



PENGARUH SOCIAL EXCLUSION TERHADAP REGULASI DIRI PADA MAHASISWA

Asmar Tahirman¹, Resekiani Mas Bakar², Kurniati Zainuddin³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email: 1asmartahirman08@gmail.com, 2reseki_masbakar@unm.ac.id,
3kurniatizainuddin@unm.ac.id

Abstract. Each individual's self-regulation is different one another. One factor that influence self-regulation is social exclusion. This experimental study aims to determine self-regulation in terms of the influence of social exclusion and control groups. Participants in this study were students of State University of Makassar, 40 students in total. This study uses a between-participant with randomized two-groups design, posttest only. The result of Mann-whitney shows that there is no significant difference between social exclusion group and control group. This study shows that social exclusion doesn't affect self-regulation. This study provides an overview of self-regulation when linked with social exclusion and neutral situation. This study contributes to students to understand self-regulation and be careful of the actions to be taken.

Keywords: College student, Self regulation, Social exclusion

Abstrak. Regulasi diri yang dimiliki setiap individu berbeda-beda. Salah satu faktor yang memengaruhi regulasi diri adalah social exclusion. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui regulasi diri ditinjau dari pengaruh kelompok social exclusion dan kontrol. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan between participant dengan jenis desain Randomized Two-groups Design, Posstest Only. Hasil Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok social exclusion dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menunjukkan bahwa social exclusion tidak memengaruhi regulasi diri. Penelitian ini memberikan gambaran regulasi diri saat dihadapkan pada situasi social exclusion dan netral. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap mahasiswa untuk memahami regulasi diri dan berhati-hati terhadap tindakan yang akan dilakukan.

Kata kunci: Mahasiswa, Regulasi diri, Social exclusion

Pendahuluan

Individu memiliki aktivitas yang perlu dikendalikan demi pertumbuhan dan perkembangannya. Aktivitas tersebut berhubungan dengan kesejahteraan dan kesehatan seperti diet, olahraga, dan mengonsumsi makanan dan minuman yang menyehatkan. Salah satu kemampuan yang diperlukan agar berhasil melakukan aktivitas tersebut yaitu regulasi diri.

Hasil survei kepada mahasiswa Universitas Negeri Makassar ditemukan sebanyak 63% responden mahasiswa berharap mampu mengatur dirinya beribadah diawal waktu, 58,2% tidak *pokrastinasi akademic*, 51,1% tidak begadang, 44% bangun di pagi hari, 39,7% rutin berolahraga, 39% mengonsumsi makanan dan minuman yang menyehatkan, 9,2% diet.

Survei tersebut memberikan gambaran bahwa mahasiswa memiliki aktivitas yang perlu dikendalikan secara rutin. Survei yang sama menemukan hanya 13,5% responden yang mampu mengatur dirinya untuk melakukan aktivitas tersebut, cukup mampu 49,6%, dan kurang mampu 37%. Data ini memberikan gambaran bahwa regulasi diri responden mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari masih perlu ditingkatkan.

Ghufron dan Risnawita (2010) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dalam beraktivitas dengan melibatkan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku. De la Fuente, Zapata, Peralta, dan Lopes (2014) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan. Regulasi diri membuat individu secara sadar mengontrol jumlah makanan yang dikonsumsi, tindakan terhadap impuls, pelaksanaan tugas, dan pikiran obsesif. Baumeister, Gaillot, Dewall, dan Oaten (2006) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan proses kepribadian individu untuk

mengendalikan pikiran, perasaan, impuls dan selera, serta penampilan dalam menjalankan tugas.

Regulasi diri merupakan topik yang penting untuk diteliti karena telah terbukti berpengaruh terhadap kehidupan individu melalui berbagai penelitian. Penelitian yang dilakukan Pearson, Kite dan Henson (2013) mengungkapkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri berdampak pada menurunnya perilaku protektif dan membuat seseorang rawan mengalami ketergantungan alkohol. Penelitian Novita (2016) menemukan hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di kota Makassar. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah perilaku seksual pranikah.

Penelitian Febritama dan Sanjaya (2018) mengenai hubungan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa X Universitas di Surabaya menunjukkan hubungan negatif. Semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian dengan topik yang sama juga dilakukan oleh Nurwahidah (2011) di kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pengguna jejaring sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Ahmar (2016) di Kabupaten Takalar memiliki hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan kemampuan berpikir kreatif. Hubungan tersebut menunjukkan semakin tinggi regulasi diri peserta didik maka semakin tinggi pula berpikir kreatifnya. Penelitian Azhari dan Mirza (2016) menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian Mokodenseho (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa.

Zimmerman dan Pons (Ghufron & Risnawita, 2010) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri yaitu individu (diri), perilaku, dan lingkungan. Pertama, individu yaitu pengetahuan dan tujuan yang ingin dicapai. Kedua, perilaku yaitu besarnya upaya individu untuk mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas. Ketiga, lingkungan yaitu pengaruh sosial dan pengalaman yang pernah dialami individu. Salah satu pengaruh lingkungan tersebut yaitu *social exclusion* (Baumeister, Dewall, Ciarocci, & Twenge, 2005).

Khan, Combas, dan McAslan (2015) mengemukakan bahwa *social exclusion* merupakan suatu keadaan merugikan yang terjadi secara sistematis. *Social exclusion* terjadi karena perilaku diskriminasi berdasarkan etnis, ras, agama, orientasi seksual, kasta, keturunan, jenis kelamin, usia, kondisi fisik, status migran atau tempat tinggal. Twenge, Baumeister, Tice, dan Stucke (2001) mengemukakan bahwa *social exclusion* merupakan keadaan ditolak oleh keluarga, teman sebaya atau masyarakat. Williams (2007) mengemukakan bahwa *social exclusion* merupakan perilaku yang adaptif dilakukan oleh kelompok. *Social exclusion* terjadi untuk mempertahankan kekuatan dan kekompakan kelompok, serta menghilangkan anggota yang merugikan. Williams, Carter, dan Sowell (Tuncel & Kavak, 2017) mengemukakan bahwa *social exclusion* merupakan keadaan diabaikan oleh orang lain.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *social exclusion* memiliki pengaruh terhadap individu. Penelitian Dewall, Maner dan Rouby (2009) menemukan bahwa *social exclusion* meningkatkan perhatian terhadap tanda-tanda penerimaan sosial seperti wajah tersenyum. Partisipan yang mengalami *social exclusion* lebih cepat mengidentifikasi wajah tersenyum di dalam keramaian. Abrams, Hogg dan Marques (Hutcison, Abrams, & Cristian, 2007) mengemukakan bahwa *social exclusion* berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan, prestasi akademik yang rendah, perilaku antisosial dan kriminal, serta menurunnya kinerja terhadap

pekerjaan. Penelitian Twenge, Baumeister, Tice, dan Stucke (2001) menunjukkan bahwa *social exclusion* meningkatkan perilaku agresi. Rasa sakit akibat pengecualian begitu kuat sehingga meningkatkan perilaku agresi (Gaertner, Iuzzini, & O'Mara, 2008).

Penelitian Heeren, Dricot, Billieux, Philippot, Grynberg, De Timary dan Maurage (2017) menunjukkan bahwa *social exclusion* berkorelasi positif terhadap gangguan kecemasan. Penelitian Baumeister dan Tice (1990) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa *social exclusion* berpengaruh terhadap kecemasan. Penelitian Dewall dan Baumeister (2006) menunjukkan bahwa *social exclusion* mengurangi sensitivitas terhadap rasa sakit fisik dan menyebabkan ketidakpekaan. *Social exclusion* membuat sistem emosi berhenti berfungsi secara normal yang berakibat individu tidak dapat menanggapi peristiwa emosional dengan cara lazim. Penelitian Twenge, Catanese, dan Baumeister (2002) menunjukkan bahwa individu yang yang mengalami *social exclusion* cenderung merusak diri sendiri. Perilaku tersebut seperti mengambil risiko yang tidak berguna, memilih makanan yang tidak sehat, dan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan survei terhadap 141 responden mahasiswa ditemukan sebanyak 59,6% pernah mengalami *social exclusion*. Bentuk *social exclusion* yang paling banyak dialami adalah diabaikan tanpa penjelasan yaitu sebanyak 47,5%, ditolak ketika menyampaikan pendapat sebanyak 15,6%, dan 9,2% ditolak hadir dalam suatu pertemuan. Data ini menunjukkan bahwa setengah dari responden pernah mengalami *social exclusion*. Dampak yang terjadi setelah responden mengalami peristiwa tersebut 59,6% akan intropelksi diri, 44% sedih, 36,9% sakit hati, 23,4% merasa tidak berguna, 22,7% merasa rendah diri, 9,2% marah, dan 8,5% takut sendiri.

Penelitian Baumeister, Dewall, Ciarocco, dan Twenge (2005) menunjukkan bahwa partisipan yang mengalami *social exclusion* kurang mampu meregulasi diri

dengan baik daripada partisipan yang mengalami *social inclusion*. Partisipan dalam kondisi *social exclusion* kurang mampu melakukan perilaku sehat, makan berlebihan, kehilangan kontrol diri, penurunan kegigihan untuk tugas pemecahan masalah, dan penurunan perhatian. Berbagai dampak tersebut memberikan gambaran bahwa *social exclusion* merupakan suatu kajian yang menarik untuk diteliti.

Social exclusion yang terjadi memengaruhi regulasi diri dengan tiga mekanisme. Pertama, *social exclusion* memengaruhi kinerja intelektual dan pemrosesan informasi sehingga berdampak pada penurunan kinerja kognitif. Regulasi diri yang baik merupakan hasil dari regulasi kognitif, sehingga apabila terjadi gangguan kognitif maka akan memengaruhi regulasi diri. Kedua, regulasi diri yang efektif mampu mengatasi impuls egois, dan perilaku merugikan diri sendiri maupun orang lain. Namun, *social exclusion* menghasilkan perilaku antisosial, mengurangi kemauan untuk membantu orang lain, dan perilaku merugikan diri sendiri. Ketiga, *social exclusion* yang terjadi mendekonstruksi mental individu. *Social exclusion* menyebabkan kesadaran diri individu berkurang seperti kesadaran terhadap waktu, kurang mampu memaknai suatu peristiwa yang terjadi, serta tidak mampu bijaksana, padahal kesadaran diri sangat penting untuk melakukan regulasi diri (Baumeister, Dewall, Ciarocco, & Twenge, 2005).

Pemaparan diatas menjadi dasar bagi penulis untuk melakukan penelitian mengenai *social exclusion* berpengaruh terhadap regulasi diri. Peneliti memilih perilaku regulasi diri dalam bentuk meminum minuman sehat karena dekat dengan keseharian manusia. Perilaku mengonsumsi minuman menyehatkan tetapi memiliki rasa yang tidak enak merupakan salah satu bentuk regulasi diri seperti memaksa diri untuk minum obat, menyeret diri dari tempat tidur meskipun berharap untuk tidur lebih banyak atau belajar daripada bersenang-senang (Baumeister, Dewall, Ciarocco, & Twenge, 2005).

Regulasi diri dalam penelitian ini diukur melalui bentuk perilaku meminum minuman sehat. Jumlah minuman yang berhasil diminum menjadi tolok ukur regulasi diri. Kriteria minuman yang dapat memunculkan regulasi diri adalah minuman yang menyehatkan tetapi memiliki rasa yang tidak enak. Berdasarkan pertimbangan kriteria minuman, penulis melakukan survei terhadap 141 responden mahasiswa dan ditemukan 10 jenis minuman yang memenuhi kriteria yaitu air putih, jamu, jus alpokat, jus seledri, jus pare, jus wortel, jus tomat, susu kedelai, teh hijau, dan susu beruang. Sepuluh jenis minuman tersebut kemudian dimasukkan dalam *pilot study*. *Pilot study* dilakukan dengan cara mengurutkan minuman tersebut dari yang tidak enak sampai yang kurang enak tetapi menyehatkan. Hasil menunjukkan jus pare sebagai minuman yang sangat tidak enak tetapi menyehatkan. Selain alasan jus pare memiliki rasa yang tidak enak, responden memilih jus pare karena baik untuk kesehatan.

Somasagara, Deep, Shrotriya, Patel, Agarwal, dan Agarwal (2015) mengemukakan bahwa jus pare memiliki manfaat melawan sel-sel kanker. Subratty, Gurib-Hakim, dan Mahomodally (2005) mengemukakan bahwa pare telah digunakan sebagai obat sejak lama. Kandungan pare termasuk anti tumor dan antimutagenik serta efektif sebagai antioksidan. Jus pare juga terbuti merangsang penyimpangan glikogen oleh hati dan sekresi insulin. Pare dapat dibuat menjadi ramuan atau jus yang memiliki khasiat untuk mengobati ambeien atau wasir, batuk, demam, nyeri atau hati meradang, disentri, influenza, impotensi, kemandulan, melancarkan ASI, mengatasi mandel, radang mata, dan sariawan.

Berdasarkan pertimbangan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *social exclusion* memengaruhi regulasi diri yang akan dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hipotesis dalam penelitian ini adalah

ada pengaruh *social exclusion* terhadap regulasi diri pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Metode

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk tetap melakukan tindakan yang memiliki dampak positif meskipun dalam kondisi tidak menyenangkan. Regulasi diri dalam penelitian ini diukur dari jumlah jus pare yang berhasil diminum (ml) oleh partisipan. Jus pare memiliki rasa tidak enak sehingga menyerupai kondisi yang tidak menyenangkan. Sementara variabel bebas dalam penelitian ini adalah *social exclusion*. *Social exclusion* merupakan suatu peristiwa penolakan yang dialami oleh individu. Peristiwa penolakan dalam penelitian ini diberikan dalam bentuk narasi prediksi kehidupan di masa depan. Partisipan dimasa depan akan mengalami penolakan dalam interaksi sosial untuk kelompok eksperimen. Sementara untuk kelompok kontrol akan diberikan narasi netral yang berisi partisipan akan mengalami penerimaan dan penolakan dalam interaksi sosial.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar sebanyak 46 orang yang kemudian dibagi kedalam dua kelompok. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan paradigma eksperimental *between participant*. Jenis desain eksperimental *between participant* atau dua kelompok yang digunakan adalah *Randomized Two-groups Design, Posstest Only*. Jenis desain ini mengukur variabel terikat diakhir penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan *manipulation check*. Observasi dalam penelitian ini adalah melihat jumlah (ml) minuman yang berhasil diminum. Sementara *manipulation check* untuk memastikan perbedaan narasi yang diberikan pada setiap kelompok. Lembar *manipulation check*

terdiri dari satu pertanyaan. "hasil dari tes saya menunjukkan bahwa saya di masa depan akan". Pilihan jawaban ada dua yaitu tidak diinginkan dalam interaksi sosial dan akan ada orang yang suka berbincang dengan anda dan ada pula yang tidak suka. Uji hipotesis penelitian ini adalah Uji *U-Mann Whitney*. Uji *Mann-Whitney* merupakan uji nonparametrik yang dilakukan ketika asumsi parametrik tidak terpenuhi. Kriteria analisis *Mann-Whitney U Test* yaitu jika $p < 0,05$, maka hipotesis diterima.

Penelitian ini dilakukan di Laboratorium eksperimen Fakultas Psikologi UNM. Partisipan yang datang di Lobi BB di cek suhu tubuhnya, memakai hand sanitizer, mengisi daftar hadir dan diberikan masker untuk digunakan selama penelitian. Partisipan diarahkan ke lantai tiga Laboratorium. Eksperimenter mempersilakan partisipan untuk duduk di kursi. Experimenter memperkenalkan diri dan berterima kasih kepada partisipan bersedia mengikuti eksperimen. Eksperimenter menanyakan kabar partisipan dan *building rapport*. Eksperimenter mempersilakan partisipan untuk membaca *informed consent* dan mengisi lembar persetujuan serta mengisinya.

Eksperimenter memberikan lembar skala dan menjelaskan cara mengerjakannya. Setelah partisipan paham, eksperimenter mempersilahkan untuk mengisi. Setelah menyelesaikan skala, eksperimenter mengambil dan memberikan ke tim peneliti untuk mendapatkan hasilnya. Sambil menunggu hasil tes, eksperimenter mengambil nampan yang berisi jus dan menjelaskan kandungan jus tersebut kepada partisipan. Setelah selesai menjelaskan kandungan jus, eksperimenter mengambil hasil tes yang berupa narasi *social exclusion* atau netral dan memberikan kepada partisipan. Partisipan dipersilahkan untuk membaca narasi tersebut. Setelah membaca, eksperimenter membuka kotak yang menutupi jus dan mempersilahkan partisipan untuk minum. Setelah selesai minum, eksperimenter memberikan lembar *manipulation check* dan mempersilahkan untuk mengisinya. Setelah itu, eksperimenter memberikan pertanyaan untuk mengetahui pemahaman partisipan terhadap

eksperimen dan melakukan *debriefing*. Kemudian, eksperimenter mengucapkan terima kasih dan menutup eksperimen. Eksperimenter mengantar partisipan keluar ruangan.

Hasil

Partisipan penelitian ini sebanyak 46 orang tetapi terdapat 6 orang yang mengisi manipulation check tidak sesuai dengan manipulasi yang diberikan sehingga datanya dianggap gugur. Total partisipan sebanyak 40 orang yaitu 17 kelompok social exclusion dan 23 kelompok kontrol. Partisipan dalam penelitian ini berusia 18-22 tahun. Deskripsi data penelitian diperoleh dari jumlah minuman yang berhasil diminum oleh partisipan pada tiap kelompok.

Tabel 1. Deskripsi Data Social Exclusion

Minuman (ml)	Jumlah
2	1
3	1
8	1
18	1
20	9
25	1
40	2
60	1
Total	17

Berdasarkan Tabel 1 jumlah minuman yang paling banyak diminum adalah 60 ml dan paling sedikit 2 ml. Sembilan partisipan berhasil meminum 20 ml. Dua partisipan berhasil meminum 40 ml. Jumlah minuman 3, 8, 18, dan 25 ml berhasil diminum oleh masing-masing satu orang.

Tabel 2. Deskripsi Data Kontrol (Netral)

Minuman (ml)	Jumlah
5	1

6	2
7	1
8	1
10	1
13	1
17	1
20	13
40	1
60	1
Total	23

Berdasarkan Tabel 2 jumlah minuman yang paling banyak diminum adalah 60 ml dan paling sedikit 5 ml. Tiga belas partisipan berhasil meminum 20 ml. Dua partisipan berhasil minum 6 ml. Jumlah 7, 8, 10, 13, 17, 40 ml berhasil diminum oleh masing-masing satu orang.

Pengujian hipotesis menggunakan Mann-Whitney U Test dengan membandingkan perbedaan mean antar dua kelompok. Kriteria analisis Mann-Whitney U Test yaitu jika $p < 0,05$, maka hipotesis diterima. Hasil uji hipotesis penelitian dengan menggunakan Mann-Whitney U Test, sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Mann-Whitney

Regulasi Diri	
Mann-Whitney U	161,500
Exact. Sig.	0,356

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan regulasi diri pada kelompok social exclusion ($Mdn = 20$) tidak memiliki perbedaan dengan kelompok netral ($Mdn = 20$), $U=161,500$, $z = -1,019$, $p = 0,356$. Hasil analisis menunjukkan bahwa $p > 0,05$ yang berarti hipotesis ditolak. Partisipan yang diberikan kondisi social exclusion tidak memiliki perbedaan signifikan dengan partisipan kondisi netral.

Tabel 4. Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank
Regulasi Diri	Social Exclusion	17	22,50

Kontrol (netral)	23	19,05
Total	40	

Tabel 4 menunjukkan peringkat rata-rata tiap kelompok. Tabel di atas dapat menunjukkan bahwa rata-rata kelompok social exclusion (22,50) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok netral (19,05).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social exclusion* tidak memberikan pengaruh terhadap regulasi diri. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok *social exclusion* dan kontrol. Hasil penelitian ini merupakan temuan baru karena berbeda dari penelitian sebelumnya yang terbukti *social exclusion* berpengaruh terhadap regulasi diri yang diteliti oleh Baumeister, Dewall, Ciarocco, dan Twenge (2005); Dewall, Baumeister, dan Vohs (2008).

Hasil penelitian menunjukkan partisipan minum jus paling banyak satu gelas atau sebanyak 20 ml. Partisipan yang minum satu gelas mengaku tidak melanjutkan ke gelas selanjutnya karena tidak mampu dengan rasa jus yang pahit. Sementara partisipan yang minum 2 dan 3 ml meminum dengan cara mencicipinya terlebih dahulu. Partisipan mengaku setelah mencicipi tidak mampu untuk lanjut minum. Jumlah jus diminum hanya sedikit kemungkinan berkaitan dengan kemampuan individu dalam mentoleransi rasa minuman. Kemampuan individu untuk mentoleransi rasa minuman kemungkinan juga berpengaruh terhadap regulasi diri. Hal ini dapat terlihat dari wawancara partisipan yang mengaku tidak dapat melanjutkan untuk minum karena rasa jus yang sangat pahit. Sehingga untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan minuman selain jus pare yang memiliki rasa lebih ringan.

Berdasarkan tabel empat menunjukkan rata-rata kelompok *social exclusion* lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Padahal hipotesisnya kelompok *social exclusion*

akan minum lebih sedikit daripada kelompok kontrol. Selain itu, analisis data kelompok *social exclusion* dengan membandingkan jumlah minuman yang berhasil diminum oleh perempuan dan laki-laki juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Ada banyak bentuk *social exclusion* yang terjadi dikehidupan sehari-hari seperti ditolak menyampaikan pendapat, diabaikan, ditolak berbicara dan lain sebagainya. Peristiwa *social exclusion* merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan karena bertentangan dengan kebutuhan dasar individu yaitu dimiliki. Sehingga pemberian manipulasi *social exclusion* diharapkan memberikan pengalaman buruk atau tidak menyenangkan dan individu nantinya akan gagal melakukan regulasi diri.

Hasil penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya mengindikasikan terdapat faktor lain yang berpengaruh seperti kepercayaan terhadap manipulasi, budaya, dan konten narasi yang tidak sesuai dengan usia partisipan. Peneliti melakukan wawancara untuk memastikan kepercayaan partisipan terhadap manipulasi. Hasil wawancara diketahui partisipan mengaku percaya terhadap manipulasi berupa hasil tes yang diberikan. Partisipan mengaku tidak curiga karena sebelumnya diberikan tes psikologi. Hasil wawancara ini membuktikan bahwa kecurigaan peneliti mengenai kepercayaan partisipan tidak terbukti.

Penelitian sebelumnya oleh Baumeister, dkk. (2005) dan Dewall, dkk (2008) dilaksanakan di Amerika Serikat sementara penelitian ini dilakukan di Indonesia. Budaya Amerika Serikat adalah individualis sedangkan budaya Indonesia adalah kolektif. Budaya Indonesia yang kolektif menyebabkan manipulasi tidak menghasilkan kekhawatiran terhadap kehidupan masa depan partisipan, karena di Indonesia sangat jarang seseorang yang masa tuanya dilalui sendirian melainkan bersama keluarga. Budaya Amerika yang individualis mendefinisikan dirinya sebagai independen, otonom, unik dan dipandu oleh tujuan dan nilai pribadi mereka.

Sebaliknya, budaya kolektif penekanannya pada tujuan sosial, perasaan saling ketergantungan dan perhatian menjaga keharmonisan dalam kelompok (Jetten, Postmes, & McAuliffe, 2002).

Manipulasi *social exclusion* yang diberikan pada penelitian ini berupa narasi interaksi sosial. Partisipan *social exclusion* mendapatkan narasi penolakan dalam interaksi sosial, sementara kelompok kontrol mendapatkan narasi penerimaan sekaligus penolakan. Narasi *social exclusion* tentang penolakan dalam interaksi sosial terindikasi tidak berefek besar terhadap individu dengan budaya kolektif.

Individu dalam budaya kolektif bila berkomunikasi dengan orang lain atau baru tetapi tidak mendapatkan respon yang baik tidak akan berefek besar, karena individu cenderung akan kembali ke lingkungan yang dimiliki yaitu keluarga atau teman sebaya. Individu dalam budaya kolektif lebih sedikit berinteraksi dengan orang yang berbeda-beda daripada budaya individualis. Individu akan lebih fokus pada integrasi ke dalam keluarga dan teman sebaya (French, Pidada, & Victor, 2005).

Hasil penelitian ini yang tidak signifikan mungkin disebabkan oleh konten narasi yang diberikan kepada partisipan tidak tepat. Partisipan penelitian ini berusia 18-22 tahun yang merupakan kategori dewasa awal. Usia masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun (Hurlock, 1990). Havighurst (Mappiare, 1983) mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah memperoleh kelompok sosial yang memiliki nilai sama. Sehingga Individu bila mengalami penolakan oleh seseorang atau kelompok maka individu tersebut akan mencari orang atau kelompok lain yang sepaham dengan nilai yang dimiliki.

Masa dewasa awal di bawah 30 tahun juga merupakan puncak dari kemampuan fisik individu (Santrock, 2002). Sehingga secara fisik individu mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang sulit (Hurlock, 1990). Usia dewasa awal memiliki banyak waktu untuk mengembangkan dirinya, mencoba lagi bila gagal. Hal

ini mungkin menyebabkan narasi tidak berdampak besar karena individu masih dalam kemampuan fisik yang baik. Berbeda bila partisipan adalah dewasa madya yaitu usia 40-60 tahun yang sebentar lagi memasuki fase penurunan kemampuan fisik dan psikologis sehingga narasi yang diberikan mungkin akan lebih dapat diterima. Dewasa madya dalam waktu dekat tidak akan mampu lagi maksimal seperti sebelumnya. Dewasa madya adalah masa kemampuan fisik dan psikologis pada setiap individu mulai menurun (Hurlock, 1990).

Kelemahan dalam penelitian ini adalah pertama referensi yang sesuai dengan hasil penelitian ini kurang dan juga terminologi *social exclusion* belum dialihbahasakan dengan kondisi di Indonesia. Kedua, jus pare belum menjadi minuman kesehatan yang rutin dikonsumsi oleh masyarakat, meskipun dalam *pilot study* jus pare yang sering muncul. Alangkah baiknya penelitian selanjutnya menggunakan minuman menyehatkan yang diakui dan banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Ketiga, jumlah partisipan yang sedikit. Keempat, faktor lain yang dapat berpengaruh tetapi tidak diukur dalam penelitian ini seperti motivasi dan kepribadian partisipan.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa social exclusion tidak berpengaruh signifikan terhadap regulasi diri pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Tidak terdapat perbedaan yang berarti dalam kemampuan regulasi diri antara partisipan yang menerima perlakuan social exclusion dan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa bentuk manipulasi social exclusion yang digunakan belum cukup kuat dalam memengaruhi perilaku regulasi diri. Faktor-faktor seperti latar belakang budaya kolektif dan ketidaksesuaian konten narasi dengan tahap perkembangan usia partisipan diduga turut memengaruhi hasil penelitian. Oleh

karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih kontekstual dan manipulasi yang lebih relevan dengan pengalaman sosial nyata partisipan dalam penelitian selanjutnya.

Saran/Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, terdapat beberapa implikasi yang dapat disampaikan. Bagi mahasiswa, penting untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap kemampuan regulasi diri, serta lebih bijaksana dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan tindakan jangka panjang, terutama ketika menghadapi situasi sosial yang kurang menyenangkan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif dan memiliki daya generalisasi yang lebih tinggi. Selain itu, tolok ukur regulasi diri dapat diperluas, tidak hanya terbatas pada perilaku minum jus, tetapi juga melibatkan indikator lain seperti ketekunan tugas atau kontrol impuls. Peneliti juga dapat mempertimbangkan bentuk manipulasi social exclusion yang lebih nyata, seperti pengucilan langsung dalam aktivitas kelompok, atau menambahkan kelompok pembanding berupa social inclusion. Terakhir, penting untuk mengontrol atau mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memengaruhi regulasi diri, seperti kepribadian, motivasi, dan kondisi emosional partisipan, serta menggunakan pendekatan metode campuran seperti survei untuk memperkuat data yang diperoleh.

Daftar Pustaka

- Ahmar, D. S. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kemampuan berpikir kreatif dalam kimia peserta didik kelas XI IPA se-Kabupaten Takalar. *Sainsmat: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Alam*, 5(1), 7-23.
- Azhari, T. R., & Mirza. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Mediapsi*, 2(2), 23-29.
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604.
- Baumeister, R. F., Gaillot, M., Dewall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1802.
- Chen, Z., Du, J., Xiang, M., Zhang, Y., & Zhang, S. (2017). Social exclusion leads to attentional bias to emotional social information: evidence from eye movement. *Plos One*, 12(10), 1-19.
- DeWall, C. N., & Baumeister, R. F. (2006). Alone but feeling no pain: effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of personality and social psychology*, 91(1), 1-15.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2008). Satiated with belongingness? Effects of acceptance, rejection, and task framing on self-regulatory performance. *Journal of personality and social psychology*, 95(6), 1367-1382.
- DeWall, C. N., Maner, J. K., & Rouby, D. A. (2009). Social exclusion and early-stage interpersonal perception: Selective attention to signs of acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 729-741.
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 94-98.
- French, D. C., Pidada, S., & Victor, A. (2005). Friendships of Indonesian and United States youth. *International Journal of Behavioral Development*, 20(4), 304-313.
- Gaertner, L., Iuzzini, J., & O'Mara, E. M. (2008). When rejection by one fosters aggression against many: multiple-victim aggression as a consequence of social rejection and perceived groupness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 958-970.
- Ghufron. M. N., & Risnawita. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Heeren, A., Dricot, L., Billieux, J., Philippot, P., Grynberg, D., De Timary, P., & Maurage, P. (2017). Correlates of social exclusion in social anxiety disorder: an fMRI study. *Scientific Reports*, 7(1), 260.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga
- Jetten, J., Postmes, T., & McAuliffe, B. J. (2002). We're *all* individuals: group norms of individualism and collectivism, level of identification and identity threat. *European Journal of Social Psychology*, 32, 189-207.
- Khan, S., Combaz, E., & McAslan, F. E. (2015). *Social exclusion: topic guide*. UK: GSDRC, University of Birmingham.
- Mappiare, A. (1983). Psikologi orang dewasa. Surabaya: Usaha Nasional
- Mokodenseho, T., I. 2014. Hubungan regulasi diri dengan perilaku konsumtif melalui media online pada mahasiswa. *Skripsi*: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Novita, N., A. (2011) Hubungan regulasi diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di kota Makassar. *Skripsi*: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Nurwahidah, K. (2011). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pengguna jejaring sosial pada mahasiswa universitas negeri makassar. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Pearson, M. R., Kite, B. A., & Henson, J. M. (2013). Predictive effects of good self-control and poor regulation on alcohol related outcomes: do protective behavioral strategies mediate?. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 81-89.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga
- Somasagara, R. R., Deep, G., Shrotriya, S., Patel, M., Agarwal, C., & Agarwal, R. (2015). Bitter melon juice targets molecular mechanisms underlying gemcitabine resistance in pancreatic cancer cells. *International Journal of Oncology*, 46(4), 1849-1857.
- Subratty, A. H.m Gurib-Fakim, A., & Mahomoodally, F. (2005). Bitter melon: An exotic vegetable with medicinal values. *Nutrition & Food Science*, 35(3), 143-147.
- Tuncel, N & Kavak, B. (2017). The effect of social exclusion on the tendency to engage in unethical consumer behavior: an experimental study. *Journal of The Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 7(2), 47-75.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2002). Social exclusion causes self defeating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 606-615.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Psychology*, 58(1), 425-452