

Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual

Abdul Manab

Universitas Muhammadiyah Malang

makfit_psikolog@yahoo.co.id

Abstrak. Banyak kasus penyimpangan dalam masyarakat yang dilakukan remaja merupakan ketidakmampuan dalam mengontrol pengaruh lingkungan. Regulasi diri merupakan Kemampuan seseorang mempertahankan atau mengubah kepribadiannya, agar sesuai dengan nilai moral dalam masyarakat. Beberapa Tahapan dalam proses regulasi diri, dan juga aspek yang mendasari regulasi diri yaitu metakognisi, motivasi, dan tindakan positif. Tahapan regulasi diri yang baik dapat mencapai tujuan hidup yang diharapkan.

Kata kunci : Regulasi diri, tahapan regulasi diri, aspek regulasi diri, remaja

Pendahuluan

Banyak kasus penyimpangan dalam masyarakat yang dilakukan individu atau sekelompok orang. Perilaku penyimpangan dilakukan dengan berbagai model, baik berupa kekerasan fisik atau kekerasan verbal, kekerasan yang dilakukan dalam instansi pendidikan, kekerasan atas nama agama maupun negara, ada juga kekerasan seksual pada perempuan, dan anak, bahkan kekerasan tersebut berakhir pada pembunuhan korban. Data dari Kepolisian 2014 menunjukkan tentang adanya 697 kekerasan pada anak dan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) ada 622 laporan kekerasan pada anak (KPAI, 2014). Segala Bentuk penyimpangan pada masyarakat yang terjadi kemungkinan merupakan dampak dari kurangnya kemampuan regulasi diri yang baik. Regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita - cita (Bauer & Baumeister, 2011). Baumeister, et al (2006) beranggapan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya. Dias, & Castillo (2014) Melihat juga bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan, serta juga regulasi diri bisa diatur mekanismenya pada setiap individu untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita – cita yang diinginkan. McCullough & Willoughby, (2009) beranggapan bahwa regulasi diri bukan sesuatu yang ada sejak lahir akan tetapi dapat dipelajari, biasanya pembelajaran awal dari orang tua, serta biasanya regulasi diri berasal dari agama ataupun nilai yang didapat dalam masyarakat. Regulasi diri juga penting bagi anak karena anak pada proses pertumbuhan akan belajar bagaimana cara mengendalikan emosi yang baik misalnya ketika dalam kelas dapat tenang dan mengangkat tangan ketika izin atau bicara, ataupun mengendalikan kemarahan mereka seperti menangis yang berlebihan (Bandy & Moore, 2010).

Maka regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Dukungan regulasi diri yang baik akan mendorong berbagai keberhasilan yang terjadi terutama bagi remaja dalam proses masa pertumbuhan dan perkembangan, Jantz (2011) mengatakan proses regulasi diri yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa/remaja. Adapun tahapan pada proses regulasi diri diantaranya meliputi receiving, evaluating, searching, formulating, implementing, assesing. Sedangkan pada aspek regulasi diri meliputi aspek metakognitif, Motivasi, dan tindakan positif. Regulasi diri yang baik akan berdampak pada masyarakat, karena individu dengan regulasi diri yang baik akan cenderung mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh norma, nilai dan hukum yang berlaku pada masyarakat dan dapat meredam konflik yang terjadi (Johnstone & Sarrne, 2004).

Tinjauan Pustaka

Tahapan Regulasi Diri

Pada ilmu psikologi sebenarnya akar dari teori regulasi diri adalah teori Albert Bandura yaitu teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku, dan lingkungan. Kontrol atas berbagai rangsangan dari luar dinamakan regulasi diri. Tahapan – tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan regulasi diantaranya yaitu:

1. *Receiving* merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selanjutnya relevan dan baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek – aspek lainnya. Misalnya pada anak dalam tahap bermain dimana anak akan mendapatkan tantangan dari permainan tersebut serta dapat dinilai apakah anak dapat menyelesaikan dan ini akan berdampak pada regulasi diri anak pada tahapan penerimaan informasi (Bodrova, Germeroth, & Leong, 2013). Masalah yang didapatkan adalah ketika anak terlahir prematur ataupun memiliki kekurangan lainnya maka informasi yang didapatkan tidak seperti anak lainnya. Pada penelitian Lynn et al (2011) tentang anak yang terlahir prematur menghasilkan tentang adanya perbedaan yang signifikan antara anak yang lahir prematur dan anak yang lahir normal. Kesulitan anak dalam menerima informasi sangat penting, dan berguna untuk pengembangan regulasi diri anak tersebut.
2. *Evaluating* merupakan pengolahan informasi, ketika telah melewati tahap *receiving*. pada Proses *evaluating* terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal) tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya. *Evaluating* merupakan tahapan penting dalam proses regulasi diri karena dalam tahapan ini individu akan mengumpulkan hasil informasi dan melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya (McNamara, & O' Hara, 2008).
3. *Searching* merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan *evaluating* individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya mempresepsikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat, serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan (Baumeister, 1987).
4. *Formulating* merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien. Pedoman pada tahapan ini biasanya menggunakan teknologi yang digunakan pendidik untuk memacu regulasi diri siswa untuk lebih maksimal misalnya komunikasi *facebook* dan jejaring sosial lainnya yang dapat mengarahkan siswa untuk lebih efektif dalam belajar, dan juga motivasi bagi siswa untuk berkomunikasi dengan teman ataupun para pendidik lainnya, serta juga media tersebut menjadi *formula* ataupun media dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai (Kitsantas, 2013). Penetapan tujuan adalah komponen yang penting dalam tahapan regulasi diri, dalam penetapan tujuan jangka panjang maka adapula sub bagian yang disebut tujuan jangka pendek yang berguna untuk memantau seberapa besar kemajuan yang berhasil diraih, serta berguna juga untuk menyesuaikan strategi apa yang dapat diterapkan untuk menjadi kunci utama agar dapat meraih keberhasilan yang lebih baik (Schunk, 2001)
5. *Implementing* adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor yang menjadi penghambat, maka dalam tahapan *implementing*, individu selanjutnya menyadari bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan ini adalah sesuatu yang biasanya terjadi (Oettingen, Honig, & Gollwitzer, 2000).
6. *Assesing* adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang ingin dikelola biasanya mengalami pergeseran nilai, akan tetapi pergeseran nilai tujuan dapat diatasi dengan lebih memantapkan prioritas tujuan utama (Carver & Scheier, 2011). Penilaian tentang seberapa maksimal tindakan yang dilakukan akan memberikan efek ketika melakukan tindakan selanjutnya, *assesing* adalah bagian dari proses introspeksi diri individu dan dapat berefek juga pada penilaian diri tentang seberapa besar kontribusi perilaku yang telah dilakukan (Kayler & Weller, 2007).

Aspek Regulasi Diri

Regulasi diri berarti juga ketahanan diri terhadap rangsangan dari lingkungan yang memaksa individu untuk melakukan tindakan baik itu tindakan yang positif ataupun negatif. Maka ada beberapa aspek yang mendasari pada regulasi diri pada setiap individu yaitu:

1. *Metakognitif* merupakan bagian dari kemampuan individu ketika memikirkan untuk merancang atau merencanakan tindakan yang ingin dilakukan. Pada penelitian yang dilakukan Romera (2009) menghasilkan bahwa metakognisi yang dilakukan oleh anak usia dini ketika diberikan informasi dengan menggunakan pertanyaan setelah diberikan pertanyaan atau tugas – tugas maka aspek yang banyak berperan dalam menentukan regulasi dirinya adalah *metakognitif* maka menimbulkan kesimpulan bahwa regulasi diri dalam strategi penerimaan informasi maupun pembelajaran yang baik berkorelasi dengan kemampuan metakognitif. Pada penelitian araujo (2013) yang membandingkan beberapa aspek yang mendasari pembentukan regulasi diri, didapatkan bahwa metakognitif memainkan peranan penting sebagai pembentuk regulasi diri seseorang.
2. Motivasi merupakan faktor penentu dalam melakukan tindakan ataupun sebagai serangkaian usaha yang mungkin berasal dari rangsangan luar ataupun berasal dari individu sendiri, motivasi bisa berupa hadiah ataupun hukuman (Zuhmrun et al, 2011). Penelitian yang dilakukan Pintrich & De Grot (1990) menghasilkan bahwa motivasi merupakan serapan dari serangkaian *kognitif* individu. Motivasi yang baik menghasilkan prestasi. Keluarga atau orang tua merupakan unsur penting dalam membangun motivasi pada regulasi diri anak maupun remaja (Grolnick & Ryan, 1989). Adapun pada penelitian Effeny, Carroll, & Bahr (2013) menemukan bahwa dalam membangun regulasi diri remaja (siswa), peran guru sangat penting pada awal – awal pendidikan ketika masuk sekolah baru karena siswa akan sangat bergantung pada apa yang dikatakan oleh guru, dan selanjutnya guru memberikan motivasi penguatan dalam mencapai tujuan dan cita – cita yang ingin dicapai.
3. Tindakan positif merupakan tindakan yang dilakukan individu ketika telah menyeleksi dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat ataupun sesuai dengan tujuan yang diharapkan, semakin besar dan optimal uua yang dikerahkan individu dalam melakukan suatu aktivitas maka akan meningkatkan regulasi individu itu tersebut. Pada penelitian schneider (2014) menghasilkan bahwa tindakan positif yaitu dengan meningkatkan intensitas belajar pada siswa dalam upaya menghasilkan prestasi belajar mendapatkan hasil semakin tinggi regulasi siswa, artinya bahwa tindakan positif yang dilakukan siswa akan menghasilkan regulasi diri yang baik.

Regulasi Diri pada Remaja

Media masa sering memberitakan berbagai kasus penyimpangan yang terjadi di masyarakat kita, mulai dari kasus geng motor, perkelahian antar pelajar, tawuran antar geng, kasus narkoba dan minuman keras. Perilaku penyimpangan ini seringkali dilakukan oleh para remaja. Perilaku penyimpangan berefek pada krisis moral pada bangsa, akhirnya masalah kenakalan remaja menjadi problem yang universal dalam masyarakat terutama pada negara berkembang (Word Youth, 2003).

Masa remaja merupakan masa perubahan diantaranya perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosialnya, masa remaja juga Sering bermasalah karena pencarian identitas, masa dimana menimbulkan ketakutan, tidak realistis dan ambang dari kedewasaan sehingga dengan mudah dapat dipengaruhi (APA, 2002). Remaja biasanya mengalami kekeliruan dalam bertindak dan lebih mengarah pada tindakan kenakalan (negatif). Bentuk dari kenakalan remaja adalah agresivitas, karena agresivitas dapat dilakukan oleh semua kalangan, tidak terkecuali para remaja baik laki – laki maupun perempuan, dikarenakan oleh perkembangan remaja itu sendiri (Lovez, Perez, Ochoa, & Ruiz, 2008).

Maka Kenakalan remaja kemungkinan merupakan efek dari regulasi diri yang kurang baik, regulasi diri anak dan remaja sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan orang tua, karena orang tua adalah merupakan sosok yang telah memberikan pengetahuan, motivasi, dan pengasuhan serta lingkungan pembelajaran (Gillespie, & Seibel, 2006). Guru / pendidik juga memberikan sumbangan penting dalam pembentukan regulasi diri remaja / siswanya, dengan mengidentifikasi keperluan, kebutuhan siswanya dan memberikan petunjuk agar lebih berkembang pada arah yang baik melalui petunjuk, motivasi, dan pemodelan yang dilakukan oleh guru / pendidik agar dapat ditiru oleh siswanya (Florez, 2011). Akhirnya ketika remaja mendapatkan rangsangan dari luar baik berupa pengetahuan (metakognisi), motivasi, ataupun perlakuan yang mengarah tindakan positif, maka remaja akan mempunyai regulasi diri yang baik.

Penutup

Berdasarkan pada pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tahapan regulasi diri meliputi *receiving, evaluating, searching, formulating, implementing, assesing*. Regulasi diri yang baik dapat menghasilkan tindakan yang mengarah pada tindakan positif.
2. Aspek dari regulasi meliputi metakognitif, motivasi, dan tindakan positif. Jika ketiga aspek regulasi diri dapat maksimal maka regulasi diri yang didapatkan akan mengarah pada regulasi diri yang baik.
3. Regulasi diri yang tidak baik pada remaja akan berdampak pada perilakunya yang menyimpang misalnya agresivitas. Meminimalisasi dampak yang terjadipada akibat regulasi diri yang baik dapat dilakukan dengan memaksimalkan peran orang tua dan guru di sekolah untuk bertanggungjawab secara bersama melalui pendekatan formal disekolah dan lingkungan sosialnya yang dilakukan secara berkesinambungan.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah di uraikan maka penulis memberikan saran-saran sebagi berikut:

1. Sebaiknya setiap individu mencari pengetahuan dengan cara menyeleksi berbagai macam pengetahuan yang masuk pada diri individu sesuai dengan tahapan pada proses regulasi diri.
2. Memaksimalkan aspek regulasi diri yaitu metakognitif, motivasi, serta tindakan positif agar regulasi diri dapat tercapai.
3. Pihak orang tua dan guru serta lingkungan berperan aktif dalam mengontrol perilaku anak di sekolah dan lingkungan sosialnya dirumah agar dapat membangun regulasi diri yang baik serta berefek pada dan menghasilkan perilaku yang positif.

Daftar Pustaka

- American Psychology Assosiation. (2002). *A Reference for Professionals Defeloping Adolescent. Development of This Document was Supported by Cooperative Agreement*. APA: Washington DC.
- Aurujo, M., V. (2013). Development of A Measure of Self-regulated Practice Behavior in Skilled Performers. *Journal International Symposium on Performance Science* . ISBN 978-2-9601378-0-4.
- Bandy, T., & Moore, K., A. (2010). Assessing self - regulation: A guide for out-of-school time program practitioners. *Journal Research to result trends child. Publication #2010 – 23*.
- Bauer, I., & Baumeister, R. (2011). *Handbook of self regulation, research, theory, and application*. Second edition. London & New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R., F. (1987). How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of personality and social psychology*, 52, (163-176).
- Baumesister, R., F., Galliot, 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.
- Bodrova, E., Germeroth, C., & Leong, D., J. (2013). Play and Self - regulation. *American Journal of Play*, (6) 111-123.
- Carver, C., & Scheier, M. (2011). Self Regulation of Action and Affect. *Handbooks of self regulation, research, theory, and application*. Second edition. London & New York: The Guilford Press.
- Dias, P., Castillo, J., A., G. (2014). Self Regulation and tobacco use: contributes of the confirmatory factor analysis of the portuguese version of the short Self - Regulation questionnaire. *Journal procedia – social and behavioral sciences*. (159). 370 – 374.
- Effeney, G., Carroll, A., Bahr, N. (2013). Self - regulated learning: key strategies and their sources in a sample of adolescent males. *Australian Journal of educational & developmental psychology*. (13), 58 – 74.
- Florez, I., R. (2011). Developing Young Children's Self-Regulation Through Everyday Experiences. *Handbooks Behaviors That Stillchallenge Children And Adults. Reprinted From Young Children*.

- Gillespie, L., G., & Seibel, N., L. (2006). Self - regulation a cornerstone of early childhood development. *Beyond the Journal Young Children*.
- Grolnick, W., S., Ryan, R., M. (1987). Parent Styles Associated With Children's Self-Regulation And Competence In School. *Journal of Educational Psychology* (8) 143-15.
- Jantz, C. (2011). Self Regulation And Online Developmental Student Success. *Journal Of Online Learning And Teaching*, (6), 852 – 857
- Johnstone, R., & Sarre, R. (2004). *Handbooks, Regulation: Enforcement and Compliance*. Australian Institute of Criminology. ISBN 0 642 53837 9, ISSN 1326-6004
- Kayler, M., & Weller, K. (2007). Pedagogy, self-assessment, and online discussion groups. *Journal educational technology & society*, (1), 136-147.
- Kitsantas, A. (2013). Fostering college students' self - regulated learning with learning technologies. *Hellenic journal of psychology*. (10). pp. 235-252.
- KPAI (2014). *KPAI: Kasus Bullying dan Pendidikan Karakter*. Ditayangkan oleh Davit Setyawan 2014. Diakses tanggal 25 Januari 2016.
- Lopez, E., E., Perez, S., M., Ochoa, G., M., & Ruiz, D.,M. (2008). Adolescent aggression: Effects of gender and family. *Journal of Adolescence*, (31), 433–450.
- Lynn, L., N., Cuskelly, M., O'Callaghan, M., J. (2011). Self - Regulation: A New Perspective On Learning Problems Experienced By Children Born Extremely Preterm. *Journal of educational & developmental psychology*. (11), 2011. 1-10.
- McCullough, M., E., & Willoughby, B., L., B. (2009). Religion, Self-Regulation, And Self-Control: Associations, Explanations, And Implications. *Journal American Psychological Association*, (135) 69 –93.
- McNamara, G., & O'Hara, J. (2008). The Importance Of The Concept Of Self-Evaluation In The Changing Landscape Of Education Policy. *Journal studies in educational evaluation*, (34) 173–179.
- Oettingen, G., Honig, G., Gollwitzer, P., M. (2000). Effective Self-Regulation of Goal Attainment. *International Journal of educational research*. (33). 705-732.
- Pintrich, P., R., & DeGroot, E., V. (1990). Motivational And Self-Regulated Learning Components Of Classroom Academic Performance. *Journal of educational Psychology*, (82) 33 – 40..
- Romera, J., A. (2009). Procedure For Evaluating Self – Regulation Strategies During Learning In Early Childhood Education. *Journal of Research in education psychology and psychopedagogy*, (1) 19 – 42
- Schunk, D., H., (2001). *Self-regulation through goal setting*. *Journal eric/cass digest ed 462671*.
- Schneider, M., K. (2014). Self - Regulated Learning In Teacher Education The Significance Of Individual Resources And Learning Behavior. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, (14), 144-158
- Word Youth. (2003). Juvenile Delinquency Raport. *Hand books juvenile delinquency*, (7), 188 – 21.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E., D. (2011). Encouraging Self - Regulated Learning In The Classroom: A Review Of The Literature. *Metropolitan Educational Research Consortium (Merc), Virginia Commonwealth University*.