baik. Tentunya dalam mencapai tugas perkembangan tersebut, tidak akan luput dari bantuan orang sekitar, terutama orang tua (Mahmudah, 2019).

Namun ketika memasuki masa remaja akhir, remaja telah memasuki masa perkuliahan, sehingga mereka cenderung berpisah dengan orang tua, dan banyak yang mulai memutuskan untuk hidup sendiri di perantauan. Berbicara tentang perkuliahan, maka hal tersebut tidak lepas kaitannya dengan mahasiswa. Dimana mahasiswa merupakan individu yang tengah menjalani pembelajaran atau studi di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun swasta di daerahnya masing-masing, salah satunya di Universitas Trunojoyo Madura (UTM) (Papilaya & Husilasen, 2016).

Universitas Trunojoyo Madura merupakan satu-satunya Perguruan Tinggi Negeri yang terletak di Pulau Madura. Sehingga hal tersebut menjadi daya tarik tersendiri bagi individu yang tinggal di luar kota untuk menjalani kuliah di UTM. Hal ini dapat dibuktikan melalui Biro Administrasi dan Kemahasiswaan UTM (2022), dimana jumlah mahasiswa baru pada tahun 2022 sebesar 4380, dengan total mahasiswa yang berasal dari luar pulau Madura sebesar 67,73% dari total mahasiswa baru tersebut.

Bagi mahasiswa tahun pertama atau mahasiswa baru, mahasiswa akan mengalami beberapa perubahan baik perubahan kehidupan akademik, juga perubahan kehidupan sosial (Sholeh, dkk., 2018). Periode perubahan atau transisi ini dapat menjadi periode yang penuh stres bagi individu, yang mana mereka mengalami transisi ganda yaitu baik secara perkembangan psikologis maupun secara institusional (Villate, dkk., 2017). Masalah-masalah yang secara umum dialami mahasiswa baru diantaranya mulai tinggal terpisah dengan keluarga, sulit

mengatur keuangan, masalah dalam menjalin relasi, serta organisasi di perkuliahan. Masalah tersebut cenderung terjadi di masa awal periode transisi, mahasiswa cenderung tinggal sendirian, sehingga cukup sulit untuk menyelesaikan masalah tersebut ketika hidup sendirian (Rahayu & Arianti, 2020).

Mengatasi masalah yang ada diperlukan kemampuan individu untuk meregulasi dirinya sendiri, tentu meliputi dari bagaimana individu meregulasi diri terhadap emosi, terhadap sumber stres, serta terhadap pembelajaran (Vohs & Baumeister, 2011). Rendahnya tingkat regulasi diri pada mahasiswa, tercermin dari hasil penelitian yang dilaksanakan di Universitas Trunojoyo Madura. Pada tahun 2012 dan 2015 di Universitas Trunojoyo Madura (UTM) menunjukkan bahwa regulasi diri yang rendah dipengaruhi tingkat motivasi, efikasi diri, prokrastinasi, dan stres akademik pada mahasiswa UTM sebesar 43% untuk motivasi dan efikasi diri, 17,2% untuk prokrastinasi, 21,3% untuk stres akademik, dan sisanya untuk faktor-faktor lain (Rohmati, 2012; Octaviani, 2015).

Regulasi diri memegang peran penting untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan berbagai rintangan terutama bagi mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan (Schunk & Greene, 2018). Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan Bandura, dimana regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performa individu untuk mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan diri (Ormrod, 2012).

Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor yang merujuk pada kognitif individu dalam mengatur serta mengontrol perilakunya berdasarkan standar yang telah ditetapkan oleh individu tersebut. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan di sekitar individu yang akan memengaruhi pengetahuan individu dan motivasi dirinya (Alwisol, 2016).

Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek, yakni metakognitif, motivasi, dan perilaku. Aspek metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Aspek motivasi adalah fungsi kebutuhan dasar untuk meregulasi diri dan berkaitan dengan

kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Aspek perilaku merupakan upaya individu mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Selain itu, Bandura menyatakan bahwa regulasi diri berkaitan dengan tiga komponen utama, yakni kemampuan mengatur kognisi, kemampuan mengatur motivasi dan emosi, dan kemampuan mengatur perilaku (Ghofar, 2014).

Ketiga komponen atau aspek yang dijelaskan oleh Bandura dan Zimmerman, dapat dilakukan dengan menerapkan strategi *self-talk*. Hal ini dikarenakan regulasi diri melibatkan respon adaptif terhadap tantangan, situasi, atau kegagalan, sehingga mengoptimalkan kemajuan dan standar tujuan pribadi. Adaptasi dalam menghadapi kesulitan tidak dapat diamati setiap waktu atau dimana saja. Namun regulasi diri secara strategis diberlakukan ketika diri, tugas, domain, atau kondisi sosial mengharuskannya (Schunk & Greene, 2018). Selain itu, strategi *self-talk* digunakan sebagai monitoring dan modifikasi kondisi motivasi serta reaksi-reaksi emosi, sehingga mendukung mekanisme regulasi dirinya untuk mencapai tujuan secara realistis (Ghofar, 2014).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa strategi *self-talk* memengaruhi mekanisme regulasi diri, diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kross, dkk. (2014) dengan judul “*Self-Talk as Regulatory Mechanism: How You Do It Matters.*” Serta penelitian yang dilaksanakan oleh Ulfa Sekar Langit & Bagus Takwin (2018) dengan judul “Strategi Berbicara Kepada Diri Sendiri Sebagai Mekanisme Regulasi Stres Pada Individu yang Terbiasa Menyebut Diri Menggunakan Nama.”

Berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) dapat diartikan sebagai pernyataan yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri guna memberikan pembelajaran dan motivasi. *Self-talk* sendiri dinilai sangat ampuh untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran dan perubahan perilaku. pada hakikatnya seorang manusia selain mempunyai kesadaran akan keberadaannya sebagai manusia, manusia pun cenderung berbicara dengan dirinya sendiri (Prawira, 2013).

Self-talk didefinisikan sebagai komunikasi intrapersonal yang merupakan penggunaan bahasa atau pemikiran internal untuk komunikasi. *Self-talk* menurut

Vygotsky (dalam Mahmudah, 2019) merupakan teori internalisasi dialog *inner speech* yang mana hal tersebut adalah pemikiran itu sendiri, singkatnya *self-talk* disebut sebagai berbicara kepada dirinya sendiri. Zastrow (dalam Mahmudah, 2019) mengatakan bahwa *self-talk* dapat memberi *mood* yang positif saat tubuh merasa lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif, contoh kalimatnya bisa seperti “saya merasa sehat, kuat, bahagia”.

Menurut beberapa ahli kognitif (dalam Semiun, 2006) *self-talk* merupakan dialog internal dimana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan peristiwa-peristiwa. Iswari dan Hartini (2005) menyatakan bahwa *self-talk* adalah suatu teknik dalam TRE (Terapi Rasional Emotif) dengan mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu.

Seligman dan Reichenberg mendefinisikan *self-talk* sebagai *pep talk* yaitu pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya setiap hari. *Self-talk* memiliki sifat *self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. Hal tersebut digunakan untuk mengembangkan pemikiran yang lebih sehat (Erford, 2017)

Hatzigeorgadis (2011) menjelaskan bahwa individu perlu untuk mempraktikkan *self-talk*. Hal tersebut dikarenakan *self-talk* bertindak untuk menginstruksikan, memotivasi, serta mengevaluasi. *Self-talk* secara instruktusional ini bertujuan untuk membimbing diri individu tersebut melalui tugas tertentu, seperti mempelajari keterampilan baru. *Self-talk* yang memotivasi biasanya digunakan ketika ingin mempersiapkan diri terhadap sesuatu yang menantang, hal tersebut digunakan untuk meningkatkan usaha serta kepercayaan diri. *Self-talk* yang mengevaluasi sebagian besar berkaitan dengan peristiwa, pengalaman, atau tindakan yang mereka alami.

Self-talk verbalisasi individu yang ditujukan kepada diri sendiri, bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi motivasional dan instruksional. *Self-talk* terkait dengan beberapa

dimensi baik secara umum maupun secara spesifik dalam domain regulasi dirinya, antara lain dimensi valensi, keterbukaan, interpretasi motivasional, fungsi, dan frekuensi (Hardy, 2006).

Self-talk bisa menjadi tidak efektif bahkan terkadang kontraproduktif jika tidak dilakukan dengan benar. Efektivitas dari *self-talk* tergantung dengan preferensi pribadi atau apa yang cocok bagi individu tersebut. Namun secara umum, disarankan agar *self-talk* dilakukan secara positif ketimbang secara negatif, berfokus pada yang perlu dilakukan ketimbang apa yang perlu dihindari, serta mempraktikkan *self-talk* dengan cara menjadikan diri sendiri sebagai orang ketiga (Hatzigeorgidis, 2011). Efektivitas *self-talk* secara umum salah satunya adalah dengan melakukan *self-talk* secara positif ketimbang negatif. Sehingga dimensi valensi memegang peran untuk meningkatkan efektivitas dari *self-talk*.

Dimensi valensi yang digunakan berkenaan dengan isi *self-talk*, terdiri atas *descriptor bipolar self-talk* positif dan negatif. *Self-talk* positif diartikan sebagai alat bantu individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat ke masa depan, individu mampu mengucapkan kata-kata yang mendorong dirinya serta memotivasi dirinya dan menjadikan diri sebagai pelatih diri. Sedangkan *self-talk* negatif diartikan sebagai konflik intrapersonal antara penganiaya diri, penolong diri, dan korban diri. Ketiga hal tersebut menyebabkan timbulnya perselisihan dalam diri yang akhirnya berimbas pada inkompetensi personal (Hardy, 2006).

Jerm (2008) mengungkapkan bahwa *self-talk positif* merupakan pembicaraan dalam diri yang dilakukan sewaktu-waktu dimana seorang individu berpikir atau berkata pada diri sendiri dengan akhir yang menguntungkan. Selain itu, Jerm (2008) juga berpendapat bahwa *self-talk positif* adalah saat dimana individu berpikir atau berbicara pada diri sendiri tentang apa yang menguntungkan. *Self-talk positif* ini adalah segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan pada diri sendiri yang bersifat positif.

Dalam pelaksanaannya, individu perlu memperhatikan dan mengingat beberapa hal penting ketika melakukan *self-talk*. Menurut Pearson (dalam Widiyastuti, 2014) hal-hal tersebut berupa afirmasi sebaiknya menggunakan kata

ganti orang pertama, afirmasi ditujukan untuk saat ini, afirmasi yang bersifat realistis, afirmasi berupa kalimat-kalimat positif, afirmasi singkat dan mudah diingat namun memiliki dampak, dan terakhir afirmasi harus sering diulang sehingga pikiran positif menjadi rutinitas sehari-hari. Hal-hal yang telah disebutkan itu akan menjadi penentu terhadap bentuk *self-talk* apa yang individu tersebut lakukan. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi seseorang untuk melakukan *self-talk* meliputi kesehatan fisik, keyakinan, pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

Teori Vygotsky (dalam Putra dan Sihombing, 2017) menjelaskan *self-talk* sebagai ucapan batin yang merupakan pemikiran itu sendiri. Sehingga strategi *self-talk* bertindak untuk meregulasi diri tentang bagaimana individu bertindak atau merasakan, menafsirkan yang mereka alami, membimbing, dan mengontrol tujuan, dan meningkatkan kualitas hidup. Sehingga, regulasi diri digunakan individu untuk memberikan penilaian terhadap rintangan yang akan dihadapi (Ghofar, 2014). Hal ini dinilai dengan memenuhi ketiga aspek yang dipaparkan oleh Zimmerman dan Bandura, ketika ketiga aspek tersebut terpenuhi dan digunakan individu secara tepat, yaitu sesuai dengan kebutuhan serta kondisi situasi, maka individu tersebut akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal, sehingga individu mampu untuk menilai rintangan yang akan dihadapi merupakan bentuk tantangan yang perlu dan mampu dijalani.

Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura cenderung memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, hal ini tercermin dari penelitian yang dilaksanakan oleh Rohmati pada tahun 2012 dan Octaviani pada tahun 2015. Rendahnya tingkat regulasi diri ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya motivasi, efikasi diri, serta prokrastinasi. Salah satu cara dalam meningkatkan regulasi diri yaitu dengan menggunakan alat bantu yang merupakan strategi *self-talk* positif (Schunk & Greene, 2018). Hal tersebut perlu diketahui seberapa efektifnya penerapan strategi *self-talk* positif terhadap mekanisme regulasi diri Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas penggunaan strategi *self-talk* positif terhadap mekanisme regulasi diri mahasiswa

UTM, dengan menetapkan judul “Efektivitas Strategi *Self-Talk* Positif Terhadap Mekanisme Regulasi Diri Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.”

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan ketertarikan peneliti dan paparan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka fokus penelitian yang dibahas dalam penelitian ini adalah efektivitas strategi *self-talk* positif sebagai mekanisme regulasi diri mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian yang dilaksanakan yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan strategi *self-talk* positif terhadap mekanisme regulasi diri mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmiah secara teoritis serta sebagai tambahan keilmuan psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial, serta mampu mengaplikasikan teori-teori psikologi didalamnya yang diperoleh di bangku kuliah dalam rangka mengembangkan kompetensi, terutama mengaplikasikan teori-teori mengenai *self-talk* dan regulasi diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi individu yang sering melakukan *self-talk*

Agar dapat menambah wawasan berpikir individu yang menggunakan strategi *self-talk* sebagai mekanisme regulasi diri, sehingga mereka dapat menggunakan strategi *self-talk* yang lebih tepat, guna memberikan strategi yang lebih baik bagi individu dalam mekanisme regulasi dirinya.

b. Bagi Masyarakat

Agar dapat menambah wawasan masyarakat tentang strategi *self-talk* positif serta efektivitasnya dalam mekanisme regulasi diri, sehingga masyarakat dapat memiliki pemahaman strategi *self-talk* yang lebih baik bagi masyarakat itu sendiri, hingga bagi lingkungan sekitarnya.

c. Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi keilmuan psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial, untuk meneliti terkait strategi *self-talk* positif terhadap mekanisme regulasi diri.