

**REGULASI DIRI
DALAM MENGATASI RASA *INSECURE***

(Studi Kasus 3 Mahasiswa Tunanetra Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta)



**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun Oleh:

Alma Malik Dewantara

NIM : 18102020069

Dosen Pembimbing:

Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I.

NIP : 19900428 000000 1 301

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1020/Un.02/DD/PP.00.9/07/2022

Tugas Akhir dengan judul : REGULASI DIRI DALAM MENGATASI RASA INSECURE (Studi Kasus 3 Mahasiswa Tunanetra Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALMA MALIK DEWANTARA
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020069
Telah ditujikan pada : Senin, 13 Juni 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zaen Musyrifin, S.Sos.LM.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 62d79979c13b8



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 62d5140931102



Penguji II

Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 62ebc20ee8725



Yogyakarta, 13 Juni 2022

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 62d8b2e6cb68

SURAT PERSETUJUAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230

Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas
Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr, wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan persetujuan, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Alma Malik Dewantara

NIM : 18102020069

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Regulasi Diri dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Studi Kasus 3 Mahasiswa Tunanetra Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr. Wb

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam

Slamet, S. Ag. M. Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Sleman, 8 Juni 2022
Pembimbing

Zaen Musyrihin, S.Sos.I. M.Pd.I
NIP 19900428 000000 1 301

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alma Malik Dewantara
NIM : 18102020069
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Regulasi Diri dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Studi Kasus 3 Mahasiswa Tunanetra Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta)** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkan nya sesuai hukum yang berlaku.

Sleman, 8 Juni 2022
Yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Alma Malik Dewantara
18102020069

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah
kupersembahkan karya kecilku ini
kepada:

Almarhum Bapak Prio Rahadi dan Ibu Trihana Probowani

Atas segala jasa kalian yang telah mengajarkan banyak hal semenjak saya kecil
hingga sekarang. Atas dukungan dari keluargalah sehingga skripsi ini dapat
terselesaikan.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Al-Qur'an Surat al-Hasyr ayat 18

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan segala kenikmatannya. Shalawat serta salam selalu dihaturkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, dan semoga kita termasuk umatnya yang mendapat syafa'at di dunia dan akhirat.

Semua atas berkat rahmat dan kasih sayang Allah, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Regulasi Diri Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Studi Kasus 3 Mahasiswa Tunanetra Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Pada proses penyelesaian penelitian skripsi, pastilah banyak pihak yang turut membantu dalam memberikan motivasi, informasi, saran, dan kritik, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini meskipun masih banyak kekurangan. Maka dari itu, pada kesempatan kali ini peneliti hendak mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak berikut yang telah membantu penulisan skripsi ini hingga akhir:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga.
5. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam penyelesaian skripsi.
6. Para dosen Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmunya.
7. Staff Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 7 Juni 2022

Penulis

Alma Malik Dewantara

18102020069

ABSTRAK

ALMA MALIK DEWANTARA (18102020069). Regulasi Diri Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Studi Kasus 3 Mahasiswa Tunanetra Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta). Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2022.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui perasaan *insecure* yang dialami oleh mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, dan bagaimana penerapan bentuk-bentuk regulasi diri mereka dalam mengatasi perasaan tersebut. Adapun penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang berfokus pada studi kasus yang berfokus pada 3 mahasiswa Tunanetra dengan objek yang diteliti berupa regulasi diri dalam mengatasi rasa *insecure* dengan tehnik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan Alat analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis interaktif diantaranya pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan jika ketiga mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tidak mengalami rasa *insecure* dan telah mampu mengatasi perasaan tersebut. Akan tetapi, dalam penerapan bentuk regulasi diri, ketiga subjek yaitu SS, IU dan MH berada pada tiga bentuk regulasi diri, yaitu *introjected regulation*, *identify regulation* dan *intrinsically motivated behavior*.

Kata Kunci : Regulasi Diri, rasa *Insecure*, mahasiswa Tunanetra.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	4
C. Rumusan masalah.....	11
D. Tujuan penelitian.....	11
E. Manfaat penelitian.....	11
F. Kajian Pustaka.....	12
G. Kerangka Teori.....	17
H. Metode Penelitian.....	39
BAB II GAMBARAN UMUM MAHASISWA TUNANETRA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA	48
A. Profil Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	48
B. Visi, Misi dan Tujuan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 50	
C. Profil Pusat Layanan difabel.....	51
D. Gambaran Umum Subjek	53
BAB III BENTUK-BENTUK REGULASI DIRI UNTUK MENGATASI RASA INSECURE PADA MAHASISWA TUNANETRA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA	56
1. Subjek Pertama (SS).....	57
2. Subjek Kedua (IU).....	62
3. Subjek Ketiga (MH)	65

BAB IV PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
C. Kata Penutup.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Demi menghindari adanya perbedaan pemahaman dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkannya penegasan judul. Penelitian ini berjudul “Regulasi Diri dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Studi Kasus 3 Mahasiswa Tunanetra Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta)”. Berawal dari judul penelitian tersebut, maka terdapat beberapa pembatasan penegasan judul yang sebagai berikut :

1. Regulasi Diri

Regulasi diri dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti peraturan atau penataan pribadi. Susanto dalam Nita Apranadyanti mengungkapkan bahwa keberhasilan seseorang dalam menjalani sesuatu termasuk pencapaian prestasi baik dalam pendidikan maupun bidang lainnya tidak hanya ditentukan oleh kemampuan IQ, (*Intelligence Quotient*) semata, namun salah satunya merupakan cara kemampuan dari regulasi dirinya². Penelitian ini berfokus pada regulasi diri atau peraturan diri pada 3 mahasiswa Tunanetra.

² Nita Apranadyanti, “*Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Motivasi Prestasi Pada Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang*”, Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro 2010.

2. Rasa *Insecure*

Insecure jika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti ketidakamanan atau kegelisahan. *Insecure* ini juga dapat diartikan sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri. Rasa seperti inilah yang dapat memicu orang hingga dapat menciptakan topeng agar sisi lemah atau sisi yang ingin disembunyikan tersebut tak nampak oleh orang lain³. Dari penjelasan regulasi diri dan rasa *insecure* di atas, maka yang dimaksud dari penelitian ini adalah peraturan atau penataan pribadi dalam mengatasi rasa ketidakamanan.

3. Mahasiswa Tunanetra

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena orang tersebut terikat dengan perguruan tinggi. Sedangkan Tunanetra merupakan istilah yang digunakan untuk keadaan individu yang mengalami kelainan atau gangguan fungsi pada indra penglihatan. Individu yang mengalami gangguan penglihatan dibagi menjadi dua kelompok yaitu, tak dapat melihat sama sekali (*blind/Buta total*), dan masih memiliki sisa penglihatan (*low vision*). Penelitian ini akan mengambil 3 responden

³ Uyu Mu'awwanah, "Perilaku *Insecure* pada Anak Usia Dini", Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 2 No. 1, Januari – Juni 2017.

dari mahasiswa Tunanetra dengan kedua jenis tersebut di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta merupakan sebuah PTKAIN atau perguruan tinggi keagamaan Islam Negeri yang terletak pada Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Dapat disingkat juga menjadi UIN Sunan Kalijaga, Universitas ini merupakan salah satu universitas yang juga dapat menampung seseorang dengan disabilitas atau dapat juga disebut dengan Universitas inklusi.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian berjudul, “Regulasi Diri dalam mengatasi Rasa *Insecure* (studi Kasus 3 Mahasiswa Tunanetra Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta)” memiliki tujuan yang bermaksud untuk mengetahui suatu usaha dari 3 mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menata dirinya sendiri agar tidak mengalami rasa ketidakamanan atau kegelisahan berlebih pada diri sendiri.

B. Latar Belakang

Setiap manusia tentunya berhak untuk mengenyam dan mendapatkan pendidikan. Tak berbeda juga dengan para kaum disabilitas, mereka juga berhak untuk mendapatkan pendidikan secara formal atau pun non formal. Telah disebutkan pula dalam Undang-undang No. 8 Pasal 10 Tahun 2016 tentang hak pendidikan untuk penyandang disabilitas⁴ yang meliputi hak tentang mendapatkan pendidikan yang bermutu pada satuan pendidikan disemua jenis, jalur, dan jenjang pendidikan secara inklusif dan khusus, memiliki kesamaan kesempatan untuk menjadi pendidik atau tenaga kependidikan pada satuan pendidikan disemua jenis, jalur, dan jenjang pendidikan, Mempunyai kesamaan kesempatan sebagai penyelenggara pendidikan yang bermutu pada satuan pendidikan disemua jenis, jalur, dan jenjang pendidikan, dan mendapatkan akomodasi yang layak sebagai peserta didik.

Undang-undang di atas telah menyatakan tentang hak disabilitas untuk mendapatkan kesetaraan dalam mendapatkan pendidikan. Penyandang disabilitas atau bisa juga disebut anak berkebutuhan khusus adalah anak yang dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya secara signifikan mengalami kelainan atau penyimpangan fisik, mental,

⁴ <https://pug-pupr.pu.go.id/uploads/PP/UU.%20No.%208%20Th.%202016.pdf> diakses pada 10 desember 2021

intelektual, sosial, emosional dibandingkan anak-anak lain ⁵. Terdapat banyak penggolongan dalam disabilitas seperti Tunarungu yang memiliki kemampuan berbeda untuk mendengar, tunawicara yang memiliki kemampuan berbeda untuk berkomunikasi, Tunadaksa yang memiliki kemampuan berbeda dalam beraktifitas dan Tunanetra yang memiliki kemampuan berbeda untuk melihat.

Tunanetra atau hilangnya kemampuan untuk melihat dapat terjadi dikarenakan dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal (dalam diri) atau bisa disebut juga dengan prenatal. Ketunanetraan ini biasanya terjadi selama dalam masa kandungan, bisa dikarenakan gen, kondisi psikis Ibu selama mengandung, keracunan makanan dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal (luar diri) atau postnatal hal ini terjadi sesudah bayi dilahirkan, ketunanetraan ini bisa saja terjadi karena kecelakaan, terkena penyakit, terkena virus, demam yang terlalu tinggi sehingga mengakibatkan turunya kemampuan untuk melihat yang saat ini digolongkan menjadi Tunanetra.

Disabilitas Tunanetra dalam masa tumbuh kembangnya biasanya akan mengalami beberapa permasalahan, entah dalam permasalahan psikologis, atau pun dari masalah lingkungan sosial. Permasalahan sosial ini berhubungan dengan pemahaman atau persepsi orang-orang

⁵ Tri utari, "Persepsi Mahasiswa Penyandang Disabilitas tentang Sistem Pendidikan Segregasi dan Pendidikan Inklusi", Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus Volume No. September 2014, hlm. 221-229.

mengenai disabilitas netra⁶. Masalah-masalah sosial tersebut sesungguhnya secara tidak langsung dapat berpengaruh pada kondisi psikologis mereka. Kondisi psikologis yang bisa muncul karena hal tersebut adalah seperti rasa penerimaan tentang dirinya sendiri dengan perbedaan dirinya dengan orang lain, rasa cemas, rasa rendah diri, dan lain sebagainya.

Walaupun dengan hilangnya kemampuan untuk melihat tersebut, bukan berarti disabilitas Netra harus dikesampingkan dalam pendidikannya. Bagi yang mampu, Disabilitas netra juga harus mendapatkan pendidikan yang tinggi hingga di jenjang Universitas. Dalam jenjang pendidikan, Seseorang yang menempuh pendidikan di Sekolah disebut dengan siswa, sedangkan untuk seseorang yang menempuh di perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengelola dirinya sendiri karena harus dapat mengikuti standar pendidikan dari Universitas. Melalui perkuliahan, tiap individu akan mengalami banyak perkembangan dan tantangan akademis dan sosial sehingga dapat memunculkan kreatifitas yang baru, sehubungan dalam hal intelektual dan moral⁷. Tentunya dalam masa perkuliahannya di Universitas mahasiswa akan mendapatkan banyak perkembangan dalam hal kognitif, psikis maupun secara

⁶ Novita E, "Perbedaan Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan di SLB-E PTP Medan", Jurnal Diversita, 55-62.

⁷ O. Hamalik, "Manajemen Belajar di Perguruan Tinggi", Bandung Sinar baru Agensindo, 2003), hlm. 54.

spiritual. Hal-hal tersebut juga akan dialami oleh mahasiswa disabilitas netra.

Mahasiswa Tunanetra selama masa perkuliahannya juga akan dituntut untuk dapat mengelola dirinya sendiri agar dapat mengikuti standar universitas. Tentunya selama dalam Universitas, tiap mahasiswa akan berinteraksi satu sama lain. Begitu pula dengan mahasiswa Tunanetra. Mahasiswa Tunanetra yang berada pada Universitas bersama dengan orang awas (melihat) akan berinteraksi dengan macam-macam orang. Seperti Mahasiswa tunanetra dengan Mahasiswa awas, mahasiswa tunanetra dengan Dosen atau mahasiswa tunanetra dengan mahasiswa disabilitas lain. Tetapi hal tersebut juga dapat menimbulkan beberapa kendala seperti saat mengalami hubungan sosial misalnya.

Masalah kontak sosial tersebut juga sering terjadi pada Tunanetra di lingkungannya. Masalah yang terjadi dan dihadapi oleh anak Tunanetra dalam kontak sosial selama masa perkuliahannya yaitu seperti Mahasiswa Tunanetra masih sulit dalam menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru sehingga mengalami hambatan dalam interaksi sosial dalam hal belajar, Kemampuan orientasi dan mobilitas Tunanetra terbatas, sehingga enggan berpindah tempat dan berbaur dengan orang lain, Kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa Tunanetra sehingga masih merasa minder atau *insecure* dalam memulai interaksi dengan orang awas di sekitarnya , Kurangnya informasi bagaimana cara

melakukan kontak sosial yang benar untuk mahasiswa Tunanetra itu sendiri⁸.

Dari permasalahan-permasalahan yang dihadapinya, hal tersebut dapat menimbulkan reaksi yang emosional. Reaksi emosional tersebut akan mengakibatkan gejala-gejala yang negatif seperti minder, rendah diri, tidak percaya diri atau pun *insecure* pada dirinya sendiri. Namun untuk memunculkan rasa percaya diri agar tak mengalami *insecure* tidaklah muncul dengan sendirinya. Menurut Hakim⁹, rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Harus ada proses tertentu di dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Agar dapat terbentuk rasa percaya diri yang kuat terdapat beberapa hal yang harus dilakukan yaitu memiliki pemahaman terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya, Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri dan pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Namun tidak mudah pula bagi individu untuk menimbulkan rasa percaya diri atau untuk memunculkan rasa *secure* (aman). *Insecure* adalah suatu keadaan di mana seseorang yang merasa tidak aman,

⁸ Agus Dhyana Putra Atmaja, “interaksi Sosial Siswa Tunanetra dalam Belajar”, Jurnal pendidikan khusus fakultas ilmu pendidikan 2016, Universitas Negeri Surabaya.

⁹ Hakim P, “Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri” Jakarta: Puspa suara 2002.

menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang terasa mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *Insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois dan cenderung neurotik¹⁰. Untuk menghadapi perasaan-perasaan tersebut, maka tiap mahasiswa disabilitas harus mampu untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan regulasi diri yang baik.

Regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengontrol tingkah lakunya dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pikirannya, sehingga individu dapat bereaksi pada lingkungannya dengan baik. Pada dasarnya, regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Regulasi diri berhubungan erat dengan seluruh elemen yang ada pada fisik, kognitif, sosial dan emosional. Hal ini akan berkembang seiring dengan pertumbuhan tiap individu dalam mengelola regulasi dirinya.

Regulasi diri bagi tiap individu merupakan suatu komponen yang penting agar dapat menjalani hidupnya dengan baik dan lancar. Terutama bagi Tunanetra yang memiliki keterbatasan dalam penglihatannya. Ia diharuskan memiliki regulasi diri yang baik agar tidak mendapatkan perasaan *insecure* secara berlebihan sehingga menimbulkan dampak

¹⁰ Abraham Maslow, "Dynamics of Psychological security-insecurity", *Journal of Insecurity*, 10 (4), 331-344, DOI: 10.1111/j.1467-

buruk bagi dirinya sendiri selama masa perkuliahannya dalam universitas.

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta merupakan salah satu perguruan tinggi atau Universitas inklusi yang di dalamnya terdapat Mahasiswa disabilitas¹¹. Setiap tahun saat penerimaan mahasiswa baru, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta akan mendapatkan mahasiswa disabilitas dengan macam-macam jenis. Ketika menerima mahasiswa baru dengan disabilitas, maka bagi mahasiswa disabilitas akan mendapatkan lingkungan baru dan diharuskan untuk menyesuaikan diri pada lingkungan tersebut.

Menyesuaikan diri dengan lingkungan baru seperti yang telah dijelaskan di atas merupakan hal yang tidak mudah bagi Tunanetra. Karena salah satu faktor pemicu *insecure* adalah cacat jasmani¹². Sedangkan di dalam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta mahasiswa disabilitas akan digabungkan dengan mahasiswa non disabilitas lainnya. Akan tetapi, jika memiliki regulasi diri yang baik maka perasaan *insecure* tersebut dapat teratasi walaupun terdapat perbedaan antara disabilitas dan non disabilitas.

Salah satu cara yang digunakan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta agar mahasiswa dengan disabilitas dapat menyesuaikan diri adalah dengan memasukan mahasiswa disabilitas ke

¹¹ <http://pld.uin-suka.ac.id/p/profil.html> diakses pada 12 Juli 2022

¹² Febrina Cucha Ahmad, "Hubungan inferiority feeling dengan kesuksesan belajar remaja di Panti Asuhan Assohwa Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan ", Skripsi Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Karim Riau Pekanbaru, 2020, Hlm. 15-16.

sebuah unit kegiatan mahasiswa yang dinamakan sebagai pusat layanan difabel (PLD). Di organisasi tersebut mahasiswa disabilitas akan digabungkan dan diarahkan agar dapat berbaur ataupun beradaptasi dengan lingkungan di Universitas. Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, penelitian ini membahas tentang regulasi diri dalam mengatasi rasa *insecure* pada mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

Bagaimana bentuk regulasi diri mahasiswa Tunanetra dalam mengatasi *insecure*?

D. Tujuan penelitian

Berhubungan dengan latar belakang dan rumusan masalah seperti penjelasan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi diri mahasiswa Tunanetra agar dapat meminimalisir rasa *insecure*.

E. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi ilmiah pada kajian tentang regulasi diri Mahasiswa Tunanetra yang diterapkan oleh mahasiswa disabilitas di Universitas. Penelitian ini diharapkan mampu menyediakan referensi baru tentang seberapa pentingnya regulasi diri.

2. Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan dampak positif bagi Mahasiswa Tunanetra agar dapat lebih memahami pentingnya regulasi diri agar tak perlu lagi merasa *insecure* selama masa perkuliahannya.

F. Kajian Pustaka

Sehubungan dengan fokus penelitian ini tentang Regulasi diri untuk mengurangi rasa *insecure* pada mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, peneliti telah mencari dan menelaah kembali beberapa penelitian yang cukup berkaitan. Beberapa referensi tersebut yaitu :

1. Penelitian berjudul “Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja (Studi pada Tiga Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)” yang diteliti tahun 2020 oleh Latifah Firdaus Progam studi Bimbingan dan Konseling Islam,

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, ketiga mahasiswa yang dijadikan subjek dalam penelitian memiliki regulasi diri yang berbeda. Dikarenakan dari ketiga mahasiswa tersebut yang telah dijadikan subjek, dua mahasiswa telah menerapkan kesepuluh strategi regulasi diri dalam belajar, namun satu subjek lainnya hanya menggunakan delapan dari sepuluh strategi yang telah dikemukakan Zimmerman¹³. Adapun perbedaan atau pun kesamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan Latifah Firdaus, yaitu dalam penelitian Latifah Firdaus merupakan penelitian tentang regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang bekerja, di mana penelitian tersebut berfokus pada regulasi dalam belajar bagi mahasiswa yang bekerja. Sedangkan dalam penelitian peneliti berfokus pada regulasi diri untuk mengurangi rasa *insecure*. Selain itu subjek yang dilakukan juga berbeda karena peneliti mengambil subjek yaitu mahasiswa Tunanetra.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tasya Alyani Rosalina dan Nurliana Cipta Apsari berjudul, “Dukungan Sosial bagi Orang dengan Disabilitas Netra dalam Pencapaian Prestasi di Sekolah Luar Biasa”. Pada penelitian tersebut memiliki hasil yang menunjukkan seberapa penting

¹³ Latifah Firdaus, “Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja (Studi pada Tiga Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)”, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2020

bagi anak disabilitas netra untuk mendapatkan dukungan sosial dalam mendapatkan prestasi dibidang akademik maupun non akademik¹⁴.

Perbedaan atau persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Tasya Alyani Rosalina dan Nurliana Cipta Apsari dengan peneliti adalah kesamaan dalam meneliti subjek yang sama yaitu Tunanetra. Namun, perbedaan dalam penelitian peneliti dengan yang dilakukan oleh Tasya Alyani Rosalina dan Nurliana Cipta Apsari adalah peneliti berfokus pada regulasi diri untuk mengurangi rasa *insecure* sedangkan objek dalam penelitian Tasya Alyani Rosalina dan Nurliana Cipta Apsari adalah untuk mendapatkan prestasi.

3. Penelitian berjudul, “Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak” yang diteliti oleh Dwi Nur Rachmah Universitas Lampung Mangkurat, Banjarmasin. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa regulasi diri yang baik walaupun individu memiliki peran banyak dapat meraih prestasi yang tinggi. Selain itu regulasi diri dalam belajar terdapat regulasi kognitif, regulasi motifasi, regulasi emosi, regulasi perilaku dan regulasi konteks. Adapun regulasi diri juga dapat berpengaruh dikarenakan karakteristik individu, agama dan budaya yang dianut, hingga dapat memunculkan regulasi diri yang dibutuhkan berbeda-beda¹⁵.

¹⁴ Tasya Alyani Rosalina, Nurliana Cipta Apsari, “*Dukungan Sosial bagi Orang dengan Disabilitas Netra dalam Pencapaian Prestasi di Sekolah Luar Biasa*”, Progam studi Sarjana Ilmu Kesejahteraan sosial FISIB Universitas Pajajaran

¹⁵ Dwi nur Rachmah, “*Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak*”, Universitass Lampung Mangkurat, Banjarmasin

Perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini dengan peneliti adalah walaupun objek yang diteliti sama yaitu tentang regulasi, namun subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nur Rachmah merupakan mahasiswa yang memiliki peran banyak sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa Tunanetra.

4. Penelitian berjudul, “Dampak *Insecure* terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas”, ditulis oleh Narisa Apriliani Harahab tahun 2021, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padang Sidempuan. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat ciri-ciri remaja yang merendahkan dirinya, yaitu seperti suka menyendiri saat berkumpul dengan orang lain, pemalu seperti menundukan kepala saat bertemu orang baru, suka membandingkan dirinya dengan orang lain secara fisik, ekonomi dan kemampuan intelektual. Sedangkan dampak dari tersebut menunjukkan yaitu munculnya perasaan gagal dalam penyesuaian diri, depresi, sering merasa cemas yang berlebihan karena anggapan dirinya selalu rendah, kesulitan berinteraksi dengan lingkungan baru juga menjadi remaja yang pemalu sehingga sering menghindari orang lain¹⁶.

Perbedaan dan persamaan dari penelitian peneliti dengan yang ditulis Narisa Apriliani Harahab adalah sama-sama meneliti tentang rasa

¹⁶ Narisa Apriliani Harahab, “Dampak *Insecure* terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas”, *Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padang Sidempuan, 2021*

insecure dan menggunakan jenis penelitian yang sama yaitu kualitatif deskriptif. Sedangkan untuk perbedaannya adalah dari subjek yang diteliti dan lokasi penelitian, peneliti menggunakan Mahasiswa Tunanetra sebagai subjek dan perbedaan lokasi, jika penulis berada di UIN Suka Yogyakarta namun Narisa Apriliani Harahab melakukannya di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas.

5. Penelitian berjudul “*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif Al-Qur’an”, diteliti oleh Arif Rahmad Hakim tahun 2021. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian pustaka *Library Search* yang lalu menjelaskan rasa *insecure* dilihat dari sudut pandang Al-Qur’an dari berbagai sumber tertulis yang ada. Namun Al-Qur’an juga tidak membahas secara spesifik mengenai *insecure*, walaupun Al-Qur’an juga memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. *Insecure* sendiri sebenarnya hanyalah ketidaknyamanan yang diciptakan oleh diri sendiri¹⁷.

penelitian peneliti dibandingkan dengan milik Arif Rahmad Hakim, memiliki perbedaan yaitu dari segi perspektif. Peneliti menggunakan Tunanetra sebagai subjek dan tidak menggunakan perspektif dari Al-Qur’an. Adapun untuk persamaan dari penelitian ini adalah kesamaan dari objek yaitu rasa *Insecure*.

¹⁷ Arif Rahmad Hakim, “*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif Al-Qur’an”, *Fakultas Ushuluddin Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2021

Hasil dari kajian pustaka di atas menunjukkan tentang keaslian pada penelitian ini. Serta penelitian-penelitian lain belum pernah ada yang meneliti tentang regulasi diri untuk mengurangi rasa *insecure* pada mahasiswa Tunanetra di UIN SUKA Yogyakarta.

G. Kerangka Teori

Berdasarkan penelitian yang hendak dilakukan, maka diharuskan adanya landasan teori yang akan menjadi dasar pada penelitian ini agar dapat menghasilkan penelitian yang tepat. Maka dari itu peneliti menggunakan teori sebagai berikut :

1. Regulasi Diri

Regulasi diri dalam bahasa Inggris berarti *self regulation*. Arti *self* berarti diri dan *regulation* artinya terkelola. Jika diartikan dari kedua kata tersebut berarti *self regulation* adalah pengelolaan diri.

a. Pengertian Regulasi Diri

Menurut Bandura regulasi diri adalah suatu kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai yang akan mempengaruhi pada performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan¹⁸.

Regulasi diri berkaitan dengan individu untuk mengaktualisasikan

¹⁸ Rega Wibiyakto Nugroho, "Pengaruh regulasi diri terhadap Ego Depletion pada Mahasiswa", Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Hlm. 41 TAHUN 2018.

dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target.

Adapun menurut Zimmerman mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan suatu yang merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi masing-masing.¹⁹ Sedangkan Howard & Miriam juga mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.²⁰

Agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan, regulasi diri sangatlah penting bagi individu agar dapat mencapai target dan tujuan yang diharapkan. Dari pendapat beberapa para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan arti dari regulasi diri adalah suatu kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri agar dapat mencapai tujuan maupun target yang ingin dicapai tanpa keluar dari jalur atau batas-batas yang tidak sesuai dan tidak dikehendakinya.

¹⁹ *Ibid*, 16

²⁰ Howard S. F. & Miriam W. S, “*Kepribadian teori klasik dan riset modern*”, Jakarta: Erlangga.

b. Bentuk-bentuk Regulasi Diri:

Brown dan Ryan mengemukakan bentuk-bentuk regulasi diri yang berdasarkan dari teori determinasi diri yaitu :

1) Amotivation Regulation

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

2) Eksternal Regulation

Perilaku diri seseorang yang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar berupa hadiah dan batasan-batasan.

Perilaku yang ditampilkan bukan dari keinginan diri sendiri, tetapi dikontrol oleh sumber lain. Seperti adanya rasa berkewajiban atau tekanan.

3) Introjected Regulation

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

4) Identified Regulation

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

5) *Intrinsically Motivated Behavior*

Muncul secara sukarela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai.²¹

c. **Faktor-faktor regulasi diri**

Menurut Zimmerman terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu :

1) Individu

Hal yang meliputi individu yaitu seperti Pengetahuan individu. Apa yang dimaksud dari pengetahuan individu adalah semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki oleh individu maka hal ini akan semakin membantu individu dalam regulasinya. Kedua adalah Tingkat kemampuan metakognisi. Semakin tinggi kemampuan metakognisi yang dimiliki oleh individu maka akan semakin baik pelaksanaan regulasi diri dari orang tersebut. Dan ketiga adalah Tujuan yang ingin dicapai. Semakin banyak tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang, maka akan semakin besar kemungkinan seseorang tersebut untuk melakukan regulasi diri.

²¹ *Ibid*, 20

2) Perilaku

Perilaku di sini mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimilikinya. Semakin besar dan optimal yang dikerahkan individu dalam mengorganisir suatu aktifitas akan meningkatkan regulasi pada dirinya.

3) Lingkungan

Teori sosial kognitif mengarah perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini berhubungan dengan lingkungan tersebut mendukung atau tidaknya pada individu tersebut.

d. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Bandura menjelaskan tentang aspek-aspek regulasi diri yang terdiri dari 6 aspek yaitu :

1. Standar dan Tujuan Yang Ditentukan Sendiri

Sebagaimana manusia yang mengatur diri cenderung untuk memiliki standar-standar yang umum bagi perilaku. Standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa dalam situasi spesifik. Membuat tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran seseorang. Memenuhi standar-standar dan meraih tujuan-tujuan yang memberi kepuasan (*Self Satisfaction*), meningkatkan *self efficacy*, dan memacu seseorang untuk meraih sesuatu lebih besar lagi.

2. Pengaturan Emosi

Pengaturan emosi yang dimaksud yaitu selalu menjaga atau mengelola perasaan seperti amarah, dendam, kebencian atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon yang kontrapositif. Pengaturan emosi yang efektif sering melibatkan dua cabang.

3. Instruksi Diri

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

4. Monitoring Diri

Bagian selanjutnya ialah mengamati dirinya sendiri saat sedang melakukan sesuatu atau bisa disebut juga dengan observasi diri. Agar membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang penting, seseorang harus sadar tentang seberapa baik yang dilakukan, dan membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan tertentu, lebih mungkin melanjutkan usaha-usaha.

5. Evaluasi Diri

Stiap apa yang dilakukan dimanapun kita berada perilaku kita akan dinilai oleh orang lain. Meski begitu agar seseorang dapat mengatur dirinya sendiri seseorang harus dapat mengatur perilaku dirinya, atau dengan kata lain seseorang itu akan melakukan evaluasi.

6. Kontingensi yang Dilakukan Dirinya Sendiri

Ketika seseorang menyelesaikan sesuatu yang telah dirancang sebelumnya, khususnya jika tugas tersebut rumit dan menantang, seseorang tersebut akan merasa bangga pada dirinya sendiri. Begitu pula sebaliknya, jika gagal menyelesaikan tugas seseorang akan merasa tidak senang dan bangga dengan performanya sendiri, merasa menyesal atau malu. Karena itu penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai sesuatu perilaku itu sangat penting²².

Menurut Bandura terdapat tiga kebutuhan internal dalam proses untuk melakukan regulasi diri yang harus dilakukan terus menerus sebagai berikut :

1) Observasi Diri

Dalam observasi diri, individu harus dapat memonitor performa dirinya, walaupun perhatian yang diberikan tersebut belum tentu tuntas ataupun akurat. Pada aspek ini individu harus memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dari perilakunya dan melupakan yang lainnya dengan sepenuhnya.

2) Proses Penilaian

Hanya melakukan observasi tidak akan memberikan dasar yang cukup untuk dapat meregulasi perilaku. Karena itu proses kedua yang harus dilakukan adalah proses penilaian. Pada proses ini

²² Chilmiyatul Musyrifah, Op. Cit., Hal. 25-26

akan membantu meregulasi perilaku melalui proses mediasi kognitif. Pada tahap ini, individu tidak hanya mampu untuk menyadari diri sendiri secara reflektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakan-tindakan berdasarkan tujuan yang pernah dilakukannya.

3) Reaksi Diri

Manusia akan merespon secara positif dan negatif terhadap perilaku bergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar personalnya. Manusia menciptakan insentif terhadap tindakan yang dilakukan dirinya melalui penguatan diri atau hukuman diri.

E. Tahapan-tahapan regulasi diri

Regulasi diri menurut Zimmerman memiliki tiga tahapan yang berputar. Tiga tahapan yang berputar dalam pengelolaannya yaitu *Forethought phase*, *performance phase* dan *self reaction phase*²³.

1. Forethought Phase

Forethought phase atau tahap permulaan pemikiran sebelumnya adalah fase dimana proses pengumpulan langkah untuk melakukan sesuatu tindakan. Tahap ini meliputi task analysis yang di dalamnya terdapat beberapa bagian yaitu :

²³ Risnawita, "Teori-teori", 58-59

- a. *Goal setting* atau penetapan tujuan, adalah menentukan hasil yang ingin dicapai dari upaya atau usaha yang akan dilakukan
- b. *Strategic planning* atau perencanaan strategi, hal ini merujuk pada memilih atau membuat metode yang cocok dengan usaha yang dilakukan dan menyusunnya.

Fase permulaan ini juga meliputi *Self motivation believe* yang di dalamnya terdapat²⁴ :

- 1) Efikasi diri, yang merupakan keyakinan diri individu mengenai sejauh mana usaha itu dapat berpengaruh
- 2) Ekspektasi hasil, harapan pada individu yang mengacu bagaimana hasil atau akhir dari usaha yang dilakukan
- 3) Nilai atau ketertarikan tugas, hal ini lebih condong terhadap usaha yang dilakukan bukan pada hasil lain
- 4) Orientasi tujuan, nilai dari proses pada dirinya .

2. *Performance Phase*

Performance phase atau bisa disebut juga dengan tahap kinerja. Fase kinerja adalah fase yang mencakup proses terjadi sebelum perilaku yang mempengaruhi perhatian dan perilaku. Fase ini meliputi :

- a. Kontrol diri, merupakan penetapan metode atau strategi tertentu yang telah dipilih pada tahap pemikiran. Tahapan ini membantu

²⁴ Chairani, "Psikologi Santri", 29

individu pada tugas yang dihadapinya dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan

- b. Observasi diri, hal ini mengacu pada pelacakan seseorang tentang aspek-aspek dari penampilannya sendiri, kondisi yang mengelilinginya dan efek akibat yang dihasilkan

3. *Self Reflection Phase*

Self reflection phase atau tahap refleksi diri merupakan tahap yang terjadi setelah performansi individu merespon usaha yang telah dilakukannya. Fase ini terdiri dari penilaian diri dan reaksi diri. penilaian diri meliputi :

- a. Observasi diri, yaitu membandingkan hasil observasi diri dengan standar performansi sebelumnya, performansi orang lain, atau standar performansi yang absolut.
- b. *Causal attribution* atau atribusi penyebab, hal ini merujuk pada keyakinan tentang penyebab atas suksesnya hasil atau sebaliknya

Sedangkan refleksi diri meliputi :

- 1) *Self satisfaction/affect* atau kepuasan diri, hal ini mengacu pada persepsi kepuasan atau ketidakpuasan dan pengaruh yang terkait dengan kinerja seseorang. Orang akan melakukan perilaku yang menghasilkan kepuasan dan pengaruh positif, dan akan menghindari hal yang menghasilkan ketidakpuasan dan pengaruh negatif.

- 2) *Adaptive/defensive*, merupakan kesimpulan tentang bagaimana seseorang perlu mengubah strategi supaya mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini mengarahkan orang kepada strategi baru yang lebih efektif.

F. Regulasi Diri dalam Al-Qur'an

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

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

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

Menurut kementerian agama republik Indonesia tafsir atau maksud dari ayat tersebut adalah tentang introspeksi diri. Salah satu sifat dari orang munafik adalah menyatakan iman kepada Allah dan RasulNya secara lisan, sedangkan mereka bukan orang beriman. Sehingga nasib mereka di akhirat nanti kekal di dalam neraka. Pada ayat ini, Allah mengingatkan orang beriman agar benar-benar

bertaqwa kepada Allah dan memperhatikan hari esok, (akhirat)²⁵. Selain itu, dalam kitab Ibnu Katsir, ayat ini juga menjelaskan tentang hisablah atau introspeksi dirilah diri kalian sebelum nanti kalian dihisab (di hari akhirat)²⁶.

Sesuai firman Allah dalam QS al-Hasyr ayat 18 dan penjelasan tafsir di atas, menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus pandai untuk menginstropeksikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi. Perencanaan merupakan proses untuk menentukan ke mana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien.

Dengan implikasi perencanaan yang benar, maka langkah awal dari sebuah tatanan proses manajemen sudah terumus dan terarah dengan baik. Perumusan dana rah yang benar merupakan bagian jaminan terbesar maka kebaikan itulah yang siap untuk digenggam dan dinikmati.²⁷

²⁵ <https://tafsirweb.com/10816-surat-al-hasyr-ayat-18.html> diakses pada senin, 27 Juni 2022

²⁶ <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-hasyr-ayat-18-intropeksi-diri-manajemen-waktu-dan-tabungan-kebaikan-dalam-al-quran/diakses> pada senin 27 Juni 2022

²⁷ Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/1661/6/10410184_Bab_2.Pdf
Diunduh Tanggal 1 Maret 2022

Berdasarkan penjelasan teori-teori di atas, maka peneliti akan berfokus pada regulasi diri yang di dalamnya terdapat bentuk-bentuk regulasi diri untuk mengetahui lebih lanjut dari rumusan masalah yang peneliti buat.

2. *Insecure*

Insecure jika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti ketidakamanan atau kegelisahan. Namun arti dari *insecure* akan lebih dalam jika diartikan lebih jauh. Hal ini dikarenakan *insecure* merupakan gabungan dari rasa cemas, takut dan rendah diri²⁸.

a. Pengertian *Insecure*

Abraham Maslow mengemukakan bahwa *Insecure* merupakan suatu keadaan di mana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois²⁹. Orang yang mengalami perasaan ini, umumnya akan merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri dan akan berusaha mendapatkan kembali perasaan *secure* (aman) dengan berbagai cara.

Greenberg juga menyatakan bahwa setiap orang pada umumnya akan merasakan perasaan *insecure*, dan perasaan tersebut dalam

²⁸ *Ibid*, 28

²⁹ A. H. Maslow, "Dynamic of psychological security-insecurity", *Journal of personality*, 10(4), 331-344. DOI: 10.1111/j.1467-

takaran sedikit termasuk baik untuk individu. Contohnya adalah dapat membantu perkembangan diri seseorang dengan memandang bahwa dia mampu mencapai sesuatu yang jauh lebih tinggi dari apa yang dia bayangkan sebelumnya³⁰.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan jika *insecure* adalah suatu kepribadian atau kondisi yang berupa rasa tidak percaya diri sehingga seseorang akan merasa cemas, gelisah, khawatir dan takut dalam menghadapi atau melakukan sesuatu.

b. Macam-Macam Perasaan *Insecure*

Insecure merupakan suatu hal yang dapat dikatakan cukup kompleks. Hal ini dikarenakan *insecure* merupakan gabungan dari rasa rendah diri, takut, cemas dan perasaan buruk lainnya sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman pada diri sendiri. Berikut pemaparan dari macam-macam perasaan *insecure* :

1) Rendah diri

Rendah diri atau rasa inferioritas, istilah ini digunakan oleh Adler dalam dua pengertian pokok. Pengertian pertama adalah mengarah pada perasaan tidak berarti yang sangat tidak kuat dan tidak didasari, merasa tidak aman atau merasa tidak mampu menanggulangi hidup. Sedangkan yang kedua adalah adanya rasa

³⁰ M. Greenberg, "*The Most Common Causes of Insecurity and how to beat Them*", Dikutip dari www.psychologytoday.com/US/blog/the-meanfull-self-express/201512/the-3-most-comment-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp pada hari senin tanggal 24 januari 2021 jam 05.06 WIB.

ingin minta maaf yang disadari benar, atau rasionalisasi bagi kegagalan yang dialami, atau adanya ketidakmampuan untuk berjuang atau untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi. Jadi perasaan inferioritas adalah perasaan tidak aman, tidak mantap, merasa tidak berarti dan tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan hidup³¹. Adapula menurut Adler menyatakan bahwa *inferior feeling* adalah rasa diri yang kurang atau rasa rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam kehidupan apa saja yang dilakukan³².

Adapun rasa inferioritas atau perasaan rendah diri tidaklah muncul dengan sendirinya. Terdapat dua faktor yang mampu menimbulkan rasa rendah diri yaitu muncul dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri, seperti cacat tubuh, kelemahan pada menguasai bidang studi, dan sulit berkomunikasi. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang ada dari luar diri, seperti ekonomi keluarga yang lemah ataupun dari keluarga yang bercerai, dan keluarga yang kurang harmonis.

Lauster menyebutkan karakteristik seseorang yang memiliki *Inferiory feeling* yang diantaranya seperti Individu merasa jika tindakan yang dilakukannya tidak kuat. Individu tersebut

³¹ Syifa pertiwi Oktaviyanti, "Pengungkapan Hasil layanan Konseling Individual (Studi kasus terhadap siswa inferioritas di sekolah menengah pertama islam As-shofa Pekanbaru)", Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2017, Hlm. 24.

³² Suryabrata, "Psikologi kepribadian", Catatan: rajawali Press, 2008, Hlm. 108 .

cenderung merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan cenderung pula membuang-buang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki rasa rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalahnya, serta merasa pesimis dalam menghadapi rintangan, Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Dalam hal ini, individu cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil di hadapan orang lain, Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Individu seperti ini akan merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain³³.

2) Takut

Takut merupakan suatu perasaan cemas dan agitasi³⁴.

Agitasi adalah suatu bentuk perasaan yang menunjukkan aktifitas motorik berlebihan dan tidak bertujuan atau kelelahan. Kondisi seperti ini banyak dijumpai pada kasus gawat darurat, pada orang dewasa dan biasanya dihubungkan dengan keadaan tegang dan ansietas. Sedangkan rasa takut ini akan muncul oleh adanya ancaman, sehingga seseorang akan menghindarkan dirinya

³³ P. Lauster, "The Personality Test", London & Sydney: Pans Book Hlm. 338.

³⁴ <http://www.psychologymania.com> di akses pada hari selasa, tanggal 26 januari 2022 jam 06.04 WIB

sendiri dari ancaman tersebut. Hal seperti ini akan banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari seperti takut tidak dapat menyesuaikan diri, diabaikan, ditertawakan, takut tidak direspon dengan baik, diremehkan, takut dinilai bodoh dan sebagainya³⁵.

3) Cemas (*Anxiety*)

Kecemasan (*anxiety*) dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual³⁶. Sedangkan menurut Kartini Kartono kecemasan merupakan semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang menyebar atau baur, dan memiliki ciri yang mengazab pada seseorang. Gangguan seperti ini sering dialami orang secara samar-samar atau setengah sadar dan tampil sebagai gejala nervousitas, kegelisahan dan kebingungan³⁷.

Freud juga membedakan antara cemas dan kecemasan. Menurutnya cemas adalah suatu kondisi perasaan di mana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan merasa tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai

³⁵ Suryaningrum, "Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Mengatasi Kecemasan Sosial, ", Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

³⁶ J.P. Chaplin, "Kamus Lengkap Psikolog", Jakarta: Rajawali Press. 2009. Hlm. 32.

³⁷ *Ibid*, hlm. 32 .

dengan seharusnya. Sedangkan kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, yaitu di mana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya³⁸.

c. Ciri-ciri *Insecure*

Pada dasarnya tanda-tanda *insecure* dapat dilihat dari perubahan tingkah laku pada individu seseorang³⁹. Hal-hal tersebut seperti:

- 1) Menghindari interaksi sosial
- 2) Merasa tidak ingin keluar dari zona nyaman
- 3) Sering membandingkan diri dengan orang lain.

Adapun rasa (*Inferiority Feeling*), Fleming dan Courtney (dalam Robinson, Shaver, dan Wrightman) menjabarkan

inferiority feeling dalam alat ukurannya yang bernama *feeling of inadequacy scale* yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam lima aspek⁴⁰ yaitu :

- 1) *Social confidence*. Berarti suatu perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan dan kurangnya rasa percaya

³⁸Sutardjo A. Wiramihardja, "Pengantar Psikologi Abnormal", Bandung: Refida Aditama. 2005. Hlm. 67.

³⁹J. S. Nevid dan S. A. Rathus, "Psikologi Abnormal". Hlm. 164.

⁴⁰John P. Robinson, R. Shaver Philip, "Measures of personality and social psychological attitude", United state of America : academic press. 1991. Hlm 124.

pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain.

- 2) *School abilities*. Berarti suatu perasaan tidak mampu atau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, keterampilan, kesungguhan dalam melakukan tugas akademik.
- 3) *Self regard*. Berarti penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah atau kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan minatnya sendiri
- 4) *Physical appearance*. Berarti seorang individu dengan *inferiority feeling* sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya. Hal ini merupakan salah satu bentuk untuk mengkompesasikan *inferiority feeling* miliknya.
- 5) *Physical abilities*. Berarti suatu perasaan diri yang lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimiliki serta potensi individu untuk melakukan performansi yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan dengan teman atau kelompok sebayanya.

d. Faktor-Faktor Penyebab *Insecure*

Psikolog klinis Melanie Greenberg mengemukakan terdapat beberapa faktor yang dapat membuat seseorang menjadi *insecure* yaitu :

- 1) *Insecure* dikarenakan kegagalan atau penolakan. Peristiwa yang baru terjadi sangat mempengaruhi suasana hati dan perasaan manusia tentang dirinya sendiri. Ketidakhahagiaan dapat mempengaruhi *self extreme*, kegagalan dan penolakan dapat berdampak dua kali lipat pada ketidakpercayaan diri.
- 2) *Insecure* dikarenakan mengalami kecemasan sosial. Hal ini berhubungan dengan rasa takut untuk dievaluasi orang lain sehingga dapat menyebabkan rasa cemas hingga akhirnya membuat mereka menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman. Jenis *insecure* ini umumnya didasarkan pada kepercayaan yang menyimpang pada harga diri mereka.
- 3) *Insecure* yang didorong oleh rasa *perfectionisme*⁴¹.
Akibat dari perasaan *insecure* yang dikarenakan rasa rendah diri (*Inferiority feeling*) dapat dipengaruhi beberapa faktor. Menurut Adler Rasa rendah diri disebabkan karena :

- 1) Cacat jasmani

Setiap orang jelas akan terasa senang bila memiliki tubuh yang sempurna, namun jika memiliki cacat secara jasmani maka akan menjadi sasaran ejekan dari teman-teman sepermainan anak. Dari hal tersebutlah timbul

⁴¹ Melanie Greenberg, “*The Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*”, diakses pada hari kamis 28 Januari 2021.

perasaan tidak enak pada dirinya sendiri dan merasa seakan-akan lingkungan sekitarnya serasa memusuhinya.

2) Cacat Rohani

Rasa ini timbul semenjak masih lahir. Berawal dari kelahirannya anak akan melihat dan belajar dari sekelilingnya yaitu orang-orang dewasa, orang-orang dewasa tersebut sempurna dan dapat mengerjakan segala yang ia tidak dapat lakukan. Hal ini dapat menimbulkan perasaan kurang pada anak-anak, terutama jika orang dewasa tersebut tidak dapat menyadari dunia anak-anak. Namun cacat rohani juga dapat timbul pula pada orang dewasa, apabila cita-cita kemampuan pada dirinya tidak dapat sejalan.

3) Pendidikan yang Salah

Mendidik dengan manja dan mendidik dengan kekerasan. Kedua cara mendidik ini akan menimbulkan rasa inferioritas pada anak. Jika mendidik anak terlalu manja dan saat melakukan sesuatu anak selalu ditolong akan mengakibatkan anak tidak memiliki kekuatan, selalu menggantungkan diri pada orang lain, tidak dapat berdiri sendiri dan menganggap dunia sekitarnya harus meladeninya. Dampak dari hal tersebut akan membuat anak menjadi tidak berani bergaul dengan masyarakat dan

menjauhkan diri dari lingkungan. Sementara mendidik dengan kekerasan, anak akan menjadi selalu merasa dimusuhi, tertekan, hingga tidak dapat mengembangkan rasa kemasyarakatannya. Dampak dari hal ini dapat membuat anak menjadi terasa terasingkan dari masyarakat dan tidak akan pernah mencapai keinginannya yaitu seperti cinta dan kasih sayang⁴².

Adapula mengenai perasaan *insecure* dalam bentuk kecemasan, menurut Agus Sujanto, Halim Lubis, dan Taufik Hadi faktor yang membuat kecemasan juga dipengaruhi oleh kepribadian seseorang tersebut. Mereka menjelaskan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kepribadian seseorang. Pertama ialah faktor dalam atau faktor pembawaan, yang merupakan segala sesuatu yang telah dibawa oleh seseorang sejak lahir. Baik yang bersifat kejiwaan maupun yang bersifat ketubuhan. Selanjutnya adalah faktor kedua yang merupakan faktor lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar seseorang tersebut. Baik yang hidup maupun mati, maupun hasil-hasil budaya yang bersifat materalmaupun yang bersifat spiritual⁴³.

⁴² Febrina Cucha Ahmad, "Hubungan inferiority feeling dengan kesuksesan belajar remaja di Panti Asuhan Assohwa Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan ", Skripsi Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Karim Riau Pekanbaru, 2020, Hlm. 15-16.

⁴³ Agus Sujanto, Halem Lubis, "Psikologi Kepribadian", Jakarta: Bumi Aksara, 2001. Hlm. 5.

Dari pemaparan tentang regulasi dan *insecure* di atas, peneliti merasa jika teori-teori tersebut cukup sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan dari teori tersebut, peneliti akan berfokus dan mengambil teori tentang regulasi diri yang nantinya akan berhubungan dengan bentuk-bentuk regulasi diri dalam mengatasi rasa *insecure*.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian Regulasi Diri dalam Mengatasi rasa *insecure* (Studi kasus 3 mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta) ini menggunakan deskriptif kualitatif. Menurut Bodgan dan Taylor sebagaimana dikutip oleh Lexy J. Moleong mendeskripsikan metodologi kualitatif bertujuan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data dan perilaku yang diamati. Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara utuh.⁴⁴

Selain menggunakan deskriptif kualitatif, peneliti juga menggunakan studi kasus agar penelitian akan lebih terfokus pada subjek yang diteliti. Menurut Suharismi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam

⁴⁴Lexy J. Moleong, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006, hlm 4.

terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala-gejala tertentu. Sedangkan Stake menambahkan jika penekanan studi kasus ada; adalah memaksimalkan pemahaman tentang kasus yang dipelajari dan bukan untuk mendapatkan generalisasi, kasus dapat bersifat kompleks maupun sederhana dan waktu mempelajari dapat pendek dan panjang, tergantung waktu untuk berkonsentrasi⁴⁵.

Dari penjelasan di atas, peneliti memahami jika desain penelitian studi kasus dibuat dengan tujuan menjawab pertanyaan-pertanyaan awal seperti “Mengapa” atau “Bagaimana” pada fokus penelitian sehingga akan mempermudah penelitian ke tahap pengumpulan dan analisis data. Sedangkan peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif karena akan lebih mudah dalam memperoleh data-data untuk menjawab permasalahan penelitian dan penyajian data menggunakan deskriptif kualitatif dikarenakan informasi yang akan di gali tidak dapat diukur menggunakan angka sehingga disajikan dalam bentuk narasi. Selain itu, pendekatan ini dan ditambah menggunakan studi kasus akan lebih mampu dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan oleh peneliti.

⁴⁵ Dini Pramita Susanti dan Siti Mufatahah, “Penerimaan diri pada istri pertama poligami yang tinggal dalam satu rumah”

2. Subjek Penelitian

Penelitian ini mengambil beberapa subjek sebagai responden dengan tujuan untuk memecahkan rumusan masalah yang peneliti buat. Subjek penelitian ini adalah 3 Mahasiswa Tunanetra di semester akhir yang telah menjalani kuliah semasa offline dan nantinya akan menjadi sumber dari penelitian.

Tehnik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling* berdasarkan kriteria. Penentuan informan berdasarkan kriteria digunakan untuk menentukan informan yang tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria tersebut yaitu :

- a. Tiga Mahasiswa Tunanetra Pada Semester Akhir Di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- b. Mengalami perkuliahan secara luring (luar jaringan) sebelum dampak virus Korona terjadi
- c. Pernah mengalami perasaan *insecure* dan berhasil mengatasi perasaan tersebut .

Selain subjek yang akan dipilih berdasarkan kriteria di atas, dengan tujuan untuk memvalidasikan kebenaran dari data yang diperoleh dari subjek, maka peneliti juga akan mengambil beberapa informan yaitu mahasiswa non disabilitas yang memiliki hubungan cukup dekat dengan subjek.

Adapun alasan peneliti mengambil 3 subjek pada penelitian ini hal tersebut dikarenakan dibutuhkan beberapa responden dalam mengungkap bagaimana cara atau bentuk-bentuk dari ketiga responden tersebut dalam mengatasi rasa *insecure*.

3. Obyek Penelitian

Obyek penelitian secara umum merupakan permasalahan yang dijadikan topik penelitian dalam menyusun suatu penelitian. Obyek penelitian dalam penelitian ini adalah regulasi diri dalam Mengatasi Rasa *Insecure*. Dari penelitian tersebut akan meliputi mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

4. Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini memiliki beberapa cara agar data yang diperoleh dari informan merupakan data yang valid. Data yang valid merupakan gambaran sebenarnya dari kondisi yang terjadi tentang Regulasi diri untuk mengurangi rasa *insecure* pada 3 mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tehnik yang akan digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

a. Observasi

Tehnik observasi atau pengamatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan. Observasi non

partisipan yaitu peneliti hanya sebagai pengamat objek yang akan diteliti. Dengan kata lain, peneliti tidak terlibat secara langsung.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengambilan data melalui narasumber atau informan yang diyakini kebenarannya untuk dimintai data. Teknik wawancara yaitu teknik penggalian data melalui dialog yang dilakukan dengan tujuan tertentu dari kedua belah pihak atau lebih. Menurut Goetz dan Le Compe wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang bersifat interaktif, yaitu terjadinya saling mempengaruhi antara peneliti dengan sumber data. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih banyak, akurat, valid dan mendalam.

Sedangkan jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Dalam wawancara terstruktur, pertanyaan-pertanyaan yang akan disampaikan sudah disiapkan terlebih dahulu dan berharap informan dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dalam bentuk deskripsi dan sesuai dengan pertanyaan yang diajukan. Jadi, sebelum melakukan pengambilan data, peneliti membuat pedoman pertanyaan terlebih dahulu terkait Regulasi diri dalam mengatasi rasa *insecure* bagi mahasiswa Tunanetra di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

c. Dokumentasi

Terakhir, yaitu menggunakan tehnik dokumentasi. Tehnik ini merupakan metode pengumpulan data mengenai variabel yang sedang dibahas dalam bentuk foto, panduan observasi, wawancara dan dokumentasi, buku, dasar kegiatan, dan lain semacamnya. Dalam metode dokumentasi ini, peneliti mengamati benda mati yang berkaitan dengan variabel yang sudah ditentukan. Biasanya peneliti menggunakan lembar cek list untuk memudahkan pendataan⁴⁶.

5. Tehnik Validitas Data

Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan kredibilitas dengan tehnik triangulasi. Triangulasi merupakan tehnik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data yang didapat untuk pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data yang didapat.⁴⁷ Validasi data yang dilakukan oleh peneliti sangat penting, dengan adanya validasi data peneliti akan mendapatkan informasi-informasi yang lebih akurat. Triangulasi dibedakan menjadi empat macam yaitu⁴⁸ :

⁴⁶ Sandu Siyoto dan Ali Sodiq, *“Dasar Metodologi penelitian*, cet. Satu, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing,2015), halaman 75

⁴⁷*Ibid*, 43

⁴⁸ Sugiyono, *“Metode penelitian kuantitatif, kualitatif”* R&D: Alfaeta, 2011, hal. 269

- a. Triangulasi data atau triangulasi sumber yang berarti penelitian dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda untuk mengumpulkan data yang sejenis
- b. Triangulasi peneliti investigator adalah hasil peneliti baik data maupun kesimpulan mengenai bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa peneliti
- c. Triangulasi metodologis, jenis triangulasi dapat dilakukan oleh seorang peneliti dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan tehnik atau metode pengumpulan data yang berbeda
- d. Triangulasi teoritis, triangulasi ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan perspektif lebih dari satu teori dalam membahas permasalahan yang dikaji

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber yang berarti peneliti membandingkan jawaban informan yang satu dengan yang lain sehingga nantinya akan dijadikan sebuah kesimpulan pada hasil penelitian.

6. Tehnik Analisis Data

Pada proses analisis data, peneliti akan menelaah dan menjawab rumusan masalah serta menarik kesimpulan. Pada bagian ini peneliti juga akan menemukan jawaban atas keterkaitan variabel penelitian. Analisis ini dilakukan dengan mengolah data-data yang sudah terkumpul, yang selanjutnya dilaporkan melalui kata, kalimat, frasa,

serta pengertian dalam bentuk deskriptif untuk menjelaskan hasil data dan analisis yang sudah dilakukan agar mudah dipahami oleh pembaca⁴⁹. Model analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif. Dalam proses analisisnya menggunakan langkah-langkah seperti reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data

Reduksi diartikan sebagai proses pemilihan secara terus menerus agar menghasilkan sebuah analisa yang rinci. Mereduksi berarti membuat ringkasan, memilah hal-hal yang pokok, dan menajamkan hasil ringkasan yang didapat.

Proses analisis data dapat digolongkan dan disederhanakan menjadi kesimpulan. Sehingga data yang didapatkan valid dan dapat dipertanggungjawabkan dikemudian hari.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi yang tersusun dan dapat disajikan berupa penarikan kesimpulan.

Pada tahap ini peneliti dapat melihat apa yang sedang terjadi dalam kondisi realita di lapangan, dan dapat menarik kesimpulan.

⁴⁹ Jonathan Sarwono, “*Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*“, cet. 1, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), halaman 239-240

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan sebagai upaya untuk dapat dipahami dan dianalisa sesuai dengan data yang dikumpulkan. Penarikan kesimpulan sebagai prinsip yang dibuat oleh peneliti untuk menjadikan suatu temuan untuk peneliti.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam menerapkan bentuk-bentuk regulasi diri, berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan dan berfokus pada ketiga subjek yaitu SS, IU dan MH, maka dapat ditarik kesimpulan jika ketiga subjek tersebut berada pada bentuk *introjected regulation, identify regulation dan intrinsically motifated behavior*. Meskipun SS, IU dan MH berada pada bentuk regulasi diri yang sama, faktor-faktor yang membentuk hingga mereka pada bentuk tersebut dikarenakan hal yang berbeda. Seperti SS yang termotifasi karena ia harus mendapatkan pendidikan yang layak sehingga akan mempermudah ia saat bekerja sehingga dapat membantu keluarganya nanti, ataupun IU yang rela berhenti sekolah setelah lulus sekolah menengah atas agar ia dapat berkuliah di Universitas Negeri, dan MH yang memiliki keinginan untuk menjadi guru berdasarkan dari keinginannya dan keinginan almarhum Ayahnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memiliki beberapa saran yang mungkin dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait:

1. Mahasiswa disabilitas

Peneliti berharap jika mahasiswa disabilitas memiliki regulasi diri yang baik agar tujuan yang diinginkannya dapat terarah seperti yang diharapkan. Selain itu, peneliti berharap agar mahasiswa disabilitas juga memiliki hubungan yang dekat dengan non disabilitas lainnya agar tidak ada penghalang yang tak terlihat untuk mengenal baik satu dengan yang lain.

2. Orang tua

Orang tua merupakan suatu hal penting bagi anak. Terutama bagi anak disabilitas yang memiliki berkebutuhan khusus. Peneliti merasa kagum bagi orang tua yang memiliki anak disabilitas yang selalu akan mendukung anaknya untuk terus melangkah maju. Peneliti berharap orang tua akan selalu mengawasi anaknya dan memberikan support terbaik bagi anak-anak mereka.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT dan Rasul-Nya karena atas segala nikmat-Nya hingga saat ini peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Terimakasih yang tak terhingga peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung hingga terselesaikannya penulisan skripsi. Peneliti sadar jika masih banyak kekurangan yang terdapat pada skripsi ini, oleh karena itu peneliti terbuka

untuk kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pada peneliti khususnya, sehingga akhirnya dapat mendapatkan ridha dari Allah SWT. Aamiin.



DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Apranadiyanti, Nita. (2010). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Motifasi Prestasi Pada Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang*. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Atmaja, Agus Dhyana Putra. (2016). *Interaksi sosial Tunanetra dalam Belajar*. Jurnal pendidikan khusus. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Surabaya.
- Chaplin, J.P. “Kamus Lengkap Psikologi”. KartiniKartono (penj.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Jakarta. 2002.
- Chusniatul Fitriyah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 46–60.
- Chomariyah, N. (2008). *Hancurkan Virus Mindermu!*. Solo: Smart Media.
- Dewi, Yuliana Nunur. *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sumber Rebang*. Skripsi jurusan bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2012
- Frieda Mangunsong. 2009. *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Farhan, Tuti. 2013. *Interaksi Sosial Siswa Tunanetra di Lingkungan Madrasah Aliyah Negeri Kota Sukabumi*. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*.
- Fitriyah, Chusniatul & Rahayu, S. A. (2013). *Konsep Diri pada Remaja Tunanetra Di Yayasan Pendidikan Anak Buta (YPAB) Surabaya*
- Fitriya., & Lukmawati. (2016) *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). 63-74
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hidayat, dkk. (2006). *Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: UPI PreSS.

- Khoiriyah, S., Sujadi, I., & Pangadi. (2013). Pola Interaksi Guru Dan Siswa Tunanetra Dalam Pembelajaran Matematika Di SMPLB A YKAb Surakarta. *Jurnal Pembelajaran Matematika*, 1(3), 250–258.
- Mambela, Sambira. *Tinjauan Umum Masalah Psikologis dan Masalah Sosial Individu Penyandang Tunanetra*. Prodi Pendidikan khusus FKIP Unipa Surabaya.
- Mega Iswari. 2008. *Kecakapan Hidup bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Padang: UNP PreSS.
- Mildawani. (2014). *Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta Timur: Lestari Kiranatama
- Mu'awwanah, Uyu. (2017). *Perilaku Insecure pada Anak Usia Dini*. Jurnal pendidikan islam anak usia Dini. Vol. 2 No. 1. Januari-Juni 2017.
- Moleong, Lexy J., “Metodologi Penelitian Kualitatif”, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006.
- Putri, Dian Riskiana. *Implementasi Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Efikasi Diri Disabilitas*. Jurnal Universitas Sahid Surakarta.
- Rasyidah, Afif Nur. (2015). *Kepercayaan Diri pada Tunanetra (Studi kasus pengguna ilmu getaran perguruan pencak silat beladiri tangan kosong Merpati Putih)*. Jurnal digenous. Vol. 13, No. 1, Mei 2015: Hlm. 51-59.
- Rosalina, Tasya Alyani. Apsari, Nurliana Cipta. *Dukungan Sosial bagi orang dengan disabilitas Netra dalam pencapaian prestasi di sekolah luar biasa*. Jurnal pusat studi CSR, kewirausahaan sosial, dan pemberdayaan masyarakat FISIP Universitas Pajajaran.
- Suwandi, Munawar. 2013. *Mengenal dan Memahami Orientasi dan Mobilitas*. Jakarta: Luxima Metro Media;
- Thohari, Slamet. “*Pandangan disabilitas dan aksesibilitas fasilitas publik bagi penyandang disabilitas di kota Malang .*” Indonesian Journal of disability Studies, jurusan sosiologi Universitas Brawijaya Malang 2014
- Thomson, J. 2010. *Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. Terj. Oleh: Widayati, E. Jakarta: Erlangga.
- Wulandari, D., & Wijaya, H.E. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Aprisandityas, Annie & Elfida, Diana. 2012. "Hubungan antara Regulasi emosi dengan kecemasan pada Ibu hamil". *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* Vol. 8, No. 2

Hurlock, Elizabeth B. 2008. "Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan". Edisi kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga

