

## Self Regulation Siswa Di Era Globalisasi Refleksi Bagi Generasi Milenials

Sumarwiyah<sup>1</sup>, Masturi<sup>2</sup>, An Nisa Nur Afifah<sup>3</sup>, Ariba Seila Dina<sup>4</sup>

Universitas Muria Kudus<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail: [sumarwiyah@umk.ac.id](mailto:sumarwiyah@umk.ac.id)<sup>1</sup>, [masturi@umk.ac.id](mailto:masturi@umk.ac.id)<sup>2</sup>, [annicha.ndut@gmail.com](mailto:annicha.ndut@gmail.com)<sup>3</sup>, [aribaseila23@gmail.com](mailto:aribaseila23@gmail.com)<sup>4</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima: 4 Nopember 2018

Revisi: 21 Nopember 2018

Disetujui: 24 Desember 2018

Dipublikasikan: 30 Desember 2018

#### Keyword

Refleksi,  
self regulation,  
generasi millennial

### Abstract

Self regulation is a process that activates thoughts, behaviors, and feelings that are continuous in an effort to achieve a set goal. Millennial generation is a group of young people born between 1980 and 2000 in very rapid technological developments. Reflection on self regulation in the millennial generation is very appropriate to implement, because by reflecting millennial generations it can be easier to improve selfregulation optimally. When millennials have positive regulations and are balanced with technological advances, they can form a generation that is a positive generation. By way of reflection selfregulation the millennial generation can control or manage themselves which includes cognitive, affective, and psychomotor aspects, so that it can become a millennial generation that can utilize social media well.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



### Pendahuluan

Self regulation mengacu pada cara yang mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri. Orang memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik personal dan keinginan serta konsep masa depan diri mereka. Fazrianfaldi (2013 dalam <http://Fazrianfaldi.blogspot.co.id/2013/02/regulasi-diri.html>) mendefinisikan regulasi diri (self regulation) adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Self regulation dikuasai dalam diri, maka dari itu individu akan lebih mempertimbangkan segala sesuatu yang seharusnya memang menjadi kebutuhannya. Kemampuan pengelolaan diri tidak semata-mata langsung melekat pada individu, melainkan membutuhkan proses penguatan self regulation yang dimulai sejak dini bahkan seumur hidup individu dapat meningkatkan penguasaan self regulation.

Berbagai permasalahan yang sering muncul dalam generasi millennial ini banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka. Generasi millennial adalah julukan yang diberikan kepada anak yang lahir pada tahun 1980-2000 an dan pada generasi ini bisa dikatakan generasi dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat, tidak dapat dipungkiri bahwa generasi millennial rata-rata sudah memiliki gadget sebagai barang pribadi yang dibawa setiap saat dan lebih suka untuk berinteraksi melalui media sosial.

Jika generasi millennial memiliki self regulation yang sangat baik maka tidak akan ada kata penyalahgunaan teknologi dan media sosial, justru dapat meningkatkan teknologi dan memanfaatkan media sosial dengan baik. Misalnya seseorang dapat memberikan pengetahuan yang lebih positif melalui teknologi, contohnya memposting artikel tentang pemanfaatan sumber daya alam. Dari sinilah individu dapat mengkontribusikan dirinya melalui teknologi yang berguna bagi orang lain.

## **Pembahasan**

### *Self Regulation*

Bandura menjelaskan bahwa Self regulation adalah kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Schunk dan Zimmerman (1998) Self regulation merupakan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa self regulation adalah kemampuan seorang individu dalam mengendalikan atau mengelola dirinya yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk bisa menjadi pribadi yang berintegritas. Karakteristik orang yang memiliki self regulation, diantaranya: tidak mudah emosi, dapat menyelesaikan masalah dengan tindakan yang tepat, hidupnya terarah, bersikap optimis, mampu membina hubungan yang harmonis.

### *Konsep Diri yang Bekerja*

Untuk memahami regulasi diri, kita mengawali dengan konsep diri yang bekerja. Aspek dimana dari diri yang mempengaruhi pemikiran dan perilaku kita akan bergantung pada aspek konsep diri yang relevan dengan situasi tertentu. Aspek dari konsep diri yang diakses untuk situasi tertentu disebut working self-concept (konsep diri yang bekerja). Di dalam kelas diri akademik kemungkinan akan mendominasi pemikiran dan perasaan kita, sedangkan kita diingatkan tentang pesta di malam minggu, maka diri sosial mungkin yang lebih mendominasi. Konsep diri yang bekerja ini penting karena ia didasarkan pada konsep diri keseluruhan namun memandu perilaku sosial kita dalam situasi spesifik dan pada gilirannya dimodifikasi oleh apa-apa yang terjadi di dalam situasi itu (Ehrlinger & Dunning, 2003).

### *Kompleksitas Diri*

Aspek lain yang penting dalam regulasi diri adalah self-complexity (kompleksitas diri). Beberapa orang memandang diri mereka dengan satu atau dua cara yang mendominasi, sedangkan yang lainnya melihat dirinya berdasarkan berbagai macam kualitas. Seorang mahasiswa mungkin memandang dirinya terutama sebagai mahasiswa saja, fokus pada kuliah akademiknya. Mahasiswa lain mungkin memandang dirinya secara kompleks, sebagai mahasiswa, perempuan, pacar orang, anggota tim basket, dan karyawan paruh waktu (Linville, 1985; Woolfolk, Novalany, Gara, Allen, & Polino, 1995).

Riset menunjukkan arti penting kompleksitas diri untuk membantu orang menahan tekanan, namun ada satu catatan. Hanya kompleksitas diri positiflah yang bisa melakukan fungsi ini. Kompleksitas diri negatif justru bisa memicu depresi atau memperburuk depresi (Woolfolk et al., 1995). Pikiran bahwa dirinya kurang cakap atau tidak mampu melakukan banyak hal jelas tidak akan membantu seseorang untuk menahan tekanan akibat kegagalan.

### *Kesadaran Diri*

Regulasi diri juga dipengaruhi oleh arah perhatian kita, yakni apakah perhatian diarahkan ke dalam atau ke luar lingkungan (Duval & Wicklund, 1972). Biasanya perhatian kita fokus ke arah lingkungan, tapi terkadang fokus ke diri kita sendiri. Pengalaman tertentu didunia ini secara otomatis membuat perhatian berfokus ke dalam seperti saat melihat cermin, difoto, atau dinilai orang lain, atau saat menjadi minoritas dalam kelompok. Kita juga mulai memikirkan diri kita bukan sebagai aktor di lingkungan, namun sebagai objek perhatian orang lain. keadaan ini dinamakan self-awareness (kesadaran diri) (Duval & Wicklund, 1972; Wicklund & Frey, 1980).

Secara umum, kesadaran diri menyebabkan orang mengevaluasi perilakunya berdasarkan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar. Misalnya, anda datang ke restoran mewah dan anda duduk berhadapan dengan pacar anda tetapi pada saat yang sama, anda juga berhadapan dengan cermin. Jadi, anda selalu melihat wajah anda sendiri. Anda memerhatikan rambut anda yang semrawut, senyum aneh anda, dan cara makan anda yang norak. Karena merasa jengah, anda lekas-lekas ke kamar mandi untuk menyisir rambut anda dan anda siap pindah meja jika nanti ternyata anda tetap kelihatan aneh (Duval, Duval, & Mulilis, 1992; Sedikides, 1992).

### *Generasi Millennial*

Titik puncak era globalisasi di Indonesia mencetuskan sebuah generasi modern yang memiliki kemampuan lebih di bidang teknologi daripada generasi sebelumnya. Keadaan dimana karya pemuda yang kreatif, untuk membangun bersama generasi milenial dengan cara mereka mengelola sebagai gagasan yang kuat sebagai tinjauan para pemuda untuk melakukan proses membangun Indonesia dimana saat generasi milenial yang membuat para pemuda untuk melakukan proses milenial yang sangat tinggi dikarenakan kemajuan teknologi yang semakin maju.

Generasi milenial adalah generasi yang lahir antara tahun 1980-2000. Fase penting terjadi saat generasi milenial tumbuh adalah perkembangan teknologi yang memasuki kehidupan sehari-hari. Shiffman & Kanuk (2007:245). Ciri-ciri generasi ini adalah tingkat pendidikan dan pengetahuan yang lebih baik dari generasi sebelumnya. Generasi milenial sering dinamai echo-boomers atau millenium generation. Nama echo-boomers hadir karena mereka yang termasuk dalam generasi ini adalah generasi yang lahir pada masa perang dunia II. Sedangkan dinamai millennium generation karena mereka merasakan perkembangan teknologi dan pergantian tahun millennium. (Prasetya, 2017)

W. Ellysabeth Ratih Dwi Hapsari (2017) Generasi millennial beralih pada media baru, dan penelitian mendapati bahwa mayoritas millennial mendapatkan berita bersumber dari media sosial seperti facebook dan twitter (dikutip dari How Millennials, 2015), dimana kredibilitas sumber berita sangat sulit untuk diukur. Popularitas media digital ini merupakan akibat dari mudahnya akses internet, dan penyajian informasi dalam bentuk yang lebih sederhana (dan juga menarik) dengan gaya bahasa yang 'a la kadarnya,' sehingga lebih mudah dicerna oleh generasi millennial yang lebih muda (orang – orang yang lahir pada tahun 1980 – 2000).

(Putra, 2016) Generasi Y dikenal dengan sebutan generasi millennial atau milenium. Ungkapan generasi Y mulai dipakai pada editorial koran besar Amerika Serikat pada Agustus 1993. Generasi ini banyak menggunakan teknologi komunikasi instan seperti email, SMS, instant messaging dan media sosial seperti facebook dan twitter, dengan kata lain generasi Y adalah generasi yang tumbuh pada era internet booming (Lyons, 2004). Lebih lanjut (Lyons, 2004) mengungkapkan ciri – ciri dari generasi Y adalah: karakteristik masing-masing individu berbeda, tergantung dimana ia dibesarkan, strata ekonomi, dan sosial keluarganya, pola komunikasinya sangat terbuka dibanding generasi-generasi sebelumnya, pemakai media sosial yang fanatik dan kehidupannya sangat terpengaruh dengan perkembangan teknologi, lebih terbuka dengan pandangan politik dan ekonomi, sehingga mereka terlihat sangat reaktif terhadap perubahan lingkungan yang terjadi di sekelilingnya, memiliki perhatian yang lebih terhadap kekayaan.

Generasi millennial atau sering disebut dengan generasi Y merupakan generasi yang terlahir pada perkembangan teknologi yang sangat pesat, pemanfaatan teknologi yang maksimal sehingga generasi millennial ini memiliki sumber pengetahuan yang sangat tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Pada generasi sebelumnya perkembangan dan penggunaan teknologi belum berjalan secara baik. Sedangkan generasi milenial ini sangat mampu menggunakan serta mengembangkan teknologi yang ada. Banyak orang yang sangat tidak mampu meninggalkan teknologi, misalkan penggunaan gadget yang setiap sat berada pada genggamannya. Generasi milenial ini memiliki banyak

kemampuan dalam teknologi. Tidak dapat dipungkiri bahwa semua hal yang berkenaan dengan teknologi dalam keadaan apapun generasi milenial mampu menghadapinya.

Generasi millennial cenderung malas untuk memvalidasi kebenaran berita yang mereka terima dan cenderung menerima informasi hanya dari satu sumber, yaitu media sosial. (W. Ellysabeth Ratih Dwi Hapsari (2017)) hal ini menunjukkan bahwa generasi millennial merupakan generasi yang tergolong belum begitu baik dalam pengendalian diri, terlihat bahwa mereka tidak dapat melindungi diri dari informasi yang tidak akurat, bersifat provokasi, pola perilaku penggunaan media harus dievaluasi dan diperbaiki. Informasi seperti hoax yang merupakan opini dari satu pihak saja yang tidak diketahui sumber beritanya pula menjadi makanan sehari-hari untuk generasi millennial.

Bedisa, Intan (2017) Era millennials yang lekat dengan kecanggihan teknologi, telah mengubah tren tantangan dan peran pemuda hari ini. Pemuda era millennials memiliki peran sebagai pengisi kemerdekaan dengan menjadi agent of change, innovator, dan promotor bangsa. Tantangan yang dahulu bersifat kolonialisme, kini telah berevolusi menjadi kompetisi global. Musuh pemuda yang harus diperangi bukan lagi penjajah bersenjata, melainkan ketidakmampuan dalam menyaingi cepatnya perkembangan zaman.

Tidak mampuan dalam menyaingi cepatnya perkembangan zaman dapat terlihat bahwa betapa banyaknya dampak negatif dari perkembangan teknologi yang telah terserap generasi millennial, misalnya ketergantungan dengan gadget yang sangat tinggi. Walaupun ada juga yang memanfaatkannya dengan baik, tetapi ada pula yang tidak mampu memanfaatkan dengan baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa self control sangat berpengaruh pada generasi millennial ini.

Penelitian dari Lancaster & Stillman (2002) menyatakan bahwa realitas generasi millennial sangat menghargai perbedaan, lebih memilih bekerja sama daripada menerima perintah, dan sangat pragmatis ketika memecahkan persoalan. Dalam bidang aktifitas yang dilakukan generasi millennial memiliki rasa optimis yang tinggi, tinggi, fokus pada prestasi, percaya diri, percaya pada nilai-nilai moral dan sosial, menghargai adanya keragaman.

#### *Cara Merefleksi Generasi Millennial Terhadap Self Regulation Di Era Globalisasi*

Berbagai macam pengalaman yang telah dijalani untuk dapat menarik lessons learned bagi diri generasi millennial. Pengalaman tersebut menimbulkan sebuah kesenjangan (gap) antara harapan dengan kenyataan.

Harapan untuk generasi millennial di era globalisasi ini adalah mampu memiliki kemampuan yang lebih dari pada generasi sebelumnya, mampu memanfaatkan teknologi dengan semestinya untuk membantu dalam meningkatkan bangsa dan negara. Peluang yang dimiliki oleh generasi millennial sangat besar dibidang pekerjaan, secara pada kenyataannya teknologi yang dimiliki saat ini sangat tinggi dibandingkan dengan teknologi pada masa sebelumnya.

Sebagai generasi millennial dalam kehidupan pastilah memiliki suatu ciri yang sangat menggambarkan suatu generasi yang tumbuh pada masa perkembangan teknologi yang sangat pesat. Pada kenyataannya generasi millennial merupakan generasi yang tidak mampu mengendalikan dirinya, terlihat pada setiap harinya mereka berinteraksi sepanjang hari, akan tetapi hampir semua waktunya dihabiskan dengan ponsel.

Tujuh puluh persen dari mereka memeriksa ponsel setiap jam, dan banyak pengalaman membuktikan bahwa mereka mengidap sindrom getaran-saku. Revolusi digital yang dipacu oleh perkembangan teknologi informasi, dengan hadirnya gadget menyebabkan generasi millennial menjadi pribadi yang angkuh, anti sosial, dan cenderung narsis. Stein mencatat bahwa generasi periode ini memiliki tingkat narsisme tiga kali lipat lebih tinggi ketimbang generasi yang lahir pada 1982. (Setiawan. Agus Hendro (2016))

Herlinda, Wike Dita (2016) banyak sekali penelitian mengenai pergeseran pola hidup generasi millennial. Sebuah fakta menarik mengungkapkan bahwa generasi baru ini adalah penggerak utama konsumsi dalam sistem perekonomian dunia. Sebagian besar dari generasi millennial adalah konsumen dari gengsi dan gaya hidup prestisius untuk kelas menengah ke atas. Mereka merupakan generasi yang up to date dengan tren terkini, dan berusaha mencari peluang bisnis dengan cara sendiri.

Kesadaran diri yang dimiliki generasi millennial juga sangat melemah karena generasi millennial hanya peduli membanggakan kebiasaan hidup, kebebasan dan hedonisme. Kesadaran diri generasi millennial juga cenderung tidak peduli terhadap keadaan sosial di sekitar mereka, seperti dunia politik, ataupun perkembangan ekonomi Indonesia.

Dengan melihat kesenjangan yang telah terjadi pada generasi millennial, maka dapat dilakukan dengan penyusunan sebuah action plan untuk mengurangi kesenjangan. Adapun yang dapat dilakukan, yaitu dengan menggunakan teknologi khususnya media sosial dengan baik dan bijak, melawan hoax dalam artian tidak menganggap semua berita yang tersebar di internet adalah berita yang akurat, serta mengurangi tingkat stress yang berlebihan karena mereka merasa minder maupun kesepian. Unikny kesepian ala millennial yaitu salah satunya akibat semakin menurunnya jumlah like di instagram.

### Simpulan

Berdasarkan pembahasan diatas, self regulation adalah kemampuan seorang individu dalam mengendalikan atau mengelola dirinya yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk bisa menjadi pribadi yang berintegritas. Generasi milenial adalah generasi yang lahir antara tahun 1980-2000. Fase penting terjadi saat generasi milenial tumbuh adalah perkembangan teknologi yang memasuki kehidupan sehari-hari. Harapan untuk generasi millennial di era globalisasi ini adalah mampu memiliki kemampuan yang lebih dari pada generasi sebelumnya, mampu memanfaatkan teknologi dengan semestinya untuk membantu dalam meningkatkan bangsa dan negara. Peluang yang dimiliki oleh generasi millennial sangat besar dibidang pekerjaan, secara pada kenyataannya teknologi yang dimiliki saat ini sangat tinggi dibandingkan dengan teknologi pada masa sebelumnya. Dengan melihat kesenjangan yang telah terjadi pada generasi millennial, maka dapat dilakukan dengan penyusunan sebuah action plan untuk mengurangi kesenjangan. Adapun yang dapat dilakukan, yaitu dengan menggunakan teknologi khususnya media sosial dengan baik dan bijak, melawan hoax dalam artian tidak menganggap semua berita yang tersebar di internet adalah berita yang akurat, serta mengurangi tingkat stress yang berlebihan karena mereka merasa minder maupun kesepian. Unikny kesepian ala millennial yaitu salah satunya akibat semakin menurunnya jumlah like di instagram.

### Daftar Pustaka

- Bedisa, Intan. 2017. *Tantangan Dan Peran Pemuda Di Era Generasi Millennials*.<http://serikatnews.com/tantangan-dan-peran-pemuda-di-era-generasi-millennials/> Selasa, 03 April 2018 (22.58)
- Herlinda, Wike Dita. 2016. Ironi generasi millennial yang “kaya” tapi “Miskin”.  
<http://m.bisnis.com/lifestyle/read/20160514/219/547432/ironi-generasi-millennial-yang-kaya-tapi-miskin> Rabu, 04 April 2018 (11:22)
- Prasetya, Poppy Panjahitan dan Arik. 2017. *Pengaruh Sosial Media Terhadap Produktivitas Kerja Generasi Milenial*.
- Putra, Yanuar Surya. 2016. *Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi*. 09, 12.

- 
- Santoso, S., & Zamroni, E. (2017). Analysis of Social and Emotional Development of Orphaned Youth in terms of Self Concept and Resilience: Study at Child Care Children's Home (PSAA) Tunas Bangsa Pati. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 87-93.
- Schunk, D.H & Zimmerman B.J. (Eds). 1998. *Self Regulated Learning : From teaching to self reflective practice : New york : The Guilfordpress*.
- Setiawan, Agus Hendro. 2016. *Menitipkan Generasi Millenial*. <http://www.quireta.com/post/menitipkan-harapan-pada-generasi-millennial> . Rabu. 04 April 2018 (11:19)
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2).
- Taylor, E. Shelley, Letitia Anne Peplau, dan David O. Sears. 2012. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Kencana: Jakarta.