

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Teori**

##### **2.1.1 Definisi Regulasi Diri**

Carey, Neal, dan Collins (2005) mendefinisikan Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengembangkan, menerapkan, dan mempertahankan perilaku yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (1991) mendefinisikan regulasi diri merupakan seseorang yang dapat mengatur dirinya, dengan cara mengontrol perilakunya, dengan memberi konsekuensi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sedangkan, Zimmerman, (1986) mengatakan regulasi diri dapat diartikan sebagai wadah untuk belajar dimana terdapat sebuah proses dari berbagai sudut pandang yang melibatkan aspek emosional, dan kognitif.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti menggunakan definisi regulasi diri dari Carey, Neal, dan Collins karena definisi tersebut lebih komprehensif untuk digunakan karena terdapat tahapan-tahapan dimensi regulasi diri dan juga sudah banyak digunakan untuk literatur mengenai regulasi diri dan telah diadaptasi ke dalam berbagai budaya.

##### **2.1.2 Dimensi Regulasi Diri**

Carey & Neal (2004) menjelaskan 7 dimensi yang ada pada regulasi diri:

1. Menerima informasi yang relevan

Hal pertama yang dilakukan seseorang yaitu mendapatkan informasi

yang berguna dari beberapa sumber. Dengan mendapatkan informasi, seseorang dapat mengetahui perilaku yang tepat dari suatu masalah.

#### 2. Evaluasi informasi dan membandingkan dengan norma

Setelah langkah pertama dilakukan, seseorang harus mengevaluasi informasi yang didapat dan menyelaraskan apakah sudah sesuai dengan norma-norma yang ada.

#### 3. Membuat perubahan

Individu membuat suatu perubahan dari evaluasi yang sudah dilakukan dengan membandingkan masalah yang sudah dihadapi baik untuk dilakukan atau tidak.

#### 4. Mencari solusi

Pada dimensi ini individu mencari solusi sesuai dengan masalah.

#### 5. Merumuskan rencana

Setelah mencari sebuah solusi, seseorang membuat strategi untuk menyusun rencana yang sesuai dengan tujuan agar dapat menyelesaikan sebuah masalah.

#### 6. Menerapkan rencana

Setelah menyusun rencana, maka langkah selanjutnya yaitu menerapkan perilaku sesuai rencana.

#### 7. Menilai efektivitas rencana

Terakhir, individu mengukur apakah rencana yang telah disusun sudah efektif sesuai yang ingin dicapai atau tidak.

### 2.1.3 Faktor-Faktor Regulasi Diri

Carey dan Neal (2004) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi regulasi diri yaitu internal dan eksternal.

#### 1. Internal

Observasi, dimana adanya pemantauan diri dengan melibatkan kemampuan untuk mengamati atau menyadari perilaku yang hendak dicapai.

#### 2. Eksternal

Menetapkan standar guna mengevaluasi diri. Faktor lingkungan yang

mempengaruhi individu dalam membentuk standar dan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi.

Selain itu, membuat cara untuk mendapatkan reinforce. Seperti memberikan reward jika sudah berhasil melakukan sesuatu sesuai tujuan. Selain itu, dukungan dari orang sekitar juga perlu didapati agar dapat memberikan semangat karena telah mencapai tujuan.

## 2.2 Kerangka Berpikir

Penelitian ini berawal dari fenomena kemajuan teknologi informasi khususnya internet termasuk perkembangan media sosial seperti TikTok sebagai sarana interaksi sosial juga pada mahasiswa (APPJII, 2017). Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan kebanyakan pengguna TikTok sulit mengelola waktu sehingga berdampak pada prestasi (Buton, 2021). Penelitian ini mengaitkan fenomena dan penelitian sebelumnya mengenai *self-regulation*, yaitu seseorang yang dapat mengatur dirinya guna mencapai tujuan yang diharapkan oleh Miller dan Brown (1991).

Regulasi diri yang tinggi bisa didapatkan mahasiswa jika melakukan semua proses yang ada pada regulasi diri. Pertama, mahasiswa mendapatkan informasi, contohnya, pada mahasiswa TikTok yang memiliki regulasi diri yang baik, untuk menyelesaikan tugas dengan baik, maka siswa tersebut mencari informasi terkait dengan pembahasan tugas tersebut, sedangkan pada mahasiswa TikTok yang memiliki regulasi diri yang buruk, dalam mengerjakan tugas di kuliah, ia tidak memilih sumber informasi yang sesuai, atau hanya sebatas dari satu sumber informasi saja.

Kedua yaitu mahasiswa perlu mengevaluasi informasi yang sudah didapat, seperti ketika mahasiswa TikTok yang memiliki regulasi diri yang baik, saat ia ingin bermain ponsel namun masih dalam kegiatan belajar di kelas, ia harus mencocokkan informasi relevan yang didapatkan dengan norma yang berlaku pada lingkungan tersebut atau dari dalam dirinya, sedangkan pada mahasiswa TikTok yang memiliki regulasi diri yang buruk ia tidak

mencocokkan informasi yang didapat, dengan tidak mengikuti apa yang ada di lingkungannya.

Ketiga, seseorang perlu memiliki dorongan untuk berubah, contohnya pada mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang baik, ia dapat mengevaluasi hasil nilai semester, dengan menghindari kesalahan yang membuat nilainya turun, dengan cara tidak bermain ponsel secara berlebihan, sedangkan pada mahasiswa pengguna TikTok dengan regulasi diri yang buruk, ia tidak mengevaluasi kesalahan yang membuat nilainya turun, sehingga ia terus melakukan kesalahan secara berulang yaitu dengan bermain ponsel secara berlebihan dan tidak dapat membagi waktu belajar.

Keempat yaitu untuk mencapai tujuan, mahasiswa perlu mencari beberapa opsi, contohnya adalah pada mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang baik, ketika ia mengetahui bahwa ternyata yang membuat nilainya turun adalah bermain ponsel secara berlebihan, maka ia segera merubah perilakunya yaitu dengan membagi waktu kapan harus bermain ponsel kapan harus belajar dan tidak menunda tugas kuliah, sedangkan pada mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang buruk, ia tidak mencari solusi ketika ia mendapati nilai yang kurang baik, sehingga ia tidak merubah perilakunya.

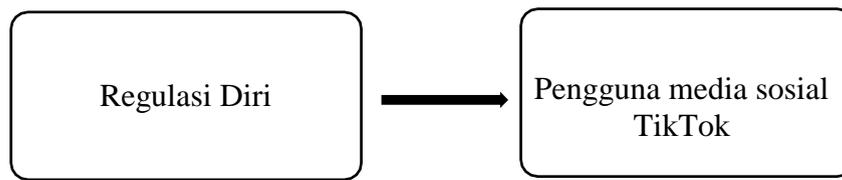
Kelima yaitu individu merumuskan rencana, contohnya, pada mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang baik, ketika ia ingin meningkatkan nilainya, kemudian ia menentukan rencana apa yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan, sedangkan pada mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang buruk, ia tidak melakukan rencana apa yang harus dilakukan untuk memenuhi tujuannya, sehingga hanya angan belaka.

Keenam yaitu individu menerapkan rencana, contohnya ketika mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang baik, setelah ia menyusun strategi untuk nilai yang baik, ia menerapkan strategi tersebut dalam sehari-harinya, seperti belajar yang giat, disiplin waktu dll, sebaliknya pada mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang buruk, ia tidak menerapkan strategi yang telah di buat.

Terakhir, mahasiswa melakukan evaluasi terkait dengan rencana yang sudah dibuat. Contohnya ketika mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang baik menerapkan strategi yang telah dibuat agar prestasinya meningkat, yaitu rajin belajar, disiplin waktu, dan aktif di kelas, ternyata hal tersebut berhasil, maka ia menjadikan hal tersebut sebagai formulanya jika ingin nilai yang baik, sedangkan pada mahasiswa TikTok dengan regulasi diri yang buruk, penerapan strategi yang dibuat ternyata tidak berhasil, terjadi kesalahan pada disiplin waktunya. Tujuh proses di atas perlu dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapatkan tujuan yang diharapkan.

Selain itu juga mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang baik dalam menggunakan media sosial TikTok, mempunyai dorongan internal dan eksternal. Dorongan internal berupa observasi diri dengan mengamati bermain TikTok saat menjalani kegiatan belajar menghambat akademik atau tidak. Sedangkan dorongan eksternal berupa interaksi dari faktor lingkungan dengan pengaruh pribadi untuk membentuk standar evaluasi pribadi, dan dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan lainnya ketika telah mencapai perilaku yang diinginkan contohnya seperti individu yang sudah menyelesaikan tugas dengan baik dan sesuai tenggat waktu maka ia boleh bermain TikTok.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti bertujuan untuk mendapatkan gambaran regulasi diri pada mahasiswa pengguna TikTok. Gambar 2.1 merupakan alur kerangka berfikir pada penelitian ini.



Gambar 2.1. Gambar alur kerangka berpikir

### 2.3 Hipotesis

H<sub>0</sub>: Terdapat regulasi diri yang rendah pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok.

H<sub>a</sub>: Terdapat regulasi diri yang tinggi pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok.

