

BAB II

TINJAUN PUSTAKA

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2010) regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku sendiri, individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan tiga tahap, mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respon bagi dirinya sendiri.

Barkley (dalam Masril, 2011) mendefinisikan regulasi diri sebagai setiap respon yang berfungsi untuk mengubah kemungkinan respon selanjutnya terhadap sebuah kejadian. Dalam melakukannya, respon-respon ini juga berfungsi untuk mengubah kemungkinan konsekuensi berikutnya terkait dengan peristiwa.

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Zimmerman & Schunk, 2004). Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) juga menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan.

Menurut Taylor, Shelley, Letitia & David (2009), regulasi diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri. Regulasi diri berlangsung secara otomatis tanpa sadar atau pemikiran mendalam.

Verplanken & Holland (dalam Taylor, Shelley, Letitia & David 2012) mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan respon terhadap petunjuk-petunjuk yang menonjol di lingkungan dan mengatur perilaku kita. Sedangkan menurut Brandstatter dan Frank (dalam Taylor, dkk., 2012), regulasi diri merupakan usaha sadar dan aktif mengintervensi untuk mengontrol pemikiran, reaksi, dan perilaku kita. Menurut Smeichel dan Baumesiter (dalam Taylor, Shelley, Letitia & David, 2012), regulasi diri kemampuan manusia untuk mengontrol, mengganti, dan menghentikan respon mereka.

Schunk dan Zimmerman (dalam Boekaerts, Stillman & Zeidner 2000) mengungkapkan bahwa regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Masril (2011) juga mengemukakan pendapat mengenai regulasi diri. Ia berpendapat regulasi diri sebagai upaya-upaya individu atau kelompok untuk mengubah dan mengelola pikiran (thoughts), perasaan (feeling), keinginan (desires), dan tindakannya (actions). Bashir dan Singer (dalam Masril, 2011) mendefinisikan regulasi diri sebagai seperangkat perilaku

yang digunakan secara fleksibel untuk membimbing, memonitor dan mengarahkan kinerja seseorang untuk sukses dalam meraih tujuannya.

. Dari berbagai uraian yang telah dijabarkan secara konseptual, regulasi diri adalah suatu proses dalam diri suatu individu yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan. Selain itu juga dapat mengatur pencapaian dan aksi dari perencanaan tindakan tersebut, hingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi reward atas pencapaian, dan menentukan target yang lebih tinggi.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989) Regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Adapun aspek-aspek regulasi diri tersebut :

1. Metakognitif

Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan.

2. Motivasi

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman & Pons (1989), bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi instrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang.

3. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman & Pons (1989) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini, Zimmerman & Pons (1989) mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan dan mengukur diri dalam beraktivitas.

Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman & Pons (dalam Ghufron, 2012), ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut adalah faktor-faktornya:

a. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan diri.
2. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
3. Tujuan yang ingin di capai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin di raih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang di kerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulation pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu personal atau individu, perilaku dan lingkungan.

B. Kepribadian *Extraversion*

1. Pengertian Kepribadian *Extraversion*

Menurut Eysenck dan Wilson (dalam Retnowati & Haryanthi, 2010) individu yang memiliki kepribadian tipe ekstraversi adalah memiliki sosiabilitas tinggi yang ditandai dengan mempunyai banyak teman, suka bergaul, ramah, responsive terhadap lingkungan, membutuhkan orang lain untuk diajak komunikasi, dan tidak menyukai aktivitas sendiri. Individu membutuhkan perangsangan, berani mengambil resiko dan suka melakukan tindakan berbahaya secara tiba-tiba, impulsif, suka menuruti dorongan hati, mudah berubah, mudah terpengaruh, optimis. Individu aktif bergerak mengerjakan sesuatu, cenderung agresif, suasana hatinya berubah dengan cepat, kurang bertanggung jawab, dan secara keseluruhan perasaannya tidak di bawah kontrol yang ketat.

Orang yang ekstraversi terutama dipengaruhi oleh dunia obyektif, yaitu dunia di luar dirinya. Orientasinya terutama tertuju keluar, pikiran, perasaan, serta tindakannya terutama ditentukan oleh lingkungannya, baik lingkungan sosial maupun lingkungan nonsosial. Memiliki sikap positif terhadap masyarakatnya, hatinya, terbuka, mudah bergaul, hubungan dengan orang lain lancar. Bahaya bagi kaum ekstraversi ini adalah apabila ikatan pada dunia luar itu terlampaui kuat, sehingga ia tenggelam di dalam dunia obyektif, kehilangan dirinya atau asing terhadap dunia subjektifnya sendiri (Suryabrata, 2011).

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki kepribadian ekstraversi atau ekstraversi adalah orang yang mudah bergaul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, sehingga pikiran, perasaan dan tindakan-tindakannya banyak dipengaruhi dunia luar dirinya (obyektif) daripada dunia dalam dirinya (subjektif).

2. Komponen-Komponen Kepribadian *Extraversion*

Mc Crae & Allik, J. (2002) menjelaskan bahwa komponen untuk mengukur kepribadian ekstraversi yaitu :

1. Warmth

Kecenderungan untuk mudah bergaul dan membagi kasih sayang.

2. Gregariousness

Kecenderungan untuk banyak berteman dan berinteraksi dengan orang banyak.

3. *Assertiveness*

Individu yang cenderung tegas.

4. *Activity*

Individu yang sering mengikuti berbagai kegiatan, memiliki energi dan semangat yang tinggi.

5. *Excitement-seeking*

Individu yang suka mencari sensasi dan suka mengambil resiko.

6. *Positive emotion*

Kecenderungan untuk mengalami emosi-emosi yang positif seperti bahagia, cinta dan kegembiraan.

C. Peserta Didik

1. Pengertian Peserta Didik

Menurut Desmita (2009), dalam proses Pendidikan, peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut Pendidikan. Sebagai salah satu komponen penting dalam system Pendidikan, peserta didik sering disebut sebagai "*rawa material*"(bahan mentah). Dalam perspektif pedagogis, peserta didik di artikan sebagai sejenis makhluk "*homo educandum*", makhluk yang menghajatkan Pendidikan. Dalam pengertian ini, peserta didik dipandang sebagai manusia yang memiliki potensi yang

bersifat laten, sehingga dibutuhkan binaan dan bimbingan untuk mengaktualisasikannya agar dapat menjadi manusia Susila yang cakap.

Dalam perspektif psikologis, peserta didik adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Arifin (dalam Desmita, 2011) sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarah yang konsisten menuju kearah titik optimal kemampuan fitrahnya. Dalam perspektif Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 4. “Peserta didik diartikan sebagai anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses Pendidikan pada jalur jenjang dan jenis Pendidikan tertentu.”

Hartinag (2010), dilihat dari segi usia siswa SLTP (SMP dan MTs) dan SLTA (SMA, MA, dan SMK) termasuk fase atau masa remaja. Fase remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan peserta didik.

Berdasarkan uraian diatas, peserta didik adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis yang masih membutuhkan bimbingan untuk mengaktualisasikannya agar dapat menjadi manusia susila yang cakap.

2. Karakteristik Perkembangan Peserta Didik Usia Remaja

Desmita (2011) mengemukakan masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Havighurst (dalam Desmita, 2011) masa remaja umur 12-18 tahun. Masa awal dewasa 18-20 tahun. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (ego identity). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yaitu :

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang di junjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karir dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
- g. Mengembangkan ketrampilan intelektual dan konsep-konsep
- h. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
- i. Memperoleh seperangkat nilai dan system etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.

Dari uraian diatas memiliki beberapa karakteristik-karakteristik seperti mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, menerima

keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial, memperoleh seperangkat nilai dan system etika sebagai pedoman bertingkah laku.

3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Menurut garrison (dalam Al-mighwar, 2006) membagi tugas perkembangan remaja menjadi 6 kelompok yakni :

a. Menerima kondisi jasmani

Pada masa pra remaja (pubertas), remaja memiliki gambaran dari seolah-olah sebagai model pujaannya. Remaja wanita sering mendambakan wajahnya secantik bintang film pujaannya, sedangkan remaja laki-laki sering berkhayal menjadi pahlawan pujaannya. Pada masa remaja, hal itu makin berkurang dan mereka mulai menerima kondisi jasmaninya, serta memelihara dan memanfaatkannya seoptimal mungkin.

b. Mendapatkan hubungan baru dengan teman-teman sebaya yang berlainan jenis

Kematangan seksual yang dicapai pada masa awal remaja mendorong remaja menjalin hubungan sosial terutama dengan lawan jenis. Remaja mengharapkan bisa mencari dan mendapatkan teman baru yang berlainan jenis. Mereka ingin mendapat penerimaan dari teman-teman sebaya dalam pergaulannya. Jika hal tersebut tidak tercapai maka remaja dapat membentuk geng sendiri sehingga dapat mengganggu orang lain.

c. Menerima kondisi dan belajar hidup sesuai jenis kelaminnya

Sejak masa puber, perbedaan fisik antar laki-laki perempuan sudah nampak jelas. Apabila bentuk tubuh remaja tidak sesuai dengan keinginannya mereka menyesali diri sebagai laki-laki ataupun perempuan. Padahal semestinya mereka mampu menerima kondisinya dengan tanggung jawab.

d. Mendapatkan kebebasan emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.

Bebas dari ketergantungan emosional merupakan tugas perkembangan yang penting dihadapi remaja. Apabila tidak memiliki emosioanl, maka mereka akan menemui kesukaran dalam masa dewasa karena tidak mampu membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya.

e. Mendapatkan kemandirian berdiri sendiri dalam hal-hal yang berkaitan dengan masalah ekonomi

Dalam hal ini ada dua tugas bagi remaja, mencari keuangan atau pemasukan remaja diharapkan mampu mencari pekerjaan dan lepas dari ketergantungan orang tua. Kedua, dalam hal pengelolaan keuangan remaja diharapkan mampu mengatur pengeluarannya.

f. Memperoleh nilai-nilai dan filsafat hidup

Tugas perkembangan ini untuk mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab dan berkaitan erat dengan masalah pengembangan nilai-nilai yang selaras dengan dunia orang dewasa

yang akan dimasuki, dengan demikian remaja memiliki kepastian diri, tidak mudah bingung, dan tidak mudah terbawa arus kehidupan yang terus berubah yang ada akhirnya mendapatkan kebahagiaan.

Hurlock (1993), selanjutnya juga menetapkan beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi atau dilakukan oleh remaja yaitu :

1. Kontrol tubuh, yaitu remaja harus mengembangkan kemampuan kontrol tubuhnya terhadap perkembangan fisik yang dialaminya. Olahraga seperti lari, renang dan senam sangat diperlukan dalam perkembangan fisiknya sehingga menjadi lebih baik dan terkontrol.
2. Identifikasi sosial, yaitu remaja mempunyai dua motivasi yang berlainan, yaitu keinginan remaja untuk memenuhi keinginan pribadinya tanpa memperhatikan orang lain dan dilain pihak, ia ingin berhungan dan menjalin kedekatan dirinya dan keinginan untuk bergabung dengan kelompok teman sebaya akan membuat remaja belajar untuk melakukan identifikasi sosial pada teman sebayanya, tujuannya dan akitivtas yang dilakukan oleh kelompok teman sebaya tersebut.
3. Sensitifikasi sosial, yaitu keterlibatan remaja dengan teman-temannya, maka ia belajar untuk mengetahui apa yang diinginkan dan disukai teman-temannya. Remaja dapat berlatih untuk memberikan perhatian kepada orang lain.
4. Reoeganisasi sosial, yaitu remaja harus mengembangkan konsep dirinya, membangun tentang siakp dan minat yang baru, membangun

hubungan yang baru dengan teman maupun orang tua dan kemampuan dirinya.

5. Remaja harus melibatkan diri dengan kegiatan-kegiatan diluar yang positif sehingga ia mampu mengembangkan dirinya dan mengembangkan keterampilan sosialnya.
6. Remaja perlu membangun kontrol diri tentang emosi dan membangun otortas internal dalam dirinya. Kemampuan kontrol diri ini sangat diperlukan ketika remaja awal harus membangun keterampilan komunikasi interpersonalnya.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa remaja memiliki tugas-tugas perkembangan seperti kontrol tubuh, identifikasi sosial, sensitifikasi sosial, reorganisasi sosial, remaja harus melibatkan diri dengan kegiatan-kegiatan diluar yang positif dan perlu membangun kontrol diri.

D. Hubungan Antara Kepribadian *Ekstraversion* Dengan Regulasi Diri Pada Peserta Didik

Peserta didik memiliki regulasi diri merujuk pada kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai perilaku yang tepat dan menggunakan kemampuan tersebut untuk mencapai tujuan, kemudian peserta didik mempunyai kontrol diri untuk menerima lingkungan dengan baik. suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk memandu aktivitasnya dengan waktu yang lebih lama agar tercapai tujuan yang diinginkannya dan memungkinkan juga untuk mengubah keadaannya menjadi

kebalikannya, termasuk dalam pengaturan atau pengaruh pikiran dan perilaku. Sehingga dapat mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisiki, kognitif, motivasi, emosional dan sosial.

Dalam teori Big Five Personality perilaku yang ditunjukkan tersebut cenderung pada tipe kepribadian *extraversion*. Menurut Costa dan McCrae (dalam Feist, 2008) *extraversion* dilukiskan minat berteman, minat berkelompok, kemampuan asertif tingkat aktivitas mencari kesenangan, kebahagiaan yang positif fokus pada pencapaian, dan disiplin diri.

Sehingga perkembangan sosialnya menekankan bahwa masa usia dewasa awal merupakan masa krisis isolasi. Dikatakan demikian karena kegiatan sosial pada masa ini sering dibatasi dengan tekanan pekerjaan dan keluarga. Hurlock (2013) mengungkapkan bahwa peran sosial yang terbatas dapat mempengaruhi persahabatan, pengelompokan sosial.

Kaitan antara kepribadian *extraversion* dengan regulasi diri dapat diambil kesimpulan bahwa peserta didik kepribadian *extraversion* yang baik atau mempunyai keterbukaan dengan lingkungan yang baik terutama pada saat melakukan kegiatan-kegiatan peserta didik untuk dapat memiliki regulasi diri yang tinggi akan kemampuan yang ada pada diri peserta didik sehingga dapat memberikan regulasi diri terbaiknya

E. Kerangka Berpikir

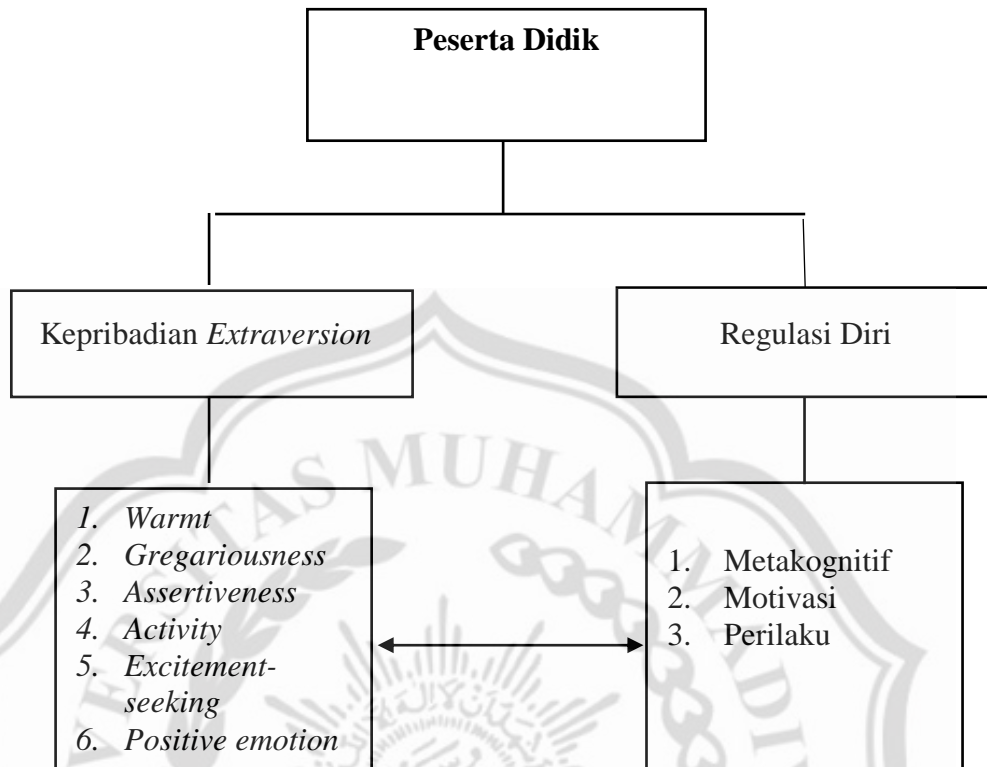
Peserta didik dengan dengan prestasi tinggi kebanyakan menggunakan aktivitas regulasi diri. Regulasi diri diartikan sebagai penggunaan strategi dalam proses siswa dimana ia memonitor diri sendiri dalam melaksanakan

suatu tugas serta berupaya untuk menggunakan sistematis untuk mencapai kemampuan siswa dengan sesuai bakat dan minat dalam pengendalian emosinya. Siswa yang memiliki regulasi diri mengetahui dengan baik kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya sehingga ia akan dapat menentukan strategi yang tepat bagi dirinya untuk dapat meraih hasil yang optimal.

Bahwa aspek regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

Kemudian dalam trait kepribadian *extraversion* memiliki komponen-komponen yang mencakup warmth yaitu kecenderungan untuk mudah bergaul dan membagi kasih sayang. *Gregariousness* yaitu Kecenderungan untuk banyak berteman dan berinteraksi dengan orang banyak. *Assertiveness* adalah Individu yang cenderung tegas. Setelah itu *activity* yaitu Individu yang sering mengikuti berbagai kegiatan, memiliki energi dan semangat yang tinggi. *Excitement-seeking* adalah Individu yang suka mencari sensasi dan suka mengambil resiko. Dan *positive emotion* kecenderungan untuk mengalami emosi-emosi yang positif seperti bahagia, cinta dan kegembiraan.

Dari uraian diatas maka dapat dibuat kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut di atas dengan dasar teori yang dikemukakan, maka dapat suatu hipotesis yaitu: “ Ada hubungan antara kepribadian *extraversion* dengan regulasi diri pada peserta didik SMA N 1 Patikraja.