

Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa

The Relationship Between Self Regulation With The Learning Achievement

Risa Rahayu^{1*}, Yusmansyah², Diah Utaminingsih²

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

* e-mail: risarahayu1md@gmail.com, Telp: +6282269328044

² Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

Received: September, 2017 Accepted: September, 2017 Online: Published: November, 2017

Abstract: The Relationship Between Self-Regulation With The Learning Achievement. *The Problems in this study was the low achievement of students. The purpose of this reasearch was to know the correlation between self-regulation with student achievement. Data analysis used product moment correlation. The sample were as many as 64 student's class X SMA Negeri 1 Seputih Raman in academic year 2016/2017. The data collecting technique used the self-regulation scale and documentation of learning achievement taken from the value report. The result of this reasearch was there was significant relationship between self-regulation to student achievement with index $\alpha = 0,000 < \alpha = 0,05$; Then H_0 was rejected and H_a accepted with the value of correlation coefficient $r_{count} 0,843 > r_{table} 0,2423$. The conclusion of the study was there correlation significant between self regulation with the learning achievement students X SMA Negeri 1 Seputih Raman in academic year 2016/2017.*

Keyword: *relationship, self-regulation, student achievement*

Abstrak: Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi belajar siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa. Metode penelitian adalah korelasi *product moment*. Sampel penelitian sebanyak 64 siswa kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman Tahun Ajaran 2016/2017. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan dokumentasi prestasi belajar yang diambil dari nilai raport. Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa yang signifikan dengan indeks $\alpha = 0,000 < \alpha = 0,05$; maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai koefisien korelasi $r_{hitung} 0,843 > r_{tabel} 0,2423$. Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada siswa kelas x SMA Negeri 1 Seputih Raman Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata kunci: hubungan, regulasi diri, prestasi belajar

PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan yang menjadi harapan untuk dapat di andalkan sebagai sarana pembentuk siswa Indonesia yang berkualitas dan profesional yang siap menghadapi tantangan - tantangan globalisasi di masa depan. Sekolah diharapkan mampu menghasilkan siswa yang memiliki prestasi yang baik.

Tujuan di-selenggarakan-nya pendidikan sendiri adalah untuk mem-persiapkan siswa - siswa menjadi se-seorang yang me-miliki kemampuan dalam berbagai bidang ilmu , sehingga para lulusan sekolah dapat menjadi sumber daya insani pembangunan yang berkualitas. Hal ini sangat penting mengingat siswa merupakan bagian dari generasi muda yang kelak menjadi tumpuan masyarakat, bangsa dan pembangunan masa datang. Oleh karena itu dalam menjalani pembelajaran siswa diharapkan untuk dapat memanfaatkan kesempatan dan kemampuannya secara optimal.

Proses menempuh pendidikan di sekolah siswa dituntut untuk memiliki kemampuan mengatur diri dan perilakunya secara aktif dan mandiri dalam aktivitas belajarnya demi keberhasilan prestasi belajar. Siswa - siswa hendaknya belajar dengan penuh semangat dan menggunakan kesempatan yang ada dengan sebaik- baiknya. sehingga siswa dapat berusaha lebih mandiri tidak hanya mengikuti apa yang dikatakan oleh guru di sekolah.

Regulasi diri memandang belajar sebagai kegiatan yang

dilakukan oleh siswa untuk diri mereka sendiri dengan cara aktif dalam mencari informasi mengenai pelajaran yang mereka dapat dan bukan sebagai akibat dari pengalaman pembelajaran (Zimmerman & Schunk, 2001).

Siswa yang memiliki regulasi diri dalam proses pembelajaran akademik akan memperoleh pengetahuan dan mampu meningkatkan keterampilan kognitif mereka dengan menggunakan strategi - strategi metakognitif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepada setiap siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Zimmerman dan Martinez-Pons, 2011) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perbedaan prestasi belajar antar siswa. Regulasi diri dapat meningkatkan prestasi belajar siswa yang memiliki kemampuan yang beragam.

Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh dari kegiatan belajar, dengan demikian prestasi belajar dapat pula dikatakan sebagai tolak ukur berhasil atau tidaknya proses belajar. Bila prestasi belajar yang diperoleh siswa tinggi, maka diasumsikan bahwa kegiatan belajar yang telah dilaksanakan berhasil. Prestasi belajar siswa yang optimal selain sebagai tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu proses belajar, prestasi yang optimal juga berperan dalam memberikan kepuasan status sosial, harga diri (*prestise*), kepuasan ekonomi serta kepuasan-kepuasan yang lain, prestasi yang optimal mencerminkan kualitas suatu bangsa (Djamrah & Syaiful B. 2008).

Banyak faktor yang turut mempengaruhi keberhasilan maupun

kegagalan siswa dalam menjalani pembelajaran di sekolah. Secara umum, faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal, yakni faktor yang berasal dari dalam diri siswa yaitu regulasi diri dan faktor eksternal yang merupakan faktor dari luar diri siswa. Faktor eksternal siswa yakni terdiri dari; lingkungan keluarga, teman-teman dan lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat juga turut mempengaruhi proses belajar siswa. Setiap individu yang belajar akan menerima pengaruh dari, lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan akademik, dan lingkungan kelompok. Regulasi diri merupakan faktor internal yang penting dalam mengoptimalkan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti di SMA Negeri 1 Seputih Raman banyak di antara siswa yang malas dalam belajar, terdapat siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM, siswa tidak dapat menyelesaikan tugas dalam belajar, terdapat siswa yang tidak bertanggung jawab dalam kegiatan belajar. Hal ini disebabkan karena siswa khususnya yang berada pada semester-semester awal masih memiliki perilaku-perilaku belajar sebagaimana ketika berada di sekolah menengah pertama (SMP). Siswa pada umumnya belum memiliki kesiapan dan kemampuan untuk mengatur aktivitas belajarnya secara efektif dan mandiri. Kebanyakan siswa melakukan aktivitas belajar secara santai, hanya tampak sibuk menjelang waktu ujian dan belajar secara "SKS" (sistem kebut semalam). Pada waktu-waktu jam yang kosong umumnya mereka berkumpul dan mengobrol dengan teman-temannya dikelas dan tidak terlihat bersemangat

untuk membaca buku sebanyak-banyaknya dan berusaha memperluas pengetahuan. Perilaku-perilaku diatas tentu tidak efektif dan menghambat keberhasilan siswa dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah dan menyebabkan rendahnya prestasi belajar siswa.

Terkait dengan beberapa permasalahan tersebut, maka guru Bimbingan dan Konseling mempunyai tanggung jawab untuk membantu permasalahan siswa dalam hal belajar, agar mereka dapat berhasil dalam belajarnya. Menurut Slameto (2003) bimbingan belajar sebagai salah satu usaha untuk membantu permasalahan siswa dalam hal belajar dilakukan dengan cara mengembangkannya suasana belajar mengajar yang kondusif agar siswa terhindar dari kesulitan belajar. Para pembimbing membantu setiap siswa dalam mengatasi kesulitan belajar, mengembangkannya cara belajar yang efektif, membantu siswa agar sukses dalam belajar, bertanggung jawab dalam kegiatan belajar dan agar mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan program/ pendidikan. Dalam bimbingan belajar, para pembimbing berupaya memfasilitasi siswa dalam mencapai tujuan akademik yang diharapkan.

Masalah dalam penelitian ini adalah adanya siswa yang mempunyai prestasi belajar rendah yang disebabkan karena siswa yang malas belajar, siswa tidak dapat menyelesaikan masalah dalam belajar, siswa tidak bertanggung jawab dalam kegiatan belajar, siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM. Dari uraian masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian kali ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan

prestasi belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017”.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi dengan prestasi belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017.

METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sudut pandang deskriptif berdasarkan tingkat eksplanasi dari jenis penelitian, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bermaksud mendeteksi sejauh mana variasi-variasi dalam suatu faktor berhubungan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasinya (Sugiyono, 2009).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian ini adalah Tahun Ajaran 2016/2017. Pada tanggal 26 April 2017 sampai 28 April 2017. Tempat penelitian adalah di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Seputih Raman yang berjumlah 160 siswa. Sampel yang digunakan yaitu 64 siswa. Teknik sampling yang

digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*.

Prosedur

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala regulasi diri dan dokumentasi prestasi belajar yang di ambil dari nilai raport. Selanjutnya siswa yang menjadi sampel penelitian akan mengisi skala yang diberikan. Data penelitian diperoleh dari jawaban siswa (responden) yang mengisi skala yang diberikan. Dokumentasi prestasi belajar yaitu dengan melihat dari nilai raport siswa yang menjadi sampel dalam penelitian

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala dan dokumentasi. Skala regulasi diri digunakan untuk pengumpulan data regulasi diri siswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model *Likert*. Dokumentasi digunakan untuk pengumpulan data prestasi belajar siswa yang diambil dari nilai raport. Teknik pengumpulan data terhadap prestasi belajar ini adalah dengan mengambil data yang sudah tersedia, yaitu nilai rapor pada semester ganjil

Tabel 1. Kategori Jawaban Skala Regulasi Diri

Pernyataan	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak	1	4

Sesuai (STS)		
--------------	--	--

Berdasarkan kriteria reliabilitas, maka koefisien reliabilitas pada skala regulasi diri berkaidah keputusan sangat tinggi.

Validitas Instrumen

Validitas dalam penelitian mempersoalkan derajat kesesuaian hasil penelitian dengan keadaan yang sebenarnya. Dalam penilaian ini, Uji ahli dalam instrumen penelitiann dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2017 sampai dengan 07 Maret 2017, peneliti memberikan instrumen kepada 3 dosen ahli yaitu Bapak Moch.Johan Pratama, Ibu Citra Abriani Maharani, dan Ibu Yohana Oktariana.

Berdasarkan hasil uji ahli (*judgement expert*) yang dilakukan tiga dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila dari perhitungan dengan rumus Aiken's V pernyataan dengan kriteria besarnya 0,66, maka pernyataan tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan. Berdasarkan hasil uji ahli dari 56 pernyataan setelah dihitung koefisien validitas isi terdapat 50 pernyataan yang dinyatakan valid dan 6 pernyataan tidak valid karena hasil perhitungan Aiken's $V < 0.66$. Berdasarkan hasil uji ahli maka, koefisien validitas isi *Aiken's V* dari 50 aitem adalah pada rentang 0,6442 berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian koefisien validitas isi skala regulasi diri ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas pada skala regulasi diri dilakukan terhadap 47 siswa dengan 50 item. Setelah dilakukan uji coba reliabilitas instrument diperoleh koefisien reliabilitas pada skala regulasi diri adalah sebesar 0,938.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan analisis korelasi *product moment* untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa. Dengan terlebih dahulu menguji normalitas dan linearitas data penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputerisasi program SPSS 16. Dalam hal ini, uji normalitas menggunakan teknik *One-sample Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil uji normalitas diperoleh regulasi diri sebesar 0,677 dan prestasi belajar sebesar 0,749. Hasil ini menunjukkan $p > 0,05$ maka data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Dari analisis variabel regulasi diri dengan prestasi belajar diperoleh nilai sig. *linearity* = 0,000 ; $F < 0,05$ dan nilai sig. *deviation from linearity* data tersebut adalah sebesar 0,590 $F > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data antara variabel regulasi diri dengan variabel prestasi belajar berpola linier.

Hasil perhitungan korelasi regulasi diri dengan prestasi belajar menggunakan korelasi *product moment* diperoleh r_{hitung} 0,843 dengan $N = 64$ diperoleh r_{tabel} 0,243.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2016/2017 di SMA Negeri 1 Seputih

Raman. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 3 hari, terhitung pada tanggal 26 sampai 28 April 2017 di mana siswa diminta untuk mengisi skala yang telah disiapkan peneliti dan meminta nilai raport dari wali kelas yang bersangkutan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa. Skala yang telah diisi oleh subjek / siswa kelas X tersebut langsung dikembalikan kepada penulis.

Setelah dilakukan pengambilan data skala regulasi diri dan dokumentasi nilai raport prestasi belajar dari sampel penelitian yang berjumlah 64 siswa, data yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Setelah diperoleh data skala regulasi diri dan nilai raport untuk mengukur prestasi belajar selanjutnya adalah mencari hasil dari uji asumsi. Pertama untuk uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan jika probabilitas $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Hasil dari normalitas sebaran data regulasi diri diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,677 dengan *asym Sig (2-tailed)* 0,242 $> 0,05$. Normalitas sebaran data prestasi belajar diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,749 dengan *asym Sig (2-tailed)* 0,249 $> 0,05$. Hal ini berarti sebaran data skala regulasi diri dan dokumentasi prestasi belajar berdistribusi normal.

Untuk uji linearitas, dasar pengambilan keputusannya, jika signifikansi pada *deviation from linearity* $> 0,05$, maka hubungan antar variabel adalah linear, dan sebaliknya. Hasilnya adalah nilai signifikansi pada *deviation from linearity* untuk variabel

regulasi diri terhadap prestasi belajar adalah 0,590. Karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka data regulasi diri dan prestasi belajar bersifat linear.

Setelah dilakukan pengujian normalitas dan linearitas data penelitian, selanjutnya peneliti melakukan pengujian hipotesis. Di mana dalam pengujian hipotesis ini peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* menggunakan analisis data statistik SPSS 16.0 for Windows.

Untuk uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Uji hipotesis ini dilakukan untuk menganalisis data penelitian yang diperoleh dan juga untuk menguji hipotesis yang diajukan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan analisis korelasi *product moment* untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa. Dengan terlebih dahulu menguji normalitas dan linearitas data penelitian.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputerisasi program SPSS 16. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan sudut pandang deskriptif, di mana penelitian korelasional adalah penelitian yang bermaksud mendeteksi sejauh mana variasi-variasi dalam suatu faktor berhubungan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasinya (Sugiyono, 2009). Sedangkan dengan sudut pandang deskriptif dimaksudkan bahwa masalah yang diteliti adalah masalah-masalah yang sering dihadapi dalam kasus pendidikan seperti penelitian kasus tunggal, atau mengadakan perbandingan antara

suatu hal lain, ataupun melihat hubungan antara suatu gejala dengan hal lain, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh dari suatu fenomena. Sudut pandang deskriptif berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya.

Hasil dari uji hipotesis ini diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,843$. Untuk nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5 % dengan $N = 64$ diperoleh nilai $r_{tabel} = 0,243$. Hasil analisis terlihat bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,843 > 0,2423$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a di terima dan H_0 ditolak. Apabila mengacu pada pedoman keceratan korelasi tentang keceratan korelasi nilai r product moment (r_{xy}), maka dapat diinterpretasikan bahwa antara regulasi diri (X) dengan prestasi belajar (Y) terdapat hubungan korelasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar.

Hasil analisis korelasi product moment membuktikan terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman tahun ajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dengan nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,843 > 0,2423$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,05. Analisis korelasi bernilai signifikan dan dapat diartikan semakin baik regulasi diri siswa maka akan semakin baik prestasi belajarnya.

Berdasarkan hasil penelitian keterkaitan antara regulasi diri dengan prestasi belajar memberikan kontribusi sebesar 0,843 dan sebesar 0,157 dipengaruhi oleh faktor lain diluar regulasi diri. Terdapat faktor lain

diluar regulasi diri yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, hal ini selaras dengan teori yang diungkapkan (Muhibbin Syah, 2012) prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor jasmaniah (penglihatan, pendengaran, struktur tubuh); faktor psikologis meliputi faktor intelektual (kecerdasan, bakat dan kesiapan) dan faktor non intelektual (sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi, penyesuaian diri, kesabaran dan kecemasan); dan yang terakhir faktor kematangan fisik maupun psikis. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor sosial (lingkungan keluarga, orangtua, sekolah, guru, lingkungan masyarakat dan lingkungan kelompok); faktor budaya (adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian); faktor lingkungan fisik (fasilitas rumah, fasilitas belajar dan iklim); dan faktor lingkungan spiritual atau keamanan.

Prestasi akademik sudah sejak lama menjadi kajian yang menarik dalam berbagai penelitian, Ini dikarenakan prestasi akademik merupakan salah satu tolok ukur dari keberhasilan seseorang dalam dunia pembelajaran akademik. Prestasi belajar akademik, baik pada tingkat dasar maupun lanjutan merupakan masalah yang selalu dianggap penting dalam dunia pendidikan. Prestasi akademik berperan terhadap beberapa aspek kehidupan seperti dengan kecemasan, *self esteem*, dan optimisme vs pesimisme. Siswa yang berprestasi akademik tinggi juga cenderung memiliki motivasi daya saing yang kuat dibanding dengan siswa yang berprestasi rendah.

Zimmerman & Martinez Pons (2009) mendefinisikan regulasi diri sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. Regulasi diri juga didefinisikan sebagai bentuk belajar individual dengan bergantung pada motivasi belajar mereka, secara otonomi mengembangkan pengukuran (kognisi, metakognisi, dan perilaku), dan memonitor kemajuan belajarnya.

Regulasi diri mengintegrasikan banyak hal tentang belajar efektif. Pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri atau volition (kemauan diri) merupakan faktor - faktor penting yang dapat mempengaruhi regulasi diri.

Regulasi diri merupakan faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar. Regulasi diri memberikan dorongan untuk belajar. Siswa yang menerapkan regulasi diri dalam belajarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dengan melibatkan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku yang aktif. Regulasi diri menjadi komponen integral terhadap kegiatan belajar. Fungsi ini merupakan suatu budaya belajar yang mendorong siswa melatih strategi belajar pengaturan diri ketika ikut ambil bagian dalam suatu kegiatan atau ketika belajar dan pekerjaan rumah. Strategi regulasi diri adalah himpunan rencana yang dapat digunakan siswa agar mencapai tujuan.

Istilah regulasi diri berkembang dari teori kognisi sosial. Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (person), perilaku (behavior), dan lingkungan

(environment). Ketiga aspek ini merupakan aspek - aspek determinan dalam belajar berdasarkan regulasi diri. Ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab akibat, dimana person berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self regulated*), hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku ini berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya.

Regulasi diri menggaris bawahi pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, siswa yang memiliki regulasi diri membangun tujuan belajar, mencoba memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya untuk mengontrol tujuan - tujuan yang telah dibuat.

pembelajaran regulasi diri adalah proses pembelajaran yang berasal dari bagaimana siswa berfikir dan berperilaku untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran siswa. Dengan menggunakan strategi - strategi pembelajaran ini memungkinkan siswa untuk dapat mengendalikan tujuan belajar mereka sendiri dan mengembangkan strategi umum bagi diri mereka masing - masing untuk menentukan dan mencapai tujuan pribadi dan standar pribadi mereka.

Penggunaan strategi regulasi diri mengurangi kecemasan yang dirasakan siswa dan meningkatkan *self-efficacy*, yang secara langsung berhubungan dengan pencapaian tujuan belajar dan prestasi belajar. Dalam proses belajar baik tingkat dasar maupun tingkat lanjutan, regulasi diri merupakan suatu pendekatan yang penting. Penting bagi siswa untuk membangun keterampilan

regulasi diri dalam proses belajar. Karena dengan memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan meningkatkan kemandirian siswa.

Zimmerman (1990) mengidentifikasi beberapa strategi belajar yang umumnya digunakan oleh seorang pembelajar berdasarkan regulasi diri yaitu evaluasi diri (*self evaluation*); pengorganisasian (*organizing*) dan pen-transformasian (*transforming*); menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*); mencari informasi (*seeking information*); membuat dan memeriksa catatan (*keeping records and monitoring*); mengatur lingkungan (*environmental structuring*); konsekuensi diri (*self consequences*); mengulang-ulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*); mencari bantuan (*seeking social assistance*) kepada teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya; serta mereview catatan dan buku teks (*review records*).

Kemampuan kognitif yang amat penting kaitannya dengan proses pembelajaran adalah strategi belajar memahami isi materi pelajaran, strategi meyakini arti penting isi materi pelajaran, dan aplikasinya serta menyerap nilai – nilai yang terkandung dalam materi pelajaran tersebut. Strategi pembelajaran yang digunakan merupakan hal yang sangat penting agar pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan efisien. Strategi belajar yang digunakan tidak sekedar strategi belajar aktif, tetapi harus strategi yang betul-betul dapat membawa siswa pada pencapaian indikator yang telah ditetapkan, strategi yang membawa siswa pada pemahaman materi secara internal.

Unsur - unsur yang mempengaruhi proses pembelajaran agar menjadi efektif adalah strategi dalam menentukan tujuan belajar, mengetahui kapan strategi yang digunakan dan memonitor keefektifan strategi belajar.

Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur perilaku yang efektif dalam belajar dapat mendukung keberhasilannya. Sebaliknya individu yang tidak mampu mengatur perilaku belajarnya, tidak memiliki kemauan yang kuat untuk belajar akan menemui kegagalan dan proses belajarnya. Regulasi diri memiliki peranan penting dalam pencapaian hasil akademik yang optimal.

Syarat bagi siswa untuk mencapai kesuksesan akademik adalah pengaturan diri, yakni pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu dan semua sumber daya dalam belajarnya. Siswa yang menerapkan regulasi diri dalam belajarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya dengan melibatkan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku yang aktif. Kegagalan dalam mengelola diri akan berimbas pada kejahatan, prestasi yang menurun dan problem-problem sosial lainnya (Susanto, 2006).

Seorang siswa yang memperoleh prestasi belajar yang tinggi diasumsikan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, ia akan lebih mudah diterima dan diakui oleh lingkungannya sehingga dapat memberikan kepuasan sosial. Pada usia remaja prestasi yang baik dapat memberikan kepuasan pribadi dan ketenaran. Prestasi yang baik dapat menimbulkan harga diri dalam

pandangan teman sebayanya. Prestasi yang tinggi dapat memberikan kepuasan ekonomi bagi siswa. Siswa yang memiliki prestasi belajar yang tinggi seringkali memperoleh bantuan dana beasiswa ketika menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Menurut (Santrock, 2009) siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara periodik kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi, oleh karena itu kemampuan regulasi diri sangat penting dimiliki oleh siswa, agar memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan. Siswa sebagai agen dari perilakunya sendiri jika memiliki pengelolaan diri dalam belajar atau yang disebut dengan regulasi diri dan dapat mengoptimalkan ketiga aspek yaitu metakognitif, motivasi dan interaksi aktif/perilaku maka mahasiswa dapat meraih prestasi yang maksimal.

Menurut Zimmerman dan Matinez-Pons (1990) Siswa yang memiliki regulasi diri akan mampu mengarahkan dirinya saat belajar, membuat perencanaan pembelajaran, meng-organisasi-kan materi pelajaran, dan mengevaluasi diri sendiri dalam proses pembelajaran. Langkah – langkah tersebut ternyata pada akhirnya meningkatkan prestasi belajar siswa.

Zimmerman (Santrock, 2009) menemukan bahwa siswa berprestasi tinggi adalah para pembelajar berdasarkan regulasi diri yang dapat mengatur cara belajarnya. Siswa - siswa yang belajar dengan regulasi diri dapat diistilahkan sebagai siswa 'ahli'. Siswa ahli mengenal dirinya sendiri dan bagaimana mereka belajar dengan sebaik - baiknya. Mereka mengetahui gaya pembelajaran yang disukainya, apa yang mudah dan sulit bagi dirinya, bagaimana cara mengatasi bagian - bagian sulit, apa minat dan bakatnya, dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan / kelebihanannya.

Siswa mengetahui materi yang sedang dipelajarinya; semakin banyak materi yang mereka pelajari semakin banyak pula yang mereka ketahui, serta semakin mudah untuk belajar lebih banyak . Mereka mungkin mengerti bahwa tugas belajar yang berbeda memerlukan pendekatan yang berbeda pula. Merupakan menyadari bahwa belajar seringkali terasa sulit dan pengetahuan jarang yang bersifat mutlak; biasanya ada banyak cara yang berbeda untuk melihat masalah dan ada banyak macam solusi'

Proses belajar berdasarkan regulasi diri adalah suatu hal yang tidak bisa dihentikan, maksudnya adalah setiap kali mencapai sesuatu keberhasilan, selalu ada hal yang lebih besar yang ingin dicapai. Satu hal yang menjadikan prestasi selalu diinginkan adalah karena prestasi memberikan "sesuatu" secara psikologis: perasaan diri mengalami peningkatan, bermakna, bangga, dan senang, di samping berbagai insentif material dan sosial (penghargaan dan pengakuan sosial) lainnya.

Pencapaian prestasi memberikan efek yang menjamin keberlangsungan keinginan untuk berprestasi lewat pengaruh psikologis yang diberikan, berupa kepuasan hidup, seperti yang disebutkan oleh Latifah Eva 2010 bahwa, pencapaian tujuan akan memuaskan kebutuhan psikologis dan mengharmoniskan diri. Terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara prestasi akademik dengan penggunaan strategi regulasi diri dalam belajar.

Regulasi diri menekankan pentingnya tanggungjawab personal dan mengontrol pengetahuan dan keterampilan - keterampilan yang diperoleh. Regulasi diri juga membawa siswa menjadi master (ahli/menguasai) dalam belajarnya. Perspektif self regulated dalam belajar dan prestasi siswa tidak sekedar istimewa (*disctintive*) tetapi juga berimplikasi pada bagaimana seharusnya guru berinteraksi dengan siswa, serta bagaimana seharusnya sekolah diorganisir'

Seorang pembelajar regulasi diri mengambil tanggung jawab terhadap kegiatan belajar mereka. Mereka mengambil alih otonomi untuk mengatur dirinya. Mereka mendefinisikan tujuan dan masalah - masalah yang mungkin akan dihadapinya dalam mencapai tujuan - tujuannya, mengembangkan standar tingkat kesempurnaan dalam pencapaian tujuan dan mengevaluasi cara yang paling baik untuk mencapai tujuannya.

Siswa memiliki jalan alternatif atau strategi untuk mencapai tujuan dan beberapa strategi untuk mengoreksi kesalahannya dan mengarahkan kembali dirinya ketika

perencanaan yang dibuatnya tidak berjalan. (Susanto, 2006) mereka mengetahui kelebihan - kelebihan dan kekurangan-nya dan mengetahui bagaimana cara memanfaatkannya secara produktif dan konstruktif. Siswa yang mampu melaksanakan self regulated learning juga mampu untuk membentuk dan mengelola perubahan.

Belajar merupakan sebuah proses yang terdiri atas masukan (*input*), proses (*process*), dan keluaran (*output*). Masukan (*input*) berupa perilaku individu sebelum belajar, proses (*process*) berupa kegiatan belajar yang terdiri dari pengalaman, praktik, dan latihan; sedangkan keluaran (*output*) berupa perubahan perilaku yang dihasilkan setelah proses belajar dilaksanakan (Muhibbin Syah, 2011).

Berbagai bentuk perilaku yang diharapkan muncul pada peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar merupakan tujuan dari kegiatan belajar. adanya tiga istilah yang perlu dibedakan kaitannya dengan tujuan belajar yakni tujuan (*goals*), objektif (*objective*), dan hasil belajar (*learning outcome*). Tujuan (*goals*) berkaitan dengan tujuan umum yang diidentifikasi menjadi prioritas bagi pendidikan seperti belajar membaca, menulis, dan menghitung. Objektif (*objective*) berkaitan dengan hasil instruksional yang menggambarkan tingkatan belajar siswa seperti menggunakan program komputer olah kata; dan hasil belajar (*learning outcome*) merupakan hasil instruksional yang dinyatakan dalam bentuk perilaku spesifik siswa seperti dapat menginsert dan menghapus material dengan menggunakan perintah komputer dengan benar.

Prestasi belajar menunjukkan pada kinerja belajar seseorang yang umumnya ditunjukkan dalam bentuk nilai rata - rata yang diperoleh. Prestasi belajar terwujud karena adanya perubahan selama beberapa waktu yang tidak disebabkan oleh pertumbuhan, tetapi karena adanya situasi belajar. Perwujudan ini dapat berupa perbuatan verbal maupun tulisan dan keterampilan yang langsung dapat diukur atau dinilai dengan menggunakan suatu tes (Latifah Eva, 2010).

Belajar merupakan sebuah proses yang terdiri atas masukan (input), proses (process), dan keluaran (output). Untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik, maka proses belajar penting diperhatikan. Dikatakan Zimmerman & Martinez Pons (1990) bahwa dalam proses belajar, seorang siswa akan memperoleh prestasi belajar yang baik bila ia menyadari, bertanggungjawab, dan mengetahui cara belajar yang efisien.

Siswa diistilahkan sebagai seorang siswa yang belajar dengan regulasi diri. Seorang pembelajar dengan regulasi diri mengambil tanggung jawab terhadap kegiatan belajar mereka. Mereka mendefinisikan tujuan dan masalah - masalah yang mungkin akan dihadapinya dalam mencapai tujuan - tujuannya, mengembangkan standar tingkat kesempurnaan dalam pen-capaian tujuan; dan mengevaluasi cara yang paling baik untuk mencapai tujuannya. Mereka memiliki strategi untuk mencapai tujuan dan beberapa strategi untuk mengoreksi kesalahannya serta mengarahkan kembali dirinya ketika perencanaan yang dibuatnya tidak berjalan.

Siswa yang belajar dengan regulasi diri bukan hanya tahu tentang apa yang dibutuhkan oleh setiap tugas, tetapi mereka juga dapat menerapkan strategi yang dibutuhkan. Mereka dapat membaca secara sekilas ataupun secara seksama. Mereka dapat menggunakan berbagai strategi ingatan atau mengorganisasikan materinya. Pembelajaran salah satunya bertujuan untuk membebaskan siswa dari kebutuhan mereka terhadap guru, sehingga para siswa dapat terus belajar secara mandiri dan untuk terus belajar secara mandiri maka siswa harus menjadi seorang pembelajar berdasar regulasi diri.

Ketika mereka menjadi lebih knowledgeable (memiliki / menunjukkan banyak pengetahuan, kesadaran, atau inteligensi) di suatu bidang, mereka menerapkan banyak strategi secara otomatis. Alhasil, mereka telah menguasai sebuah repertoar strategi dan taktik pembelajaran yang besar dan fleksibel (Latifah Eva, 2010). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar telah digunakan untuk meningkatkan prestasi akademik

Dari penjelasan di atas dapat di ketahui terjadi dinamika dalam hubungan antara regulasi diri siswa dan prestasi belajar siswa. Dengan adanya regulasi diri yang baik dalam diri setiap siswa, maka siswa tersebut akan memiliki prestasi belajar yang baik pula. Apabila tidak terdapat regulasi diri yang baik dalam diri siswa, maka dimungkinkan akan terjadi penurunan dalam prestasi belajar siswa tersebut.

Berdasarkan uraian-uraian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri

memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa pada Kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dari hasil analisis korelasi *product moment*. Hasil penghitungan korelasi yang menunjukkan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,843 > 0,2423$).

Dasar pengambilan keputusan tersebut bahwa jika probabilitasnya $r_{hitung} > r_{tabel}$ dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa. Artinya, jika siswa yang memiliki regulasi diri yang baik maka siswa tersebut akan memiliki prestasi belajar yang baik pula. Begitu juga sebaliknya apabila tidak terdapat regulasi diri yang baik dalam diri siswa, maka dimungkinkan akan terjadi penurunan dalam prestasi belajar siswa tersebut.

Jadi dari hasil penelitian yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian

ini, maka penulis mengajukan saran kepada pihak sekolah hendaknya memahami regulasi diri dari setiap siswa. kepada guru Bimbingan dan Konseling hendaknya memberikan materi tentang bagaimana cara mengatur diri yang baik. Kepada Guru mata pelajaran di samping melaksanakan tugas - tugas mengajarnya hendaknya juga membangun diri siswa yang bertanggung jawab terhadap tugasnya dalam belajar. Kepada siswa agar mampu mengatur dirinya dengan baik agar terjalin kerjasama yang baik dalam proses pembelajaran dengan prestasi belajar.

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat lebih memperkaya penelitian ini dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, baik faktor internal di luar regulasi diri atau faktor eksternal. faktor internal seperti intelegensi, motivasi, minat, bakat dan faktor eksternal seperti faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Djamrah, Syaiful. B. 2008. *Psikologi belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Latipah, E. 2010. *Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar Kajian Meta Analisis*. Jurnal Psikologi Fakultas Tarbiyah Universitas Sunan Kalijaga Vol 37 No 1.
- Muhibbin, S. 2011. *Psikologi Pendidikan* Bandung: Rosda Karya.

- Muhibbin, S. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H. 2006. *Mengembangkan Kemampuan Self Regulation Untuk Meningkatkan Keberagaman Akademik Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur Jakarta No.7/TH V.
- Santrock. 2009. *Psikologi Pendidikan*. (Alih bahasa Diana Angelica). Jakarta: Salemba Humanika.
- Zimmerman, dan Martinez-Pons,. 1990. *Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use*. *Journal of Educational Psychology*. No. 1. Vol. 82. Hal. 51-59.
- Zimmerman & Schunk. 2001. *Metacognition Self Regulation and Self Regulated Learning: Research Recommendations*. *Educational Psychology Review*. Vol 20, No 4, Hal 463-467.
- Zimmerman, Martinez-Pons. 2009. *Test of a model of parental inducement of academic self-regulation*. *The Journal of Experimental Education*. Vol 64 No 3, Hal 213-227.
- Zimmerman, Martinez-Pons. 2011. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology* Vol 4 No 2 Hal 22-63.