

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka sangat berguna dalam penelitian ini, tinjauan pustaka juga berguna untuk menunjukkan bahwa topik yang diteliti belum pernah diteliti oleh peneliti lainnya dalam konteks yang sama. Selain itu, hal ini juga peneliti lakukan dengan tujuan agar peneliti dapat menyusun dan memberikan tekanan poin yang akan diteliti dalam kerangka penelitian. Berikut beberapa penelitian yang peneliti temukan:

1. Skripsi yang ditulis oleh Nur Lailatul Munaroh (2013) tentang “*Hubungan Antara Kontrol Diri dalam Perilaku Disiplin Pada Santri di Pondok Pesantren*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku sikap pada santri pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi. Nur menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku disiplin pada santri pondok pesantren. Hal ini berarti dengan kontrol diri yang baik, mampu mengontrol perilaku seseorang untuk menghindari pelanggaran sehingga meningkatkan perilaku disiplin seseorang.
2. Skripsi yang ditulis oleh Nitya Apranadyanti (2010) tentang “*Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang*”. Hasil dari penelitian ini adalah, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi siswa, dan regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 56,6 % terhadap motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK.

3. Skripsi yang ditulis oleh Septi Kusuma Dewi, Tuti Hardjajani, dan Aditya Nanda Priyatama tentang “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Peer Group dengan Kontrol Diri dengan Kepatuhan Terhadap Peraturan pada Remaja Putri SMA Pondok Modern Islam Assalam Sukoharjo*”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan sosial *peer group* dan kontrol diri dengan kepatuhan terhadap peraturan pada remaja putri SMA Pondok Modern Islam Assalam Sukoharjo. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang rendah antara dukungan sosial *peer group* dengan kepatuhan terhadap aturan dan juga adanya hubungan positif yang rendah antara kontrol diri dengan kepatuhan terhadap aturan. Terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kepatuhan terhadap peraturan selain dukungan sosial *peer group* dan kontrol diri.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Jika peneliti sebelumnya meneliti tentang Hubungan antar dua variabel maka penelitian ini lebih fokus kepada regulasi diri. Sehingga pembahasan regulasi diri lebih mendalam dalam penelitian ini.

B. Kerangka Teori

1. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri

Istilah regulasi diri digunakan secara fleksibel oleh para ahli psikologi untuk menjelaskan rentang perbedaan pendekatan teoritis yang ada dalam berbagai dominan, terutama kepribadian dan kognisi sosial. Lebih dari itu penggunaan istilah ini hampir serupa tetapi tidak terlalu sama dengan beberapa

istilah lain, seperti istilah kontrol diri dan manajemen diri. Pada beberapa penelitian istilah-istilah ini digunakan secara bergantian (Siegert, McPherson & Taylor, 2004).¹

Regulasi diri merupakan kemampuan tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan (Bandura, 1986; 2005). Zimmerman (2008) menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Baumister (dalam Siegert, McPherson & Taylor, 2004) memberi istilah pada proses ini untuk mengubah responnya yang berupa tindakan, pemikiran, perasaan keinginan dan performansi. Selanjutnya, Baumister dan Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana upaya seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng dan kembali pada standar normal yang memberi hasil sama. Pada proses ini terjadi perpaduan antara motivasi laten dan pengaktifan stimulus.²

Regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang mengatur kesinambungan perilaku untuk bergerak menjauh ke arah sesuatu dan menjauh dari sesuatu, terkait adanya berbagai tuntutan tersebut di atas. Pergerakan perilaku ini dimunculkan oleh proses kontrol terhadap umpan balik yang diterima individu dari hasil performa yang dimunculkan (Carver & Scheier, 1998).³

¹Lisya Chairi & M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). Hlm. 14

²Ibid., hlm 14-15

³Ibid., hlm 15

Berdasarkan beberapa definisi di atas di simpulkan bahwa regulasi diri adalah kapasitas internal seseorang untuk dapat mengarahkan perilaku, afeksi dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari dalam dirinya dan lingkungan, menggunakan berbagai strategi dalam mencapai tujuan. Upaya pencapaian tujuan ini dilakukan secara terus menerus oleh individu melalui beberapa proses penilaian yang berulang.⁴

b. Teori-teori Regulasi Diri

Berikut adalah perbedaan pengertian tentang istilah regulasi diri berdasarkan berbagai aliran yang ada di dalam psikologi. Beberapa perspektif mencoba melihat terbentuknya regulasi diri terkait dengan perkembangannya diri individu (Ylvisaker & Feeney, 2002).⁵

1) Perspektif Perilaku Operan

Dalam teori perilaku, seseorang berusaha untuk mencari penguat bagi perilaku mereka. Regulasi diri diarahkan untuk meningkatkan frekuensi dan intensitas penguat. Selain itu juga membuka peluang individu untuk belajar menunda menerima penguatan (reinforcement) yang menyenangkan, dalam upaya mengontrol perilakunya.

2) Perspektif Teori Belajar Sosial

Menurut teori belajar sosial dari Bandura, anak menginternalisasi standar performansi yang diamati melalui orang lain. Sesuai dengan standar yang terinternalisasi, maka anak akan merasa

⁴Ibid.,

⁵Lisya Chairi & M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). hlm 22

mendapat penguat jika telah memenuhi standar (sebaliknya merasa dihukum jika gagal). Penguat diri (self reinforcing) merupakan aspek dari afeksi diri yang merupakan pendorong munculnya regulasi diri pada anak-anak.

3) Perspektif Psikoanalisis

Inti dari pemahaman psikoanalisis terhadap regulasi diri adalah adanya perjuangan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dan keinginan pribadi agar tetap terkontrol, sebagai usaha untuk menghadapi dunia luar. Ego yang kuat mampu meregulasi dorongan-dorongan dalam diri individu, agar sesuai dengan tuntutan lingkungan.

4) Perspektif Kognitif Piaget

Regulasi diri dipandang sebagai suatu perkembangan kognitif dalam proses akomodasi dan asimilasi. Piaget melihat bahwa seorang anak termotivasi secara intrinsik untuk memahami dunia, menciptakan pengaruh bagi lingkungannya dan mampu menyelesaikan masalah. Regulasi diri meningkat seiring dengan meningkatnya tahapan perkembangan kognitif, yang secara luas difasilitasi oleh orang dewasa dan faktor-faktor sosial lainnya.

5) Perspektif Vigotsky

Perspektif ini menyatakan bahwa keinginan seseorang untuk memahami dan melakukan kontrol sebagai bawaan dan sesuatu yang terinternalisasi. Proses internalisasi ini melibatkan proses kognitif yang lebih tinggi yaitu pengorganisasian dan pemecahan masalah.

6) Perspektif Pemrosesan Informasi

Perspektif ini menggunakan konsep dan metafora ilmu komputer.

Para ahli dalam pemrosesan informasi menjelaskan fungsi eksekutif berupa pengaturan perencanaan dan strategi (pengetahuan prosedural) yang membuat individu mampu memanipulasi informasi (pengetahuan deklaratif) dan mengatur perilaku yang sedang berlangsung.

c. Proses Regulasi Diri

Proses *self regulation* dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, social, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada *self regulation* yang baik. Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) memformulasikan self regulation sebanyak tujuh tahap yaitu:⁶

1) *Receiving*

Atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.

2) *Evaluating (evaluasi)*

Setelah kita mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi

⁶Fazrianfaldi.blogspot.co.id/2013/02/regulasi-diri.html?m=1. Diakses pada tanggal 24 Februari 2017

diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat ini didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

3) *Triggering (membuat suatu perubahan)*

Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positive atau negative. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini disebut juga kecenderungan ke arah perubahan.

4) *Searching (mencari solusi)*

Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

5) *Formulating (merancang suatu rencana)*

Perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-

tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.

6) *Implementing (menerapkan rencana)*

Setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

7) *Assessing (mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat)*

Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

d. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman aspek-aspek regulasi diri yaitu:⁷

1) *Forethought (pemikiran sebelumnya)*

Merujuk pada pemikiran-pemikiran yang mendahului tindakan dan penetapan tahap mencapai tujuan. Ada dua indikator dalam aspek ini yaitu: *task analysis* dan *self motivation belief*.

Task analysis (analisis tugas) meliputi goal setting (penetapan tujuan) dan perencanaan strategi. Penetapan tujuan memuat pemutusan hasil yang akan dicapai dari sebuah perilaku. Tujuan

⁷ Nur Khayati, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Cerdas Istimewa SMA Negeri 5 Yogyakarta.*

atau goal pada orang dengan regulasi diri yang baik terorganisasi secara hierarkis. Wujud dari perencanaan strategi adalah dibuatnya strategi-strategi perencanaan yang akurat dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja.

Self motivational belief mengacu pada atribut-atribut internal yang mendasari proses penetapan tujuan dan perencanaan strategi. Atribut-atribut itu berupa afeksi diri, ekspektasi hasil, minat dan orientasi tujuan. Efikasi diri adalah penilaian atas kemampuan diri dalam hal mengorganisir dan melaksanakan tindakan guna mencapai tujuan, ekspektasi hasil merupakan keyakinan atas hasil akhir dari sebuah perilaku, minat adalah tujuan sebagai sumber motivasi dan orientasi tujuan meliputi orientasi hasil serta orientasi proses.

2) Performasi / Kontrol Kehendak

Komponen ini meliputi proses selama terjadinya sebuah perilaku serta proses mengatur atensi dan tindakan tersebut. Komponen ini memuat dua indikator yaitu kontrol diri dan observasi diri. Kontrol diri mencakup intruksi diri, mental imagery, kemampuan memusatkan perhatian dan strategi penyelesaian tugas. Sedangkan observasi diri merupakan pengamatan pada aspek-aspek spesifik kinerja, kondisi sekitar dan dampak yang dihasilkan.

3) Refleksi Diri

Refleksi diri meliputi evaluasi diri dan reaksi diri. Evaluasi diri merupakan penelitian diri terhadap performansi dan hasilnya serta faktor apa yang berpengaruh terhadap hasil itu. Reaksi diri adalah

proses pemberian hadiah atau hukuman berdasarkan penilaian atas kesesuaian tujuan dengan hasil kinerja.

e. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (dalam Alwisol, 2007) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam self regulation adalah hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan internal akan dijelaskan sebagai berikut:⁸

1) Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

a) Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut. Anak belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

b) Penguatan (reinforcement)

Faktor internal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (reinforcement). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang

⁸Fazrianfaldi.blogspot.co.id/2013/02/regulasi-diri.html?m=1. Diakses pada tanggal 24 Februari 2017

berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

2) Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Bandura mengemukakan tiga pengaruh internal:

a) Observasi diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya dengan konsep diri.

b) Proses penilaian (*judgmental process*)

Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasibalikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran/ norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukurab itu tidak terlalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan

ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan. Proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

c) Reaksi diri (*self responses*)

Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur pribadinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

2. Remaja Putri (Santri Putri)

a. Remaja, Regulasi Diri dan Perkembangan Keberagaman⁹

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini tergolong cukup panjang yang ditandai

⁹Lisya Chairri & M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010. Hlm 33-38.

dengan adanya pubertas yaitu munculnya perubahan-perubahan fisiologis tertentu yang menjadi awal bagi kemampuan seseorang untuk dapat bereproduksi.

Masa remaja disebut sebagai periode yang penuh resiko karena sebagian besar anak muda mengalami kesulitan untuk menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan membutuhkan bantuan untuk menghadapi bahaya sepanjang hidupnya. Masa remaja adalah waktu meningkatnya perbedaan di antara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minorita (sekitar satu dari lima) yang akan berhadapan dengan masalah besar (Offer & Schonert-Reichl dalam Papalia, Old & Feldman, 2008).

Salah satu tugas penting yang harus dipenuhi oleh remaja untuk dapat berhasil menjalani tahapan perkembangan berikutnya adalah memperoleh sejumlah norma-norma sebagai pedoman dalam bertindak dan menjadikannya sebagai pandangan hidup.

Pengaturan diri menjadi kata penting dalam upaya memenuhi tugas perkembangan ini. Sebagaimana yang disebutkan oleh Raffaelli, Crockett dan Shen (2005) bahwa pengaturan diri atau regulasi diri pada remaja terbentuk dari kecil dan mencapai tingkat yang stabil sekitar usia 13 tahun. Kemampuan seseorang untuk meregulasi diri dipengaruhi oleh umpan balik yang diberikan oleh lingkungan sehingga hasil dari proses tersebut terinternalisasi dalam diri seorang individu yang menjadi sumber pedoman dalam berperilaku.

Kemampuan untuk mengatur diri perlu dikembangkan untuk membantu individu mengatasi situasi yang menekan (Fiske & Taylor, 1991). Remaja yang mampu melakukan regulasi diri akan mampu mencapai tujuannya dengan cara-cara yang baik dan dapat diterima secara sosial.

Ciri-ciri remaja yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik adalah mampu merumuskan tujuan-tujuan untuk memperluas pengetahuan mereka dan mempertahankan motivasi mereka. Mereka sadar untuk membentuk emosi mereka dan mempunyai strategi-strategi untuk mengatur emosi mereka. Memonitor kemajuan mereka ke arah sebuah tujuan secara periodik. Meninjau/ memperbaiki strategi-strategi mereka gunakan berdasarkan pada kemajuan-kemajuan yang mereka buat. Mengevaluasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dan membuat adaptasi-adaptasi yang dibutuhkan.

Bagi remaja, agama memiliki arti yang sama pentingnya dengan moral (Desmita, 2005). Pentingnya agama bagi remaja sebagai kontrol perilaku dan membentuk suatu pribadi yang mampu menjelaskan tentang keberadaannya di dunia ini. Sebagaimana dijelaskan oleh Adams dan Gullotta (dalam Desmita, 2005), agama memberikan sebuah kerangka moral, sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya. Agama juga dapat memberikan rasa aman, terutama bagi remaja yang tengah mencari eksistensi dirinya.

Teori terbaru tentang perkembangan agama yang terkenal adalah *theory of faith* dari James Fowler (Desmita, 2005). Pada teori ini tahap perkembangan pemahaman agama pada remaja awal berada pada tahap

shynthetic-conventional faith. Pada tahap ini remaja memiliki pemikiran yang lebih abstrak dan mampu menyesuaikan diri dengan keyakinan agama orang lain. Selanjutnya, pada akhir masa remaja, remaja berada pada tahap individuative-reflective faith, dimana untuk pertama kalinya individu mampu memikul tanggung jawab penuh terhadap keyakinan agama mereka dan menjelajahi kedalaman pengalaman nilai-nilai dan keyakinan agama seseorang.

Terkait dengan pencapaian fase tersebut, maka idealnya remaja telah mampu menginternalisasi nilai-nilai yang telah diperoleh dari pemahaman agamanya menjadi sumber kekuatan untuk melakukan pengaturan diri ketika dihadapkan pada tantangan dari dalam dirinya dan lingkungan di luar dirinya. Hal ini juga didukung oleh perkembangan kemampuan otak remaja untuk melakukan penyesuaian diri melalui kemampuan melakukan penilaian, mengamati dan menyesuaikan perilakunya berdasarkan konteks yang dihadapinya (Steinberg, 2005).

Pengaturan diri penting untuk dikembangkan oleh remaja dalam upaya mengatasi berbagai perubahan dan tantangan yang muncul pada fase peralihan. Kemampuan meregulasi diri merupakan sumber kekuatan bagi remaja untuk sukses dalam pencapaian tujuannya. Perkembangan keberagaman pada remaja menjadi salah satu aspek pendukung berkembangnya sistem regulasi diri pada remaja khususnya remaja yang beragama Islam.