Dengan demikian, dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktifitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif yang ditujukan untuk mencapai target atau tujuan personal.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri (Self Regulation)

Zimmerman yang dikutip oleh M. Ghufron dan Rini Risnawita dalam bukunya yang berjudul Teori-Teori Psikologi mengungkapkan bahwa jika pemikiran dan tindakan kita berada di bawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi di sekitar kita, kita dikatakan individu yang mengatur diri. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yaitu individu yang memiliki aspek dari *self-regulation*, yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitori dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Dengan adanya motivasi ini individu lebih memiliki pendorong atau motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu, sehingga individu dapat mencapai target serta tujuan yang telah ditetapkan.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.⁶

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (self regulation) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori 'self-regulated' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

3. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri.

Menurut Brown dan Ryan yang dikutip oleh Lisya Chairani dan Subandi dalam bukunya yang berjudul Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri, mengemukakan beberapa bentuk regulasi yang berdasarkan pada teori determinasi diri yaitu:

a. *Amotivation regulation*: keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut.

_

⁶ M. Nur Ghufron, dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 59-61.