

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Intensitas Komunikasi

1. Pengertian Komunikasi

Menurut R. Losse (1999), para ahli dan praktisi komunikasi mendefinisikan komunikasi dengan cara yang berbeda-beda. Namun tetap bisa menggambarkan, memprediksi dan memahami gejala-gejala komunikasi manusia. Perbedaan tersebut tergantung dari minat dan kepentingan dari masing-masing ahli dan praktisi terhadap komunikasi (Wulandari, 2009:1).

Menurut Cangara (2008:2), dalam bukunya "*Pengantar Ilmu Komunikasi*", yang mendorong manusia sehingga ingin berkomunikasi dengan manusia lainnya ialah sebagaimana yang terdapat dalam teori dasar Biologi yang menyatakan adanya dua kebutuhan, yakni kebutuhan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Hidayat (2012:19), pengertian komunikasi berasal dari :

"Kata "komunikasi" berasal dari bahasa Latin "communicare", yang berarti berpartisipasi atau memberitahukan. Kata communis berarti milik bersama atau berlaku di mana-mana sehingga communis opinio berarti pendapat umum atau pendapat mayoritas. Dengan demikian, komunikasi merupakan usaha untuk membangun sebuah kebersamaan yang dilandasi oleh persamaan persepsi tentang sesuatu sehingga mendorong di antara pelaku komunikasi untuk saling memahami sesuai dengan keinginan atau tujuan bersama".

Secara terminologis, komunikasi menurut Djamarah (2014:13) ialah proses menyampaikan suatu gagasan dari seseorang kepada orang lain.

Sedangkan komunikasi menurut Komala (2009:73) adalah suatu proses pertukaran informasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang akan saling memberikan pengertian yang mendalam.

Dalam kamus lengkap psikologi, menyebutkan bahwa “*Communication (komunikasi) dapat juga diartikan sebagai proses transmisi atau penerimaan tanda, sinyal atau pesan*”. (Chaplin, 2011:97).

Sedangkan dalam Kamus Psikologi (*Dictionary of Behavioral Science*) menyebutkan enam pengertian komunikasi yaitu:

- a) Penyampaian perubahan energi dari satu tempat ke tempat yang lain seperti dalam sistem syaraf atau penyampaian gelombang-gelombang suara.
- b) Penyampaian atau penerimaan signal atau pesan oleh organisme.
- c) Pesan yang disampaikan.
- d) Proses yang dilakukan satu sistem untuk memengaruhi sistem yang lain melalui pengaturan sinyal-sinyal yang disampaikan.
- e) Pengaruh satu wilayah persona pada persona yang lain, sehingga perubahan dalam satu wilayah menimbulkan perubahan yang berkaitan pada wilayah yang lain.

- f) Pesan pasien kepada pemberi terapi dalam psikoterapi
(Komala, 2009:74-75).

Menurut Hovland dikutip oleh Effendy (2005:10), bahwa komunikasi ialah:

“Proses mengubah perilaku orang lain”, (communication is the process modify the behavior of other individuals). Akan tetapi seseorang akan dapat mengubah sikap, pendapat, atau perilaku orang lain apabila komunikasinya itu memang komunikatif“.

Menurut Junaidi yang melandasi studi Hovland tersebut adalah karena adanya anggapan bahwa perubahan sikap seseorang terjadi tergantung pada sejauh mana komunikasi itu diperhatikan, dipahami dan diterima (2013:4).

Sedangkan menurut Mulyana (2003) mendefinisikan komunikasi sebagai sebuah usaha untuk membangun pemikiran dalam menyampaikan pertanyaan kepada orang lain (Hidayat, 2012:22).

Harold D. Laswell salah seorang peletak dasar komunikasi lewat ilmu politiknya yang dikutip oleh Cangara menyebut ada tiga fungsi dasar yang menjadi penyebab, mengapa manusia perlu berkomunikasi:

- 1) Keinginan manusia untuk mengatur lingkungannya. Melalui komunikasi manusia dapat mengetahui suatu kejadian atau peristiwa kemudian dari kejadian tersebut manusia bisa belajar dari pengalaman yang ia dapat dari kejadian tersebut. Dari situ manusia dapat memanfaatkan dan juga menghindari hal-hal yang bisa mengancam dirinya.

2) Usaha untuk bisa beradaptasi dengan lingkungannya. Keberlanjutan suatu masyarakat tergantung dari bagaimana masyarakat tersebut mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Bukan hanya beradaptasi pada lingkungan fisik namun juga lingkungan masyarakat tempat manusia tinggal dan juga hidup. Hal tersebut diperlukan untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis.

3) Upaya untuk menyalurkan warisan sosial. Masyarakat yang ingin dipertahankan keberadaannya maka anggota masyarakatnya dituntut untuk melakukan pertukaran nilai dan peranan yang ada dalam masyarakat tersebut. Seperti mengajarkan bersikap sopan santu kepada anak untuk menghormati orang yang lebih tua dari si anak tersebut (Cangara, 2008:2-3).

Ketiga fungsi di atas ini menjadi dasar bagi setiap individu dalam berhubungan dengan sesama anggota masyarakat.

Profesor David K. Berlo dari Michigan State University menyebut secara ringkas bahwa:

“Komunikasi sebagai instrumen dari interaksi sosial berguna untuk mengetahui dan memprediksi sikap orang lain, juga untuk mengetahui keberadaan diri sendiri dalam menciptakan keseimbangan dengan masyarakat” (Cangara, 2008: 2-3).

Jadi sudah jelas bahwa komunikasi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, baik sebagai diri individu maupun sebagai anggota masyarakat. Komunikasi diperlukan untuk mengatur

pergaulan antar manusia, karena dengan berkomunikasi seorang individu dapat memberikan pengaruh yang baik pada keseimbangan dalam bermasyarakat.

Menurut Gunawan dalam "*Jurnal Ilmu Komunikasi*" menyebutkan bahwa dalam lingkungan keluarga, berkomunikasi merupakan suatu hal yang sangat penting, khususnya komunikasi yang dilakukan antara orang tua dengan anaknya. Komunikasi disini sebagai sarana untuk menjembatani hubungan antar sesama anggota keluarga itu sendiri. Kualitas komunikasi yang ada dalam keluarga akan berdampak pada keutuhan dan keharmonisan dalam keluarga itu sendiri. Seperti halnya salah satu penyebab penyimpangan perilaku pada remaja diakibatkan oleh buruknya komunikasi yang ada dalam keluarga, sehingga menyebabkan remaja menjadi salah pergaulan dan melakukan perilaku yang menyimpang (Gunawan, 2013:219).

2. Pengertian Intensitas Komunikasi

Dalam berkomunikasi, segala sesuatu yang akan disampaikan oleh seorang individu atau kelompok kepada orang lain memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, komunikasi yang dilakukan memiliki taraf kedalaman yang berbeda-beda.

Menurut John Powell yang dikutip oleh Djamarah menyebutkan ada lima taraf dalam komunikasi, yaitu:

1. Taraf basa-basi

Yakni taraf komunikasi yang paling dangkal dan terjadi dalam waktu yang sangat singkat. Biasanya terjadi pada dua orang yang bertemu secara kebetulan. Kemudian antara individu yang satu dengan individu yang lain sebagai lawan bicaranya tidak membuka diri untuk lebih jauh dalam membicarakan suatu hal.

2. Taraf membicarakan orang lain

Pada tahap ini antara dua orang yang berkomunikasi belum memiliki kemauan untuk saling membuka diri, karena mereka hanya membicarakan orang lain dan sekedar bertukar informasi.

3. Taraf menyatakan gagasan

Pada taraf ini kedua belah pihak sudah mau membuka diri namun masih menjaga jarak dan saling berhati-hati. Pada tahap ini seorang individu berusaha untuk membuat lawan bicaranya senang.

4. Taraf mengungkapkan isi hati

Pada tahap ini masih ada hal-hal yang mengganjal karena masih belum bisa saling percaya sepenuhnya antara satu sama lain.

5. Taraf hubungan puncak

Pada taraf ini ditandai dengan adanya kejujuran antara satu sama lain, kemudian keterbukaan antar pihak, saling pengertian dan saling percaya satu sama lain (Djamarah, 2014:11-12).

Jadi dari beberapa taraf komunikasi yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas komunikasi bisa terjadi pada taraf hubungan puncak dengan ditandai adanya kejujuran, keterbukaan dan saling percaya antara kedua pihak.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Devito (2009) yang dikutip oleh Indrawan dalam "*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*" menyatakan bahwa:

"Intensitas komunikasi adalah tingkat kedalaman dan keluasan pesan yang terjadi saat berkomunikasi dengan orang. Intensitas komunikasi yang terjadi secara mendalam ditandai dengan adanya kejujuran, keterbukaan dan saling percaya yang dapat memunculkan suatu respon dalam bentuk perilaku atau tindakan" (2013:6).

Kemudian Gunarsa (2004) menyatakan bahwa Intensitas komunikasi ialah:

"Dapat diukur dari apa-apa dan siapa yang dibicarakan, pikiran, perasaan, objek tertentu, orang lain atau dirinya sendiri. Intensitas komunikasi dalam keluarga adalah penting, karena dapat mempererat hubungan keluarga dan dapat memberikan rasa aman pada mereka, situasi demikian juga dapat membantu perkembangan motivasi belajarnya" (Hodijah, 2007).

Menurut Devito (2009) yang dikutip oleh Indrawan, menyatakan bahwa untuk dapat mengukur intensitas komunikasi antar individu dapat ditinjau dari enam aspek, yaitu:

1) Frekuensi berkomunikasi.

Frekuensi disini berarti tingkat kekerapan atau keseringan dalam berkomunikasi, tingkat keseringan orang tua dengan anaknya saat melakukan aktivitas komunikasi. Misalkan,

tingkat kekerapan melakukan komunikasi disini dilakukan dalam satu minggu 3 kali atau dalam satu bulan sebanyak 4 kali, dan seterusnya.

2) Durasi yang digunakan untuk berkomunikasi.

Durasi disini berarti lamanya waktu atau rentang waktu yang digunakan pada saat melakukan aktivitas komunikasi. Lamanya waktu yang digunakan bisa bervariasi, misalkan dalam satu kali bertemu lamanya waktu yang digunakan bisa mencapai 2 jam, atau 3 jam dan atau mungkin bisa lebih dari itu. Dan bisa juga kurang dari 1 jam.

3) Perhatian yang diberikan saat berkomunikasi.

Perhatian yang diberikan saat berkomunikasi diartikan sebagai fokus yang dicurahkan oleh partisipan komunikasi pada saat berkomunikasi. Perhatian disini mengarah pada pemusatan seluruh tenaga yang mengiringi aktivitas orang tua yang secara sadar ditujukan pada anaknya untuk memperoleh hasil belajar yang optimal.

Disini bisa dicontohkan, ketika seorang anak mendapatkan peringkat di kelasnya orang tua memberikan perhatian dengan memberikan pujian kepada sang anak dan atau setiap kali orang tua berkunjung atau pun berkomunikasi lewat telfon, orang tua tidak segan untuk bertanya tentang keadaan

dan mendengarkan cerita dari anak serta memberikan nasehat dan dorongan kepada anak ketika anak merasa putus semangat.

4) Keteraturan dalam berkomunikasi

Keteraturan disini berarti kesamaan sejumlah keadaan, kegiatan, atau proses yg terjadi beberapa kali atau lebih dalam melakukan aktivitas komunikasi yang dilakukan secara rutin dan teratur. Misalkan, orang tua berkunjung selalu pada hari minggu atau ketika libur kegiatan di pondok pesantren dihari jumat dan atau ketika anak berkomunikasi dengan orang tua lewat telfon setiap hari jumat entah dalam satu minggu 3 kali atau dalam rentang waktu yang lainnya.

5) Tingkat keluasan pesan berkomunikasi & jumlah orang yang diajak berkomunikasi.

Tingkat keluasan pesan saat berkomunikasi mempunyai arti ragam topik maupun pesan yang dibicarakan pada saat berkomunikasi dan sejumlah orang yang diajak untuk berkomunikasi berkaitan dengan kuantitas atau banyaknya yang diajak untuk berkomunikasi pada saat melakukan aktivitas komunikasi. Misalkan, disini orang tua dan anak tidak hanya berkomunikasi seputar masalah sekolah dan juga kegiatan selama belajar di pondok pesantren namun bisa berkaitan dengan kelanjutan belajar anak setelah lulus dari sekolah, atau juga orang tua menyampaikan kabar tentang peristiwa-peristiwa

yang terjadi di rumah atau lingkungan tempat tinggal anak selama anak masih berada di pesantren, dan seterusnya.

6) Tingkat kedalaman pesan saat berkomunikasi.

Tingkat kedalaman pesan saat berkomunikasi disini berkaitan dengan pertukaran pesan secara lebih detail yang ditandai dengan adanya kejujuran, keterbukaan, dan sikap saling percaya antar partisipan pada saat berkomunikasi. Misalkan, anak tidak takut dan juga tidak malu ketika harus menceritakan masalahnya kepada orang tua. Demikian juga orang tua tidak segan-segan menceritakan masa lalunya kepada anak sebagai acuan ataupun motivasi kepada anak untuk bisa mengambil pelajaran yang baik-baik saja. Kemudian anak selalu berkata jujur, dan tidak menutup-nutupi kesalahan yang pernah diperbuatnya, dan seterusnya (Indrawan, 2013:6).

3. Prinsip-Prinsip dalam Intensitas Komunikasi

Menurut Mustaqim, prinsip dalam komunikasi bukan persoalan seberapa lama orangtua bersama dengan anak-anaknya di dalam rumah, tetapi sejauh mana intensitas komunikasi tersebut terjadi. Biasanya, ada anak yang setiap harinya bertemu dengan orangtuanya, tetapi nyaris tanpa ada komunikasi. Sedangkan orangtua hanya membiarkan anak asyik bermain asalkan anak tidak rewel. Sikap

orang tua kepada anak yang seperti ini akan membawa dampak yang tidak baik bagi proses pendidikan anak (Mustaqim, 2005:66).

Menurut Mustaqim (2005:67) hendaknya dalam berkomunikasi antara orangtua dan anak dibangun berdasarkan rasa kasih sayang satu sama lain. Kebutuhan ini dapat diaplikasikan setiap saat sepanjang komunikasi efektif bagi orang tua dan anak.

4. Fungsi Komunikasi

Judy C. Pearson dan Paul E. Nelson yang dikutip oleh Gunawan mengemukakan bahwa komunikasi memiliki dua fungsi umum:

- 1) Untuk mempertahankan hidup secara pribadi yang meliputi: keselamatan fisik serta meningkatkan kesadaran pribadi.
- 2) Untuk mempertahankan hidup masyarakat, maksudnya di sini yakni untuk memperbaiki hubungan sosial dalam masyarakat dan mengembangkan keberadaan suatu masyarakat tersebut (Gunawan, 2013:219).

Kemudian dari berbagai pendapat yang berkembang, di sini peneliti akan mengambil pendapat dari Harold D. Lasswell (1948) menjelaskan secara lebih terperinci fungsi-fungsi komunikasi, yakni sebagai berikut :

- a. Sebagai pengawasan lingkungan (*surveillance of the environment*);

- b. Menghubungkan bagian-bagian yang terpisah dari masyarakat untuk menanggapi lingkungannya (*correlation of the part of society in responding to the environment*); dan
- c. Menurunkan warisan sosial dari generasi ke generasi berikutnya (*transmission of the social heritage*) (Nurudin, 2007:15-16).

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Komunikasi

Menurut Djamarah, ada beberapa faktor yang mempengaruhi intensitas komunikasi dalam keluarga :

a. Citra diri dan citra orang lain

Setiap individu memiliki gambaran tertentu tentang dirinya sendiri, dari gambaran yang individu bangun itu sendiri akan menentukan bagaimana ia berbicara, dan penilaiannya terhadap segala sesuatu yang terjadi di sekitarnya.

Tidak hanya citra diri, citra orang lain juga mempengaruhi cara dan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi. Jadi citra diri dan citra orang lain saling berkaitan satu sama lain.

b. Suasana Psikologis

Suasana psikologis di sini berkaitan dengan keadaan emosi seorang individu. Komunikasi akan sulit terjadi jika seseorang dalam keadaan sedih, bingung, marah, merasa

kecewa, merasa iri hati, diliputi prasangka, dan suasana psikologis lainnya.

c. Lingkungan Fisik

Komunikasi dapat terjadi di mana saja dan kapan saja, dengan cara yang berbeda-beda. Komunikasi yang terjadi dalam keluarga misalkan saja antara orang tua dengan anak akan jauh berbeda dengan komunikasi yang terjadi di sekolah antara anak dengan teman sebayanya. Begitu juga komunikasi yang terjadi dalam masyarakat juga berbeda-beda. Karena setiap masyarakat memiliki norma sendiri yang harus diaati, maka komunikasi yang terjadi harus berdasarkan norma yang telah ditetapkan tersebut.

d. Kepemimpinan

Kondisi dan suasana kehidupan keluarga salah satunya dipengaruhi oleh kepemimpinan yang ada dalam keluarga tersebut. Hendaknya seorang pemimpin keluarga dapat memberikan arahan yang baik kepada anggota keluarganya, sehingga akan tercipta suasana kehidupan keluarga yang harmonis.

e. Bahasa

Bahasa merupakan salah satu sarana dalam berkomunikasi untuk mengungkapkan pikiran dan isi hati.

Namun adakalanya bahasa yang digunakan tidak mampu mewakili apa yang dibicarakan secara tepat.

f. Perbedaan Usia

Dalam berkomunikasi seseorang hendaknya juga memperhatikan dengan siapa ia berbicara. Pemikiran orang tua tidak bisa dipaksakan begitu saja kepada anaknya, hendaknya orang tua mampu memahami pemikiran anak terlebih dahulu dan tidak memaksakan kehendak orang tua kepada anaknya karena dikhawatirkan anak belum cukup mampu untuk melakukannya (Djamarah, 2014:138-149).

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Pengelolaan diri bila dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Albert Bandura adalah orang yang pertama kali mempublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial pada tahun 1986 dalam bukunya yang berjudul *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Konsep tentang pengelolaan diri ini menyatakan bahwa individu dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya

selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya (Ghufron & S. Rini, 2010:57).

Menurut Zimmerman (2008) yang dikutip oleh Chairani dan Subandi menyatakan bahwa regulasi diri merupakan segenap pemikiran, perasaan dan juga perilaku yang telah direncanakan oleh seorang individu yang terjadi secara terus-menerus sebagai usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemudian Baumister (Siegert, McPherson & Taylor, 2004) yang dikutip oleh Chairani dan Subandi juga menyatakan bahwa regulasi diri merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mewujudkan tujuannya dengan merubah perilaku, pemikiran serta perasaannya sebagaimana mestinya agar tercapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya Baumister dan Heatherton (1996) menjelaskan kembali bahwa regulasi diri bukan hanya sekedar memunculkan respon namun juga menahan respon yang tidak sesuai dan kembali pada ketentuan normal yang memberikan hasil sama (Chairani & Subandi, 2010:14).

Menurut Ghufron dan Risnawati yang dikutip oleh Asizah menyatakan bahwa regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seorang individu. Regulasi diri adalah usaha seorang individu untuk mengatur dirinya dalam suatu kegiatan dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Pengelolaan diri merupakan kemampuan seorang individu untuk

mengolah dan mengubah suatu pemikiran kepada suatu bentuk aktivitas (Asizah, 2013:94).

Menurut Schunk & Zimmerman yang dikutip oleh Susanto menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku dirinya sendiri. Regulasi diri merupakan suatu proses yang mengaktifkan pemikiran, perilaku, dan perasaannya secara berkesinambungan sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Istriyanti, 2006:66).

Menurut Taylor (2009) yang dikutip oleh Istriyanti menyatakan bahwa melalui regulasi diri seseorang dapat dengan mudah mengetahui gambaran hidupnya ke depan. Sehingga individu diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan keterampilan dalam melakukan regulasi diri pada setiap tugas-tugasnya. Regulasi diri ada pada setiap diri individu namun tidak semua individu dapat memanfaatkan kemampuan meregulasi dirinya pada situasi yang tepat, jadi regulasi diri perlu dilatih sehingga individu tidak akan mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan-pilihan dalam hidupnya (2014:303).

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri sangat penting untuk dilatih agar seseorang dapat meregulasi dirinya di saat yang tepat. Seperti halnya pada individu yang sedang menempuh pendidikan baik siswa, pelajar, ataupun orang dewasa yang bekerja, hendaknya dapat melatih kemampuan mengatur

dirinya. Dalam penelitian ini yang subjek utamanya adalah seorang siswa dan juga santri, yang dalam kesehariannya siswa dituntut untuk bisa aktif dalam belajarnya di sekolah sekaligus aktif dalam mengikuti kegiatan di pondok pesantren maka kemampuan regulasi diri di sini sangat berperan penting bagi siswa.

Dengan memiliki kemampuan meregulasi diri, siswa diharapkan mampu memperluas pengetahuannya dan juga tetap bisa menjaga motivasi dalam dirinya serta menyadari akan keadaan emosinya sehingga siswa dapat secara aktif mengikuti proses belajarnya dan dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Kemudian dengan kemampuan regulasi diri pula siswa diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat memonitor sendiri perkembangan ke arah tujuannya serta dapat mengevaluasi rintangan apa yang mungkin muncul dan bisa menyiapkan strategi-strategi untuk menghadapinya.

Sebagaimana menurut Winne yang dikutip oleh Adicondro dan Purnamasari juga menyebutkan bahwa siswa yang aktif dalam proses belajarnya adalah siswa yang mempunyai *self regulated learning* yang tinggi (Adicondro & Purnamasari, 2011:19).

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989) yang dikutip oleh Ghufron & S. Rini menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Penjelasan selengkapnya sebagai berikut:

1) Metakognitif

Matlin (1989) yang dikutip oleh Ghufron & S. Rini (2012), menyatakan bahwa metakognisi ialah:

“Pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir” (59-60).

Selanjutnya, Matlin mengatakan bahwa metakognisi dapat mengarahkan seorang individu agar mampu mengatur kegiatan ke depan yang akan dihadapinya dan memilih rencana apa yang sesuai agar dapat mengaktivasi dan meningkatkan fungsi kognitifnya (2012:60).

Zimmerman dan Pons (1988), menambahkan bahwa metakognisi bagi seorang individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu tersebut mampu merencanakan, mengatur, mengukur diri, dan mengarahkan diri sebagai suatu kebutuhan selama proses belajarnya (Ghufron & S. Rini, 2012:60).

Sedangkan menurut Kuhn yang dikutip oleh Murti, mendefinisikan metakogniti sebagai sebuah kesadaran diri individu tentang proses berpikirnya (2011:53).

Kemudian Flavell (2002) menyebutkan ada dua dimensi metakognitif yang berhubungan tetapi berbeda secara konsep, yakni pengetahuan metakognitif dan proses metakognitif. Adapun penjelasannya sebagai berikut di bawah ini:

a. Pengetahuan metakognitif

Berkaitan dengan kesadaran dan juga pemahaman yang mendalam mengenai suatu proses berpikir dan kesadaran atas kemampuan yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Jadi, disini individu sadar atas kemampuan yang dimilikinya dan mampu mengukur diri untuk mendapatkan hasil sesuai dengan kemampuan dirinya.

b. Sedangkan Proses metakognitif

Berkaitan dengan kemampuan seorang individu untuk mengawasi atau mengatur aktivitas berpikirnya selama pemecahan masalah sedang berlangsung. Jadi, selama individu sedang menghadapi masalah, individu tersebut mampu untuk tenang dan berfikir dengan matang dalam menemukan pemecahan masalah dengan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan (Murti, 2011:54).

Menurut Schneider dan Lockl (2007) yang dikutip oleh Murti (2011), mendefinisikan metakognisi sebagai “*aktivitas yang meregulasi kognisi*” (54).

Konsep ini secara luas mencakup tentang: *“Pengetahuan individu mengenai keberadaan dasarnya sebagai individu yang memiliki kemampuan mengenali, pengetahuan mengenai dasar dari tugas-tugas kognitif yang berbeda dan pengetahuan mengenai strategi yang mungkin dilakukan untuk menghadapi tugas-tugas yang berbeda”*. (Murti, 2011:54).

Selanjutnya menurut Weinert dan Kluwe (1987) yang dikutip oleh Maulana (2008), menyatakan bahwa:

“Metakognitif adalah mengetahui apa yang dilakukan, bagaimana melakukannya, mengetahui persyaratan untuk meyakinkan kelengkapan tugas tersebut dan mengetahui kapan melakukannya” (4).

Dari beberapa definisi dan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa dengan pengetahuan metakognisinya akan lebih sadar tentang keterbatasan dan kelebihanannya dalam belajar. Jadi saat siswa mengetahui akan kesalahannya maka ia akan berusaha untuk memperbaikinya tanpa harus menunggu instruksi dari orang lain.

2) Motivasi

Menurut Gleitman yang dikutip oleh Nurseto (2010), menyatakan bahwa:

“Motivasi berperan sebagai pemasok daya (energizer) untuk bertingkah laku secara terarah” (84).

Devi dan Ryan yang dikutip oleh Ghufroon & S. Rini, mengemukakan bahwa motivasi adalah kebutuhan dasar setiap individu untuk mengatur dirinya dan berhubungan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut (2012:60).

Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons (1988), menyatakan bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi yang bersumber dari dalam dirinya sendiri, mampu mengatur dirinya sendiri, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya sendiri dalam melakukan sesuatu (Ghufron & S. Rini, 2012:60).

Menurut Winne, menyatakan bahwa seorang pelajar atau siswa yang mampu meregulasi diri atau mengatur diri memiliki karakteristik yang bertujuan untuk memperbanyak pengetahuan dan menjaga motivasi yang ada, sadar akan keadaan emosi dan memiliki strategi untuk mengelola emosinya, secara berkala mengawasi kemajuan yang terjadi dan mengevaluasi rintangan yang muncul serta melakukan penyesuaian sesuai kebutuhan (Adicondro & Purnamasari, 2011:18).

Sedangkan menurut Wulyo (1990) yang dikutip oleh Nurseto menyatakan bahwa seluruh perilaku yang muncul pada seorang individu dipengaruhi oleh adanya upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (2010:84-85).

Menurut Nurseto, motivasi dibedakan atas dua bagian, yaitu:

- a. Motivasi intrinsik, yaitu dorongan yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri. Misalnya, keinginan untuk tau, ingin bisa, ingin memiliki dan lain-lain.
- b. Motivasi ekstrinsik, yaitu dorongan yang muncul dari luar diri individu itu sendiri. Misalnya, seorang anak rajin belajar karena ingin mendapat pujian atau hadiah dari orang tuanya, dan lain-lain (Nurseto, 2010:85).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek motivasi dalam regulasi diri siswi sebagai subjek dalam penelitian ini sangat mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku siswi dari waktu ke waktu. Karena boleh jadi setiap siswi memiliki motivasi dari sumber-sumber motivasi yang berbeda-beda.

3) Perilaku

Menurut Zimmerman dan Schank, menyatakan bahwa perilaku merupakan usaha dari seorang individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan ataupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya (Ghufron dan S. Rini, 2012:61).

Pada perilaku ini Zimmerman dan Pons (1988) yang dikutip oleh Ghufron & S. Rini (2012), juga menyatakan bahwa:

“Individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik yang seimbang untuk memaksimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan” (61).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku disini berkaitan dengan tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar individu tersebut. Seperti apa dan bagaimana perilaku yang akan dilakukan individu tersebut untuk menanggapi rangsangan atau stimulus dari lingkungan sekitarnya. Perilaku disini mengarah pada usaha yang dilakukan dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki individu itu sendiri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons (1990) yang dikutip oleh Ghufron & S. Rini, menyatakan ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut ini adalah ketiga faktor tersebut:

1) Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:

- a. Pengetahuan individu, semakin luas pengetahuan yang dimiliki oleh seorang individu maka individu tersebut akan semakin mudah dalam meregulasi dirinya.

- b. Tingkat kemampuan metakognisi yang tinggi dalam diri individu akan membantu dalam mengarahkan regulasi diri dengan baik.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin kompleks tujuan yang ingin capai, maka akan semakin besar kemungkinan seorang individu untuk melakukan pengelolaan diri sebagai upaya untuk segera mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan.

2) Perilaku

Perilaku di sini mengarahkan pada usaha individu untuk menggunakan kemampuan yang dimiliki dengan sebaik mungkin sebagai upaya pencapaian tujuan. Semakin baik upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatur suatu aktivitasnya maka akan meningkatkan regulasi diri pada diri individu tersebut.

Bandura (1986) menyatakan dalam perilaku ini, ada tiga tahap yang berkaitan dengan regulasi diri, di antaranya:

a. *Self observation*

Self observation berkaitan dengan respon dari diri individu itu sendiri, dan juga berkaitan dengan dirinya dan perilaku dirinya sendiri.

b. *Self judgment*

Self judgment merupakan tahapan di mana individu membandingkan usaha yang telah dilakukan dengan tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan oleh diri individu itu sendiri. Melalui tahapan ini, individu diharapkan dapat melakukan evaluasi usaha yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan dari usahanya tersebut.

c. *Self reaction*

Self reaction merupakan proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan telah dibuat dan ditetapkan sendiri.

3) Lingkungan

Lingkungan di sini mempunyai peranan yang penting dalam mendukung usaha yang telah dilakukan oleh individu tersebut. Kondisi dan situasi dalam lingkungan bisa sangat mendukung dan bisa juga tidak mendukung individu dalam usahanya (Ghufro dan S. Rini, 2012:62-63).

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Dalam Al-Qur'an juga disebutkan, yakni dalam Surat As-Sajdah, ayat 5 :

يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ ﴿٥﴾

“Dia mengatur urusan dari langit ke bumi, kemudian (urusan) itu naik kepada-Nya dalam satu hari yang kadarnya (lamanya) adalah seribu tahun menurut perhitunganmu” (Departemen Agama RI, 1982:416).

Kandungan ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT adalah pengatur alam. Keteraturan alam raya ini, merupakan bukti kebesaran Allah swt dalam mengelola alam ini. Namun, karena manusia yang diciptakan Allah SWT telah dijadikan sebagai khalifah di bumi, maka dia harus mengatur dan mengelola bumi dengan sebaik-baiknya sebagaimana Allah mengatur alam raya ini.

Kemudian diterangkan juga dalam Al-Qur'an Surat Al Hasyr, ayat 18 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (Departemen Agama RI, 1982:549).

Jadi dari paparan di atas regulasi diri di sini melatih manusia untuk mengatur dirinya sendiri terlebih dahulu sebagai unit terkecil sebelum mengatur bumi dan isinya. Dengan kemampuannya dalam mengatur diri sendiri, maka seorang individu diharapkan juga dapat mengatur kehidupannya di unit yang lebih luas, seperti dalam kehidupan lingkungan keluarga dan masyarakat dalam lingkup yang lebih luas.

C. Pengaruh Intensitas Komunikasi Terhadap Regulasi Diri

Intensitas komunikasi berpengaruh terhadap regulasi diri. Intensitas komunikasi adalah tingkat kedalaman pesan dan juga keluasan pesan yang disampaikan kepada orang lain. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas komunikasi dalam keluarga menurut Djamarah, yakni faktor citra diri dan citra orang lain, faktor suasana psikologis, faktor lingkungan fisik, faktor kepemimpinan, faktor bahasa, dan faktor perbedaan usia (Djamarah, 2014:138-149).

Adapun intensitas komunikasi dapat diukur dari beberapa aspek, diantaranya yakni, frekuensi berkomunikasi, durasi yang digunakan untuk berkomunikasi, perhatian yang diberikan saat berkomunikasi, keteraturan dalam berkomunikasi, tingkat keluasan pesan saat berkomunikasi dan jumlah orang yang diajak berkomunikasi serta tingkat kedalaman pesan saat berkomunikasi.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol dirinya sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun regulasi diri dapat diukur dari 3 aspek, yakni metakognisi, motivasi dan juga perilaku.

Pada masa remaja, anak sangat rentan terhadap tindakan yang menyimpang dari norma masyarakat. Di tengah berbagai gejolak perubahan yang terjadi di masa kini, banyak remaja yang melakukan tindakan melanggar hukum.

Keluarga sangat berperan penting dalam mengarahkan anak dalam masa remaja ini karena keluarga adalah lingkungan pendidikan bagi anak. Pendidikan di lingkungan keluarga berlangsung sejak anak lahir. Oleh karena itu, peran orang tua sangat strategis dalam memberikan pendidikan nilai kepada anak. Dan dengan beralaskan komunikasi yang harmonis antara orang tua dan anak, pendidikan dapat berlangsung dengan baik.

Kemudian orang tua berupaya menyekolahkan anaknya di sekolah yang berasrama (pondok pesantren). Karena banyaknya jadwal yang menuntut santri aktif maka tidak heran jika perilaku melanggarpun juga tidak luput dari kehidupan pesantren. Dan salah satu dari beberapa penyebabnya adalah karena kurangnya perhatian dari orang tua terhadap anaknya.

Dukungan orang tua baik secara materi, support, dan yang paling utama perhatian bagi siswi di pesantren sangat berpengaruh bagi dirinya, terutama perhatian yang diberikan oleh orang tua, dengan demikian siswi

akan semakin dekat dan lebih terbuka terhadap orang tua meskipun tidak setiap saat bisa bertemu langsung dengan orangtuanya. Dengan adanya komunikasi dengan orang tua, siswi pesantren dapat menyampaikan atau mencurahkan apa yang sedang terjadi pada dirinya dan juga masalah-masalah apa yang sedang dialami. Dengan begitu akan terjadi intensitas komunikasi yang baik dan anak menjadi lebih bersemangat dalam belajarnya.

Adapun penelitian yang terkait dengan regulasi diri pernah dilakukan oleh Nitya Apranadyanti dengan judul “Hubungan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang”. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, berdasarkan output dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh $r_{xy} = 0,752$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Nilai positif pada r_{xy} menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri siswa maka semakin tinggi motivasi berprestasinya. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 56,6%, terhadap motivasi berprestasi. Sisanya sebesar 43,3% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kemudian Nitya Arick Istriyanti dan Nicholas Simarmata dalam penelitiannya tentang “Hubungan antara regulasi diri dan perencanaan karir pada remaja putri bali”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil berupa koefisien korelasi (r) antara variabel regulasi diri dan variabel

perencanaan karir sebesar 0,595 dan angka probabilitas yang didapat sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa kedua variabel tersebut saling berkorelasi positif secara signifikan, artinya jika terjadi peningkatan pada variabel regulasi diri maka akan terjadi peningkatan juga terhadap variabel perencanaan karir. Dalam penelitian ini dapat diketahui nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,354, nilai ini memiliki arti bahwa sumbangan variabel regulasi diri terhadap variabel perencanaan karir remaja putri Bali yaitu sebesar 35,4 %. Sedangkan 64,6 % dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel regulasi diri.

Pendapat lain mengatakan (Gunarsa, 2004), bahwa:

“Intensitas komunikasi dapat mempererat hubungan dalam keluarga dan juga memberikan rasa aman kepada anggota keluarga, hal tersebut juga dapat membantu perkembangan motivasi belajar anak” (Asizah & Hendrati, 2013:95).

Dari pendapat di atas diketahui bahwa intensitas komunikasi berpengaruh terhadap salah satu aspek dalam regulasi diri yakni, motivasi. Intensitas komunikasi dalam keluarga khususnya antara anak dengan orang tuanya dapat membangun motivasi belajar yang baik bagi anak.

Sebagaimana Hodijah dalam penelitiannya tentang “Hubungan antara intensitas komunikasi orang tua dan anak dengan motivasi belajar anak”. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,364$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut menunjukkan ada korelasi positif yang signifikan yang menyatakan bahwa ada hubungan antara intensitas komunikasi orang tua dan anak dengan motivasi belajar anak.

Selanjutnya Asizah dan Fabiola Hendrati menerangkan dalam penelitiannya tentang “Hubungan antara intensitas komunikasi antara orang tua- anak dengan regulasi diri pada remaja di sekolah”. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r_{hitung} = 0,510$ dengan $r_{tabel} = 0,220$. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan antara intensitas komunikasi orangtua-anak dengan regulasi diri remaja di sekolah dengan koefisien korelasi sebesar 51%.

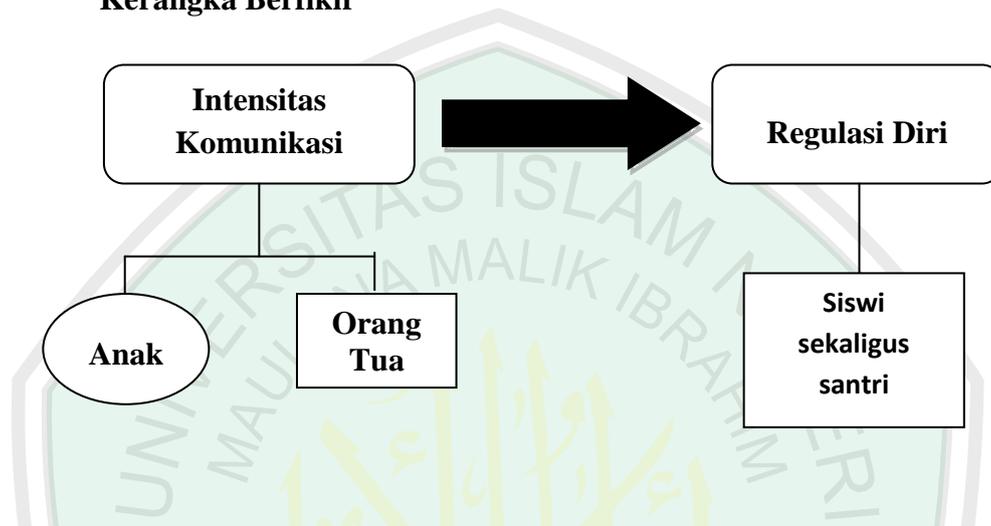
Kemudian dari salah satu aspek intensitas komunikasi yakni perhatian yang diberikan, juga memberikan sumbangan terhadap regulasi diri pada anak, yakni dalam aspek motivasi.

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizka Iftikhah tentang “Pengaruh perhatian orang tua terhadap motivasi belajar siswa”. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar perhatian orang tua diberikan baik yaitu 28 siswa (49,12%) dan baik sekali 29 siswa (50,88%) terdapat hubungan yang signifikan antara perhatian orang tua terhadap motivasi belajar. Sedangkan untuk motivasi belajar ada 28 siswa (49,12%), dan baik sekali 29 siswa (50,88%) jadi dalam pengaruh ini orang tua sangat berpengaruh dalam motivasi belajar.

Perhatian disini mengarah pada pemusatan seluruh tenaga yang mengiringi aktivitas orang tua yang secara sadar ditujukan pada anaknya untuk memperoleh hasil belajar yang optimal.

Jadi dari hasil penelitian dan juga fenomena yang terjadi tersebut penulis ingin meneliti pengaruh intensitas komunikasi terhadap regulasi diri pada siswi.

Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan dalam penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Ada 2 jenis hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada pengaruh intensitas komunikasi terhadap regulasi diri.

2. Hipotesis Nihil (Ho)

Tidak adanya pengaruh intensitas komunikasi terhadap regulasi diri.