

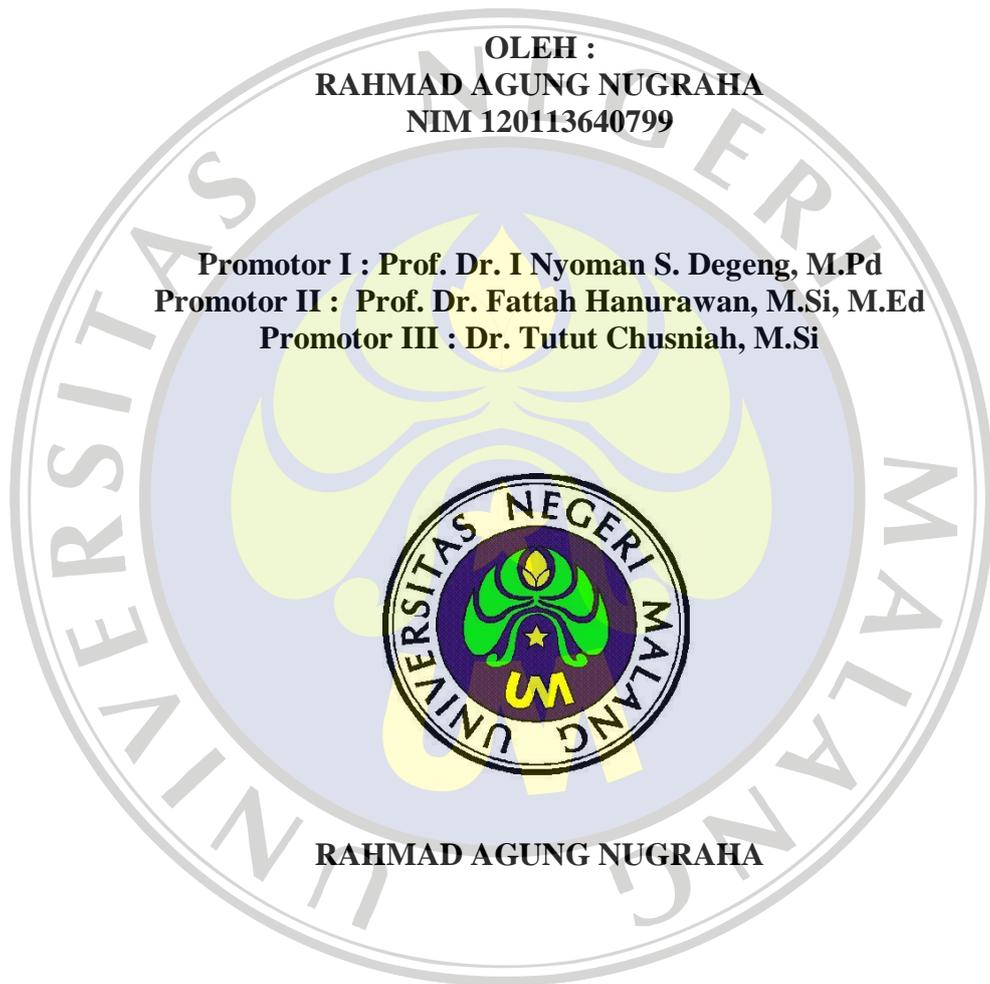
**EFEK STRATEGI PEMBELAJARAN REGULASI DIRI**

**TERHADAP EFIKASI DIRI SISWA SMA**

**DISERTASI**

**OLEH :**  
**RAHMAD AGUNG NUGRAHA**  
**NIM 120113640799**

**Promotor I : Prof. Dr. I Nyoman S. Degeng, M.Pd**  
**Promotor II : Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed**  
**Promotor III : Dr. Tutut Chusniah, M.Si**



**RAHMAD AGUNG NUGRAHA**

**UNIVERSITAS NEGERI MALANG**  
**PASCASARJANA**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PENDIDIKAN**  
**2017**

**EFEK STRATEGI PEMBELAJARAN REGULASI DIRI  
TERHADAP EFIKASI DIRI SISWA SMA**



UNIVERSITAS NEGERI MALANG  
PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PENDIDIKAN  
MEI 2017

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Disertasi oleh Rahmad Agung Nugraha ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Malang, Juni 2017

Pembimbing I



Prof. Dr. I Nyoman Sudana Degeng, M. Pd  
NIP. 195809231985021001

Malang, Juni 2017

Pembimbing II



Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed  
NIP. 196610061988121001

Malang, Juni 2017

Pembimbing III



Dr. Tutut Chusniah, M.Si  
195809231985021001



Disertasi oleh Rahmad Agung Nugraha ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disertasi pada tanggal 27 Juli 2017

Dewan Penguji,

  
Dr. Imanuel Hitipeuw, M.A.  
NIP. 196403011990011001

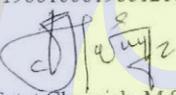
Ketua Sidang

  
Prof. Dr. I Nyoman Sudana Degeng  
NIP. 195809231985021001

Anggota

  
Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed  
NIP. 196610061988121001

Anggota

  
Dr. Tutut Chusniah, M.Si  
NIP. 196406021998022001

Anggota

  
Prof. Dr. Bambang Budi Wiyono, M.Pd  
NIP. 196403121990011001

Anggota

  
Prof. Dr. Ery Tri Djatmika R.W.W., M.A., M.Si  
NIP. 196106111986011001

Anggota

Mengesahkan  
Direktur Pascasarjana UM

  
Prof. Dr. I Nyoman S. Degeng, M. Pd.  
NIP. 195809231985021001

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmad Agung Nugraha  
NIM : 120113640799  
Program Studi : S3 Psikologi Pendidikan  
Pascasarjana Universitas Negeri Malang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa disertasi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terdapat atau dapat dibuktikan bahwa disertasi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Malang, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,



Rahmad Agung Nugraha

NIM 120113640799

## ABSTRAK

Nugraha, Rahmad Agung. 2017. Efek Strategi Pembelajaran Regulasi Diri Terhadap Efikasi Diri Siswa SMA. Disertasi, Program Studi Psikologi Pendidikan, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. Pembimbing: (I) Prof. Dr. I Nyoman Sudana Degeng, M. Pd (II) Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed (III) Dr. Tutut Chusniyah, M.Si.

Kata kunci: Efikasi Diri, Pembelajaran Regulasi Diri, Siswa SMA.

Dalam dekade terakhir ini, pembelajaran regulasi telah menjadi kata kunci dalam bidang pendidikan dan psikologi, dan ada banyak bukti empiris yang terlibat berbagai aspek pembelajaran regulasi diri. Pembelajaran regulasi diri membantu siswa SMA mampu untuk mandiri dalam proses pembelajarannya, dapat menggunakan strategi, membentuk hubungan yang baik, sehingga siswa mampu menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi yaitu perasaan efikasi diri yang tetap terpelihara. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA.

Dengan menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen pretest-posttest non equivalent control group design dan menggunakan t-test, yaitu teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua mean yang berasal dari dua atau lebih distribusi dapat diketahui bahwa rata – rata post test dan rata- rata pre test efikasi diri, menunjukkan bahwa rata-rata efikasi diri post test sebesar 170,5000 dengan Standar Deviasi 10 lebih tinggi dibanding rerata efikasi diri pre test sebesar 163,8848 dengan standar deviasi 13. Sedangkan berdasarkan uji test dapat di ketahui besarnya t hasil hitung adalah 5,706 dengan probabilitas error hasil analisis lebih kecil dari 5%, hasil ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan efikasi diri di tinjau dari tingkatan variabel efikasi yaitu efikasi diri tinggi, sedang dan rendah. Dan di tinjau dari uji mean dapat diketahui bahwa efikasi diri tertinggi ada pada variabel yang mempunyai efikasi yang tinggi dengan mean 171.6267 di banding mean efikasi diri sedang dengan besarnya mean 165,9669 sedangkan mean efikasi diri rendah diperoleh mean sebesar 142,3333. Dari hasil Analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA.

Saran-saran dalam penelitian ini ditujukan kepada guru SMA diantaranya adalah Guru diharapkan selalu berdialog dengan siswa, membantu siswa membangun pengetahuannya, Guru diharapkan selalu menjelaskan kegunaan dan pentingnya pembelajaran regulasi diri kepada siswa, dan membiasakan dan mengidentifikasikan waktu dan kondisi yang tepat bagi siswa belajar dengan menggunakan strategi pembelajaran regulasi diri, Guru diharapkan menjadi model yang baik dalam pembelajaran regulasi diri dan peduli untuk mengembangkan jenis motivasi di dalam kelas. Saran yang diberikan kepada siswa adalah siswa diharapkan untuk selalu memilih, mengerti akan

tujuan, relevansi tugas dan selalu bekerja sama, melibatkan aktivitas dalam pembelajaran, terbuka dengan guru dan merasakan dalam proses belajarnya. Saran juga diberikan kepada kepala sekolah yang diharapkan selalu memfasilitasi dan mendukung para guru dalam mengembangkan atau memberikan pembelajaran regulasi diri sehingga tujuan daripada sekolah bisa tercapai secara optimal serta saran juga diberikan kepada peneliti. Peneliti Selanjutnya karena pada penelitian ini hanya terfokus pada efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA dengan Quasi Eksperimen sehingga perlunya penelitian kualitatif sebagai pengumpulan data kelengkapan data dan ungkapan siswa dalam pembelajaran regulasi diri serta untuk memantau perkembangan efikasi diri siswa sehingga peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kualitatif, penelitian survey, ataupun PTK. Perbedaan rancangan penelitian memungkinkan hasil yang berbeda ataupun sama sehingga dapat memperluas pemahaman efek pembelajaran regulasi diri dan efikasi diri siswa. Penelitian ini hanya menguji efek Pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa pada mata pelajaran Bahasa Indonesia, sehingga perlu meneliti mata pelajaran yang lainnya. Untuk Peneliti berikutnya disarankan untuk menyertakan variabel moderator lain yang dapat menentukan adanya interaksi antar variable seperti keterlibatan siswa di kelas maupun di sekolah, orientasi tujuan, metakognitif, struktur orientasi kelas atau efikasi guru.



## ABSTRACT

Nugraha, Rahmad Agung. 2017. The Effect of Self Regulatory Learning Strategy on Self Efficacy senior High School Students. *Dissertation*, Education Psychology Study Program. Post Graduate program. State University of Malang. Supervisors: (I) Prof. Dr. I Nyoman Sudana Degeng, M. Pd (II) Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed (III) Dr. Tutut Chusniyah, M.Si.

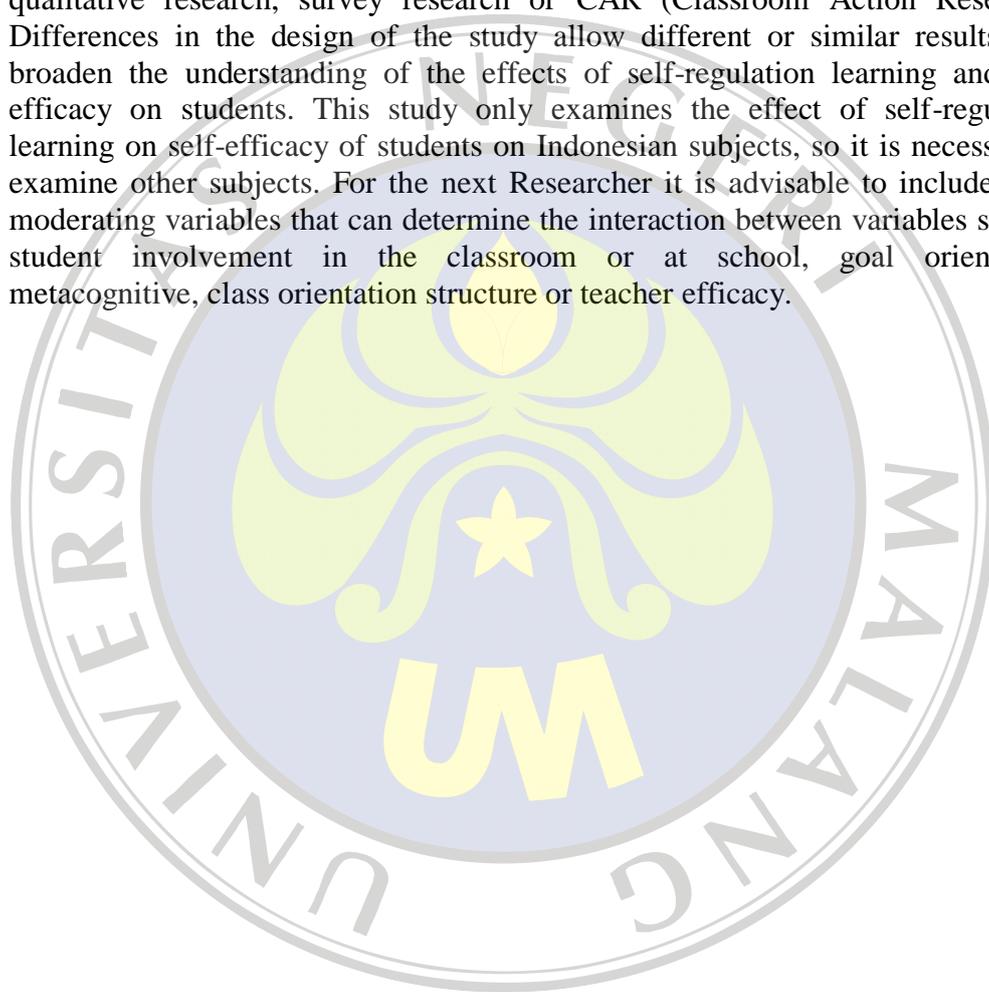
Key words: Self Efficacy, Self Regulatory Learning, Senior High School Students

In the last decade, regulatory learning has become a key word in the field of education and psychology, and there are plenty of empirical evidences that involve various aspects of self-regulation learning. Self-regulation learning helps high school students to be independent in their learning process, to be able to use strategy, establish good relationship, so that they are able to show a set of motivational confidence that is self-sustained self-efficacy feeling. The purpose of this study is to know the effect of self-regulation learning strategy on self-efficacy of high school students.

Using the quasi-experimental method of pretest-posttest experimental non equivalent control group design and using t-test, the statistical technique used to test the significance of the difference between two means derived from two or more distributions can be seen that the average post test and the mean Pre test of self efficacy, show that the average self-efficacy post test of 170.5000 with Standard Deviation 10 higher than the mean self-efficacy pre test of 163.8848 with standard deviation 13. While based on the test test can be known the magnitude t count is 5.706 With probability of error result of analysis less than 5%, this result proves that there are difference of self efficacy in review from level of efficacy variable that is high, moderate and low self efficacy. And in the review of the mean test it can be seen that the highest self efficacy exists in variables that have high efficacy with mean 171.6267 compared with mean mean self efficacy with the mean of 165.9669 while the mean low self efficacy obtained mean of 142.3333. From the results of the analysis can be concluded that the effect of self-regulation learning strategy to self-efficacy of high school students.

There are some suggestions in this study. First it is addressed to high school teachers. They are expected to always have a dialogue with students, help students building knowledge, Teachers are expected to always explain the usefulness and importance of self-regulation learning to students, and familiarize and identify the appropriate time and conditions for students to learn Using self-regulated learning strategies, Teachers are expected to be good models in self-regulation learning and care to develop the kind of motivation in the classroom. Next, suggestion is also given to the principal who is expected to always facilitate and support teachers in developing or provide self-regulation learning so that the purpose of the school can be achieved optimally and also given advice to

researchers . next suggestion is also given to the further researchers because this study only focused on the effects of self-regulatory learning strategies against Self efficacy of high school students with Quasi Experiments so that the need for qualitative research so there is a need to have further complete r data collection regarding the expression of students in self-regulation learning and this is important to monitor the development of self-efficacy of students. Therefore, this present researcher provides suggestions for further researchers to conduct qualitative research, survey research or CAR (Classroom Action Research). Differences in the design of the study allow different or similar results to broaden the understanding of the effects of self-regulation learning and self-efficacy on students. This study only examines the effect of self-regulation learning on self-efficacy of students on Indonesian subjects, so it is necessary to examine other subjects. For the next Researcher it is advisable to include other moderating variables that can determine the interaction between variables such as student involvement in the classroom or at school, goal orientation, metacognitive, class orientation structure or teacher efficacy.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan hidayahNya penulis dapat menyusun serta menyelesaikan disertasi yang berjudul, “Efek

Strategi Pembelajaran Regulasi Diri Terhadap Efikasi Diri Siswa SMA”.

Dalam penyusunan disertasi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan petunjuk yang sangat berharga dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada:

1. Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi yang telah membantu memberikan beasiswa kepada penulis dalam menyelesaikan studi belajar di Universitas Negeri Malang (UM).
2. Rektor Universitas Negeri Malang dan Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa Pasca Sarjana dan mengembangkan keilmuan dibidang Psikologi Pendidikan.
3. Dr. Imanuel Hitipeuw, M. A, selaku koordinator Program Studi Psikologi Pendidikan Pascasarjana UM yang telah mendorong penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Prof. Dr. I Nyoman Sudana Degeng, M. Pd., selaku Promotor, yang bersedia meluangkan waktunya disela-sela kesibukan beliau untuk membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed, selaku Ko Promotor I yang penuh kesabaran, tulus, sabar, dan seksama, memberikan dorongan, membimbing kepada penulis mulai dari awal sampai akhir penyelesaian disertasi ini.
6. Dr. Tutut Chusniah, M.Si, selaku Ko Promotor II, yang telah dengan cermat memeriksa dan memberikan masukan berharga terhadap setiap konsep dalam disertasi ini.

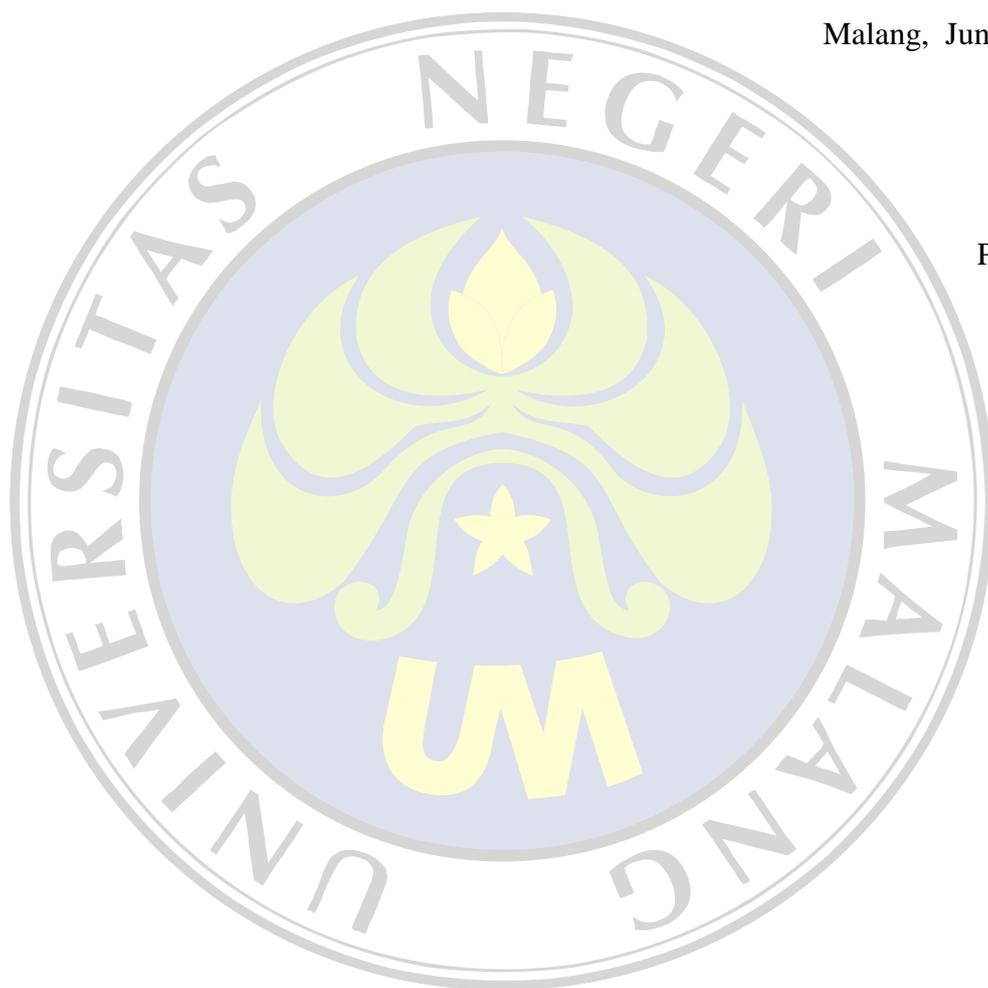
7. Dr. Yuni Pratiwi, M.Pd dan Dr. Hambali, M.S, yang telah bersedia sebagai validator memberikan masukan berharga untuk perbaikan disertasi ini menjadi lebih baik.
8. Yayasan Pendidikan Pancasakti Tegal dan Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang telah memberikan ijin dan kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melanjutkan studi.
9. Dr. Sitti Hartinah DS, MM., Dr. Suriswo dan Drs. Sukoco, KW.M.Pd , yang menjabat Dekan FKIP Universitas Pancasakti Tegal, Kaprodi dan Sek. Prodi pada waktu itu yang telah memberikan ijin dan dorongan kepada penulis untuk melanjutkan studi serta rekan-rekan dosen prodi bimbingan dan konseling FKIP UPS Tegal yang selalu memberikan motivasi kepada penulis.
10. Keluargaku, istri tercinta Renny Kurniawaty, anak-anakku Muhammad AIDzikra Rahmanna Nugraha dan Puan Titian Rahmanny yang telah memberikan support, dengan kesabaran, pengertian dan perhatiannya yang begitu tulus.
11. Teman-teman PSP dan BK angkatan 2012, sebagai patner berdiskusi dan berbagi dalam pengalaman dan pengetahuan.
12. Dan semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Akhirnya, penulis sadar bahwa disertasi ini masih banyak kekurangannya, penulis mengharapkan masukan, saran dan kritik yang bersifat konstruktif dari para pembaca sehingga dapat dijadikan perbaikan bagi penulis dalam

penyusunan karya berikutnya. penulis berharap disertasi ini bermanfaat dan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang Psikologi Pendidikan.

Malang, Juni 2017

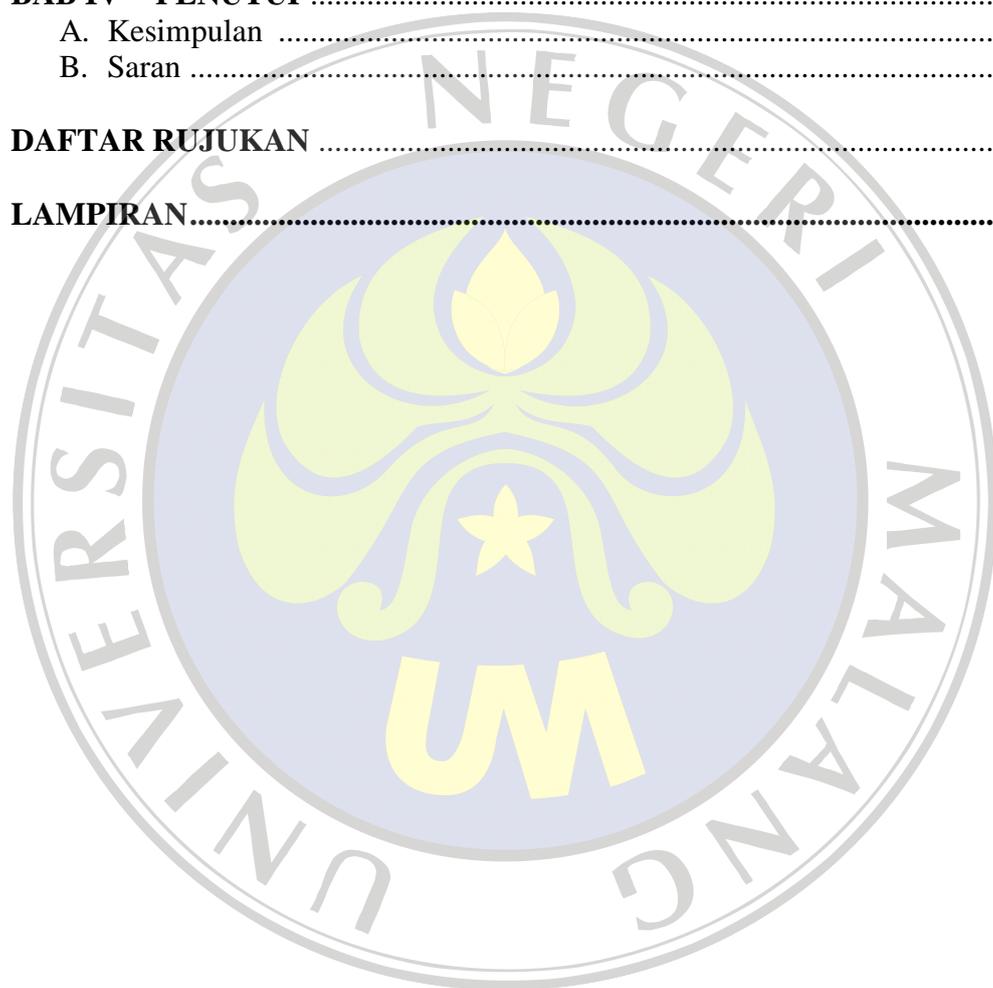
Penulis



## DAFTAR ISI

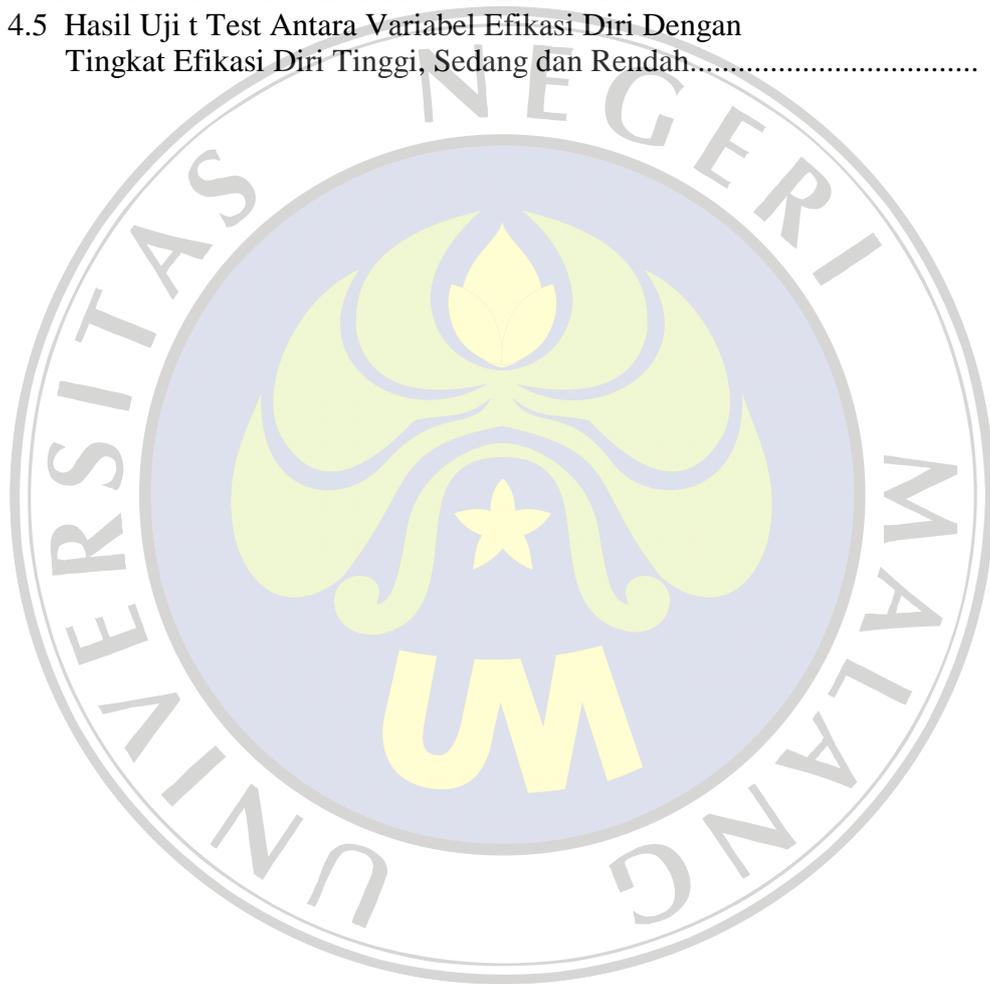
	Halaman
ABSTRAK .....	i
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	26
C. Tujuan Penelitian .....	26
D. Hipotesis Penelitian .....	27
E. Kegunaan Penelitian.....	27
F. Asumsi Penelitian .....	28
G. Definisi Operasional.....	28
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	30
A. Efikasi Diri .....	30
1. Pengertian Efikasi Diri.....	30
2. Efikasi Diri Siswa SMA.....	41
B. Pembelajaran Regulasi Diri.....	50
C. Efek Pembelajaran Regulasi Diri Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Siswa SMA.....	61
D. Kerangka Konseptual Penelitian.....	68
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	69
A. Rancangan Penelitian .....	69
1. Jenis Penelitian .....	69
B. Variabel Penelitian .....	71
C. Tempat dan Subjek Penelitian.....	73
D. Prosedur Penelitian.....	75
1. Tahap Perencanaan .....	76
2. Tahap Pelaksanaan .....	77
3. Tahap Akhir .....	77
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	78
1. Angket .....	78
2. Panduan Perlakuan .....	82
3. Pengumpulan Data.....	84
F. Teknik Analisis Data.....	84
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	86
A. Diskripsi Penelitian .....	86
1. Menentukan Subyek Penelitian .....	86
B. Hasil Uji Analisis Statistik .....	88

1. Uji Normalitas Sebaran .....	88
2. Uji Homogenitas .....	90
C. Uji Hipotesis.....	91
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>93</b>
A. Pembahasan Hasil Temuan Penelitian .....	93
B. Implikasi temuan penelitian .....	111
1. Implikasi dalam Pengembangan Psikologi Pendidikan ...	111
2. Implikasi dalam Pembelajaran di SMA .....	111
<b>BAB IV PENUTUP.....</b>	<b>112</b>
A. Kesimpulan .....	112
B. Saran .....	114
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>115</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>133</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal.
2.1 Sumber Keterampilan Efikasi Diri.....	38
3.1 Tabel Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Pengukuran Efikasi Diri.....	80
4.1 Kategori Skor Efikasi Diri Siswa .....	87
4.2 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	89
4.3 Uji Homogenitas Efikasi Diri.....	90
4.4 Rata-Rata Post Test Dan Pre Test Efikasi Diri.....	91
4.5 Hasil Uji t Test Antara Variabel Efikasi Diri Dengan Tingkat Efikasi Diri Tinggi, Sedang dan Rendah.....	92



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1.1 Hubungan Timbal Balik Teori Kognitif Sosial Bandura.....	11
2.1 Siklus Tahapan Proses Regulasi Dalam Model Zimmerman.....	60
2.4 Kerangka Konseptual Penelitian.....	68
3.1 Desain Kuasi Ekperimen Dengan Pretest –Posttest Non Equivalent Control Group Design.....	71



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
3. Surat Permohonan Menjadi Validator
4. Panduan Perlakuan
5. Angket Format Efikasi diri Dalam Pembelajaran
6. Analisis Statistik
7. Uji Validitas dan Reliabilitas Angket
8. Kategori Skor Efikasi Diri Siswa
9. Uji Asumsi Normalitas dan Homogenitas
10. Uji T-Test
11. Daftar Riwayat Hidup
12. Sertifikat Bebas Plagiasi

## BAB I

### PENDAHULUAN

Dalam bab satu ini diuraikan mengenai : latar belakang masalah, rumusan masalah, hipotesis penelitian, kegunaan penelitian, asumsi penelitian, serta definisi operasional.

#### **A. Latar Belakang**

Literatur penelitian pendidikan telah menghasilkan konsep pada motivasi berprestasi yaitu proses motivasi yang terlibat dalam hasil akademik. Motivasi yang menyertainya melibatkan konsep faktor non kognitif. Ketrampilan non kognitif menjadi prediktor yang penting dari suatu keberhasilan dalam berbagai domain kehidupan. Salah satu ketrampilan non kognitif tersebut adalah efikasi diri (Davidson, 2014).

Menurut *New Oxford American Dictionary* (Stevenson & Lindberg, 2011). Efikasi (*efficacy*) berasal dari bahasa latin yaitu *efficacia* dengan kata dasar *efficac* yang merupakan suatu kemampuan untuk memproduksi hasil yang diinginkan. Istilah efikasi diri, diperkenalkan dari teori sosial kognitif Bandura sebagai bagian dari teori yang luas, yaitu teori belajar sosial. Di tahun 1986, Bandura memperkenalkan teori kognitif sosial dari fungsi manusia dengan karyanya *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* yang menggambarkan perilaku dan motivasi manusia, di mana keyakinan diri seseorang merupakan unsur yang penting. Di tahun 1997, Bandura memperkenalkan buku

dengan judul *Self-efficacy: The exercise Control*, yang menekankan teori efikasi diri dalam agen pribadi yang secara kolektif beroperasi dengan faktor *sosio cognitive* lainnya dalam mengatur kesejahteraan manusia dalam mencapai sasarannya. Dalam buku ini, Bandura juga membahas aspek utama dari agen manusia, sifat struktur keyakinan efikasi diri, asal-usul, efek dan cara proses menciptakan kekuatan keyakinan diri.

Teori yang dikemukakan Bandura tersebut merupakan tanggapan Bandura atas ketidakpuasan terhadap prinsip-prinsip *behaviorisme* dan psikoanalisis yang menggabaikan peran kognisi dalam motivasi serta peran situasi. Bandura menghadirkan sebuah konsep yaitu teori efikasi yang telah menjadi pemandu pemahaman tentang perilaku manusia dan faktor-faktor penentu motivasi dari perilaku tersebut (Redmond, 2010).

Bandura berpendapat bahwa efikasi diri merupakan faktor yang paling penting yang mempengaruhi kognisi seseorang. Konsep *reciprocal determinism* menegaskan bahwa perilaku seseorang akan secara terus-menerus di bawah pengaruh timbal balik dari lingkungan, kognisi dan pribadi. Semenjak pertama kali efikasi diri di perkenalkan oleh Bandura, efikasi diri telah menjadi perhatian para peneliti di berbagai disiplin ilmu. Konsep efikasi diri, keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu, telah menjadi fokus utama dari pengetahuan empiris teoritis. Efikasi diri didefinisikan sebagai kompetensi evaluasi diri seseorang untuk berhasil melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Williams & Rhodes, 2014; Conner, 2015).

Di bidang psikologi pendidikan, teori efikasi diri ini mendapat perhatian sebagai komponen yang penting untuk memahami dalam peningkatan prestasi akademik siswa, motivasi dan pembelajaran (Motlagh, dkk., 2011, Artino Jr., 2012 : Bergen, 2013;Fu Chang & Cheng Chien, 2015). Dengan demikian dalam regulasi akademik, salah satu hal yang harus diukur dalam mengukur efikasi diri adalah mengukur efikasi diri akademik daripada efikasi diri secara umum, di mana efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan siswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademik dan memahami hasil akademik yang mengarahkan motivasi prestasi (Iroegbu, 2015;Bembenutty,dkk, 2015;Davidson, 2014;Zimmerman & Schunk 2011).

Efikasi diri telah terbukti menjadi prediktor yang diandalkan baik motivasi dan penyelesaian tugas pekerjaan (Iroegbu, 2015). Bila diterapkan dalam konteks perkembangan remaja, seperti prestasi akademik, teori ini menunjukkan bahwa prestasi akademik seorang remaja (perilaku) dipengaruhi oleh bagaimana keyakinan remaja (kognisi) dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan kepadanya yaitu orang tua, guru, dan teman sebaya (lingkungan). Dalam teori ini, efikasi diri merupakan faktor yang paling penting yang mempengaruhi kognisi seseorang (Tsang, dkk. 2012).

Bandura (Rosen, dkk., 2010) menyatakan bahwa siswa dengan efikasi diri akademik tinggi jika mampu melihat suatu masalah sebagai tantangan yang harus dikuasai dan bukan suatu ancaman serta mengatur tujuannya untuk memenuhi tantangan tersebut, selain itu siswa selalu berkomitmen untuk mengatur tujuan akademisnya dan memiliki diagnostik orientasi tugas, melihat suatu kegagalan

sebagai akibat kekurangan dari usaha atau pengetahuan serta meningkatkan upaya siswa dalam kasus kegagalan untuk mencapai serangkaian tujuan. Dengan demikian intervensi lingkungan dapat meningkatkan efikasi diri yang dapat menyebabkan siswa untuk memilih tugas yang lebih menantang, yang pada saatnya menciptakan lebih banyak kesempatan untuk umpan balik yang berguna dan menyebabkan peningkatan hasil efikasi diri yang lebih baik.

Efikasi diri berkembang sepanjang selama hidup secara terus-menerus mengintegrasikan informasi dari lima sumber utama yaitu pengalaman akan kesuksesan, pengalaman individu lain, persuasi verbal, keadaan fisiologis yang berpengaruh pada setiap usaha seseorang dan memiliki efek positif atau negatif pada efikasi dirinya (Lunenburg, 2011;Conner, 2015;Hasan, dkk, 2015 ).

Dalam perkembangan penelitian bidang psikologi sekarang ini, psikologi positif menjadi trending topik dalam penelitian psikologi, Efikasi diri memungkinkan diadopsi ke dalam psikologi positif, ini karena optimis keyakinan diri dalam kompetensi atau kemungkinan berhasil menyelesaikan tugas dan menghasilkan suatu hasil. Efikasi diri memainkan peran apa yang dirasakan, perilaku, dan motivasi diri yang identik dengan kesejahteraan subjektif yang ada di psikologi positif. Penelitian yang dilakukan oleh Zajacova, dkk. (Hassan, dkk., 2015) yang melakukan penelitian pengaruh efikasi diri dan stres pada prestasi akademik menunjukkan bahwa efikasi diri akademik lebih kuat sebagai prediktor konsisten stres dalam keberhasilan mengelola standar akademik. Selain itu, efikasi

diri memberikan pengaruhnya pada faktor lain, seperti usaha prestasi akademik dalam pembelajaran.

Pandangan teori kognitif sosial mengenai persepsi efikasi diri mempunyai peran sebagai mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi suatu tekanan, hal ini dikarenakan efikasi diri lebih menekankan pada keyakinan pada diri individu mengenai kemampuannya didalam menjalankan suatu tugas. Apabila individu merasa tidak dapat mengendalikan situasi dan lingkungan yang sedang dihadapinya. Situasi dan lingkungan yang dirasakan akan mengancam Individu, akan membuat individu tersebut akan merasa gelisah dan cemas. Sebaliknya jika individu merasa mampu menghadapi tekanan yang berasal dari lingkungan, maka individu tersebut tidak akan merasa cemas. Individu tersebut akan melihat situasi dan lingkungan yang menekan sebagai sesuatu yang menantang dan kemudian akan melakukan tindakan yang sudah matang dan sudah diperhitungkan. Efikasi diri dan stres merupakan konsep yang saling berkaitan erat. Banyak bukti penelitian efikasi dalam konteks stres, baik stres kerja maupun stres yang dialami oleh siswa (Brailovskaia, 2016; Sandin, dkk., 2015; Armum & Chellappan, 2015; Mojdegan., dkk., 2013).

Proses kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian dalam kesehariannya. Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejala emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari.

Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya. Dengan demikian, dalam situasi yang menantang efikasi diri dapat dikatakan sebagai prediktor kemampuan seseorang dan pusat teori perilaku yang sehat sebagai sumber daya resistensi positif dalam proses penilaian kognitif mengelola stress yang dialami seseorang. Proses Afeksi terjadi secara alami dalam individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan untuk mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghambat pemikiran seseorang dalam mencapai tujuan. Berdasarkan kemampuan pengelolaan stres inilah banyak penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan aspek kesehatan mental dan gangguan psikologis, sehingga dapat dikatakan sebagai mediator antara stres dan gejala depresi.

Perilaku siswa merupakan hasil dari aksi siswa secara individu maupun secara kolektif yang merupakan penentu utama kesehatan para siswa, sebagai pusat teori perilaku sehat, efikasi diri sering dialami siswa dalam proses belajar mengajar. Efikasi diri sangat penting dalam mengevaluasi tuntutan dari lingkungan. Setiap tuntutan eksternal dievaluasi sebagai sebuah ancaman atau sebuah tantangan. Siswa dengan keyakinan efikasi diri yang tinggi memungkinkan untuk mengevaluasi tuntutan sebagai sebuah tantangan. Artinya, sejauh mana siswa merasa yakin tentang kompetensinya untuk menangani situasi tertentu yang mempengaruhi apakah tugas yang diberikan. Apakah tugas dianggap sebagai suatu sumber ancaman suatu stres atau sebagai sebuah tantangan. Ketika tugas dinilai sebagai tantangan, siswa

memungkinkan untuk memilih strategi koping yang efektif dan bertahan dalam mengelola tugas. Efikasi diri mempengaruhi persepsi tuntutan eksternal dan memediasi hubungan antara stres eksternal dan stres psikologis. Efek stres efikasi diri akademik dimediasi oleh evaluasi dari tuntutan sebagai ancaman atau tantangan.

Di sisi lain, keadaan fisiologis yang berkaitan dengan stres dan kecemasan memberikan informasi yang mempengaruhi penilaian efikasi diri. Penelitian Hackett dkk. (Trevisani, 2015) mengemukakan bahwa stres dan kecemasan menekan penilaian efikasi diri siswa.

Kompetisi dan tuntutan akademik siswa menimbulkan penyebab stres yang berbeda para siswa. Stres dipandang sebagai proses emosional, kognitif, perilaku dan fisiologis yang negatif sebagai individu yang mencoba untuk menyesuaikan diri atau berurusan dengan stress (Sonia, 2015). Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh siswa ketika siswa mengalami tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, mengerjakan tugas pekerjaan rumah, saat menjelang ujian, dan lain sebagainya. Reaksi stres tergantung pada penilaian diri dari kemampuan ketrampilan dalam mengelola stress (Pratia, dkk., 2010). Perasaan yang tidak mengenakkan yang dialami oleh siswa berpengaruh pada siswa dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis. Ada lima sumber utama stres dalam kehidupan siswa, yaitu Fisiologis, Emosional, Kognitif, Sosial dan pro-sosial (Shankar, 2012).

Berdasarkan Kompasiana (2015) ada beberapa temuan atau fenomena-fenomena yang dialami oleh siswa di Indonesia, fenomena tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

1. Diduga karena frustrasi karena merasa tidak bisa mengerjakan soal pada Ujian Nasional (UN) SMP, seorang siswi yang bernama Leony Alvionita, 14 tahun kelas III SMP Negeri 1 Tabanan, Bali, sepulang dari sekolahnya melakukan bunuh diri (gantung diri) di rumahnya pada hari Selasa, 6 Mei 2014.
2. Pada tanggal 28 April 2010, Wahyu Ningsih 19 tahun, siswi sebuah SMKN di Muaro Jambi tewas bunuh diri dengan cara menelan racun jamur tanaman. Ironisnya dia adalah peraih nilai UN tertinggi di sekolahnya untuk mata pelajaran Bahasa Indonesia. Tetapi, ketika mengetahui bahwa dia gagal di ujian Matematika, siswi tersebut mengalami syok, kemudian memutuskan untuk bunuh diri.
3. Pada tanggal 18 Mei 2013 Fanny Wijaya 16 tahun, siswi SMP PGRI Pondok Petir, Bojongsari, ditemukan tewas gantung diri di rumahnya, di Depok. Polisi menduga, korban gantung diri dikarenakan takut tidak lulus Ujian Negara (UN).
4. Pada tanggal 24 Mei 2013, seorang siswi SMA nekat bunuh diri dengan terjun ke Sungai Cisadane, Kota Tangerang, Banten. Diduga kuat karena dia tidak lulus Ujian Negara (UN).

Dari fenomena-fenomena di atas membuktikan bahwa, tidak bisa dipungkiri suatu perasaan cemas, keputusasaan yang berlebihan dikalangan para siswa untuk mengakhiri hidupnya. Kecemasan menginterferensi pembelajaran dan tes prestasi pada fokus perhatian, pembelajaran dan ujian (Woolfolk, 2014).

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu beberapa aspek kognisi yang sangat penting dalam keberhasilan pembelajaran dan prestasi belajarnya. Efikasi diri memiliki peranan dalam pengendalian reaksi terhadap ancaman dan tekanan, dimana keyakinan akan kemampuannya menentukan dan mencoba mengatasi situasi yang sulit, memberikan keyakinan siswa akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah maupun tugas akademik lainnya dengan harapan dapat membuat siswa mengembangkan sikap positif terhadap kemampuan dirinya sendiri dan tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi tantangan yang dianggap berat.

Pemahaman efikasi diri yang dilakukan oleh guru bisa menjadi salah satu acuan dalam peningkatan menuju pendidikan yang lebih baik, diantaranya adalah dengan kesejahteraan sekolah yang memaksimalkan pengembangan kemampuan dan keterlibatan siswa untuk berhasil (NSW Department of Education and Communities, 2015). Peran dan fungsi keyakinan efikasi diri dalam konteks akademik yang dilakukan oleh guru merupakan tanggung jawab guru dalam memelihara keyakinan efikasi diri siswa. *Programme for Internasional Student Assesment* (PISA) menunjukkan bahwa hubungan guru dan siswa yang positif dan konstruktif, terkait dengan prestasi yang baik dan menjadi tujuan sekolah untuk

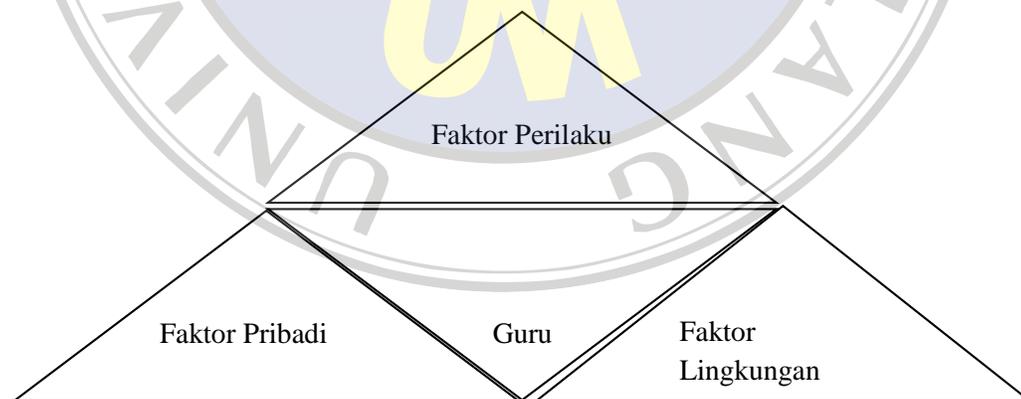
mendorong kesejahteraan sosial dan emosional siswa (*Organisation for Economic Cooperation Development*, 2015).

Di sekolah para siswa masih mengandalkan guru untuk memperoleh pengetahuan dan informasi. Mereka mengharapkan para guru untuk memfasilitasi siswa untuk belajar, memenuhi motivasi belajar, dan mencapai hasil belajar. Hal ini guru harus memutuskan dan mengontrol konten pembelajaran, metodologi dan sebagainya. Tugas sebagai pengembang teori yang diemban oleh guru maupun ilmuwan pembelajaran amatlah rumit, karena berhadapan dengan sejumlah besar variabel yang berada di luar kontrolnya. Variabel-variabel ini diklasifikasi menjadi variabel kondisi pembelajaran, isi pembelajaran, yang telah ditetapkan terlebih dahulu berdasarkan tujuan yang ingin dicapai si pembelajar yang membawa seperangkat sikap, kemampuan awal serta karakteristik perseorangan lainnya ke dalam situasi pembelajaran dan variabel kendala, seperti terbatasnya waktu, dana, serta media pembelajaran. Sering kali, variabel-variabel ini harus diterima sebagai barang jadi, dan selanjutnya dijadikan sebagai pijakan kerja. Peluang yang ada hanyalah bagaimana memanipulasi variabel metode pembelajaran (strategi pengorganisasian, strategi penyampaian, dan strategi pengelolaan pembelajaran) untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan (Degeng, 2013).

Lingkungan Sekolah sebagai tempat individu belajar mengembangkan diri sangat diharapkan sebagai tempat yang menyenangkan dalam proses belajar dengan mengeliminir emosi-emosi negatif, kesedihan, perasaan tidak mampu, perasaan berbeda dengan kelompok lain, interaksi negatif yang menyebabkan satu pihak

menjadi korban pihak lainnya. Pembelajaran menyenangkan tersebut apabila bertolak dari potensi, minat dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang digunakan hendaknya berpusat pada siswa, yang memungkinkan siswa untuk dapat mengkspresikan diri dan dapat mengambil peran aktif dalam proses pembelajarannya. Bandura membuktikan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri akan mudah berpartisipasi, bekerja lebih keras, bertahan lebih lama, dan bisa meminimalkan reaksi emosionalnya ketika menghadapi kesulitan yang meragukan kemampuannya (Lunenburg, 2011).

Guru dapat meningkatkan kompetensi dan efikasi diri siswa, dengan melihat keadaan emosional siswa, keterampilan akademik, perilaku siswa dan mengubah faktor lingkungan untuk keberhasilan siswa, mendorong para siswa untuk bersikap proaktif dalam perkembangannya, mengontrol perasaan positif atas pikiran, perasaan dan tindakan (Thoonen dkk., 2012; Pan, 2014).



**Gambar 1.1 Hubungan Timbal Balik Teori Kognitif Sosial Bandura (Bembenutty, dkk., 2015)**

Di lingkungan sekolah, siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut adalah masa transisi yang dialami oleh siswa remaja. Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan identitas dirinya, meningkatnya rasa tanggung jawab dan kemandirian. Hal ini sesuai dengan pernyataan Armum & Chellappan (2015) yang menyatakan bahwa usia remaja merupakan tahapan yang penting yang dialami oleh setiap seseorang dalam mengeksplorasi kesempatan pendidikan, pemilihan karir dan kesiapsiagaan terhadap kemandirian. Kemandirian remaja mendorong individu untuk mempelajari hal-hal yang baru untuk meningkatkan kapabilitas dirinya. Perilaku tersebut merupakan salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah yang dapat memicu terjadinya stres pada siswa. Aktivitas siswa dalam kegiatan belajar ditunjukkan dengan perilaku siswa di sekolah. Siswa sering menyebutkan alasan-alasan kemampuan dan keyakinan dirinya yang berbeda untuk melakukan pekerjaan akademis. Tidak sedikit siswa menghadapi permasalahan, relasi dengan guru dan teman-temannya. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah akan memacu terjadinya stres. Relasi sosial siswa yang positif merupakan salah satu kondisi yang diperlukan siswa yang berhubungan positif dengan orang lain. Siswa sangat membutuhkan perasaan kenyamanan, keamanan di dalam kelas sehingga dibutuhkan hubungan yang baik antara guru dan temannya di dalam kelas. Individu dengan emosi positif akan memiliki pikiran prososial dan berperilaku untuk membantu orang lain (Verdugo, dkk., 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Jacobson (2012) memberikan bukti bahwa pentingnya persahabatan remaja dengan teman sebaya pada prestasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang signifikan dan positif berhubungan dengan prestasi akademik. Hal ini sebagai gambaran dinamika hubungan teman sebaya dan kontribusinya dengan prestasi akademik. Tingkat kecerdasan saja bukan satu-satunya ukuran untuk sukses akan tetapi kecerdasan emosional, kecerdasan sosial, berperan dalam keberhasilan seseorang (Festus, 2012).

Bandura (Satici, dkk., 2013) beranggapan bahwa efikasi diri terjadi pada suatu kemampuan fenomena situasi khusus, para peneliti telah membedakan efikasi diri khusus dari efikasi diri secara umum. Efikasi diri secara umum menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan pada situasi yang beraneka ragam. Efikasi diri yang berhubungan dengan hubungan interpersonal disebut dengan efikasi diri sosial. Efikasi diri sosial di definisikan sebagai keyakinan individu dalam kemampuannya untuk terlibat dalam tugas interaksional sosial yang diperlukan untuk memulai dan mempertahankan hubungan interpersonal. Individu dengan efikasi diri sosial yang baik, terampil dalam memulai kontak sosial dan mengembangkan hubungan persahabatan yang baru.

Interaksi faktor internal maupun faktor eksternal dalam proses belajar merupakan hal yang sangat penting. Efektivitas belajar siswa dalam melaksanakan tugas serta tuntutan dalam pencapaian prestasi menggambarkan keyakinan siswa dalam mengelola stres yang dialami oleh siswa. Perlunya dukungan sosial pada siswa dapat meningkatkan efikasi diri dan tetap berada pada kendali situasi yang

dihadapi oleh siswa. Keterlibatan perilaku antara guru dan siswa sangatlah penting karena untuk meningkatkan siswa dalam belajar (Dogan, 2015).

Ada banyak bukti penelitian yang menunjukkan bahwa pemberdayaan yang positif dan strategis mengenai efikasi diri pada masa remaja adalah penting. Salah satunya Program yang dilakukan oleh Richard Catalano dan rekan-rekannya di *University of Washington* sangat efektif untuk meningkatkan efikasi diri (Sun, 2014).

Peran guru akan mempunyai dampak besar pada kualitas pembelajaran yang dialami siswa. Kemampuan untuk mentranfer materi pelajaran merupakan salah satu aspek dari efikasi diri guru dimana guru yang berkeyakinan mampu menjangkau siswa yang paling sulit dan membantu siswa dalam belajar (Canrinus dkk., 2011). Guru yang optimistis memungkinkan menetapkan tujuan yang lebih tinggi, bekerja lebih keras, mengajarkan ulang bila perlu, dan tetap bertahan saat menghadapi masalah. Komitmen guru sangatlah penting bagi seorang pendidik, sekolah dan siswa (Collie dkk., 2011).

Untuk mencapai keberhasilan akademik peserta didik, perlunya mencari bantuan dari sumber yang tepat. Pencarian bantuan mengacu pada strategis perilaku regulasi diri yang digunakan guru kepada peserta didik untuk memperoleh informasi dari sumber formal dan informal dalam beradaptasi dan memperoleh pengetahuan dan keterampilan (Roll dkk., 2011; White & Bembenutty, 2015).

Pencapaian prestasi akademik yang unggul mensyaratkan lebih dari sekedar kualitas pengajaran yang tinggi akan tetapi juga memerlukan faktor-faktor non

kognitif skill yang merujuk pada seperangkat sikap, perilaku, dan strategi yang dianggap mendukung kesuksesan siswa (Gutman & Schoon, 2013). Tujuan pembelajaran pada hakekatnya mengacu kepada hasil pembelajaran yang diharapkan untuk menetapkan semua upaya pembelajaran yang diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut, kondisi pembelajaran sebagai faktor yang mempengaruhi efek penggunaan metode tertentu untuk meningkatkan hasil (Degeng, 2013).

Kondisi pendidikan di Indonesia berdasarkan pada pemetaan *The Learning Curve Pearson* tentang akses dan mutu pendidikan pada tahun 2013 dan 2014 masuk pada posisi 40 dari 40 negara. Selain itu, laporan dari beberapa studi internasional tentang kualitas pendidikan di Indonesia yang masih rendah yang ditunjukkan dengan indikator kualitas sumber daya dalam HDI, (*Human Development Index*), WEF(*World Economic Forum*), yang tertinggal dengan negara lain menjadikan keprihatinan dan perhatian yang serius (Kompasiana, 2015).

Faktor utama yang menghambat daya saing Indonesia, salah satunya adalah kualitas dan kuantitas SDM belum meningkat, dari 1.000 orang Indonesia, hanya 4,3% adalah pegawai terampil dalam bidangnya, yang lainnya adalah pegawai rendahan. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya pendidikan di Indonesia dengan pertumbuhan populasi yang tidak merata (*Asean Productivity Organization*, 2015).

Siswa belajar dan berkembang di sekolah dengan komunitas mereka. Regulasi diri merupakan kemampuan yang penting untuk pembelajaran dan perkembangan siswa yang sehat. Kerja sama guru dan orang dewasa sangatlah

mendukung dalam menumbuhkan efikasi diri pada siswa untuk merubah hidup dan membangun kelanjutan masyarakat yang lebih baik dan lebih sehat, untuk itu pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran regulasi diri. Pembelajaran regulasi diri merupakan domain regulasi diri yang berdekatan dengan tujuan guru (Murray, dkk., 2015).

Regulasi diri dianggap memainkan peran penting dalam pengembangan kompetensi belajar sepanjang hayat. Ini membantu siswa membuat kebiasaan belajar yang lebih baik, memperkuat kemampuan belajar dan menerapkan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil akademik, memantau perkembangan prestasi dan mengevaluasi kemajuan akademik siswa (Mumthas & Suneera, 2015).

Perkembangan regulasi diri bisa dilihat dari perkembangan manusia sejak lahir dan perkembangan individu berikutnya. Ada dua periode perkembangan yang jelas di mana keterampilan pengaturan diri meningkat secara dramatis karena mendasari perubahan neurobiologis. Periode perkembangan tersebut adalah periode pada anak usia dini dan periode masa remaja. Pada dua periode perkembangan inilah merupakan masa yang menunjukkan peluang tertentu untuk diintervensi (*Office of Planning, Research and Evaluation Administration for Children and Families U.S. Department of Health and Human Services, 2015*).

Pembelajaran regulasi diri merupakan suatu proses sosial dimana individu merefleksikan dan mempengaruhi kondisi psikologis dan lingkungan dengan cara yang memungkinkan mereka untuk memenuhi tuntutan situasional (Zimmerman & Schunk 2011; Vassallo, 2012). Ada beberapa domain dan alasan pengembangan

kemampuan berdasarkan regulasi diri. Pembelajaran regulasi diri mengacu pada proses yang digunakan siswa secara sistematis untuk memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan pada pencapaian tujuan (Heum Cho & Heron, 2015). Secara garis besar, mengacu pada pembelajaran yang dipandu dengan metakognisi (berpikir tentang pemikiran seseorang), aksi strategis (perencanaan, monitoring, dan evaluasi kemajuan pribadi terhadap standar, dan motivasi belajar (Burman & Shankar, 2015).

Aktivitas regulasi diri yang dilaksanakan secara teratur, sangat penting bagi kesehatan fisik dan psikologis yang optimal (Buckley, dkk. , 2014). Kantor Perencanaan, Penelitian dan Evaluasi, Administrasi untuk Anak dan Keluarga, Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan Amerika Serikat menyatakan ada beberapa prinsip utama yang terangkum dalam konteks pengembangan regulasi diri. Prinsip-prinsip tersebut sebagai berikut :

*Pertama*, regulasi diri berfungsi sebagai landasan berfungsinya seseorang selama sepanjang hayat di berbagai domain, baik kesehatan mental, kesejahteraan emosional, prestasi akademik, kesehatan fisik, dan keberhasilan sosial ekonomi. Hal ini membuktikan sebagai respons terhadap kendala-kendala yang ada, sehingga menjadi sasaran yang kuat untuk melakukan perubahan.

*Kedua*, Perspektif regulasi diri mendefinisikan sebagai tindakan pengelolaan kognisi dan emosi untuk mengaktifkan tindakan yang diarahkan pada tujuan seperti mengatur perilaku, mengendalikan impuls, dan memecahkan masalah secara konstruktif.

*Ketiga*, Regulasi diri dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu dan eksternal termasuk kondisi fisik, keterampilan, motivasi, dukungan pengasuhan, dan konteks lingkungan. Faktor-faktor ini berinteraksi satu sama lain untuk mendukung regulasi diri dan menciptakan peluang tindakan.

*Ke-empat*, Pengaturan diri dapat diperkuat untuk mengajar, dengan fokus pada perhatian, dukungan, dan kesempatan praktek yang disediakan di seluruh konteks. Keterampilan yang tidak dikembangkan sejak dini dapat diperoleh kemudian, dengan beberapa peluang tindakan.

*Ke-lima*, Pengembangan regulasi diri tergantung pada kerja sama pengaturan yang diberikan oleh orang tua atau orang dewasa lainnya melalui interaksi yang hangat dan responsif di mana dukungan, pembinaan, dan pemodelan disediakan untuk memfasilitasi kemampuan seorang anak untuk memahami, mengungkapkan, dan memodulasi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka.

*Ke-enam*, regulasi diri dapat terganggu dengan adanya stres yang berkepanjangan, kesulitan (kemiskinan) dan pengalaman traumatis. Pengelolaan stres dapat membentuk keterampilan dalam menguasai keterampilan stres maupun dukungan terhadap anak-anak yang dapat membuat efek serta menghasilkan perubahan jangka yang panjang dalam neurobiologi.

Selama tahun 1980-an, istilah pembelajaran regulasi diri ini menjadi suatu yang menarik karena menekankan pentingnya tanggung jawab siswa dalam belajar. Pembelajaran regulasi diri dipandang sebagai aktivitas individu yang konstruktif kognitifnya mencakup interaksi strategi kognitif, metakognisi dan motivasi. Namun

disisi lain Boekaerts dan Corno memandang pembelajaran regulasi diri ini sebagai hal yang statis, dimana merupakan disposisi individu, kebebasan dari konteks pembelajaran. Selanjutnya Malmberg menyatakan bahwa beberapa penelitian sekarang ini telah membuktikan bahwa pembelajaran regulasi diri tidak bertahan lebih dari situasi belajar yang berbeda, atau bahkan topik yang berbeda (Malmberg, 2014).

Sejumlah minat yang besar tentang regulasi diri yang ada sekarang ini terdapat batasan-batasan konsep yang mengemuka namun tetap saja kabur. Pembelajaran regulasi diri dapat merujuk pada kognitif, emosional, atau kontrol perilaku, termasuk strategi metakognitif, pemahaman pemantauan, strategi, pengaturan usaha, ketekunan, strategi perilaku, kontrol diri. Terjadinya tumpang tindih yang signifikan dengan banyaknya konstruks yang lainnya dalam proses psikologis sangat diyakini terlibat dalam regulasi diri (Rosen, 2010).

Zimmerman memberikan pandangan sosial kognisi yang merumuskan tiga siklus tahap proses regulasi diri, yaitu : tahap pemikiran kedepan (*forethought*), tahap performansi, dan tahap refleksi diri. Tahap pemikiran ke depan terdiri dari dua proses utama yaitu analisis tugas dan motivasi diri. Motivasi diri terdiri dari keyakinan individu tentang belajar yaitu efikasi diri. Tahap performansi terdiri dari dua kelompok utama yaitu kontrol diri dan observasi diri. Kontrol diri menunjuk pada penerapan metode atau strategi tertentu yang telah dipilih pada tahap pemikiran. Observasi diri menunjuk pada perekaman diri terhadap peristiwa personal atau eksperimen diri untuk mendapatkan penyebab dari peristiwa tersebut. Tahap refleksi

diri terdiri dari dua proses utama yaitu penilaian diri dan reaksi diri. Satu bentuk dari penilaian diri adalah evaluasi diri yaitu membandingkan hasil observasi diri terhadap performansi dengan standar seperti performansi sebelumnya, performansi orang lain, atau standar performansi yang absolut. Bentuk yang lain dari penilaian diri adalah atribusi penyebab yang menunjuk pada keyakinan tentang penyebab dari kesuksesan atau kesalahan. Bentuk reaksi diri terdiri dari kepuasan diri dan respons adaptif atau defensif. Peningkatan kepuasan diri meningkatkan motivasi, sedangkan penurunan kepuasan diri akan meruntuhkan usaha belajar (Sun, 2014; Greene & Azevedo, 2015).

Telah terjadi adanya perubahan yang drastis dalam konsep psikologi pendidikan dalam tiga dekade terakhir ini, dan telah menjadi fokus utama dalam penelitian. Ada beberapa teori yang berbeda mengenai regulasi diri, Instrumentalis atau behavioris menekankan hubungan antara lingkungan dan penguat-penguatnya, fenomenologis atau humanis menekankan diri dan regulasi diri. Model sosial kognitif yang menggabungkan dua teori sebelumnya dengan menekankan aspek kognitif dan konstruktivis untuk regulasi diri dengan menjelaskan prinsip-prinsip kognitif. Konstruktivisme mendasarkan pada pengamatan dan kajian ilmiah tentang bagaimana orang belajar, ketika kita menemukan sesuatu yang baru, kita harus berdamai dengan ide-ide sebelumnya dan pengalaman, yang dapat mengubah suatu kepercayaan atau membuang informasi baru yang tidak relevan (Bhattacharjee, 2015). Dalam literatur psikologi pendidikan, pembelajaran regulasi diri terkait dengan pemberdayaan, lembaga, dan partisipasi demokratis (Vassallo, 2012).

Regulasi diri menggambarkan proses mengambil kendali dan mengevaluasi pembelajaran dan perilaku seseorang. Semakin efektif siswa dalam mengembangkan perencanaan strategi pengelolaan diri (personal), perilaku, dan lingkungannya maka semakin tinggi tingkat regulasi diri siswa tersebut. Regulasi diri dapat ditingkatkan melalui bimbingan yang tepat, pemodelan strategi yang efektif, menciptakan, mendukung konteks menantang yang dilakukan oleh para guru. Beberapa studi menunjukkan guru bisa memberikan instruksi eksplisit tentang pembelajaran mandiri di kelas ( Moos & Ringdal, 2012). Instruksi pembelajaran regulasi diri menekankan strategi instruksi secara detail dan meningkatkan kesadaran siswa dari tujuan yang ditentukan. Literatur penelitian pembelajaran regulasi diri yang relevan dikategorikan ke dalam dua kelompok, fokus kedua kelompok tersebut adalah untuk meningkatkan pembelajaran regulasi pada murid. Pengelompokan penelitian diasumsikan bagaimana regulasi diri dalam menentukan tujuan siswa dalam belajar dan menilai pandangan siswa mengenai perkembangan pembelajaran regulasi diri. Kelompok lainnya adalah untuk menguji peran model transmisi dalam akuisisi pembelajaran regulasi diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa efek dari instruksi eksplisit dalam penggunaan strategi pembelajaran regulasi diri (Moos & Ringdal, 2012). Untuk itu, Isi pembelajaran dipersiapkan oleh guru untuk di tetapkan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai si belajar, yang membawa seperangkat sikap, kemampuan awal, serta karakteristik perseorangan lainnya ke dalam situasi pembelajaran (Degeng, 2013).

Model kontemporer pembelajaran regulasi diri mengusulkan bahwa pembelajaran regulasi diri itu dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan kontekstual, oleh karena pembelajaran regulasi diri bervariasi tergantung pada situasi belajar (Hadwin, dkk., 2011). Pentingnya pembelajaran regulasi diri terhadap prestasi telah terus meningkat tidak hanya untuk pengaturan akademis tetapi juga untuk pengaturan non akademis. Hal ini dikarenakan adanya minat yang tumbuh sekitar pembelajaran regulasi diri dan efikasi diri dalam ilmu pendidikan selama ini, walaupun banyak model dan definisi telah diusulkan mengenai pembelajaran regulasi diri (Ocak & Yamac, 2013).

Cara seseorang dalam mengatur proses kognitif telah menjadi isu yang terus-menerus bagi para peneliti di berbagai disiplin ilmu psikologi. Pembelajaran regulasi diri telah menjadi topik dan perhatian khusus sehingga munculnya beberapa model teoritis pembelajaran regulasi diri. Ada beberapa model dalam pembelajaran regulasi diri, diantaranya adalah model Boekaerts (*model of adaptable learning*), model Borkowski (model proses berorientasi metakognisi), Model Pintrich (model empat tahapan), model sosial kognitif Zimmerman, model regulasi Winne dan Hadwin, model regulasi diri Vermunt, model regulasi diri De Groot, model regulasi diri Purdie, model regulasi diri Hattie, model regulasi diri Douglas dan model regulasi diri Stuart Shankar.

Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan model sosial kognitif Zimmerman dalam penelitian. ada beberapa alasan penggunaan model regulasi diri model

sosial kognitif Zimmerman. Model sosial kognitif Zimmerman terhadap pembelajaran regulasi diri mendukung perspektif sosial kognitif yang paling baik dipahami yaitu adanya hubungan timbal balik, dimana faktor kognitif, pribadi, lingkungan dan perilaku berinteraksi dengan cara timbal balik. Hubungan timbal balik, yang termasuk lingkungan sosial dan berbagai konteks pembelajaran, merupakan kognisi sebagai fundamental sosial. Lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap pengembangan, dan juga mempengaruhi aktualisasikan pembelajaran regulasi diri. Pemahaman Pembelajaran regulasi diri juga melibatkan bahwa fitur kontekstual membentuk dan membatasi kualitas belajar siswa. Namun, pada saat yang sama, bagaimana siswa belajar dipengaruhi oleh apa yang individu bawa ke arah situasi belajar tertentu, oleh karena itu, pembelajaran pengaturan diri dipandang sebagai suatu proses aktif, daripada atribut statis siswa (Panadero & Tapia, 2014).

Model pembelajaran diri dari model Zimmerman lebih memfokuskan diskripsi konstruksi motivasi yang mempengaruhi aktualisasi pembelajaran regulasi diri. Zimmerman mendefinisikan peserta didik mandiri dapat diidentifikasi berdasarkan tingkat pembelajaran regulasi diri yang terjadi (Malmberg, 2014).

Tugas pendidikan adalah mengupayakan agar siswa bisa mengenal potensi dirinya, sedangkan pendidikan berperan memberikan fasilitas agar para siswa dapat mengembangkan potensinya. Lunenburg (2012) menyatakan bahwa konsep pembelajaran regulasi diri mengintegrasikan tentang belajar efektif dan motivasi

dalam hal ini adalah efikasi diri. Efikasi diri mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dalam tiga cara, yaitu

*Pertama.* Efikasi diri mempengaruhi siswa untuk memilih tujuan sendiri. Siswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung menetapkan tujuan yang relatif rendah untuk dirinya. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung menetapkan tujuannya yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang tidak hanya belajar tetapi juga menunjukkan konsistensi efikasi dirinya

*Kedua,* Efikasi diri mempengaruhi belajar serta usaha siswa untuk belajar. Siswa dengan efikasi diri tinggi umumnya bekerja keras untuk belajar bagaimana melakukan tugas-tugas baru, karena mereka yakin bahwa upaya mereka akan berhasil. Siswa dengan efikasi diri yang kurang pada siswa kurang berusaha dalam belajar dan melakukan tugas-tugas yang kompleks, karena mereka tidak yakin usaha akan membawa kesuksesan.

*Ketiga,* efikasi diri mempengaruhi ketekunan dan usaha siswa melakukan tugas-tugas yang sulit. Siswa yang berefikasi diri tinggi yakin bahwa mereka dapat belajar dan melakukan tugas tertentu. Cenderung bertahan, tetap berusaha ketika muncul masalah, sebaliknya, siswa yang berefikasi diri rendah tidak mampu belajar dan melakukan tugas yang sulit cenderung menyerah ketika muncul masalah. Dalam tinjauan literatur yang luas pada efikasi diri, Albert Bandura menyimpulkan bahwa efikasi diri adalah faktor penentu yang kuat pada prestasi belajar.

Dalam dekade terakhir ini, pembelajaran regulasi telah menjadi kata kunci dalam bidang pendidikan dan psikologi, dan ada banyak bukti empiris yang terlibat

berbagai aspek pembelajaran regulasi diri (Sun, 2014) Akan tetapi, tidak semua siswa aspek pengetahuan tentang diri yang berpengaruh dalam kehidupan siswa di sekolah dan menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

Dari wawancara yang dilakukan oleh penulis di awal penelitian di tempat penelitian yaitu SMA Muhammadiyah Tegal, didapatkan bahwa selama ini siswa masih melakukan sistem belajar kebut semalam dalam belajarnya, mengerjakan tugas satu hari sebelum dikumpulkan, mengerjakan tugas di sekolah sebelum bel masuk dibunyikan, mengobrol saat mengerjakan tugas dan keterlambatan mengumpulkan tugas, selain itu masih adanya prestasi belajar siswa yang rendah, prestasi belajar yang rendah ini salah satunya berhubungan dengan motivasi belajar para siswa. Prediksi mengenai hasil yang mungkin terjadi dari sebuah tingkah laku merupakan sumber penting dari motivasi. Prediksi tersebut sangat dipengaruhi oleh efikasi diri yang merupakan situasi dan kondisi dari siswa, sifat diri dan ketertarikan terhadap tugas, persepsi siswa mampu menyelesaikan tugas dan potensi siswa akan mencapai kesuksesan. Manifestasi belum adanya motivasi belajar siswa SMA Muhammadiyah Tegal ditunjukkan dengan tidak adanya atau masih rendahnya rasa keingintahuan siswa, masih adanya para siswa yang mengerjakan tugas dengan usaha belum optimal dan tidak diselesaikan dengan tepat waktu, masih adanya siswa yang berkeyakinan dan mempunyai persepsi bahwa dengan berprestasi di sekolah nantinya tidak ada peluang pekerjaan buat dirinya sehingga siswa tidak ingin berprestasi di sekolah atau mencapai nilai baik serta menjadi terbaik. Dalam penelitian ini pemilihan mata pelajaran bahasa Indonesia menjadi pilihan karena berdasarkan Hasil

Ujian Nasional (UN) jenjang Sekolah Menengah Atas. Di antara mata pelajaran yang diujikan, nilai hasil Ujian Nasional mata pelajaran Bahasa Indonesia menempati peringkat terendah dibandingkan mata pelajaran lainnya. Lebih dari itu, nilai Bahasa Indonesia yang diperoleh oleh siswa jurusan Bahasa SMA ternyata lebih rendah daripada yang diperoleh siswa jurusan IPA dan IPS (2013, Kompasiana). Hal ini juga terjadi di SMA Muhammadiyah Tegal dimana siswa yang tidak lulus Ujian Nasional dikarenakan nilai mata pelajaran Bahasa Indonesia yang rendah.

Dengan teori pembelajaran regulasi diri dari Zimmerman dalam penelitian ini di harapkan membantu siswa SMA mampu untuk mandiri dalam proses pembelajarannya, dapat menggunakan strategi, membentuk hubungan yang baik, sehingga siswa mampu menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi yaitu perasaan efikasi diri yang tetap terpelihara.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah : “Mengetahui efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA ”.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Secara teoritis, dapat menambah referensi konseptual tentang penerapan strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa dalam ilmu psikologi pendidikan.
2. Secara empirik, dapat bermanfaat bagi :
  - a. Peserta didik, yaitu membantu mengembangkan kesadaran dirinya dalam hal ini efikasi diri yang berkorelasi positif dengan prestasi belajar.
  - b. Guru, yaitu memberikan wawasan tentang strategi pembelajaran regulasi diri sehingga bertujuan meningkatkan efikasi diri dan dapat diaplikasikan dalam pembelajaran di sekolah, serta sebagai strategi meningkatkan prestasi belajar peserta didiknya.
  - c. Kepala Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik SMA sehingga meningkatkan kualitas lulusan lembaga yang dipimpinnya.
  - d. Para akademisi, hasil penelitian ini diharapkan dapat berimplikasi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

## **F. Asumsi Penelitian**

Dalam penelitian ini asumsi penelitiannya adalah

1. Efikasi diri dapat diukur dengan menggunakan instrument berupa Angket.
2. Strategi pembelajaran regulasi diri dapat diterapkan pada proses belajar mengajar di Sekolah Menengah Atas, yang dipandu oleh guru.
3. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah siswa yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, merasa setiap tugas adalah berat dan konsekuensi dari kegagalanya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaannya setelah mengalami suatu kegagalan.

## **G. Definisi Operasional**

Definisi Operasional dalam penelitian ini adalah :

1. Efikasi diri adalah adalah tingkat keyakinan siswa terhadap dirinya mengenai kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik dan memahami hasil akademik pelajaran Bahasa Indonesia yang mengarah pada motivasi prestasi siswa. Efikasi diri siswa diukur melalui angket pengembangan Skala *Self Efficacy For Learning Form* (SELF) dari Zimmerman dengan melihat kemampuan proses regulasi diri untuk mengatasi kondisi belajar yang melibatkan membaca, mencatat, persiapan ujian, menulis, dan belajar.

2. Strategi pembelajaran regulasi diri adalah instruksi pembelajaran regulasi diri model Zimmerman yang dilakukan oleh guru kepada siswa yang terdiri dari tahapan pemikiran kedepan, tahapan performansi dan tahapan refleksi diri dengan menetapkan personal, perilaku dan lingkungan.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

Dalam Bab II ini secara berturut-turut diuraikan efikasi diri, pembelajaran regulasi diri, keterkaitan antara pembelajaran regulasi diri dengan efikasi diri serta kerangka pikir dan model teori penelitian

#### **A. Efikasi Diri**

##### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Secara umum, efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu (Ormrod, 2013). Bandura menyatakan bahwa perilaku manusia dalam sebuah timbal balik tiga sisi atau interaksi-interaksi timbal balik antar perilaku, variabel-variabel lingkungan dan faktor-faktor personal. Determinan-determinan yang saling berinteraksi ini dapat diilustrasikan menggunakan efikasi yang dirasakan (*perceived self efficacy*) atau keyakinan-keyakinan tentang kemampuan-kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan mengimplementasikan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mempelajari atau menjalankan perilaku pada tingkatan tertentu ( Schunk, 2011).

Efikasi diri berkembang sepanjang selama hidup secara terus-menerus mengintegrasikan informasi dari lima sumber utama yaitu pengalaman akan kesuksesan, pengalaman individu lain, persuasi verbal, keadaan fisiologis yang berpengaruh pada setiap usaha seseorang dan memiliki efek baik positif atau

negatif pada efikasi dirinya (Lunenburg, 2011 ; Conner, 2015 ; Hassan, dkk, 2015). Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan efikasi diri individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya efikasi diri, khususnya jika kegagalan terjadi ketika efikasi diri individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan efikasi diri individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar. Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber efikasi dirinya. Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber efikasi dirinya. Efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan efikasi diri individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman

individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik.

Keyakinan dalam hal ini efikasi diri merupakan aspek penting dari motivasi dan perilaku manusia serta pengaruh tindakan yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Efikasi diri memiliki pengaruh atas kemampuan orang untuk belajar, motivasi dan prestasi mereka, karena orang sering akan berusaha untuk belajar dan melakukan hanya tugas mereka yang mereka percaya bahwa mereka akan berhasil (Lunenburg, 2011). Ide dasar teori efikasi diri adalah kepercayaan seseorang bahwa prestasi dan motivasi secara efektif sudah ditentukan (Redmond, 2010). Menurut teori sosial kognitif, keyakinan efikasi diri memberikan dasar untuk motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi.

Proses Psikologis Efikasi Diri dalam mempengaruhi fungsi manusia, melalui beberapa proses. Proses-proses tersebut adalah proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, proses seleksi (Gredler, 2011; Naeem, 2015). Proses kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari. Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang

dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya. Sumber daya resistensi positif dari proses penilaian kognitif untuk pengelolaan stres sehingga dapat dikatakan efikasi diri sebagai pusat teori perilaku yang sehat dan prediksi yang kuat akan kemampuan seseorang dalam situasi yang menantang.

Proses afektif yang dipengaruhi oleh efikasi diri antara lain kecemasan, frustrasi, dan depresi. Pemahaman akan efikasi dapat membantu dalam mengontrol pikiran yang mengganggu dan mendukung tindakan mengatasi situasi yang sulit. Dengan kata lain, efikasi diri yang tinggi memberi kontribusi pada penciptaan lingkungan psikologis yang positif yang mampu untuk mengelola situasi yang sulit. Keyakinan efikasi memengaruhi jenis aktivitas dan lingkungan yang dipilih seseorang. Secara spesifik siswa menghindari aktivitas dan lingkungan yang mereka anggap berada di luar kemampuan mereka untuk mengatasinya. Sebaliknya, siswa dengan efikasi yang tinggi menghadapi tugas sulit sebagai tantangan untuk diatasi. Pandangan ini kemudian mendorong prestasi siswa.

Siswa dengan efikasi diri tinggi mengonstruksi skenario akan kesuksesan sebaliknya siswa dengan efikasi diri yang rendah. Dalam situasi yang spesifik dan menekan, efikasi diri yang tinggi memberi kontribusi pada kelangsungan

pemikiran analitis, sedangkan siswa yang memiliki efikasi rendah siswa memiliki ketidakteraturan dalam strategi dan proses pemikirannya.

Keyakinan akan efikasi memperkaya atau membatasi motivasi dengan memengaruhi jenis tujuan yang ditentukan sendiri oleh siswa, tingkat usaha dan kegigihan siswa dalam menghadapi kesulitan. Keyakinan efikasi yang rendah memberikan kontribusi pada lemahnya usaha dan tendensi untuk mudah menyerah

Proses afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan ( Brailovskaia, 2016; Mojdegan, dkk., 2013; Williams & Rhodes 2014, Sandin, dkk., 2015 ; Armum & Chellappan, 2015).

Menurut Bandura (Lunenburg, 2014; Bembenutty, dkk, 2015) Penilaian dari efikasi diri umumnya diukur tiga dimensi efikasi diri, yaitu :

a. Dimensi tingkat level (*level / magnitude*)

Dimensi yang berkaitan dengan kesulitan tugas dimana individu akan memilih tugas berdasarkan tingkat kesulitannya.

b. Dimensi kekuatan (*Strength*)

Dimensi yang berkaitan dengan sampai sejauh mana individu yakin dapat melaksanakan tugasnya dengan sebaik-baiknya.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi yang berkaitan dengan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik, dimana tugas-tugas tersebut beragam dengan tugas lainnya.

Dari dimensi-dimensi ini dapat diketahui seberapa besar efikasi diri yang dimiliki individu dan dimensi mana yang paling berpengaruh terhadap kesiapan individu dalam menghadapi perubahan. Menurut Bandura tingkat efikasi diri dipengaruhi oleh :

- a) Sifat dari tugas yang dihadapi individu.  
Meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. pengalaman sukses menghasilkan peningkatan efikasi diri dan minat pada tugas, sedangkan kegagalan tugas menghasilkan penurunan efikasi diri dan minat pada tugas.
- b) Insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain.  
Semakin besar insentif atau reward yang diperoleh seseorang dalam menyelesaikan tugas, maka semakin tinggi derajat efikasi dirinya
- c) Status atau peran individu dalam lingkungannya  
Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungan dan kelompoknya akan mempunyai mempunyai derajat kontrol yang lebih besar pula, sehingga memiliki efikasi diri yang tinggi Informasi tentang kemampuan diri (Lunenburg, 2011; Hasan, dkk. 2015)

Bandura menjelaskan bahwa sumber efikasi diri seseorang didasarkan pada empat hal, yaitu:

a. Pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan efikasi diri individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya efikasi diri, khususnya jika kegagalan terjadi ketika efikasi diri individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan efikasi diri individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

b. Pengalaman individu lain

Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber efikasi dirinya. Efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk

mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan efikasi diri individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan.

d. Keadaan fisiologis

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuan (Gredler, 2011; Williams & Williams, 2010)

Adapun sumber ketrampilan efikasi diri dapat dilihat pada tabel II.1 dibawah ini :

**Tabel II.1 Sumber Ketrampilan Efikasi Diri**

Sumber	Pengaruh
Pengalaman akan kesuksesan	Bukti paling autentik dari kapabilitas seseorang untuk menguasai sumber daya yang diperlukan untuk sukses.
Pengalaman Individu lain	Terutama berpengaruh ketika tidak ada pengalaman langsung dalam satu situasi
Persuasi verbal	Dapat membantu individu yang sedang dalam suatu keraguan dan kebimbangan
Keadaan Fisiologis dan emosional	Dapat memberikan informasi tentang efikasi

Sumber : Gredler (2011);Bandura (1997)

keyakinan pebelajar tentang kapabilitasnya untuk sukses mengelola situasi yang mungkin mencakup elemen baru atau tidak dapat diprediksi.

Keyakinan akan efikasi diri melibatkan penilaian diri dan bukan sebuah tindakan yang tetap. Siswa dengan kemampuan akademik yang sama mungkin berbeda dalam memahami efikasi diri mereka terhadap pelajaran tertentu.

Empat macam pengaruh yang memberi kontribusi pada efikasi diri adalah pengalaman akan kesuksesan, pengalaman orang lain, persuasi verbal atau sosial, dan keadaan emosional dan fisiologis. Pengaruhnya mulai dari pengaruh kuat pada efikasi untuk pengalaman kesuksesan sampai pengaruh lemah pada keadaan emosional dan fisiologis. Keyakinan efikasi mempengaruhi fungsi manusia secara tidak langsung melalui pengaruhnya pada proses kognitif, afektif, motivasi, dan seleksi. Siswa dengan efikasi tinggi akan mengonstruksi skenario yang sukses, menentukan tujuan yang menantang, tetap gigih di tengah kesulitan, dan

mengontrol pikiran yang mengganggu. Demikian juga pilihan aktivitas, tugas, dan bahkan karier dipengaruhi oleh efikasi diri. Siswa dengan efikasi diri yang rendah akan menghindari dari situasi yang dianggap di luar kemampuannya untuk mengatasinya.

Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah siswa yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, merasa setiap tugas adalah berat dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaannya setelah mengalami suatu kegagalan.

Menurut Bandura tingkat efikasi diri dipengaruhi oleh :

- a. Sifat dari tugas yang dihadapi individu.

Meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. pengalaman sukses menghasilkan peningkatan efikasi diri dan minat pada tugas, sedangkan kegagalan tugas menghasilkan penurunan efikasi diri dan minat pada tugas.

- b. Insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain.  
Semakin besar insentif atau reward yang diperoleh seseorang dalam menyelesaikan tugas, maka semakin tinggi derajat efikasi dirinya
- c. Status atau peran individu dalam lingkungannya

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungan dan kelompoknya akan mempunyai mempunyai derajat kontrol yang lebih besar pula, sehingga memiliki efikasi diri yang tinggi Informasi tentang kemampuan diri (Lunenburg, 2011 ; Hasan, dkk., 2015).

Mengenai efek efikasi diri tinggi dapat dilihat dari perilaku yang berkaitan dengan tugas dan efek jangka panjang. Efek perilaku yang berkaitan dengan tugas terdiri dari :

- Siswa lebih berusaha dan siap dalam saat menghadapi kesulitan.
- Keterampilan yang telah diperoleh diintensifkan dan diperkuat dalam menghadapi kesulitan.
- Usaha dan perhatian difokuskan pada tuntutan situasi.

Sedangkan efek jangka panjang terdiri dari :

- Membantu pengembangan diri melalui keterlibatan dalam berbagai macam aktivitas dan pengalaman.
- Siswa bisa menekan atau mengurangi kecemasan atau stress dalam menghadapi situasi yang sulit.
- Percaya bahwa suatu kegagalan lebih dikarenakan kurangnya usaha dari pada kemampuan.
- Mengarah ke tujuan yang menantang, mempertahankan, dan keterlibatan (Gredler, 2011)

## 2. Efikasi diri siswa SMA

Masa remaja merupakan tahapan perkembangan yang paling krusial, karena pada tahapan ini remaja akan menghadapi krisis antara identitas diri dengan kebingungan identitas. Pencarian akan identitas diri akan mencapai puncaknya selama remaja, karena pada periode ini remaja akan berusaha untuk mencari tahu siapa dirinya. Remaja akan mencari berbagai peran dan menarik beragam gambaran diri untuk menemukan identitas diri. Kebingungan identitas menjadi bagian yang dibutuhkan dalam pencarian identitas, namun kebingungan identitas yang berlebihan dapat mengakibatkan penyesuaian patologis dalam bentuk kemunduran ke tahapan perkembangan sebelumnya. Krisis antara identitas diri dan kebingungan identitas harus mampu terselesaikan sebelum individu memasuki masa dewasa muda yang ditandai dengan adanya identitas diri yang tetap (Feist, dkk., 2013) Meraih sebuah identitas pribadi menandai tujuan yang memuaskannya pada siswa SMA. Tahap ini sendiri dilihat sebagai waktu mencari sebuah identitas namun bukan seperti yang sudah dimilikinya. Erikson menyebut interval antara remaja sampai dewasa sebagai moratorium psikososial (Olson & Hergenhan, 2013).

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis pada siswa SMA, seringkali menyebabkan siswa SMA mengalami krisis peran dan identitas. Siswa SMA akan berusaha agar dapat memainkan perannya sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa para peserta didik menjadi masa

dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Dalam konteks ini, penyesuaian diri siswa SMA secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan para peserta didik ataupun orang dewasa (Irwantoro & Suryana, 2016).

Irwantoro & Suryana (2016) lebih lanjut mengatakan bahwa krisis identitas pada siswa SMA seringkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya, menurut tahapan perkembangan kognitif Piaget, tahap perkembangan yang terjadi pada siswa SMA adalah tahap operasional formal yaitu suatu periode yang biasanya ditandai oleh adanya peningkatan kemampuan individu berpikir, secara abstrak dan mengarah pada hal yang ideal. Karakteristik siswa SMA yang menonjol pada tahap operasional formal ini diantaranya siswa dapat mencapai logika dan rasio dan mulai mampu berpikir logis, siswa mulai mampu memecahkan persoalan-persoalan yang bersifat hipotetis. Dan mulai mampu membuat prakiraan ke masa depan, siswa mulai mampu untuk mengintrospeksi diri sendiri sehingga kesadaran diri sendiri dapat berkembang dengan baik dan membayangkan peranan-peranan yang akan diperankan sebagai orang dewasa serta siswa mampu untuk menyadari diri, mempertahankan kepentingan masyarakat di lingkungannya, dan kepentingan seseorang dalam masyarakat tersebut. Karakteristik siswa akan

berpengaruh dalam pemilihan strategi pengelolaan, yang berkaitan dengan bagaimana menata suatu pembelajaran, khususnya komponen-komponen strategi pembelajaran, agar sesuai dengan karakteristik perseorangan si-belajar (Degeng, 2013).

Lebih lanjut Degeng (2013) mengatakan bahwa banyaknya karakteristik yang bisa diidentifikasi dalam diri si-belajar dapat membawa pada pelaksanaan dan hasil pembelajaran secara keseluruhan, hal ini dilakukan karena kemampuan awal amatlah penting peranannya dalam meningkatkan kebermaknaan pembelajaran, yang selanjutnya membawa dampak dalam memudahkan proses-proses internal yang berlangsung dalam diri si-belajar ketika belajar.

Menurut Goulao (2014), adanya pembelajaran orang dewasa dalam pendidikan memunculkan gerakan yang disebut Andragogi, atau seni mengajar orang dewasa. Gerakan ini dimunculkan oleh Malcolm Knowles di tahun 2012 yang menyatakan bahwa orang dewasa akan bertanggung jawab sendiri dan berharap memiliki tanggung jawab dalam mengambil keputusan.

Asumsi-asumsi Andragogi tentang karakteristik pebelajar dewasa didasarkan pada :

1. Konsep diri peserta didik.

Tahapan orang dewasa memiliki tanggung jawab atas kehidupannya, mengembangkan kebutuhan psikologis untuk dilihat dan diperlakukan oleh orang lain sebagai kemampuan dalam mengelola diri sendiri.

## 2. Peran Pengalaman.

Masa dewasa pengalamannya meningkat dan berkembang akan menjadi sumber belajar.

## 3. Orientasi dalam belajar

Orang dewasa mempersiapkan dan termotivasi untuk belajar. Hasil pembelajaran ini terkait dengan konteks kehidupan yang membantu dalam mengatasi dan memecahkan suatu permasalahan.

## 4. Kebutuhan untuk mengetahui.

Orang dewasa perlu mengetahui mengapa harus mempelajari pelajaran tertentu sebelum terlibat dalam tugas pelajaran tersebut.

## 5. Motivasi.

Motivasi terbaik adalah motivasi intrinsik (Goulao, 2014).

Aktivitas siswa dalam kegiatan belajar ditunjukkan dalam perilaku di sekolah. Siswa sering menyebutkan alasan-alasan kemampuan dan keyakinan dirinya yang berbeda untuk melakukan pekerjaan akademis. Tidak sedikit siswa menghadapi permasalahan, relasi dengan guru dan teman-temannya. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah akan memacu terjadinya stres. Relasi sosial siswa yang positif merupakan salah satu kondisi yang diperlukan siswa yang

berhubungan positif dengan orang lain. Individu dengan emosi positif memiliki pikiran prososial dan perilaku membantu orang lain (Verdugo, dkk., 2011).

Pengaruh teman sebaya sangat kuat di kalangan remaja karena rekan-rekan memberikan kontribusi yang signifikan untuk sosialisasi dan pandangan dari diri mereka sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Jacobson (2012) memberikan bukti untuk pentingnya persahabatan remaja dengan teman sebaya dan efeknya pada prestasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang signifikan dan positif berhubungan dengan prestasi akademik. Hal ini sebagai gambaran dinamika hubungan teman sebaya dan kontribusi mereka dengan prestasi akademik. Tingkat kecerdasan saja bukan satu-satunya ukuran untuk sukses tetapi kecerdasan emosional, kecerdasan sosial, dan keberuntungan juga memainkan peran besar dalam keberhasilan seseorang (Festus, 2012).

Pentingnya faktor internal maupun eksternal saling berinteraksi dalam proses belajar. Efektivitas belajar siswa dalam melaksanakan tugas serta tuntutan dalam pencapaian prestasi menggambarkan keyakinan siswa dalam mengelola stres yang dialami oleh siswa. Perlunya dukungan sosial pada siswa dapat meningkatkan efikasi diri dan tetap berada pada kendali situasi yang dihadapi oleh siswa. motivasi siswa menjadi perhatian penting bagi semua guru. Keterlibatan perilaku antara guru dan siswa

sangatlah penting karena untuk meningkatkan siswa dalam belajar (Dogan, 2015).

Pada sebagian remaja, remaja harus memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka mampu melewati dan menjalankan perubahan yang ada. Perubahan kognitif, fisik, dan sosial yang terkait dengan remaja memiliki implikasi penting untuk bagaimana remaja melihat kemampuan mereka. Pengalaman remaja membantu membentuk keyakinan efikasi diri mereka. Pengaruh teman sebaya sangat kuat di kalangan remaja karena rekan-rekan memberikan kontribusi yang signifikan untuk sosialisasi dan pandangan dari diri mereka sendiri. Dengan perkembangan rekan-rekan menganggap banyak fungsi sosialisasi sebelumnya dilakukan oleh orang tua dan keluarga. Perilaku siswa merupakan hasil dari aksi siswa secara individu maupun kolektif yang merupakan penentu utama kesehatan para siswa, sebagai pusat teori perilaku kesehatan, efikasi diri sering dialami siswa dalam proses belajar mengajar.

Kompetisi dan tuntutan akademik siswa menimbulkan penyebab stres yang berbeda para siswa. Stres dipandang sebagai proses emosional, kognitif, perilaku dan fisiologis negatif yang terjadi sebagai individu yang mencoba untuk menyesuaikan diri atau berurusan dengan stres (Sonia, 2015).

Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh siswa ketika siswa mengalami tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan

dengan belajar dan kegiatan sekolah, mengerjakan tugas pekerjaan rumah, saat menjelang ujian, dan lain sebagainya. Reaksi stres tergantung pada penilaian diri dari kemampuan ketrampilan dalam mengelola stres (Pratia, dkk., 2010). Perasaan yang tidak mengenakkan yang dialami oleh siswa berpengaruh pada siswa dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis. Ada lima sumber utama stres dalam kehidupan siswa, yaitu Fisiologis, Emosional, Kognitif, Sosial dan pro-sosial (Shankar, 2012).

Menurut Bandura, efikasi diri memiliki peran sentral dalam regulasi emosi (Bavojdan, dkk., 2011). Efikasi diri dan stres adalah konsep yang saling berkaitan erat. Kompetisi dan tuntutan akademik siswa menimbulkan penyebab stres yang berbeda para siswa. Stres dipandang sebagai proses emosional, kognitif, perilaku dan fisiologis negatif yang terjadi sebagai individu yang mencoba untuk menyesuaikan diri atau berurusan dengan stres (Sonia, 2015).

Perilaku siswa merupakan hasil dari aksi siswa secara individu maupun kolektif yang merupakan penentu utama kesehatan para siswa, sebagai pusat teori perilaku kesehatan, efikasi diri sering dialami siswa dalam proses belajar mengajar. Efikasi diri sangat penting dalam mengevaluasi tuntutan dari lingkungan. Setiap permintaan eksternal dievaluasi sebagai sebuah ancaman atau sebuah tantangan. Siswa dengan keyakinan efikasi diri yang tinggi memungkinkan untuk mengevaluasi

tuntutan sebagai sebuah tantangan. Artinya, sejauh mana siswa merasa yakin tentang kompetensinya untuk menangani situasi tertentu mempengaruhi apakah tugas yang diberikan dianggap sebagai stres atau sebuah ancaman, bukan sebagai sebuah tantangan. Ketika tugas dinilai sebagai tantangan, siswa memungkinkan untuk memilih strategi koping yang efektif dan untuk bertahan dalam mengelola tugas. Efikasi diri mempengaruhi persepsi tuntutan eksternal dan memediasi hubungan antara stres eksternal dan stres psikologis. Penelitian Chemers, Hu dan Garcia (Trevisani, 2015) menemukan bahwa efek efikasi diri akademik pada stres benar-benar dimediasi oleh evaluasi dari tuntutan sebagai ancaman atau tantangan. Di sisi lain, keadaan gairah fisiologis yang berkaitan dengan stres dan kecemasan memberikan informasi yang mempengaruhi penilaian efikasi diri. Demikian pula, penelitian Hackett dkk. (Trevisani, 2015) mengemukakan bahwa stres dan kecemasan mungkin menekan penilaian efikasi diri siswa.

Pajares (Tsang dkk, 2011) yang mengamati penelitian efikasi diri selama lebih dari 20 tahun mengidentifikasi dua bidang utama penelitian yaitu :

- (a) Hubungan keyakinan efikasi diri dengan pilihan utama dan kejuruan perguruan tinggi dan
- (b) mensurvei hubungan antara efikasi diri dengan konstruk psikologis lainnya, dan prestasi akademik. Banyak penelitian yang menunjukkan

bahwa keyakinan efikasi diri membantu menentukan prestasi dalam penyelesaian tugas (apakah siswa memilih untuk mencoba tugas tertentu, bagaimana siswa melaksanakan tugas) dan mengatasinya (bagaimana siswa mengatasi tantangan yang muncul dan menyelesaikan tugas, tingkat kecemasan dan frustrasi yang dialami siswa).

Dalam kasus remaja, Pajares dan Urdan (Thompson, 2016) menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi area dan tingkat akademis, sementara Brown dan Lent (Tsang dkk., 2012) mengidentifikasi bahwa efikasi diri memprediksi pilihan utama pendidikan dan karir siswa. Lebih lanjut Tsang dkk. (2012) mengatakan mengenai sumber efikasi diri di sekolah, pengamatan efikasi diri terkait dengan konstruksi utama motivasi seperti atribusi kausal, konsep diri, optimisme, tujuan pencapaian Orientasi tujuan, pencarian bantuan akademis, kecemasan, dan nilai. Efikasi diri juga terhubung dengan pembelajaran regulasi diri, termasuk keputusan siswa untuk tetap bersekolah, dan prokastinasi atau penundaan akademis, Richardson, dkk. (2012).

Selanjutnya Richardson, dkk. (2012) mengatakan bahwa penelitian dengan intervensi sekolah bertujuan untuk meningkatkan keefektifan diri siswa dan kesehatan mental sekolah. Tuntutan tugas individual dan umpan balik guru yang spesifik meningkatkan efikasi diri siswa, sementara efikasi sosial diperoleh melalui timbal balik iklim kelas yang positif, dukungan

teman sebaya dan Guru dalam memenuhi kebutuhan individu siswa dalam meningkatkan orientasi motivasi, mengatasi stres, dan pemecahan konflik (Tsang dkk., 2012).

## **B. Pembelajaran Regulasi Diri**

Penekanan pada pembelajaran regulasi diri dalam pendidikan dimulai sebagai hasil dari penelitian yang berorientasi pada perilaku (Ekeke & Telu, 2015). Banyak perubahan dalam konsep psikologi pendidikan dalam tiga dekade terakhir ini sehingga pembelajaran regulasi diri telah menjadi fokus utama dalam penelitian. Terdapat beberapa kesamaan yang muncul dari konsep teoritis yang berbeda yang ada pada pembelajaran regulasi diri (Tavakolizadeha & Qavamb, 2011).

Semenjak tahun 1980 –an, istilah pembelajaran regulasi diri menjadi pembicaraan yang cukup menarik di kalangan psikolog pendidikan, karena menekankan pentingnya siswa yang bertanggung jawab atas belajarnya. Baumeister dan Vohs (2013) menjelaskan bahwa pengaturan diri sebagai kemampuan untuk :

- mencapai, mempertahankan, dan mengubah tingkat energi seseorang untuk menyesuaikan tuntutan tugas atau situasi;
- memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi ;
- mempertahankan dan mengalihkan perhatian seseorang ketika diperlukan dan mengabaikan suatu gangguan;

- memahami cara interaksi sosial dan keterlibatan bagaimana terhubung dengan kepedulian apa yang dipikirkan orang lain dan sesuai perasaan berempati dan bertindak

Boekaerts dan Corno menyatakan bahwa pembelajaran regulasi diri dipandang sebagai aktivitas konstruktif kognitif individu yang mencakup interaksi antara strategi kognitif, metakognisi dan motivasi. Namun, pembelajaran regulasi diri dipandang sebagai hal yang statis, disposisi individu, kemandirian dari konteks pembelajaran (Malmberg, 2014). Selanjutnya Malmberg (2014) menyebutkan bahwa, beberapa penelitian terakhir telah membuktikan bahwa pembelajaran regulasi diri tidak bertahan lebih dari situasi belajar yang berbeda, bahkan topik yang berbeda. Selama dua dekade terakhir, sebuah penelitian empiris dan pengembangan teoritis model pembelajaran regulasi diri telah meningkatkan pemahaman tentang apa yang menjadi ciri khas pembelajaran regulasi diri. Penelitian terbaru mengatakan bahwa salah satu kunci untuk keberhasilan siswa adalah regulasi diri, yaitu kemampuan untuk memonitor dan memodifikasi emosi, fokus atau mengalihkan perhatian, untuk mengendalikan impuls, untuk mentolerir frustrasi atau menunda kepuasan (Shankar, 2012).

Siswa dapat belajar dan berkembang di sekolah dengan komunitas mereka. Regulasi diri merupakan kemampuan yang penting untuk pembelajaran dan perkembangan siswa yang sehat. Kerja sama guru dan orang dewasa sangatlah mendukung dalam menumbuhkan regulasi diri pada siswa

untuk merubah hidup dan membangun kelanjutan masyarakat yang lebih baik dan lebih sehat, untuk itu pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran regulasi diri. Pembelajaran regulasi diri merambah ke dunia psikoneurosains yang mengintegrasikan wawasan dari ilmu saraf, kesehatan, pendidikan dan psikologi perkembangan (Shankar, 2012). Beberapa penelitian di psikologi pendidikan telah difokuskan pada hubungan pemahaman antara pembelajaran regulasi diri dengan stres dalam belajar, tingkat kecemasan, kompetensi, ancaman dalam bentuk evaluasi (Kadzikavska & Wrzosek, 2012). Siswa yang memiliki masalah dengan regulasi diri cenderung mengalami hasil belajar lebih negatif seperti penundaan lebih tinggi dan rendahnya efikasi diri (Strunk & Steele, 2011).

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah juga cenderung memiliki efikasi diri yang rendah dan terlibat dalam penundaan dan kendala pada prestasi akademik (Sitzmann & Ely, 2011; Strunk & Steele, 2011). Pembelajaran regulasi diri adalah salah satu dari domain pengaturan diri, dan sejalan paling dekat dengan kepentingan dan tujuan guru. Sejalan dengan beberapa model pembelajaran regulasi diri yang bersifat umum dan konstruktivisme, siswa atau peserta didik merupakan agen dalam mencapai sasaran (Murray, dkk., 2015; Roll, 2011).

Regulasi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan kognisi. Regulasi diri mencakup keterampilan regulasi emosional yaitu kemampuan emosi melalui strategi

kognitif dan perilaku dan keterampilan fungsi eksekutif yaitu bekerjanya memori, penghambat kontrol dan fleksibilitas kognitif. Komponen-komponen regulasi diri ini bersama-sama bekerja dan telah terbukti untuk memprediksi kesiapan sekolah dan prestasi akademik. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa bahwa anak-anak yang mengalami kesulitan mengatur emosi dan perilaku memiliki prestasi akademik yang kurang dalam menerima instruksi dan kurang terlibat dalam pembelajaran (Lawrence, 2015).

Model pembelajaran regulasi diri berakar pada konsepsi yang lebih luas dari perkembangan regulasi diri selama ini yang berberkaitan dengan berbagai domain untuk memahami bagaimana peran aktif seseorang, tujuan dan merefleksi dalam fungsi perilakunya (Wolters, 2010). Dalam literatur psikologi pendidikan, pembelajaran regulasi diri terkait dengan pemberdayaan, lembaga, dan partisipasi demokratis (Vassallo, 2012). Secara garis besar, mengacu pada pembelajaran yang dipandu dengan metakognisi (berpikir tentang pemikiran seseorang), aksi strategis (perencanaan, monitoring, dan evaluasi kemajuan pribadi terhadap standar, dan motivasi belajar (Burman & Shanker, 2015 ; Murray dkk., 2015). Pembelajaran regulasi diri merupakan suatu proses sosial dimana individu merefleksikan dan mempengaruhi kondisi psikologis dan lingkungan dengan cara yang memungkinkan mereka untuk memenuhi tuntutan situasional (Vassallo 2012; Zimmerman & Schunk 2011).

Model kontemporer pembelajaran regulasi diri mengusulkan bahwa pembelajaran regulasi diri itu dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan

kontekstual, oleh karena pembelajaran regulasi diri bervariasi tergantung pada situasi belajar (Hadwin dkk., 2011). Pembelajaran regulasi diri mendukung perspektif sosial-kognitif yang paling baik dipahami yaitu adanya hubungan timbal balik, dimana kognitif faktor pribadi, lingkungan dan perilaku berinteraksi dengan cara timbal balik. Hubungan timbal balik, yang termasuk lingkungan sosial dan berbagai konteks pembelajaran, merupakan kognisi sebagai fundamental sosial. Lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap pengembangan, dan juga mempengaruhi aktualisasikan pembelajaran regulasi diri. Pemahaman Pembelajaran regulasi diri juga melibatkan bahwa fitur kontekstual membentuk dan membatasi kualitas belajar siswa. Namun, pada saat yang sama, bagaimana siswa belajar dipengaruhi oleh apa yang individu membawa ke situasi belajar tertentu, oleh karena itu, pembelajaran pengaturan diri dipandang sebagai suatu proses aktif, daripada atribut statis pelajar (Panadero & Tapia, 2014). Perspektif sosial kognitif menekankan kontrol individu atas belajar dalam berbagai situasi pembelajaran. Dari perspektif ini, sejauh mana aktualisasi pembelajaran regulasi diri merupakan asumsi yang ditentukan oleh seseorang dalam menginterpretasi dari situasi pembelajaran. Untuk menyimpulkannya, meskipun salah satu pembelajar mungkin tahu bagaimana mengatur diri sendiri dalam belajar, tidak berarti regulasi diaktifkan (Hadwin dkk., 2011). Karena itu, tidak hanya ciri-ciri siswa seperti bakat yang mempengaruhi kesuksesan belajar atau karakteristik dari situasi belajar, akan tetapi ketika mengaktifkan untuk melakukan proses regulasi diri akan

memediasi konteks hubungan dan keberhasilan belajar siswa tersebut, Oleh karena itu, pembelajaran regulasi diri memerlukan lebih sekedar keterampilan individu, termasuk harapan dan kondisi situasional yang kondusif untuk pembelajaran regulasi diri.

Melihat perspektif sosial kognitif tersebut, diperlukan asumsi bahwa sosial dan diri dipandang sebagai entitas yang terpisah, sedangkan peran sosial dan faktor lingkungan merupakan faktor untuk mempengaruhi pelajar dan memberikan kesempatan bagi pengembangan keterampilan pembelajaran regulasi diri (Hadwin dkk., 2010). Hadwin dkk. (2011) menyatakan bahwa kerangka teoritis pembelajaran regulasi diri beranggapan bahwa faktor sosial sebagai faktor yang sentral.

Model Zimmerman mengembangkan teori sosial kognitif Bandura. Tahapan regulasi diri menurut Bandura (Barboza dkk., 2015) terdiri dari tahapan: observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri. Tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Observasi diri

Pada tahap ini kita mengobservasi perilaku kita sendiri, memperhatikan perilaku atau kemampuan diri baik dari kuantitas, kualitas, originalitas dan lain sebagainya. Hal yang kita observasi misalnya tentang tujuan belajar, gaya belajar, dan kemampuan diri.

- 2) Evaluasi diri

Pada tahap ini kita mengevaluasi terhadap seberapa baik tindakan atau perbuatan yang telah kita lakukan. Apakah sudah sesuai dengan standar yang kita tentukan (personal standard atau standar pribadi). Standar pribadi dapat merupakan standar yang tinggi atau rendah, dapat atau tidak dapat dicapai (*attainable*). Standar yang terlalu tinggi cenderung tidak realistis dan dapat menyebabkan frustrasi. Dengan demikian, standar yang sudah ditentukan harus realistis dapat di capai (*attainable*) dan spesifik. Standar pribadi dapat diukur berdasarkan model yang diamati, kemudian disesuaikan dengan kemampuan diri.

### 3) Reaksi diri

Pada tahap ini menentukan konsekuensi dari perilaku bagi diri sendiri, berhubungan dengan bagaimana memberikan ganjaran dan hukuman terhadap tindakan atau perbuatan . Tahap ini juga merupakan tahap untuk memotivasi diri. Seiring tiga tahap ini, seseorang menampilkan inisiatif mereka, keuletan dan kemampuan beradaptasi untuk menghindari penundaan dan mencapai efisiensi. Sangat penting bahwa seseorang akan menyadari keberhasilan mereka sendiri, untuk mencapai keberhasilan belajar karena akan meningkatkan motivasi mereka untuk melanjutkan siklus pembelajaran regulasi diri. Sebaliknya, siklus akan berhenti jika tidak ada motivasi (Vanthournout dkk., 2015 ; Nelson dkk., 2015, Aukrust, 2011). Pengembangan Zimmerman dari teori sosial kognitif ini mengemukakan

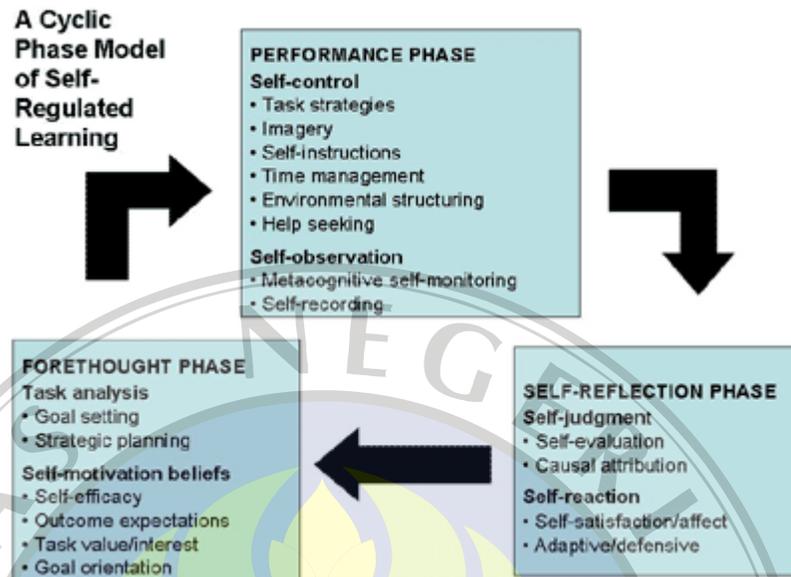
Ada tiga siklus tahapan proses regulasi diri dalam model Zimmerman, yaitu : tahap pemikiran kedepan (*forethought*), tahap performansi, dan tahap refleksi diri. Tahap pemikiran ke depan terdiri dari dua proses utama yaitu analisis tugas dan motivasi diri. Motivasi diri terdiri dari keyakinan individu tentang belajar yaitu efikasi diri. Tahap performansi terdiri dari dua kelompok utama yaitu kontrol diri dan observasi diri. Kontrol diri menunjuk pada penerapan metode atau strategi tertentu yang telah dipilih pada tahap pemikiran. Observasi diri menunjuk pada perekaman diri terhadap peristiwa personal atau eksperimen diri untuk mendapatkan penyebab dari peristiwa tersebut. Tahap refleksi diri terdiri dari dua proses utama yaitu penilaian diri dan reaksi diri. Satu bentuk dari penilaian diri adalah evaluasi diri yaitu membandingkan hasil observasi diri terhadap performansi dengan standar seperti performansi sebelumnya, performansi orang lain, atau standar performansi yang absolut. Bentuk yang lain dari penilaian diri adalah atribusi penyebab yang menunjuk pada keyakinan tentang penyebab dari kesuksesan atau kesalahan. Bentuk reaksi diri terdiri dari kepuasan diri dan respons adaptif atau defensif. Peningkatan kepuasan diri meningkatkan motivasi, sedangkan penurunan kepuasan diri akan meruntuhkan usaha belajar (Greene & Azevedo, 2015).

Zimmerman (Bembenutty dkk., 2015) mengemukakan tiga unsur dalam pembelajaran regulasi diri, yaitu :

- *Metacognitive* yang meliputi proses pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri serta pengetahuan dalam menentukan pendekatan pembelajaran sebagai salah satu cara didalam proses berpikir. Kemampuan metakognisi mendukung proses pembelajaran regulasi diri dengan merencanakan, menetapkan tujuan, memonitor, mengorganisasikan dan mengevaluasi bermacam-macam kegiatan selama proses peningkatan kemampuan.
- Penuh motivasi. Individu yang memiliki motivasi adalah individu yang memiliki fokus terhadap pentingnya usaha luar biasa dan ketekunan dalam belajar. Motivasi dalam pembelajaran regulasi diri adalah situasi karakteristik yang menunjukkan efikasi yang tinggi, serta sifat diri dan ketertarikan terhadap tugas, adanya persepsi siswa mampu menyelesaikan tugas dan potensi siswa akan mencapai kesuksesan dan berani menghadapi kegagalan.
- Perilaku partisipasi aktif. Perilaku partisipasi aktif merupakan respon yang dipengaruhi oleh beberapa proses seperti perilaku yang baik yang ditampilkan pada sebuah lingkungan, perilaku partisipasi aktif adalah perilaku yang dapat diamati, dapat dilatih dan dikembangkan serta sifatnya adalah interaksi. Proses perilaku dalam pembelajaran regulasi diri diantaranya memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan untuk belajar. Siswa mencari nasehat,

informasi dan tempat yang disukai untuk belajar. Siswa juga melatih kemahiran dan menguatkan pembentukan performa.

Cara siswa mengarahkan proses dalam belajarnya dapat dilihat dari penggunaan strategi pembelajaran regulasi diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya. Strategi pembelajaran regulasi diri merupakan strategi spesifik yang dilakukan oleh guru, untuk melatih pengendalian terhadap proses pembelajaran siswa. Proses pencapaian pembelajaran regulasi diri merupakan usaha untuk membantu pembelajar memahami hal-hal yang dimiliki oleh dirinya seperti inisiatif pribadi, rasa tanggungjawab, ketekunan dan kemampuan berpikir untuk menghadapi tugas-tugas yang sulit (Syaichudin dkk., 2016). Strategi dianggap penting karena dengan melakukan strategi, siswa dapat belajar dan meningkatkan performa serta keterampilannya. Melalui pembelajaran sosial, Zimmerman mengajarkan untuk menanamkan perasaan efikasi diri untuk untuk tujuan pribadi dan profesional. Zimmerman, menjelaskan bahwa regulasi diri bukanlah kemampuan mental dan juga bukan keterampilan spesifik terkait dengan prestasi akademis melainkan proses kemandirian mengubah cara kemampuan mentalnya menjadi keterampilan yang dipraktikkannya dalam konteks tertentu. Pendekatannya, melihat belajar sebagai kegiatan siswa untuk dirinya dengan cara yang proaktif (Bramucci, 2013).



**Gambar II.1 Siklus Tahapan Proses Regulasi Diri Dalam Model Zimmerman (Bembenutty dkk., 2015)**

Ada tiga siklus tahapan proses regulasi diri dalam model Zimmerman, yaitu : tahap pemikiran kedepan (*forethought*), tahap performansi, dan tahap refleksi diri.

a. Tahap 1 Tahap pemikiran kedepan (*forethought*)

Fase ini mendahului prestasi siswa yang sesungguhnya; mengatur agenda untuk berbagai aksi; mempetakan tugas-tugas untuk meminimalkan yang tidak diketahui siswa; dan membantu untuk mengembangkan pola pikir positif.

Harapan yang realistis dapat membuat tugas lebih menarik. Tujuan harus ditetapkan sebagai hasil yang spesifik, diatur dalam urutan dari jangka pendek ke jangka panjang.

b. Tahap 2. Fase Performance

Fase ini melibatkan proses selama pembelajaran dan upaya aktif untuk memanfaatkan strategi khusus untuk membantu siswa menjadi lebih sukses.

c. Tahap 3. Fase Refleksi diri

Fase ini melibatkan refleksi setelah prestasi yang dilakukan oleh siswa, evaluasi diri dari hasil dibandingkan dengan tujuan.

Konsep *reciprocal determinism* menegaskan bahwa perilaku seseorang akan secara terus-menerus di bawah pengaruh timbal balik dari lingkungan, kognisi, dan pribadi. Dalam Penelitian strategi regulasi diri menurut model Zimmerman dengan menetapkan kedalam tiga kategori yaitu personal, perilaku, dan lingkungan.

**C. Efek Pembelajaran Regulasi Diri Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Siswa SMA**

Penelitian terbaru di bidang pembelajaran regulasi diri menekankan pentingnya peran konsep efikasi diri sebagai variabel motivasi regulasi diri. Penelitian Schunk, Orthomer dan Zimmerman (Tavakolizadeha & Qavamb, 2011) membuktikan bahwa pengaruh positif akademik keyakinan efikasi diri pada proses regulasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Sadi & Uyar (2013) juga menyatakan bahwa usaha seorang siswa dalam strategi regulasi diri berhubungan dengan tingkat efikasi diri siswa. Hal ini juga dikemukakan oleh DiBenedetto (2011) yang menyatakan bahwa salah satu komponen yang paling penting dari pembelajaran regulasi diri adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan apakah siswa berprestasi atau tidak. Efikasi diri merupakan salah

satu kemampuan pengaturan diri individu. Efikasi diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Labuhn dkk., (2010) yang meneliti pada siswa SMA, menemukan bahwa peserta didik yang diajarkan keterampilan pembelajaran regulasi diri melalui pemantauan dan imitasi lebih mungkin untuk memperoleh tingkat yang lebih tinggi efikasi diri akademik dan melakukan lebih tinggi pada langkah-langkah pencapaian akademik dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima petunjuk pembelajaran regulasi diri. Dalam kasus siswa SMA, Pajares dan Urdan (Thompson, 2016) menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi area dan tingkat akademis, sementara Brown dan Lent (Tsang dkk., 2012) mengidentifikasi bahwa efikasi diri memprediksi pilihan utama pendidikan dan karir siswa. Lebih lanjut Tsang dkk, (2012) mengatakan mengenai sumber efikasi diri di sekolah, pengamatan efikasi diri terkait dengan konstruksi utama motivasi seperti atribusi kausal, konsep diri, optimisme, tujuan pencapaian Orientasi tujuan , pencarian bantuan akademis, kecemasan, dan nilai. Efikasi diri juga terhubung dengan pembelajaran regulasi diri , termasuk keputusan siswa untuk tetap bersekolah , dan prokastinasi atau penundaan akademis (Richardson, dkk., 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Motlagh dkk. ( 2011) menyimpulkan efikasi diri merupakan faktor yang cukup besar dalam prestasi akademik siswa SMA. Salah satu hal yang penting dalam meningkatkan efikasi siwa adalah melalui strategi pembelajaran regulasi diri yang telah menjadi salah satu pusat kegiatan pendidikan dan menjadi subjek yang populer di bidang psikologi pendidikan. Penelitian Erlich

(2011) menunjukkan bahwa teori kognitif sosial Bandura dengan efikasi diri telah berhasil diterapkan untuk konselor mengintervensi konsultasi akademik, untuk meningkatkan efikasi diri dengan pembelajaran regulasi diri dalam perencanaan akademik hasil belajar.

Hasil penelitian Cleary dkk. (2017) menunjukkan bahwa dengan penerapan pembelajaran regulasi diri (*Self-Regulation Empowerment Programme / SREP*) di sekolah menengah dapat meningkatkan motivasi, keterampilan strategis, dan pencapaian akademis. Siswa yang di beri perlakuan dengan *Self-Regulation Empowerment Programme / SREP* menunjukkan tren yang signifikan secara statistik dan lebih positif dalam nilai prestasi selama dua tahun di sekolah menengah tersebut dibandingkan dengan kondisi pembandingnya.

Sekolah memiliki peran dalam perkembangan peserta didik usia remaja dalam berbagai aspek lingkungan yaitu tempat dimana peserta didik menghabiskan sebagian besar aktifitas kesehariannya. Penelitian Dolzan dkk. (2015) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan bagian mediator dalam hubungan antara keterlibatan di sekolah dan perilaku beresiko yang sehat. Temuan ini menyoroti pentingnya keterlibatan sekolah dan persepsi efektivitas pribadi siswa dalam membatasi kesehatan perilaku berisiko. Dalam aktivitas pembelajaran, keterlibatan sangat penting bagi kesuksesan akademik siswa (Saeed & Zyngier, 2012).

Pada siswa SMA, sekolah diharapkan mampu mengembangkan proses belajar dan menyiapkan siswanya dalam pemilihan karier di masa depannya. Pada siswa SMA, siswa sudah mulai memikirkan dan melibatkan pada pilihan

karir. Penelitian Subtirica & Pop (2016) menunjukkan bahwa remaja dengan orientasi masa depan yang kuat, sudah berinvestasi dalam kegiatan perencanaan karir dan pemilihan karier. Siswa SMA yang sudah memiliki orientasi masa depan yang kuat cenderung akan berusaha berprestasi lebih baik di sekolah, prestasi akademis yang tinggi semakin memperkuat pandangan positif siswa SMA terhadap masa depannya. Efikasi diri menjadi salah satu penentu utama aspirasi karir, dan memainkan peran utama dalam mengembangkan orientasi karir di kalangan siswa SMA. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bindu dan Padmanabhan (2016) yang menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara efikasi diri dan aspirasi karir siswa SMA, temuan penelitiannya juga menunjukkan perlunya peningkatan efikasi diri siswa sekolah menengah atas dengan memberikan suasana belajar yang kondusif, menetapkan tujuan yang realistis dan menantang.

Perilaku siswa merupakan hasil dari aksi siswa secara individu maupun secara kolektif yang merupakan penentu utama kesehatan para siswa, sebagai pusat teori perilaku sehat, efikasi diri sering dialami siswa dalam proses belajar mengajar. Efikasi diri sangat penting dalam mengevaluasi tuntutan dari lingkungan. Efikasi diri juga berperan mengurangi rasa kecemasan yang dirasakan oleh siswa SMA sebelum Ujian Nasional, penelitian yang dilakukan oleh Qudsyi dan Irma Putri (2016) yang melakukan penelitian hubungan efikasi dan kecemasan Ujian Nasional pada siswa SMA Negeri 3 Lhokseumawe, Provinsi Aceh, Indonesia

menyimpulkan bahwa efikasi diri yang lebih tinggi yang dimiliki oleh siswa SMA, semakin sedikit kecemasan yang dirasakan siswa SMA sebelum Ujian Nasional.

Keyakinan efikasi diri siswa sangat disarankan untuk meningkatkan pencapaian pembelajaran (Yusuf, 2011). Siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan upaya dan metode pembelajaran dalam melaksanakan tugas-tugas akademiknya. Efikasi diri yang merupakan bentuk reaksi emosional siswa merupakan validitas yang kuat dalam mempengaruhi motivasi akademik siswa dalam melaksanakan usahanya, menetapkan dan memilih kegiatan tugas-tugas yang sulit. Siswa yang selalu berefikasi akan meningkatkan upaya dan metode pembelajaran dalam melaksanakan tugas-tugas akademiknya. Persepsi siswa tentang kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik dan mempengaruhi emosional dengan mengurangi tingkat stres, depresi dan kecemasan mereka. Siswa dengan tingkat keberhasilan yang tinggi membuat penggunaan strategi kognitif yang efektif dalam belajar dan mengelola waktu dan lingkungan mereka lebih efektif dan mereka juga lebih efisien dalam menilai dan mengatur upaya akademisnya.

*American Psychological Association* (2015), mengumumkan beberapa Prinsip psikologis membantu siswa SMA belajar lebih efektif. Prinsip-prinsip tersebut disusun dalam lima bidang fungsi psikologis: kognisi dan pembelajaran, motivasi, dimensi sosial dan emosional, konteks dan pembelajaran; dan penilaian. Efikasi akademik berhubungan positif dengan tingkat kepercayaan yang ditunjukkan oleh siswa dalam proses belajar. Schunk (2012) menjelaskan bahwa selama belajar, efikasi diri dipengaruhi oleh keyakinan siswa dalam kemampuannya untuk

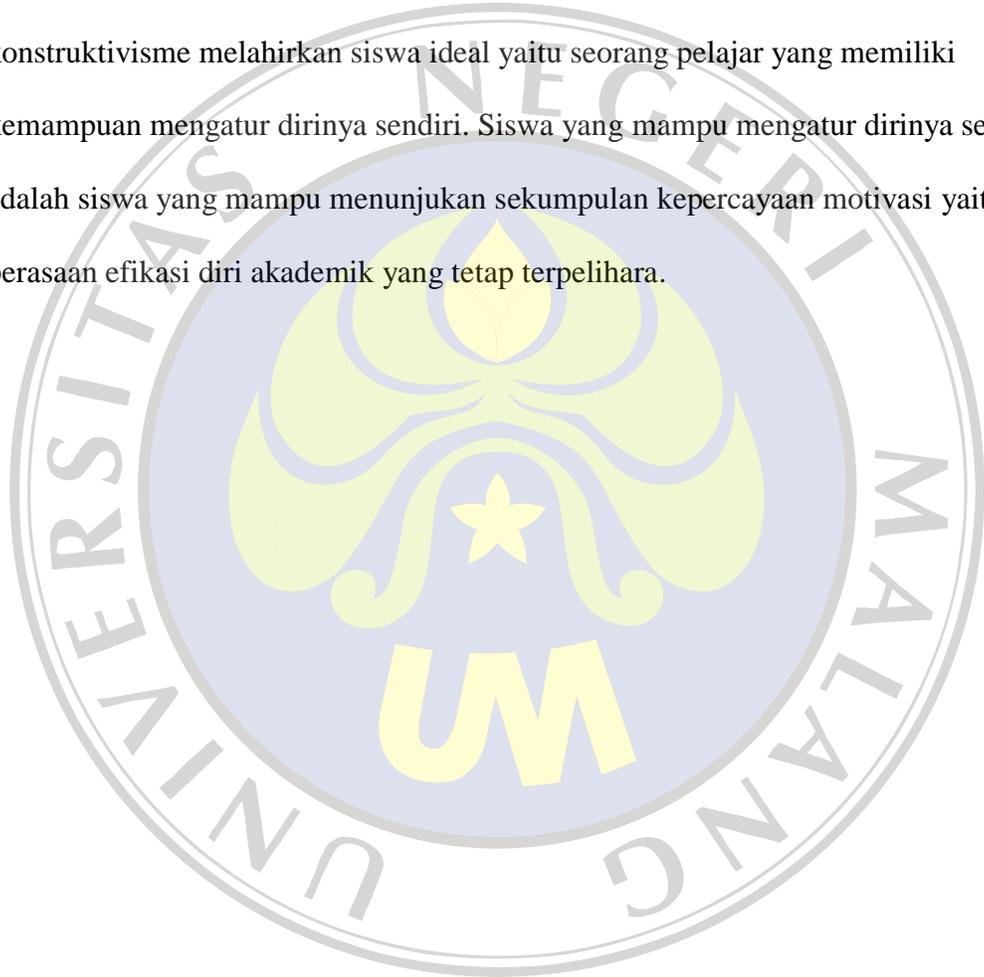
memperoleh pengetahuan, keterampilan dan penguasaan materi di awal suatu kegiatan. Faktor-faktor seperti kemampuan, sikap dan pengalaman sebelumnya menentukan efikasi diri pada awal dari suatu kegiatan. Selama kegiatan akademik, penetapan tujuan pribadi, umpan balik dari guru dan faktor situasional lainnya mempengaruhi efektivitas siswa tersebut. Siswa menjadi lebih termotivasi jika siswa menyadari bahwa mereka membuat suatu kemajuan dalam kegiatan akademik. Hal ini pada gilirannya akan mengakibatkan siswa menjadi lebih terampil dan mempertahankan tingkat tinggi efikasi dirinya.

Perkembangan regulasi diri remaja dalam hal ini siswa SMA merupakan periode perkembangan dimana keterampilan pengaturan diri meningkat secara dramatis karena mendasari perubahan neurobiologis.. Pada masa perkembangan remaja inilah merupakan masa yang menunjukkan peluang untuk diintervensi (*Office of Planning, Research and Evaluation Administration for Children and Families U.S. Department of Health and Human Services, 2015*).

Efikasi diri siswa mengenai kapabilitas siswa untuk sukses mengelola situasi yang mungkin mencakup variabel baru dan tidak dapat diprediksi. Perbedaan individu dan karakteristik siswa ada kaitannya dengan efikasi diri. D'Elisa (2015) menyatakan bahwa pentingnya guru untuk mengembangkan motivasi untuk pemahaman dirinya dan untuk melatih di kelas dengan melihat orientasi perspektif motivasi kognitif sosial, diantaranya efikasi diri, teori atribusi dan penetapan tujuan.

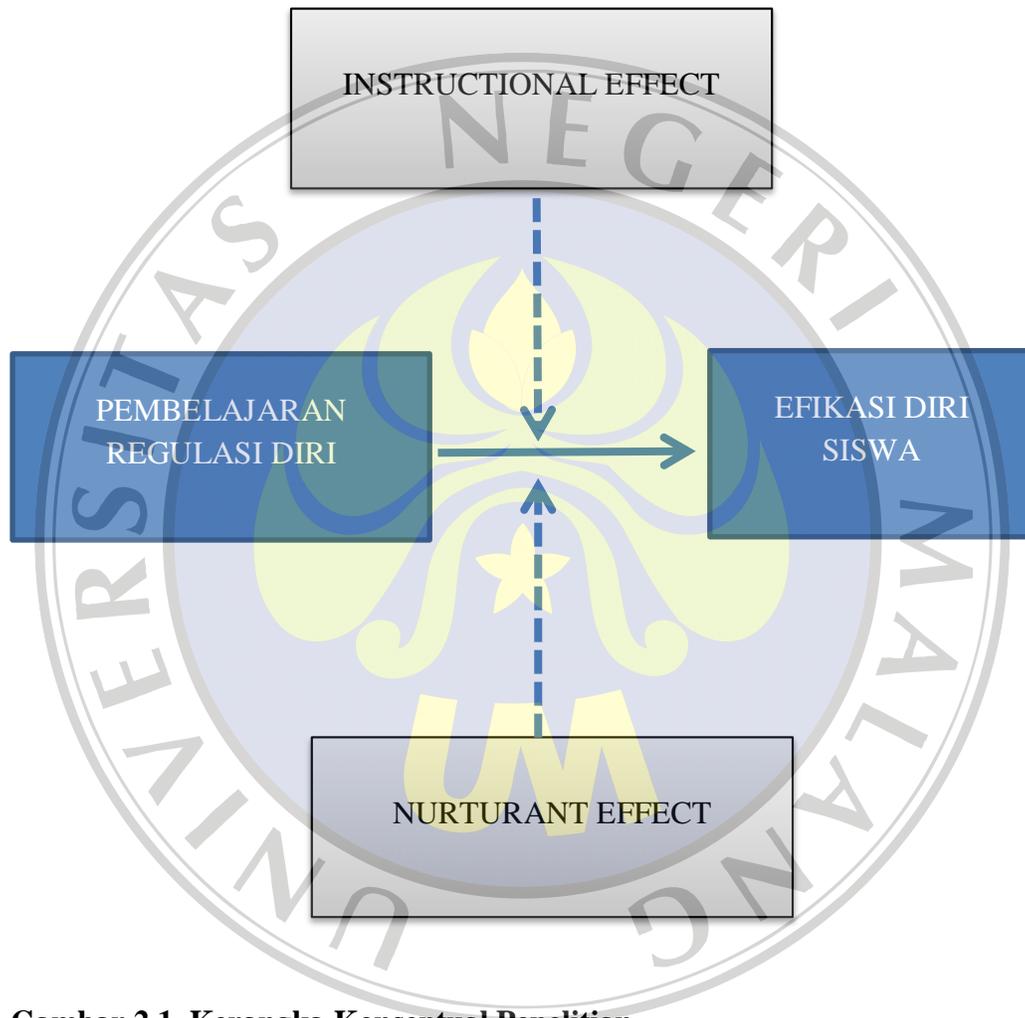
Guru dapat menggunakan strategi untuk membangun efikasi diri dalam pembelajaran. Proses efikasi diri merupakan variabel motivasi yang penting dalam

pembelajaran pengaturan diri. Pembelajaran pengaturan diri yang berhasil dapat memotivasi siswa dalam hal ini adalah efikasi diri untuk membuat tujuan baru dan meneruskan pembelajaran. Model siklus pembelajaran regulasi diri Zimmerman dirancang untuk meningkatkan persepsi siswa yaitu efikasi diri. Paradigma konstruktivisme melahirkan siswa ideal yaitu seorang pelajar yang memiliki kemampuan mengatur dirinya sendiri. Siswa yang mampu mengatur dirinya sendiri adalah siswa yang mampu menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi yaitu perasaan efikasi diri akademik yang tetap terpelihara.



#### D. Kerangka Konseptual Penelitian

Dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat apakah pembelajaran regulasi diri memiliki efek terhadap efikasi diri siswa SMA.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Dalam bab III ini diuraikan mengenai : rancangan penelitian, variabel penelitian, tempat dan subjek penelitian, prosedur penelitian, instrumen penelitian, pengumpulan data, dan analisis data.

#### **A. Rancangan Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Desain penelitian dapat dianggap menjawab pertanyaan, mendapatkan siapa dan kapan, meliputi keputusan berapa banyak kelompok untuk memiliki dan berapa kali untuk mengelola variabel dependen dengan pandangan untuk mengendalikan ancaman terhadap validitas (Mertens, 2010).

Dalam penelitian ini, pendekatan penelitiannya adalah pendekatan kuantitatif untuk mengetahui efek pembelajaran regulasi diri dalam efikasi diri siswa SMA, dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan perubahan antara sebelum dilakukan tindakan (*treatment*) dan setelah dilakukan tindakan. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Sebuah eksperimen ditandai dengan perlakuan dan unit eksperimental yang digunakan, cara perlakuan ditugaskan untuk unit, dan tanggapan yang diukur (Oehlert, 2010). Lebih lanjut Oehlert, menyatakan bahwa penelitian eksperimental mempertimbangkan :

1. Kemungkinan untuk mengatur perbandingan langsung antara perlakuan yang menarik.
2. Meminimalkan bias dalam perbandingan.
3. Dapat merancang eksperimen sehingga kesalahan dalam perbandingan kecil.
4. Dan yang paling penting, dalam mengontrol eksperimen, memiliki kontrol yang memungkinkan untuk membuat kesimpulan kuat tentang sifat perbedaan dalam percobaan. Secara khusus, kita dapat membuat kesimpulan tentang sebab-akibat.

Sesuai dengan rancangan penelitian, penelitian ini menggunakan desain penelitian metode kuasi eksperimen. Desain kuasi eksperimen merupakan bagian dari desain penelitian yang bermaksud untuk menguji hipotesis kausal tentang efek dari penyebab yang dimanipulasi (Hallberg & Eno, 2015). Kuasi eksperimen mencakup jenis intervensi atau treatment tertentu dan menyajikan perbandingan yang tidak memiliki derajat kontrol seperti yang ditemukan pada eksperimen yang sebenarnya, seperti pengacakan (randomization) yang merupakan fitur khas dari kuasi eksperimen (Shaughnesy, dkk., 2012).

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Pretest-Posttest Non Equivalent Control Group Design*. Pada desain ini, kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dibandingkan dengan menggunakan ukuran *pretest* dan *posttest*. Dua kelompok yang ada diberi *pretest*, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) berupa strategi pembelajaran regulasi diri pada kelompok eksperimen dan perlakuan konvensional pada kelompok kontrol, dan terakhir diberikan *posttest*. Dalam desain ini diuji mengenai efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap

efikasi diri siswa SMA (Shaughnessy dkk., 2012 & Mertens, 2010).

Adapun desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut :

Kelas	Pre test	Treatment	Post test
K E	$O_1$	$X_1$	$O_1, O_2$
K K	$O_1$	$X_2$	$O_1, O_2$

**Gambar 3.1** *Desain Kuasi Ekperimen Dengan Pretest –Posttest Non Equivalent Control Group Design* (Shaughnesy dkk., 2012; Creswell, 2012)

Keterangan :

K E : Kelompok Eksperimen

K K : Kelompok Kontrol

$X_1$  : Perlakuan berupa penerapan pembelajaran Regulasi Diri

$X_2$  : Perlakuan berupa Pembelajaran Konvensional

$O_1$  : Pretest- Posttest untuk melihat efikasi diri siswa SMA

$O_2$  : Tes untuk mengetahui efek pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA

### **B. Variabel Penelitian**

Variabel dapat didefinisikan sebagai setiap aspek dari teori yang dapat bervariasi atau berubah sebagai bagian dari interaksi dalam teori. Dengan kata lain, variabel yang bisa mempengaruhi atau mengubah hasil sebuah penelitian. Sebuah komponen kunci dari desain eksperimen adalah operasionalisasi, yang merupakan prosedur formal yang menghubungkan konsep-konsep ilmiah untuk mengumpulkan data. Operasionalisasi menentukan langkah-langkah atau variabel yang jumlah

kepentingan atau yang berfungsi sebagai pengganti yang praktis untuk konsep minat atau kepentingan (Seltman, 2015).

Dalam Penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu variabel bebas (*independent variable*) strategi pembelajaran regulasi diri dan variabel terikat (*dependent*) adalah efikasi diri siswa.

Variabel bebas terdiri dari 3 langkah dalam pelaksanaannya yaitu :

- a) tahap pemikiran kedepan (*forethought*)
- b) tahap performansi
- c) tahap refleksi diri

Variabel terikat efikasi diri diharapkan adanya terjadinya 2 efek perubahan pada siswa yaitu tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaan metode pembelajaran regulasi diri, yaitu tujuan instruksional (*instructional effect*) dan tujuan pengiring (*nurturant effect*).

Tujuan instruksional (*instructional effect*):

- a) Perubahan perilaku berkaitan dengan tugas
  - Memperkuat usaha atau upaya siswa saat menghadapi kesulitan
  - Mengintensifkan dan memperkuat ketrampilan atau strategi yang telah diperoleh dalam menghadapi kesulitan

Tujuan pengiring (*nurturant effect*).

- b) Efek jangka Panjang
  - Mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai dalam berbagai macam aktivitas dan pengalaman

- Tidak mengalami Stres dalam menghadapi situasi sulit
- Suatu kegagalan dikarenakan karena kurangnya usaha dari pada kurangnya kemampuan
- Berorientasi tujuan yang menantang, mempertahankan, dan keterlibatan.

### **C. Tempat dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Tegal dengan pertimbangan secara khusus, fenomena yang nampak ditemui peneliti di lapangan menunjukkan bahwa masih adanya prestasi belajar siswa yang rendah, prestasi belajar yang rendah dalam hal ini adalah motivasi belajar para siswa. Selain motivasi, faktor kognitif siswa dan perilaku siswa SMA Muhammadiyah Tegal yang ditunjukkan dengan tidak adanya atau masih rendahnya rasa keingintahuan siswa, masih adanya para siswa yang mengerjakan tugas dengan usaha belum optimal dan tidak diselesaikan dengan tepat waktu, masih adanya siswa yang berkeyakinan dan mempunyai persepsi bahwa dengan berprestasi di sekolah nantinya tidak ada peluang pekerjaan buat dirinya sehingga siswa tidak ingin berprestasi di sekolah atau mencapai nilai baik serta menjadi terbaik.

Selain itu secara teknis sekolah ini belum menerapkan pembelajaran regulasi diri kepada para siswanya. Subjek penelitian diambil dari siswa SMA Muhammadiyah Tegal kelas XI yang berjumlah 78 siswa yang terdiri dari 3 kelas, kelas XI IPA satu yang berjumlah 25 siswa, kelas reguler yang terdiri dari kelas IPA

2 yang berjumlah 27 siswa dan kelas IPS yang berjumlah 26 siswa. Subyek Penelitian ini diambil dari siswa SMA Muhammadiyah Tegal Kelas XI dengan pertimbangan masih adanya waktu untuk melihat bagaimana efikasi diri kelas XI sehingga bisa lebih detail mengetahui persiapan kelas XI dalam menghadapi Ujian Nasional.

Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling* yaitu pengambilan yaitu pengambilan anggota sample dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan setara yang ada dalam populasi itu. Sampel penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah penelitian. Penentuan sampel ini disesuaikan dengan keberadaan kondisi efikasi diri dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Muhammadiyah Tegal yang teridentifikasi memiliki tingkat efikasi diri berdasarkan pengembangan skala *Self Efficacy For Learning Form (SELF)*.

Form Efikasi diri untuk Belajar (SELF) diperkenalkan oleh Zimmerman. SELF yang diperkenalkan Zimmerman di tahun 2007 yang awalnya terdiri dari 19 item menilai keyakinan siswa tentang kemampuan proses regulasi diri untuk mengatasi kondisi belajar yang melibatkan membaca, mencatat, persiapan ujian, menulis, dan belajar dengan indikatornya yaitu memperkuat usaha atau upaya siswa saat menghadapi kesulitan, mengintensifkan dan memperkuat ketrampilan atau strategi yang telah diperoleh dalam menghadapi kesulitan, mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai dalam berbagai macam aktivitas dan

pengalaman. Dalam penelitian ini, item SELF menjadi 56 item terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*. Penentuan kategori tinggi, sedang, dan rendah berasal dari hasil skor skala efikasi diri siswa. Penelitian dilakukan 2 kali dalam satu minggu sesuai dengan jadwal jam pelajaran yang sudah ditentukan oleh SMA Muhammadiyah Tegal.

Dalam penelitian ini penelitiannya dilakukan dalam pembelajaran bahasa Indonesia yang dilaksanakan oleh guru kelas mata pelajaran bahasa Indonesia. Guru kelas bertindak sebagai fasilitator berada di dalam kelas, dan peneliti berperan sebagai pengamat. Penelitian dilakukan dalam pembelajaran bahasa Indonesia dengan pertimbangan selain nilai atau prestasi siswa dalam mata pelajaran bahasa Indonesia setiap ujian nasional di SMA Muhammadiyah Tegal kurang memuaskan yang mempengaruhi tingkat kelulusan siswa, bahasa dalam kegiatan pendidikan sebagai pusat komitmen dalam pembelajaran (Fleming, 2010) yang mempunyai peran pentingnya di dalam perkembangan intelektual dan emosional siswa sebagai penunjang keberhasilan dalam mempelajari semua mata pelajaran dan siswa saling berkomunikasi dan berbagi pengalaman serta saling belajar satu sama lain untuk meningkatkan kemampuan intelektual.

#### **D. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian merupakan kerangka kerja konseptual yang menjadi acuan kerja dalam rangka menyelesaikan penelitian. Secara umum prosedur penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir.

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahapan yaitu :

### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini, mempersiapkan :

- a. Studi literatur berupa literatur yang membahas tentang efikasi diri dan strategi pembelajaran regulasi diri
- b. Memberikan kesempatan kepada guru untuk mempelajari panduan penerapan strategi pembelajaran regulasi diri.
- b. Menentukan subjek penelitian. Dengan menggunakan teknik *simple random sampling* ditetapkan satu kelompok sebagai kelas eksperimen dengan menggunakan strategi pembelajaran regulasi diri sedangkan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol dengan perlakuan konvensional yang diberikan oleh Guru di sekolah.
- c. Berdiskusi dengan guru di sekolah tempat penelitian untuk melaksanakan eksperimen dengan menggunakan strategi pembelajaran regulasi diri.
- d. Menyusun instrumen penelitian berupa kuesioner efikasi diri untuk mengidentifikasi tingkat efikasi diri siswa.

Pada tahap ini, peneliti memberikan kepada ahli untuk menilai, menguji dan sekaligus membuat judgement atas panduan penerapan strategi pembelajaran regulasi diri tersebut.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, diawali dengan :

1. Merumuskan tujuan sebelum memulai penelitian.
2. Memberikan atau menyebar angket kepada siswa untuk mengidentifikasi tingkat efikasi diri siswa dan sebagai pelaksanaan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui efikasi diri siswa sebelum dilaksanakan perlakuan.
3. Pelaksanaan strategi pembelajaran regulasi diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Peneliti menetapkan jadwal pelaksanaan treatment yang sesuai dengan hasil kesepakatan dengan siswa yang menjadi sampel penelitian pada kelompok eksperimen dan pertimbangan pihak sekolah, mengkondisikan kelompok yang sudah ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan melaksanakan strategi pembelajaran regulasi diri kepada kelompok eksperimen.
4. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui efek strategi pembelajaran regulasi diri pada kelompok eksperimen dan perlakuan konvensional pada kelompok kontrol.

## 3. Tahap Akhir

Pada tahap ini, akan dilaksanakan Tahap Pengolahan Data dan Analisis Data yaitu :

- a. Mengolah skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) efikasi diri siswa .
- b. Menganalisis data uji statistik melalui SPSS yaitu uji normalitas sebaran, uji homogenitas dan uji t

- c. Menyajikan dan membahas hasil penelitian dan
- d. Menarik kesimpulan serta memberikan rekomendasi penelitian berupa saran-saran.

### **E. Instrumen Pengumpulan Data.**

Penelitian ini menggunakan Angket mengenai efikasi diri dan bahan intervensi berupa panduan perlakuan

#### **1. Angket**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dalam angket ini siswa disajikan dengan item yang menggambarkan berbagai tingkatan prosentase dalam menilai kekuatan efikasi diri siswa.

Angket efikasi diri merupakan pengembangan dari *Self Efficacy For Learning Form (SELF)* dari Zimmerman. Kategori angket efikasi diri siswa tersebut di pola dengan skor alternatif respon atau dengan mengategorikannya melalui skala likert dengan melihat prosentase kepastian siswa tidak bisa melakukan sampai dengan pilihan kepastian siswa bisa melakukan yang bergerak dari 0 % sampai 100 % dari pernyataan favorabel dan unfavorable dengan subyek menyatakan kepastian subyek bisa melakukan, pernyataannya adalah sebagai berikut :

- 0 % sampai 10 % : pasti-tidak bisa melakukannya
- 20 % sampai 30 % : mungkin - tidak bisa
- 40 % sampai 50 % : barangkali

60 % sampai 80 % : mungkin - bisa

90 % sampai 100 % : pasti - bisa melakukannya

Sebelum dibuat untuk menguji efikasi diri siswa, konstruk butir secara internal diuji oleh para ahli, Angket *Self Efficacy For Learning Form (SELF)* dikembangkan berdasarkan hasil masukan dari *expert judgement* yang sekaligus menilai terhadap panduan pelaksanaan yang dipakai dalam penelitian ini. Pakar ini terdiri dari doktor yang ahli pada dibidangnya yang menjadi *expert judgement* penelitian berdasarkan latar belakang pendidikan dan bidang profesi yang ditekuni yaitu pakar pembelajaran bahasa Indonesia dan pakar atau ahli di bidang evaluasi dan metodologi penelitian. Adapun kedua pakar tersebut adalah:

- a. Dr. Hj. Yuni Pratiwi, M.Pd (sebagai ahli pembelajaran bahasa Indonesia dan penggunaan bahasa).
- b. Dr. Imam Hambali, M.S (ahli evaluasi dan metodologi penelitian).

Selanjutnya peneliti melakukan validitas instrumen dan uji reliabilitas dilakukan untuk menunjukkan sejauh mana butir pernyataan yang digunakan dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Dalam menguji validitas instrumen dan uji reliabilitas dilakukan oleh peneliti dengan ciri dan sifat sampel yang memiliki kesamaan yaitu siswa XI SMA Panca sakti Lab school Tegal dengan maksud sebagai indikator dalam mempercayai nilai dari suatu tes karena memiliki konsistensi sebagai pengembangan dan pengevaluasian suatu tes, dan validitas juga diperlukan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu konstruk pertanyaan dalam

mendefinisikan suatu variabel. Validitas instrumen dengan menggunakan korelasi *Pearson* dan uji reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* yang dianalisis dengan menggunakan program SPSS 20. Dalam menguji validitas dan reliabilitas pengembangan instrumen *Self Efficacy For Learning Form (SELF)* ini berjumlah 50 subyek siswa XI SMA Panca Sakti Lab School Tegal. Setelah instrumen *Self Efficacy For Learning Form (SELF)* yang berjumlah 56 dianalisis, Kisi-kisi pengembangan instrumen pengukuran *Self Efficacy For Learning Form (SELF)* disajikan pada tabel 3.1

**Tabel 3.1 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Pengukuran Efikasi Diri**

Sub Variabel	Indikator	No Butir Uji Coba		Jumlah	No Butir Valid		Jumlah
		Fav (+)	Unfav (-)		Fav. (+)	Unfav. (-)	
Membaca	- Memperkuat usaha atau upaya siswa saat menghadapi kesulitan	1, 54	5, 7	4	1, 54	5, 7	4
	- Mengintensifkan dan memperkuat ketrampilan atau strategi yang telah diperoleh dalam menghadapi kesulitan	3, 52	36, 38	4	3, 52	36, 38	4
	- Mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai macam aktivitas dan pengalaman	9, 27	39, 41	4	9, 27	39, 41	4
Belajar	- Memperkuat usaha atau upaya siswa saat menghadapi kesulitan	2, 23	6, 32	4	2, 23	6, 32	4
	- Mengintensifkan dan memperkuat ketrampilan atau strategi yang telah diperoleh dalam menghadapi kesulitan	35, 49	37, 44	4	35, 49	37, 44	4
	- Mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai macam aktivitas dan pengalaman	4, 50	8, 48	4	4, 50	8, 48	4
Persiapan ujian	- Tidak mengalami Stres dalam menghadapi situasi sulit	11, 24	14,16	4	11, 24	14,16	4
	- Suatu kegagalan dikarenakan karena kurangnya usaha dari pada kurangnya kemampuan	26, 42	10, 24	4	26, 42	10, 24	4
Mencatat	- Memperkuat usaha atau	12, 45	40, 56	4	12, 45	40,56	4

	upaya siswa saat menghadapi kesulitan						
	- Mengintensifkan dan memperkuat ketrampilan atau strategi yang telah diperoleh dalam menghadapi kesulitan	13,31	17,43	4	13,31	17,43	4
	- Mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai dalam berbagai macam aktivitas dan pengalaman	15,47	28,51	4	15,47	28,51	4
Menulis	- Memperkuat usaha atau upaya siswa saat menghadapi kesulitan	20,29	53,55	4	20,29	53,55	4
	- Mengintensifkan dan memperkuat ketrampilan atau strategi yang telah diperoleh dalam menghadapi kesulitan	18,33	25,19	4	18,33	25,19	4
	- Mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai dalam berbagai macam aktivitas dan pengalaman	30,46	21,22	4	30,46	21	3
Total		28	28	56	28	27	55

Dengan ketentuan item kuesiner dikatakan valid jika nilai  $r$  hitung > dari nilai  $r$  tabelnya.  $r$  tabel dapat dilihat pada tabel  $r$  statistik, dimana nilai  $df=N-2$ , dengan  $N=50$  dan  $df 50 = 0,2306$  untuk signifikansi  $0,1$  ( $r=0,005$ ) dan  $0,2732$  untuk signifikansi  $0,05$  ( $r=0,05$ ). Jika nilai itemnya lebih besar dari  $0,2306$  dinyatakan valid dan jika nilai itemnya lebih kecil dari  $0,2306$  maka item tersebut tidak valid/gugur. Dari 56 item angket, hanya item no.22 nilainya dibawah  $0,2306$  untuk signifikansi  $0,1$  ( $r=0,005$ ) dan  $0,2732$  untuk signifikansi  $0,05$  ( $r=0,05$ ) yaitu  $0,193$  sehingga item no. 22 dinyatakan gugur atau tidak valid. Sedangkan Uji reliabilitas angket pengembangan *Self Efficacy For Learning Form (SELF)* dapat dikatakan reliabel karena nilai Cronbach's alfa yang

didapat sebesar 0,750. Setelah instrumen butir aitem yang valid berjumlah 55 aitem yang kemudian dipakai sebagai skala pengukuran dalam penelitian ini.

## 2. Panduan Perlakuan

Panduan perlakuan disusun sebagai pedoman bagi guru yang akan menerapkan strategi, untuk menunjang dan memperlancar pelatihan bagi guru dalam memahami dan menguasainya. Sebelum diterapkan panduan ini akan dilakukan *judgment expert* dari pakar dan berdasarkan ketentuan dari pakar. Panduan pembelajaran regulasi diri terdiri dari : Pendahuluan, yang berisi tujuan panduan, dasar pemikiran, konsep pembelajaran regulasi diri dan efikasi diri. Petunjuk Penerapan, yang berisi tujuan intruksi pembelajaran regulasi diri yang terdiri dari tiga siklus tahapan proses regulasi diri dalam model Zimmerman, yaitu : tahap pemikiran kedepan (*forethought*), tahap performansi, dan tahap refleksi diri. Menetapkan strategi regulasi diri dari konsep *reciprocal determinism* yaitu personal, perilaku, dan lingkungan.

Masukan dari *judgment expert* Dr. Hj Yuni Pratiwi, M.Pd sebagai ahli pembelajaran bahasa Indonesia dan isi penggunaan bahasa memberikan masukan untuk panduan perlakuan bagian pendahuluan, Bagian isi, bagian petunjuk penerapan, intruksi pembelajaran regulasi diri.

Di bagian pendahuluan panduan perlakuan, Ibu Dr. Hj Yuni Pratiwi, M.Pd, memberikan masukan dan penilaian bahwa isi pendahuluan panduan perlakuan terlalu teoritis, perlu direvisi sehingga lebih operasional dan

memberikan wawasan awal bagi guru, penggunaan bahasa dalam panduan terlalu tinggi sehingga perlu direvisi agar guru dapat memahaminya. Di bagian isi panduan perlakuan Ibu Dr. Hj Yuni Pratiwi, M.Pd, memberikan masukan dan penilaian perlunya penataan bahasa sehingga menjadi petunjuk operasional yang lebih jelas, menggunakan kalimat / pernyataan deklaratif dan imperatif (perintah). Di bagian petunjuk penerapan panduan perlakuan, Ibu Dr. Hj Yuni Pratiwi, M.Pd, memberikan masukan dan penilaian agar menata ulang /tataulang urutan agar lebih jelas, misalnya dalam persiapan, pelaksanaan, evaluasi, refleksi dan perlunya memperjelas konteks pelaksanaannya. Sedangkan di bagian Intruksi pembelajaran regulasi diri, Ibu Dr. Hj Yuni Pratiwi, M.Pd, memberikan masukan dan penilaian agar memperjelas tahapan-tahapan yang lebih jelas, perlunya penjabaran domain, klasifikasi dan komponen yang lebih terstruktur.

Dr. Imam Hambali, M.S memberikan masukan untuk pengembangan angket *Self Efficacy For Learning Form (SELF)* perlunya pertimbangan prosentase tingkat kesulitan tugas , kekuatan keyakinan dan dalam mengeneralitas dan analisis faktor dipertimbangkan secara bertahap. Di bagian Pendahuluan panduan perlakuan, Dr. Imam Hambali, M.S, memberikan masukan dan penilaian bahwa isi pendahuluan panduan perlakuan tidak perlu terlalu panjang, padat, mengarah dan fokus pada tujuan panduan. Di bagian isi panduan perlakuan Dr. Imam Hambali, M.S., memberikan masukan dan penilaian konsep yang jelas mengenai kriteria dan konsep efikasi rendah. Di bagian petunjuk penerapan panduan perlakuan, Dr. Imam Hambali, M.S,

memberikan masukan dan penilaian agar diarahkan langkah konkrit di bagian intruksi pembelajaran regulasi diri, Dr. Imam Hambali, M.S., memberikan masukan dan penilaian agar RPP dijadikan sebagai lampiran dan perlu dilengkapi.

### **3. Pengumpulan Data**

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah efikasi diri siswa. Data tersebut dikumpulkan dengan cara menyebarkan angket kepada siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket pengembangan efikasi diri SELF, yaitu untuk memperoleh informasi yang relevan dengan masalah dan tujuan Penelitian.

### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam hal ini dimulai dengan mengukur validitas instrumen dan reliabilitas instrumen pengembangan Angket SELF dilanjutkan dengan Uji asumsi Normalitas dan uji Asumsi Homogenitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji t atau t-test. Uji t ini adalah pengujian perbedaan rata-rata yang biasa dilakukan oleh peneliti yang bermaksud mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelum dengan keadaan sesudah perlakuan itu diberikan. Untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang efek pembelajaran regulasi diri dalam meningkatkan efikasi diri siswa dilakukan dengan

teknik uji t *independent*(*independent sample t-test*) melalui analisis data efikasi diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran regulasi diri. Teknik uji t-test ini dilakukan dengan cara membandingkan antara skor rata-rata kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (yang diberi perlakuan dengan metode konvensional). Tujuan uji t-test ini adalah untuk memperoleh fakta empirik tentang efek pembelajaran regulasi diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa tersebut dibandingkan dengan metode konvensional yang diterima oleh kelompok kontrol. Teknik pengujian tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan Software Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 20.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Bab ini menguraikan hasil penelitian yang menguji efek pembelajaran regulasi diri dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Hasil Penelitian yang disajikan dalam BAB IV ini mengacu pada tujuan penelitian yang dikemukakan pada BAB I yaitu untuk mengetahui efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA. Hasil penelitian ini dibagi dalam beberapa bagian yaitu deskripsi penelitian, menentukan subjek penelitian kemudian dilanjutkan analisis uji statistik.

#### A. Deskripsi Penelitian

##### 1. Menentukan Subjek Penelitian

Dalam menentukan subyek penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* untuk menetapkan dua kelompok yang terdiri dari dua kelompok (Sugiyono, 2010). Dua kelompok ini sebagai kelas eksperimen dengan menggunakan strategi pembelajaran regulasi diri dan kelompok kontrol dengan perlakuan konvensional yang diberikan oleh guru di sekolah. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah skor pretest dan posttest dan rata-rata skor efikasi diri siswa baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol.

Jumlah siswa kelas XI SMA Muhammadiyah Tegal terdiri dari 78 Siswa yang terdiri dari kelas IPA 1, IPA 2 dan satu kelas IPS. Langkah awal penelitian adalah mengumpulkan data skor pretes ke semua kelas

XI SMA Muhammadiyah Tegal. Berdasarkan hasil identifikasi efikasi diri siswa yang diberikan kepada para siswa di kelas XI SMA Muhammadiyah Tegal, maka diperoleh hasil siswa yang memiliki skor efikasi diri yang mempunyai kecenderungan rendah yang dijadikan kelompok eksperimen.

Berdasarkan pengembangan angket *Self Efficacy For Learning Form (SELF)*, maka dapat diperoleh interval skor untuk masing-masing efikasi diri siswa mulai dari yang rendah, sedang, dan tinggi. Interval untuk menentukan kategori skor efikasi diri siswa diperoleh dengan cara sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Skor total maksimal} & : 220 \\ \text{Skor total minimum} & : 137 \\ \text{Rentang Skor} & : 220 - 137 \text{ dibagi dengan banyaknya kategori} \\ & \quad \quad \quad 3 \text{ (rendah, sedang, tinggi)} \\ \text{Panjang Kelas Interval} & : 83 : 3 = 27 \end{aligned}$$

Dari panjang kelas interval tersebut, maka kategori skor efikasi diri siswa dapat disajikan pada tabel 4.1. di bawah ini :

**Tabel 4.1 Kategori Skor Efikasi Diri Siswa**

Skor	Kategori
137 – 164	Rendah
165 – 192	Sedang
193 – 220	Tinggi

Dari skor efikasi diri siswa, siswa yang cenderung memiliki efikasi diri rendah berjumlah 35 siswa, siswa yang mempunyai efikasi

sedang berjumlah 34 sedangkan siswa yang mempunyai efikasi tinggi berjumlah 9 siswa.

Langkah berikutnya adalah melakukan pengujian untuk mendapatkan uji normalitas, uji homogenitas.

## **B. Hasil Uji Analisis Statistik**

### **1. Uji Normalitas Sebaran**

Pengujian normalitas adalah pengujian tentang kenormalan distribusi data. Menurut Ghasemi dan Zahediasl (2012) menilai asumsi normalitas harus diperhitungkan untuk menggunakan uji statistik parametrik. Data yang mempunyai distribusi yang normal berarti mempunyai sebaran yang normal pula. Dengan data-data seperti ini bisa mewakili populasi atau memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Data-data seperti ini memungkinkan mendeteksi perbedaan benar atau hubungan yang ada. Uji distribusi normal merupakan syarat untuk semua uji statistik (Gunawan, 2016).

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menguji normalitas data, antara lain uji chi-kuadrat, uji lilliefors, dan uji kolmogorov-smirnov. Dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnov. Kolmogorov-smirnov adalah suatu tes *goodness-of-fit*, artinya, yang diperhatikan adalah tingkat kesesuaian antara distribusi teoritis. Tes ini menetapkan apakah skor-skor dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari suatu populasi dengan distributive tertentu. Dengan demikian, tes mencakup perhitungan distribusi frekuensi kumulatif yang akan terjadi dibawah

distribusi teoritisnya, serta membandingkan distribusi frekuensi itu dengan distribusi frekuensi kumulatif hasil observasi. Distribusi teoritis tersebut merupakan representasi dari apa yang diharapkan dibawah  $H_0$ . Tes Ini menerapkan suatu titik dimana kedua distribusi itu yakni yang teoritis dan yang terobservasi-memiliki perbedaan terbesar. Dengan melihat distribusi samplingnya dapat kita ketahui apakah perbedaan yang besar itu mungkin terjadi hanya karena kebetulan saja. Artinya distribusi sampling itu menunjukkan apakah perbedaan besar yang diamati itu mungkin terjadi apabila observasi-observasi itu benar-benar suatu sampel random dari distribusi teoritis itu.

Dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov bantuan SPSS dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini :

**Tabel 4.3 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

		Efikasi Diri Perlakuan
<i>N</i>		78
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	170,5000
	<i>Std. Deviation</i>	10,35318
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolut</i>	0,150
	<i>Positive</i>	0,109
	<i>Negative</i>	-0,150
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		1,322
<i>Asymp. Sig (2 Tailed)</i>		0,061
<i>a. Test Distribution Normal</i>		

Berdasarkan dari hasil uji analisis normalitas dengan Kolmogorov Smirnov di ketahui besarnya uji Kolmogorov-Smirnow Z sebesar 1.322 dengan probabilitas error hasil analisis lebih besar dari 5 % atau 0,05 , hasil ini membuktikan bahwa variable efikasi diri berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji perbedan antara dua atau lebih populasi. Semua karakteristik populasi dapat bervariasi antara satu populasi dengan yang lain. Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama, dengan demikian uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya (Sukestiyarno, 2014).

Adapun uji homogenitas efikasi diri dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini :

**Tabel 4.3 Uji Homogenitas Efikasi Diri**  
**Independent sample Test**

		Lavene's Test For Equity Of Variaces		T-Test For Equaty Of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig (2-tailed)	Mean Diference	Std Error Diference	95% Confidence Interval Of The Diference	
								Lower	Upper	
Efikasi diri Perlakuan	Equal Varianses Of Assumed	3,120	0,81	5,70 6	76	0,00	29,2933 3	5,13388	19,066322	39,51825
	Equal Varianses Of Assumed			17,4 53	4,97 6	0,00	29,2933 3	1,67838	24,97255	33,61412

Berdasarkan dari hasil uji homogenitas dengan lavene di ketahui besarnya uji F sebesar 3.120 dengan probabilitas error hasil analisis lebih besar dari 5%, hasil ini membuktikan bahwa variable efikasi Diri adalah *homogeny*.

### C. Uji Hipotesis

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA serta hipotesis dalam penelitian ini adalah ada efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA, Dengan melihat statistik inferensial yang fungsinya menganalisis data- data sampel yang telah digunakan dalam penelitian . Data sampel dan hasil penelitian ini akan digeneralisasikan. Dengan uji signifikansi 0,05 % yang menguji sampel dari populasi dalam penelitian ini dapat digeneralisasikan kepada populasi. Dalam uji ini digunakan *t-test*, yaitu teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua mean yang berasal dari dua atau lebih distribusi. Kriteria pengujian yaitu  $t$  hitung dibandingkan dengan  $t$  tabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 5\%$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ . Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya tidak terdapat efek pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat adanya efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri SMA.

**Tabel 4.4 Rata-Rata Post Test Dan Pre Test Efikasi Diri**

Variabel terikat :Efikasi Diri			
Post dan Pre Test	Rerata	Standar Deviasi	Total
Post Test Efikasi Diri	170,5000	10	78
Pre Test Efikasi Diri	163,8846	13	78
Total	167,1923	12	156

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas mengenai rata – rata post test dan rata- rata pre test efikasi diri, menunjukkan bahwa rata-rata efikasi diri post test sebesar 170.5000 dengan Standar Deviasi 10 lebih tinggi dibanding rerata efikasi diri pre test sebesar 163,8848 dengan standar deviasi 13. Sedangkan berdasarkan uji test dapat di ketahui besarnya t hasil hitung adalah 5.706 dengan probabilitas error hasil analisis lebih kecil dari 5%, hasil ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan efikasi diri di tanjung dari tingkatan variabel efikasi yaitu efikasi diri tinggi, sedang dan rendah. Dan di tinjau dari uji mean dapat diketahui bahwa efikasi diri tertinggi ada pada variabel yang mempunyai efikasi yang tinggi dengan mean 171.6267 di banding mean efikasi diri sedang dengan besarnya mean 165,9669 sedangkan mean efikasi diri rendah diperoleh mean sebesar 142,3333. Hal ini dapat dilihat dari tabel hasil analisis SPSS. 20 mengenai hasil uji t Test antara variabel efikasi diri dengan tingkat efikasi diri tinggi, sedang dan Rendah sebagai berikut :

**Tabel 4.5 Hasil Uji t Test Antara Variabel Efikasi Diri Dengan Tingkat Efikasi Diri Tinggi, Sedang Dan Rendah**

X2		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Efikasi diri Perlakuan	Efikasi Diri Tinggi Untuk Post Test	9	171,6267	8,82835	1,01941
	Efikasi Diri Sedang Untuk Post Test	35	165,9669	6,443	1,3920
	Efikasi Diri Rendah Untuk Post Test	34	142,3333	2,30940	1,33333

Dari penjelasan diatas, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Pada bab V ini secara berturut-turut dipaparkan (a) pembahasan hasil temuan penelitian; (b) implikasi temuan penelitian yang meliputi implikasi dalam pengembangan bidang psikologi pendidikan, implikasi dalam pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan mengaitkan temuan hasil penelitian dengan hasil penelitian yang terdahulu dan dianalisis sebagai refleksi penerapan pembelajaran regulasi diri.

#### **A. Pembahasan Hasil Temuan Penelitian**

Pada bagian pembahasan ini, penulis membahas hasil temuan penelitian. Dalam temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada efek penerapan pembelajaran regulasi yang digunakan dalam pembelajaran bahasa Indonesia untuk siswa kelas XI dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Hal ini bisa dilihat dari hasil rerata efikasi diri post test lebih tinggi dibanding efikasi diri pre test. Adanya peningkatan pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi siswa ditunjukkan juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Labuhn dkk. (2010) yang meneliti pada siswa SMA, yang mana menemukan bahwa peserta didik yang diajarkan keterampilan pembelajaran regulasi diri melalui pemantauan dan imitasi lebih mungkin untuk memperoleh tingkat yang lebih tinggi efikasi diri akademik dan melakukan lebih tinggi pada langkah-langkah pencapaian akademik dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima petunjuk pembelajaran regulasi diri. Penelitian lainnya, penelitian yang dilakukan

Cleary, dkk. ( 2017 ) menunjukkan bahwa dengan penerapan pembelajaran regulasi diri ( *Self-Regulation Empowerment Programme / SREP*) di sekolah menengah dapat meningkatkan motivasi, keterampilan strategis, dan pencapaian akademis. Siswa yang di beri perlakuan dengan *Self-Regulation Empowerment Programme / SREP* menunjukkan tren yang signifikan secara statistik dan lebih positif dalam nilai prestasi selama dua tahun di sekolah menengah tersebut dibandingkan dengan kondisi pembandingnya.

Pengembangan efikasi diri, terkait erat dengan pengalaman seseorang, kompetensi, dan tugas-tugas perkembangan pada domain yang berbeda pada berbagai tahap dalam hidup. Efikasi diri menunjukkan tentang kemampuan keyakinan dan hasil dari upaya yang memprediksi perilaku aktual seperti prestasi akademik dan pemilihan karier, motivasi utama seperti atribusi kausal, konsep diri, optimisme, orientasi tujuan dalam berprestasi, pencarian bantuan, prokrastinasi, kecemasan, dan value (Tsang, dkk., 2012 ; Kiamarsia & Abolghasemib, 2013).

Keyakinan siswa dalam hal ini efikasi diri siswa sangat disarankan untuk meningkatkan pencapaian pembelajaran (Yusuf, 2011). Siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan upaya dan metode pembelajaran dalam melaksanakan tugas-tugas akademiknya. Efikasi diri yang merupakan bentuk reaksi emosional siswa merupakan validitas yang kuat dalam mempengaruhi motivasi akademik siswa dalam melaksanakan usahanya, menetapkan dan memilih kegiatan tugas-tugas yang sulit . Siswa yang selalu berefikasi akan meningkatkan upaya dan metode pembelajaran dalam melaksanakan tugas-tugas

akademiknya. Bandura (Feist dkk., 2013) merasa yakin bahwa siswa mempunyai sifat untuk meregulasi diri, proaktif, merefleksikan diri dan dapat mengatur dirinya serta mempunyai kekuatan untuk mempengaruhi tindakan dirinya sendiri untuk menghasilkan konsekuensi yang diinginkan.

Siswa yang memiliki pembelajaran regulasi diri tidak memerlukan motivasi ekstrinsik dalam mengerjakan tugas akademik. Siswa yang memiliki pembelajaran regulasi diri mempunyai kemampuan mengevaluasi diri dan memeriksa kembali tugas yang telah dikerjakan sehingga menunjukkan rendahnya prokrastinasi akademik. Prestasi belajar dapat diraih siswa apabila siswa menerapkan strategi metakognitif (merencanakan dan mengontrol) dalam belajar (Behrozi dkk., 2013).

Dalam kasus siswa SMA, Pajares dan Urdan (Thompson, 2016) menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi area dan tingkat akademis. Persepsi siswa tentang kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik dan mempengaruhi emosional dengan mengurangi tingkat stres, depresi dan kecemasan para siswa. Siswa dengan tingkat keberhasilan yang tinggi membuat penggunaan strategi kognitif yang efektif dalam belajar dan mengelola waktu dan lingkungan mereka lebih efektif dan mereka juga lebih efisien dalam menilai dan mengatur upaya akademisnya. Efikasi diri merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan apakah siswa berprestasi atau tidak. Efikasi diri merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Efikasi diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakannya. Pembelajaran pengaturan diri yang berhasil

dapat memotivasi siswa dalam hal ini adalah efikasi diri untuk membuat tujuan baru dan meneruskan pembelajaran.

Cara siswa mengarahkan proses dalam belajarnya dapat dilihat dari penggunaan strategi pembelajaran regulasi diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya. Strategi pembelajaran regulasi diri yang dilakukan oleh guru, untuk melatih pengendalian terhadap proses pembelajaran siswa. Proses pencapaian pembelajaran regulasi diri merupakan usaha untuk membantu pebelajar memahami hal-hal yang dimiliki oleh dirinya seperti inisiatif pribadi, rasa tanggungjawab, ketekunan dan kemampuan berpikir untuk menghadapi tugas-tugas yang sulit (Syaichudin, dkk., 2016). Strategi dianggap penting karena dengan melakukan strategi, siswa dapat belajar dan meningkatkan performa serta keterampilannya melalui pembelajaran sosial, Zimmerman mengajarkan untuk selalu menanamkan perasaan efikasi diri untuk untuk tujuan pribadi dan professional.

Efikasi diri siswa mengenai kapabilitas siswa untuk sukses mengelola situasi memungkinkan kontribusi variabel lain yang tidak dapat diprediksi. Meskipun efikasi diri dapat meningkatkan performa siswa di kelas, efikasi diri siswa yang tinggi bukanlah satu-satunya yang memengaruhi prestasi siswa. Konsep efikasi diri yang diuraikan oleh Bandura memberikan hipotesis yang berguna untuk memprediksi perilaku, tetapi tidak memiliki klaim yang sah untuk menjadi penyebab perilaku. Efikasi diri tidak dapat dianggap sebagai alasan langsung untuk pencapaian akademik akan tetapi hal itu terjadi pengaturan diri yang menyebabkan prestasi akademis. Efikasi membangun motivasi yang

membantu dalam memahami bagaimana harapan mempengaruhi prestasi akademik siswa, keyakinan efikasi diri pada umumnya dapat menjelaskan sekitar 25% dari varians prediksi akademik (Said, 2013).

Tingkat efikasi siswa dimungkinkan dengan adanya kontribusi dari variabel lainnya seperti keterlibatan perilaku siswa dalam hal ini seperti perhatian, usaha, persistensi, antusiasme, rasa bangga, minat, kegembiraan dan lain sebagainya yang ditunjukkan dengan kemampuan keyakinan dan hasil dari upaya yang memprediksi perilaku aktual tersebut. Menurut Dogan (2015) keterlibatan perilaku antara guru dan siswa sangatlah penting karena untuk meningkatkan siswa dalam belajar, dibutuhkannya dukungan sosial pada siswa yang dapat meningkatkan efikasi diri dan tetap berada pada kendali situasi yang dihadapi oleh siswa. Sekolah memiliki peran dalam perkembangan peserta didik usia remaja dalam berbagai aspek lingkungan yaitu tempat dimana peserta didik menghabiskan sebagian besar aktifitas kesehariannya. Penelitian Dolzan dkk. (2015) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan bagian mediator dalam hubungan antara keterlibatan di sekolah dan perilaku beresiko yang sehat. Temuan ini menyoroti pentingnya keterlibatan sekolah dan persepsi efektivitas pribadi siswa dalam membatasi kesehatan perilaku beresiko.

Keterlibatan merupakan istilah kompleks yang menekankan berbagai pola motivasi, kognisi, motivasi dan perilaku siswa (Alrashidi, dkk., 2016). Definisi *academic engagement* dalam *National Survey on Student Engagement* (NSSE) dimaknai sebagai tingkatan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran sebagai bentuk keikutsertaannya pada beberapa interaksi dan

aktivitas di kelas maupun di luar kelas, yang menyebabkan siswa termotivasi untuk belajar dan menyelesaikan tugas dari guru secara baik (Barkley, 2010).

Keterlibatan siswa dengan sekolah berarti melakukan, menghargai, dan berhubungan dengan orang lain, tujuan pendidikan dan hasil belajar yang diinginkan oleh sekolah (Appleton & Lawrenz, 2011).

Penelitian Abbing (2013) menunjukkan bahwa untuk memahami hubungan antara keterlibatan dan prestasi siswa, siswa harus mempertimbangkan berbagai komponen keterlibatan dalam konteks siswa di sekolah. Dengan demikian partisipasi siswa dalam kegiatan dimasukkan ke dalam program sekolah yang melibatkan faktor kognitif, perilaku, dan afektif yang ditetapkan secara spesifik.

Keterlibatan siswa dengan sekolah adalah tingkat dan kualitas keterlibatan emosional dan perilaku dalam kegiatan belajar, yang terbukti dalam sikap positif dan aktif terhadap kesempatan belajar yang diinvestasikan dengan konsentrasi, inisiatif, tantangan siswa (Pappa, 2014). Lebih lanjut Pappa (2014) menjelaskan bahwa guru tidak lagi menjadi satu-satunya pengatur kemajuan siswa terhadap pembelajaran, proses pendidikan harus diprakarsai oleh siswa, sesuai dengan kebutuhan dan apa yang bisa dipelajari. Melalui keterlibatan siswa itu sendiri dalam proses pembelajaran, dipicu oleh minat dan partisipasi yang menjanjikan, murid menjadi inti proses belajar dan sebagian bertanggung jawab atas jalannya pembelajaran serta kualitas pengajarannya. Untuk itu guru harus merancang lingkungan kelas dan mendesain intruksi pembelajaran yang mendukung perkembangan kompetensi siswa (Bell & Pape, 2014).

Peran guru akan mempunyai dampak besar pada kualitas pembelajaran yang dialami siswa. Interaksi sosial diperlukan dalam pembelajaran yang efektif. Guru dapat menggunakan strategi untuk membangun efikasi diri dalam pembelajaran. Sekolah dan ruangan kelas mempengaruhi perkembangan sosial maupun kognitif dan perilaku siswa. Ruang kelas dan sekolah yang tidak teratur dikaitkan dengan hasil akademik dan perilaku siswa yang buruk, serta kurangnya kemampuan guru untuk mengelola lingkungan kelas dan perilaku siswa secara efisien. Keterlibatan akademik memiliki hubungan positif dengan kesuksesan akademik siswa (Valehzaghard, dkk., 2013). D'Elisa (2015) menyatakan bahwa pentingnya guru untuk mengembangkan motivasi untuk pemahaman dirinya dan untuk melatih di kelas dengan melihat orientasi perspektif motivasi kognitif sosial, diantaranya efikasi diri, teori atribusi dan penetapan tujuan.

Keterlibatan akademik merupakan bagian dari keterlibatan siswa karena ruang lingkup yang dimiliki keterlibatan akademik yang lebih kecil, yaitu pada proses pembelajaran di kelas. Sebaliknya, keterlibatan sekolah lebih besar dari keterlibatan siswa karena ruang lingkup yang dimiliki lebih besar. Keterlibatan siswa pada pembelajaran sering digunakan untuk merujuk respon efektif siswa pada pembelajaran. Faktor Keterlibatan memainkan peran kunci bagi siswa dalam pembelajaran. Keterlibatan siswa sebagai partisipasi siswa dalam aktifitas-aktifitas yang dianjurkan sebagai bagian dari program sekolah. Keterlibatan Akademik mempunyai tiga konstruk yaitu terdiri dari keterlibatan kognitif, keterlibatan emosional dan keterlibatan perilaku (Alrashidi dkk., 2016). Lebih lanjut Alrashidi dkk. (2016) menyebutkan bahwa keterlibatan kognitif merupakan

faktor belajar, berfikir, usaha dan strategi yang digunakan dalam penyelesaian masalah, keinginan untuk mencapai yang melebihi dari yang disyaratkan, dan bersedia menghadapi tantangan. Dapat dicontohkan adalah adaptasi dalam menyelesaikan masalah, bersedia untuk bekerja keras, investasi belajar lebih dari sekedar perilaku, usaha mental dan keinginan untuk menyelesaikan tugas.

Keterlibatan emosional mengimplikasikan keterlibatan dalam hal kepemilikan terhadap sekolah dan penerimaan terhadap tujuan sekolah serta nilai-nilai yang dimiliki sekolah. keterlibatan emosi merupakan reaksi siswa di dalam kelas, perasaan yang tertuju pada guru, mengidentifikasi diri dengan sekolah, perasaan memiliki dan dimiliki, mengapresiasi keberhasilan di kelas sedangkan keterlibatan perilaku merupakan bentuk partisipasi di dalam kelas, mengambil inisiatif di kelas, mengambil bagian dalam tata kelola kelas, termasuk tingkat kehadiran siswa di kelas. Konsistensi perilaku yang menggambarkan usaha, ketekunan, konsentrasi, perhatian, mengajukan pertanyaan, kontribusi dalam diskusi kelas, mengikuti peraturan, menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak mengganggu teman, dan tidak membuat keonaran dalam kelas. Dalam praktiknya keterlibatan meliputi inisiasi dari aksi seseorang yang termotivasi namun sekaligus memuat ketahanan seseorang dalam menghadapi berbagai kesulitan yang muncul. Dalam aktivitas pembelajaran, keterlibatan sangat penting bagi kesuksesan akademik siswa (Saeed & Zyngier, 2012). Ada lima elemen inti yang dianggap penting, yaitu *positive emotions* (emosi yang positif), *engagement* (keterlibatan), *relationship* (hubungan relasi), *meaning* (kebermaknaan), dan *accomplishment* (prestasi) (Hooper, 2012).

Lingkungan Sekolah sebagai tempat individu belajar mengembangkan diri sangat diharapkan sebagai tempat yang menyenangkan dalam proses belajar. Suatu usaha siswa untuk sukses, perlunya fokus pada pembelajaran berpusat pada siswa. Kerja sama guru dan hubungan yang baik terjalin antara siswa sama guru sangatlah mendukung dalam menumbuhkan efikasi diri pada siswa.

Dengan mengajarkan siswa keterampilan regulasi diri berarti mengembangkan jenis motivasi dalam belajar di sekolah karena motivasi sebagai unsur penentu dalam proses pengaturan diri yang karena inti dari proses pro-aktif siswa ini sangat terhubung dengan regulasi diri. Motivasi diri merupakan upaya proaktif yang berkembang sepenuhnya untuk menemukan dan memperoleh manfaat dari kegiatan belajar atau sebagian besar perilaku siswanya diarahkan oleh tujuan dan kebutuhan para siswa. Orientasi tujuan siswa akan melakukan secara baik di kelas maupun sekolah, dari jangka pendek ke jangka panjang dan dilakukan secara kontinyu. Di kelas siswa biasanya memperlihatkan kecenderungan umum dalam melakukan kegiatan yang mengarah pada tujuan tertentu, dengan demikian perilaku siswa di sekolah mencerminkan orientasi tujuan mereka. Teori orientasi motivasi tujuan secara teoritis didasarkan pada teori pencapaian tujuan, mengasumsikan bahwa orang bervariasi dalam cara mereka mendefinisikan prestasi dan penilaian kompetensi yang dirasakan. Perspektif tujuan siswa berpengaruh bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam keadaan prestasi (Stavrou, dkk, 2012).

Teori orientasi tujuan adalah teori sosial kognitif motivasi berprestasi yang meneliti alasan mengapa siswa terlibat dalam pekerjaan akademis mereka. Dweck menyatakan bahwa orientasi tujuan merupakan konstruk untuk memahami perilaku di dunia pendidikan (Wigfield & Cambria, 2010). Selanjutnya Wigfield dan Cambria menyatakan bahwa Orientasi tujuan siswa adalah tujuan yang ingin dicapai oleh individu dalam lingkungan berprestasi secara umum atau secara spesifik. Woolfolk (2014) mendefinisikan orientasi tujuan adalah pola kepercayaan tujuan-tujuan yang mengarah pada prestasi sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa dapat memprediksi baik kualitas keterlibatan dalam pembelajaran akademik serta sejauh mana mereka mencari atau menghindari situasi yang menantang.

Konsepsi siswa tentang tujuan berkaitan dengan alasan siswa untuk terlibat dalam tugas-tugas akademik. Dengan demikian berbagai usaha yang dilakukan oleh siswa untuk meraih prestasi dalam kegiatan akademisnya terkait dengan suatu orientasi tujuan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Huff dkk. (2016) yang menyatakan bahwa orientasi tujuan dapat membantu dalam menjelaskan atau memprediksi perilaku dalam pengaturan akademik. Dua faktor besar yang mempengaruhi *goal orientation* pada siswa di kelas atau di sekolah ( Schunk & Pintrich , 2014). Faktor pertama adalah faktor individual. Faktor ini terkait dengan bagaimana siswa memandang kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri. Perbedaan pandangan menyebabkan perbedaan bersikap dan berperilaku pada siswa dalam menjalani proses pembelajaran. Siswa yang memandang dirinya sebagai seseorang yang memiliki kemampuan akademis yang baik akan

cenderung mengembangkan motivasinya, mencari tugas yang menantang kemampuannya, memiliki semangat untuk menguasai materi yang ingin dipelajari. Faktor kedua adalah faktor situasional. Faktor ini berkaitan dengan bagaimana siswa memandang lingkungan belajarnya atau kelasnya. Murray (2014) menyatakan bahwa penelitian tentang belajar berdasar regulasi diri menunjukkan pentingnya konteks sosial. Perkembangan ini menunjukkan bahwa belajar berdasar regulasi diri bukan pengetahuan dan keterampilan individu yang steril dari pengaruh konteks sosial, namun justru melibatkan konteks sosial termasuk teman sebaya dan guru.

Pembelajaran regulasi diri dalam penelitian ini, Teori dari model Zimmerman orientasi teorinya menunjukkan konseptualisasi unsur atau elemen pada faktor kognitif, metakognitif dan motivasi.

a) Kognitif

Struktur kognitif merupakan struktur organisasional yang ada dalam ingatan seseorang yang mengintegrasikan unsur-unsur pengetahuan yang terpisah-pisahkan dalam suatu unit konseptual. Kajian-kajian yang dilakukan dalam bidang psikologi kognitif, banyak yang memusatkan perhatiannya pada konsepsi bahwa perolehan dan retensi pengetahuan baru merupakan fungsi dari struktur kognitif yang sudah dimiliki si-belajar (Degeng, 2013)

b) Metakognitif

Metakognitif terlibat dalam setiap tahapan pembelajaran regulasi diri dan memberikan kontribusi signifikan terhadap praktik yang efektif. Definisi dari psikolog pendidikan Weinert dan Kluwe menyatakan bahwa metakognitif

mengacu pada kognisi tentang kognisi, dan berarti pengetahuan tentang pemikiran sendiri, dan aktivitas kognitif memiliki sebagai proses berpikir objek sendiri. Monitoring si-belajar dan mengontrol prestasinya menggunakan aktivitas metakognitif. Pengetahuan metakognitif berpikir tentang apa yang siswa tahu, keterampilan metakognitif mengacu memikirkan seseorang aktivitas saat ini, dan pengalaman metakognitif berpikir tentang seseorang keadaan mental atau emosional (Platt, 2016). Metakognisi dipengaruhi oleh usia mental (*mental age*) individu (Nader-Grosbois, 2014). Di dalam usia perkembangannya, siswa membutuhkan komunikasi yang baik dan lancar dalam menerjemahkan semua keinginan dan kebutuhannya terhadap orang lain. Di sisi lain, komunikasi ini juga membantu siswa mendapatkan umpan balik dari orang lain yang berguna membantunya memahami kemampuan kognisinya sendiri. Penelitian Mutrofin, dkk. (2017) menunjukkan bahwa metode diskusi kelompok terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa daripada metode diskusi ceramah. Penelitian Chernokova (2014) siswa bisa mendapatkan bantuan dari orang lain untuk meningkatkan metakognisinya. Metakognisi memainkan peranan yang penting bagi individu, khususnya siswa, guna mendapatkan pemahaman yang maksimal dalam belajar dan mendapatkan hasil belajar yang juga maksimal. Secara teori telah disebutkan bahwa metakognisi membantu individu dalam mengawasi apakah dirinya berproses di jalur yang benar atau tidak. Hal ini sangat membantu siswa mendapatkan umpan balik secara pribadi mengenai progres belajarnya. Hal yang sama juga dinyatakan

oleh Mirzaei dkk. (2012) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa usaha pencapaian target belajar akan lebih kuat dalam membantu siswa mendapatkan IPK yang tinggi jika dibantu oleh metakognisi. Suatu usaha dan pencapaian target belajar mendorong siswa mendapatkan IPK yang baik, namun metakognisi memberikan dorongan lebih besar untuk mendapatkan IPK yang lebih maksimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Pishghadam dan Khajavy (2013) dengan subjek berjumlah 143 siswa menemukan besarnya peran metakognisi dalam penguasaan bahasa. Penelitiannya menyatakan bahwa meskipun inteligensi memiliki peranan yang besar bagi individu dalam menguasai bahasa khususnya bahasa asing, namun peran metakognisi lebih kuat. Dimana, proses monitoring sebagai bagian dari metakognisi yang dilakukan individu dalam penguasaan bahasa asing menjadi lebih berperan dibandingkan inteligensi itu sendiri. Temuan yang sama juga dikemukakan penelitian yang dilakukan oleh Ghonsooly, dkk. (2014). Penelitiannya menemukan bahwa efikasi diri dan metakognisi berperan dalam memengaruhi performansi belajar yang ditampilkan oleh individu. Hal yang menarik dalam penelitian ini adalah bahwa peran metakognisi dalam memaksimalkan hasil belajar lebih besar dari efikasi diri. Hal ini berarti keyakinan untuk bisa sukses dan mendapatkan hasil yang maksimal saja tidak cukup jika tidak diimbangi oleh metakognisi dalam proses belajar. Sementara itu, metakognisi sendiri berpengaruh terhadap efikasi diri akademis (Hermita & Thamrin, 2015). Semakin bagus kemampuan metakognisi yang dimiliki maka akan semakin

tinggi efikasi diri akademis yang dimiliki individu. Hal ini tentu juga sangat membantu individu mendapatkan prestasi akademis yang maksimal.

c) Motivasi

Adanya motivasi merupakan hasil dari proses interaksi kondisi internal dalam diri siswa (keinginan siswa akan memenuhi kebutuhannya) dan tujuan eksternal yang menjadi sebab seseorang melaksanakan suatu tindakan. Dalam konteks ini, motivasi menjadi dasar yang kuat bagi segala daya upaya yang berjalan secara konsisten untuk mencapai suatu tujuan, yaitu mencapai prestasi belajar yang optimum (Hanurawan, 2015).

Dengan demikian motivasi diri siswa merupakan upaya proaktif yang berkembang sepenuhnya untuk menemukan dan memperoleh manfaat dari kegiatan belajar. Pembelajaran dan motivasi diperlakukan sebagai proses saling ketergantungan. Siswa termotivasi ditandai dengan kesediaannya dan bersedia, memiliki keinginan untuk belajar dan berkomitmen untuk menyelesaikan tugas. Orientasi siswa untuk motivasi dan keyakinan tentang pembelajaran terkait ke tiga komponen yaitu:

- *Value* yang mencakup tujuan siswa, keyakinan tentang pentingnya tugas akademik dan minat siswa dalam tugas;
- Harapan yang mengacu pada keyakinan siswa tentang kemampuannya untuk melakukan tugas dan
- Komponen afektif yang berkaitan dengan reaksi emosional siswa untuk tugas (Keyser, 2013).

Efikasi membangun motivasi yang membantu dalam memahami bagaimana harapan mempengaruhi prestasi akademik siswa. Dalam *expectancy-value theory*, motivasi merupakan fungsi dari harapan keberhasilan dan nilai yang dirasakan. teori atribusi berfokus pada atribusi kausal para peserta didik untuk menjelaskan hasil dari suatu kegiatan, dan mengklasifikasikan dalam hal lokus mereka, stabilitas dan pengendalian. Efikasi diri memiliki efek signifikan yang utama pada status awal pemahaman dalam membaca (Louicka, dkk. 2016) Efikasi diri sebagai pendorong utama aksi termotivasi, dan juga mengidentifikasi isyarat yang mempengaruhi masa depan dan dukungan dari pembelajaran regulasi diri. Teori orientasi tujuan (*Goal orientation theory*) menunjukkan bahwa peserta didik cenderung untuk terlibat dalam tugas-tugas dengan kekhawatiran tentang menguasai konten (tujuan penguasaan, yang timbul dari perkembangan pola pikir mengenai kecerdasan dan pembelajaran) atau sekitar melakukan lebih baik daripada yang lain atau menghindari kegagalan (tujuan prestasi, yang timbul dari suatu mindset yang tetap), teori *self-determination* menerangkan bahwa hasil prestasi yang optimal dari tindakan yang dimotivasi oleh kepentingan nilai intrinsik atau nilai ekstrinsik yang telah terintegrasi dan terinternalisasi. Memuaskan kebutuhan psikososial dasar otonomi, kompetensi dan keterkaitan meningkatkan motivasi tersebut. Dari lima teori ini, tema berulang pada kompetensi, nilai/value, atribusi, dan interaksi antara individu dan konteks pembelajaran (Cook dan Artino Jr, 2016).

d) Perilaku

Regulasi diri berperan terhadap capaian prestasi siswa. Pengaruh positif pembelajaran diri tidak hanya tampak pada hasil belajar di sekolah untuk mata pelajaran yang konvensional, tetapi juga pada hasil belajar keterampilan-keterampilan tertentu. Penelitian Tsai dkk. (2013) menemukan bahwa siswa dengan prestasi yang rendah cenderung dapat memiliki keterampilan berhitung yang baik dalam jangka panjang ketika pembelajaran regulasi diri mereka ditingkatkan. Di sini tampak bahwa pembelajaran regulasi diri sangat membantu berbagai macam siswa dengan apa pun latar belakangnya untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih maksimal. Siswa sangat terbantu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang memiliki keterampilan yang sifatnya kompleks. Penelitian yang dilakukan oleh Belski dan Belksi (2013) menjelaskan bahwa ada perbedaan performansi penyelesaian tugas yang membutuhkan keterampilan yang kompleks pada siswa sebelum dan sesudah siswa mendapatkan arahan untuk meningkatkan pembelajaran regulasi diri yang mereka miliki. Performansi pengerjaan tugas oleh siswa setelah diberi arahan menjadi lebih baik sebelum diberi arahan. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Patel dkk. (2015) menjelaskan bahwa siswa-siswa yang berjuang lebih keras dalam belajar ternyata tidak menerapkan prinsip pembelajaran regulasi diri di dalam proses belajarnya. Hal ini membuat siswa gagal memiliki solusi yang sesuai dengan kesulitan belajarnya, dan cenderung menerapkan strategi pengatasan masalah yang maladaptif terhadap kegagalannya dalam belajar. Sementara itu, menurut Sadi dan Uyar (2013) menyatakan bahwa pembelajaran regulasi

diri juga mengatur cara belajar dan sikap siswa di mana di dalamnya termasuk manajemen waktu terkait dengan segala aktivitas belajar siswa di sekolah dan di rumah. Pembelajaran regulasi diri akan memengaruhi ketepatan waktu kehadiran siswa di kelas serta jumlah kehadiran di kelas itu sendiri (Ocak & Yamac, 2013; Torenbeek dkk., 2013). Siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik dalam hal ketepatan kehadiran dan jumlah kehadiran di kelas cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik (Torenbeek dkk., 2013).

Karena efek efikasi diri siswa yang tinggi dapat dilihat dari perilaku yang berkaitan dengan tugas, siswa lebih berusaha dan siap dalam saat menghadapi kesulitan. Keyakinan akan efikasi memperkaya atau membatasi motivasi dengan memengaruhi jenis tujuan yang ditentukan sendiri oleh siswa, tingkat usaha dan kegigihan siswa dalam menghadapi kesulitan. Dengan demikian pembelajaran regulasi diri yang dilakukan oleh siswa merupakan kedisiplinan yang dilakukan oleh siswa.

Syaichudin dkk. (2016) menyatakan bahwa pembelajaran regulasi diri Selain memiliki keunggulan, juga memiliki tiga kelemahan. Kelemahan-kelemahan tersebut adalah yaitu cenderung kurang terjadi interaksi diantara pebelajar, pebelajar kemungkinan terbentur dalam menyelesaikan tugas individu dan kelompok, dan tuntutan pengaturan diri belajar tidak mudah untuk dicapai pada tingkat tinggi.

Keyakinan efikasi yang rendah memberikan kontribusi pada lemahnya usaha dan tendensi untuk mudah menyerah. Perbedaan individu dan karakteristik

seperti kemampuan mental, kesadaran, kestabilan emosi dan pengalaman siswa semua terkait efikasi diri. Hal ini sesuai dengan penelitian Guntern dkk. (2016) yang menyatakan bahwa pentingnya karakteristik kepribadian siswa memberikan kontribusi positif pada efikasi diri. Kepribadian cenderung memainkan peran penting dalam mempengaruhi prestasi akademik. Penelitian Komarraju dkk. (2011) yang meneliti dengan jumlah subjek 308 siswa, hasil penelitiannya menyatakan bahwa Model Lima Besar atau *Big Five Personality Traits Model* yang dikemukakan oleh Lewis Goldberg yang terdiri dari 5 dimensi kunci yaitu *Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness dan Neuroticism*. menjelaskan 14% varians pada nilai rata-rata (IPK).

Proses siklis yang ada di teori Zimmermman, mengharapkan adanya motivasi belajar pada siswa. Motivasi belajar sangat penting bagi keberhasilan siswa. Para siswa menunjukkan efek menguntungkan dari motivasi saat mereka secara intrinsik termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas kelas. Efikasi diri merupakan kekuatan berpikir positif yang diterapkan pada siswa untuk berkeyakinan sehingga termotivasi untuk belajar.

Model motivasi yang mengintegrasikan banyak gagasan tentang motivasi, Carole Ames (Woolfolk, 2014) mengembangkan motivasi belajar di sekolah dengan istilah TARGET. TARGET merupakan akronim atau singkatan enam elemen motivasi efektif yaitu *Task* (Tugas), *Authority* (otonomi/ tanggung jawab), *recognition* (pengakuan/Penghargaan), *grouping* ( Pengelompokan), *Evaluating* (Evaluasi), *Time* (Waktu). Masing-masing elemen berkontribusi terhadap motivasi siswa baik secara langsung maupun tidak langsung.

## **B. Implikasi Temuan Penelitian**

### **1. Implikasi dalam Pengembangan Psikologi Pendidikan**

Mengingat pentingnya pembelajaran regulasi diri, pendidik atau guru mengajarkan keterampilan ini dan memberikan strategi bagi siswa untuk menerapkan ketika siswa belajar. Dengan demikian proses pembelajaran, guru menjelaskan kegunaan dan pentingnya keterampilan pembelajaran regulasi diri untuk siswa, dan membiasakan dan mengidentifikasi waktu dan kondisi yang tepat siswa belajar dengan strategi pembelajaran regulasi diri.

### **2. Implikasi dalam Pembelajaran di SMA**

Seiring dengan perkembangan era globalisasi dan masyarakat informasi ini, ada tuntutan Sekolah Menengah Atas untuk mengembangkan diri. Kompetisi yang semakin ketat diantara institusi pendidikan ditandai dengan ketatnya persaingan kualitas *out put* (keluaran) yang unggul dan menjadi pilihan masyarakat. Dengan pembelajaran regulasi diri siswa selalu memiliki kesadaran diri dalam belajar.

Adanya peningkatan efikasi diri siswa mendorong siswa untuk selalu berprestasi, selalu berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan bertanggung jawab dalam belajarnya. Dengan demikian pembelajaran yang dilakukan di SMA menjadi sangat penting dengan tujuan sekolah tersebut.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

Dalam bab ini secara berturut-turut diuraikan kesimpulan dan saran-saran yang berkaitan dengan pemanfaatan temuan dan penelitian lebih lanjut.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA dimana efikasi diri siswa meningkat setelah diberi perlakuan pembelajaran regulasi diri.

#### **B. Saran**

Saran-saran dalam penelitian ini ditujukan kepada :

a. Guru

Guru diharapkan sering menstimulasi pemikiran dan pemahaman kritis dan membangun pengetahuan siswa berbagai strategi seperti dialogis, tanya jawab terbuka, penguatan positif, peningkatan ketersediaan keterlibatan siswa dan menciptakan lingkungan kelas dengan mengembangkan motivasi untuk pemahaman siswa dan melatih di kelas dengan melihat orientasi perspektif motivasi kognitif sosial, diantaranya, teori atribusi dengan menetapkan tujuan serta pemantauan efikasi siswa.

b. Siswa

Siswa diharapkan untuk selalu memilih, mengerti akan tujuan, relevansi tugas dan selalu melibatkan diri dalam proses pembelajaran, bekerja sama, terbuka dengan guru dan rekan-rekannya apa yang siswa rasakan dalam proses belajarnya.

c. Kepala Sekolah

Pembelajaran regulasi diri mengintegrasikan tentang belajar efektif dan motivasi dalam hal ini adalah efikasi diri, untuk itu Kepala Sekolah diharapkan selalu memfasilitasi dan mendukung para guru dalam mengembangkan atau memberikan pembelajaran regulasi diri sehingga tujuan daripada sekolah bisa tercapai secara optimal.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya terfokus pada efek strategi pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa SMA dengan Quasi Eksperimen sehingga perlunya penelitian kualitatif sebagai pengumpulan data kelengkapan data dan ungkapan siswa dalam pembelajaran regulasi diri serta untuk memantau perkembangan efikasi diri siswa sehingga peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kualitatif, penelitian survey, ataupun PTK.

Perbedaan rancangan penelitian memungkinkan hasil yang berbeda ataupun sama sehingga dapat memperluas pemahaman efek pembelajaran regulasi diri dan efikasi diri siswa.

Dalam penelitian ini, Peneliti hanya menguji efek Pembelajaran regulasi diri terhadap efikasi diri siswa pada mata pelajaran Bahasa Indonesia, sehingga

perlu meneliti mata pelajaran yang lainnya. Untuk Peneliti berikutnya disarankan untuk menyertakan variabel moderator lain yang dapat menentukan adanya interaksi antar variabel seperti keterlibatan siswa di kelas maupun di sekolah, orientasi tujuan, metakognitif, struktur orientasi kelas, efikasi guru.



## DAFTAR RUJUKAN

- Abbing, Jens. 2013. *The Effect Of Students Engagement On Academic Achievement In Different Stages Of Their Academic Career From A Dropout Perspective*. Bachelorthesis, University of Twente.
- Alrashidi, Oqab, Phan, Huy P & Ngu, Bing H. 2016. *Academic Engagement: An Overview of Its Definitions, Dimensions, and Major Conceptualisations*. International Education Studies; Vol. 9, No. 12; 2016 ISSN 1913-9020 E-ISSN 1913-9039. Published by Canadian Center of Science and Education. doi:10.5539/ies.v9n12p41. (Online), (<http://dx.doi.org>), diakses 1 Mei 2017.
- American Psychological Association. 2015. *Using the 'Top 20 Principles' These Psychological Principles Will Help Your Students Learn More Effectively*. (<http://www.apa.org>)
- Appleton, J. J., & Lawrenz, F. 2011. *Student And Teacher Perspectives Across Mathematics And Science Classrooms: The Importance Of Engaging Contexts*. School Science and Mathematics. (111)4, 143-155. (Online), (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1949-8594.2011.00072.x/pdf>), diakses 5 Juni 2017.
- Armum, Puspalthaa & Chelappan, Kalaivani. 2015. *Social And Emotional Self-Efficacy of Adolescents: Measured And Analysed Interdependencies Within And Across Academic Achievement Level International*. Journal of Adolescence and Youth. (Online), (<http://www.tandfonline.com>), diakses 9 maret 2016.
- Artino, Jr., Anthony R. 2012. *Academic Self Efficacy: From Educational Theory To Instructional Practice*. Perspect Med Educ (2012) 1:76–85 DOI 10.1007/s40037-012-0012-5. (Online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3540350/>) diakses 7 Maret 2016.
- Asean Productivity Organization, 2014. *APO Productivity Data Book 2014*. Asian Productivity Organization Tokyo, September 2014. (<http://www.apo-tokyo.org>)
- Aukrust, Vibeke Grover. 2011. *Learning And Cognition In Education*. Kidlington. Oxford OX5 1 GB, UK. Academic Press Elsevier The Boulevard Langford Lane.

- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise Of Control*. New York: Freeman.
- Barboza, Eduardo Chaves., Trujillo Torres., Juan M & López, Núñez Juan A. 2015. *Accomplishments in Learning Self-Regulation in Personal Environments*. *Creative Education*, 2015, 6, 1108-1120. (Online), (<http://www.scirp.org/journal/ce>) diakses 5 Maret 2016.
- Baumeister, R. K. & Vohs, K.D. 2011. *Handbook of Self Regulation. Research, Theory, And Applications*. 2nd. ed New York, NY: Guilford Prees.
- Bindu, VK., & Padmanabhan, M., 2016. *Relationship Between Self-Efficacy And Career Aspiration Among Higher Secondary School Students*. *International Journal of Applied Research* 2016; 2(3): 701-704. (Online), (<http://www.allresearchjournal.com>) diakses 1 Mei 2017.
- Bell. C.V., & Pape, S.J. 2014. *Scaffolding The Development Of Self Regulated Learning In Mathematics Classroom*. *Midle School Journal*. 45(4):23:32. (Online), (<https://www.researchgate.net/publication/270761102>) Diakses 22 Juni 2017
- Belski, R., & Belksi, I. 2013. *Cultivating Student Skills In Self Regulated Learning Throught Evaluation Of Task Complexity*. *Theaching in Heigher Education*. 19.459-469. (online), (<http://srhe.tandfonline.com/doi/abs>) Diakses 10 April 2017
- Bavojdan, Mozghan Rabani., Towhidi, Afsaneh., & Rahmati, Abbas. 2011. *The Relationship Between Mental Health and General Self-Efficacy Beliefs, Coping Strategies and Locus of Control in Male Drug Abusers*. *Addict & Health*, Summer & Autumn 2011; Vol 3, No 3-4.(Online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>) diakses 2 April 2016.
- Behrozi, N., Yeilagh, M.S., & Mansourian, A. 2013. *The Relationship Between Self Regulated Learning Strategies, Motivational Learning Strategies, Procastination And Academic Performance Among The First Grade Of High School Male Students In Boushehr*. *Journal Life Science And Biomedicine*. 3 (4): 277-284. .(Online), (<http://jlsb.science-line.com/>) diakses 22 Juni 2017.
- Burman, J. T., Green, C. D., & Shankar, S. 2015. *On The Meanings of Self-Regulation: Digital Humanities in Service of Conceptual Clarity*. *Child Development*, 86(5), 1507-1521. doi:10.1111/cdev.12395. (Online), (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdev.12395>) diakses 20 Maret 2016.

- Bembenutty, Héfer., White, Marie C., Vélez. Miriam. 2015. *Developing Self-regulation of Learning and Teaching Skills Among Teacher Candidates*. New York : Springer.
- Bergen, Abigail. 2013. *Self Efficacy, Special Education Students, And Achievement : Shifting The Lens*. In *Sight: Rivier Academic Journal*, Volume 9, Number 2, Fall 2013. (Online), (<https://www.rivier.edu/journal/ROAJ-Fall-2013/J783>) diakses 5 Maret 2016.
- Barkley, E.F. 2010. *Student Engagement Techniques*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Buckley, Jude., Cohen, Jason D., Krame Arthur F., & Mullen, Sean P. 2014. *Cognitive Control In The Self Regulation of Physical Activity And Sedentary Behavior*. Review Article *Front. Hum. Neurosci.* (Online), (<http://journal.frontiersin.org>). diakses 25 Maret 2016.
- Bhattacharjee, Jayeeta. 2015. *Constructivist Approach to Learning An Effective Approach of Teaching Learning*. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (IRJIMS) A Peer-Reviewed Monthly Research Journal* ISSN: 2394-7969 (Online), ISSN: 2394-7950 (Print) Volume-I, Issue VI, July 2015, Page No. 65-74 Published by: Scholar Publications, Karimganj, Assam, India, 788711. (Online), (<http://www.irjims.com/>) diakses 20 Maret 2016.
- Brailovskaia, Julia, Bieda Angela, Zhang, Xiao Chi & Margraf, Jurgen. 2016. *The Effects Of Daily Stress On Positive And Negative Mental Health: Mediation Through Self-Efficacy*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Volume 16, Issue 1, January–April 2016, Pages 1–10. (Online), (<http://www.sciencedirect.com/science/article>) diakses 20 Maret 2016.
- Bramucci, Annarita. 2013. *Self Regulated Learning Theories And Potential Applications In Didactics*. *Lifelong Learning*. University of Macerata. (Online), ([http://intelligent-tutor.eu/files/2012/06/I-TUTOR\\_supportmaterial\\_self-regulated\\_learning\\_EN.pdf](http://intelligent-tutor.eu/files/2012/06/I-TUTOR_supportmaterial_self-regulated_learning_EN.pdf)) diakses 20 Maret 2016.
- Canrinus, E.T., Helms, L., Michelle, B., Douwe, B., & Jaap; H., Adriaan. 2011. *Self-Efficacy, Job Satisfaction, Motivation and Commitment: Exploring The Relationships Between Indicators of Teachers' Professional identity*. *European Journal of Psychological Education*, 10, 1-18. (Online), (<http://repository.tue.nl/717068>) diakses 21 Maret 2015.

- Collie, R., Shapka, J., & Perry, C. 2011. *Predicting Teacher Commitment: The Impact Of School Climate And Social-Emotional Learning*. Psychology in the Schools, 48(10), 1034-1048, (Online), (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pits.20611>) diakses 10 Maret 2016.
- Conner, Megan . 2015. *Self-Efficacy, Stress, And Social Support in Retention Of Student Registered Nurse Anesthetists*. AANA Journal v April 2015 v Vol. 83, No. 2. (Online), (<http://www.aana.com/newsandjournal>) diakses 10 Maret 2016.
- Cook, David A. & Artino Jr, Anthony R. 2016. *Motivation To Learn: An Overview Of Contemporary Theories*. Medical Education Published by John Wiley & Sons Ltd and 997. The Association for the Study of Medical Education., Medical Education 2016 50: 997–1014., (Online) (<http://onlinelibrary.wiley.com>), diakses 10 Maret 2016.
- Chernokova, T.E. 2014. *Features of Metacognition Structure For Pre- School Age Children*. Procedia Social and Behavioral Sciences. 146.203-208. (Online), (<http://www.sciencedirect.com/science/article>) diakses 10 Maret 2016.
- Cleary, Timothy J. Velardi, Brittany & Schnaidman, Bracha. 2017. *Effects Of The Self-Regulation Empowerment Program (SREP) On Middle School Students Strategic Skills, Self-Efficacy, And Mathematics Achievement*. Journal of School Psychology, Volume 64, October 2017, Pages 28-42. (Online), (<http://www.sciencedirect.com>) diakses 21 Mei 2017.
- Creswell, J.C. (2012). *Education Research, Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. 4th edition. Boston: Pearson
- Dagar, V & Yadav, A. 2016. *Constructivism: A Paradigm for Teaching and Learning*. Arts and Social Sciences Journal 2016, 7:4. (Online), (<http://dx.doi.org/10.4172/2151-6200.1000200>) diakses 21 Mei 2017.
- Davidson, Brian. A.2014. *Examining The Relationship Between Non-Cognitive Skills And Leadership: The Influence Of Hope And Grit On Transformational Leadership Behavior*. The Graduate Degree Program in Educational and Leadership and Policy Studies and the Graduate Faculty of the University of Kansas. Dissertation.
- DiBenedetto, Maria K. 2011. *Barry Zimmerman, Development Of Self-Regulated Learning, Social Learning , Barry J. Zimmerman: An Educator with Passion For Developing Self-Regulation Of Learning Through Social Learning*. A Paper Presented during the Annual Meeting of the American Educational Research Association, April 11, 2011, New Orleans,

- Louisiana.(Online),( <http://eric.ed.gov/?id=ED518491>) diakses diakses 10 Maret 2016.
- Degeng, Nyoman S. 2013. *Ilmu Pembelajaran. Klasifikasi Variabel Untuk Pengembangan Teori dan Penelitian*. Bandung : ARAS MEDIA.
- D'Elisa, Teresa M. 2015. *Student Motivation: Teacher Perceptions, Beliefs and Practices*. Dissertation. Philadelphia College of Osteopathic Medicine Department of Psychology.
- Dogan, Ugur. 2015. *Student Engagement, Academic Self-efficacy, and Academic Motivation as Predictors of Academic Performance*. *Anthropologist*, 20(3): 553-561 (2015). (Online), (<http://krepublishers.com> ) diakses 2 april 2016.
- Dolzan, Martina., Sartori, Riccardo Charkhabi., Morteza & De Paola, Francesco. 2015. *The Effect of School Engagement On Health Risk Behaviours Among High School Students: Testing the Mediating Role of Self-Efficacy*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* Volume 205, 9 October 2015. (Online), (<http://www.sciencedirect.com>) diakses 21 Mei 2017.
- Erlich, R.J. 2011. *Developing Self-Efficacy And Self-Regulated Learning in Academic Planning: Applying Social Cognitive Theory in Academic Advising to Assess Student Learning Outcomes*. Dissertation, Doctor of Philosophy : Oregon State University.
- Eskay M., Onu V. C., Obiyo N., & Obidoa M. 2012. *Use Of Peer Tutoring, Cooperative Learning, and Collaborative Learning: Implications for Reducing Anti-social Behavior of Schooling Adolescents*. *US-China Education Review A* 11 (2012) 932-945. Earlier title: *US-China Education Review*, ISSN 1548-6613. David Publishing. Online),( <http://files.eric.ed.gov>) diakses 22 Juni 2017.
- Ekeke, Hamilton & Telu Joy.. 2015 *Improving Self-Regulated Learning Style Amongst Students*. *International Journal of Secondary Education*, Volume 3, Issue 6 , December 2015. (Online), (<http://article.sciencepublishinggroup.com> ) diakses 2 april 2016.
- Field, A. P. 2013. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics:And Sex And Drugs And Rock 'n' Roll (Fourth Edition)*. London: Sage publications.
- Feist, Jess., Ann ,Tomi., Feist, Roberts Gregory. 2013. *Looseleaf For Theories of Personality*. New York : McGraw-Hill Education.
- Festus, Azuka Benard. 2012. *The Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Achievement of Senior Secondary School Students in the Federal Capital Territory, Abuja*. *Journal of Education and Practice*:

- National Mathematical Centre, P.M.B. 118, Abuja, Nigeria. (Online), (<http://www.iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/view/2526>) diakses 6 Maret 2016.
- Fleming, Mike. 2010. *The Aims of Language Teaching and Learning*. Language Policy Division Directorate of Education and Languages, DGIV Council of Europe, Strasbourg. (Online), ([www.coe.int/lang](http://www.coe.int/lang)) diakses 12 November 2016.
- Fu Chang, Dian & Cheng Chien, Wei. 2015. *Determining The Relationship Between Academic Self-efficacy And Student Engagement By Meta Analysis*. 2nd International Conference on Education Reform and Modern Management (ERMM 2015). (Online), ([www.atlantispress.com/php/paper-details.php?id](http://www.atlantispress.com/php/paper-details.php?id).) diakses 6 Maret 2016.
- Gunawan, Imam. 2016. *Pengantar Statistik Inferensial*. Jakarta; PT RajaGrafindo Persada.
- Guntern, Sabine, Korpershoek, Hanke & Van der Werf, Greetje. 2016. *Benefits Of Personality Characteristics And Self Efficacy In The Perceived Academic Achievement Of Medical Students*. Educational Psychology, DOI: 10.1080/01443410.2016.1223277. ISSN: 0144-3410 (Print) 1469-5820. (Online), (<http://www.tandfonline.com>) diakses 8 Mei 2017.
- Gutman, Leslie Morrison & Schoon, Ingrid. 2013. *The Impact Of Non Cognitive Skills On Outcomes For Young People*. Literature review. The Education Endowment Foundation (EEF). Leading Education and social research. Institute of Education University Of London. (Online). ([https://v1.educationendowmentfoundation.org.uk/uploads/pdf/Non-cognitive\\_skills\\_literature\\_review\\_2.pdf](https://v1.educationendowmentfoundation.org.uk/uploads/pdf/Non-cognitive_skills_literature_review_2.pdf).) diakses 20 Maret 2016.
- Goulao, Maria de Fatima, 2014. *The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Achievement in Adults' Learners*. Athens Journal of Education August 2014. (Online), (<https://www.atiner.gr/journals/education>) diakses 1 Mei 2017.
- Ghasemi, Asghar & Zahedias, Saleh. 2012. *Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians*. Endocrine Research Center, Research Institute for Endocrine Sciences, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran Int J Endocrinol Metab. 2012;10(2):486-489. DOI: 10.5812/ijem.3505. (Online), (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>) diakses 27 Maret 2017.
- Ghonsooly, B., Khajavy, G.H, & Mohjoobi, M. H. 2014. *Self Efficacy And Metacognition As Predictors Of Iranian Teacher Trainees' Academic Performance : A Path Analysis Approach*. Procedia Social And Behavioral

Science. 98.590-598., (Online), (<http://www.sciencedirect.com>) diakses 12 April 2017.

Gredler, Margaret T. 2011. *Learning And Instruction : Teori dan Aplikasi*. Edisi Keenam. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Greene, Jeffrey Alan & Azevedo, Roger. 2015. *A Theoretical Review of Winne and Hadwin's Model of Self-Regulated Learning: New Perspectives and Directions*. Journal Citation Reports (Thomson Reuters, 2015). (Online), (<http://rer.sagepub.com/content/77/3/334>) diakses 20 Maret 2016.

Hanurawan, Fattah. 2015. *Ilmu Psikologi Untuk Pemecahan Masalah-Masalah Kemanusiaan*. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar dalam Bidang Ilmu Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi. Malang:Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang (UM).

Hassan, Ahmed Elhassan Hamid., Alasmari, Abdulaziz & Eldood, Ahmed Eldood Yousif,. 2015. *Influences Of Seff Efficacy As Prediktors Of Academic Achievement. A Case Study Of Special Education Students-University of Jazan*. International Journal of Education and Research Vol. 3 No. 3 March 2015. ). (Online), (<http://www.ijern.com/journal>) diakses 20 Maret 2016.

Hadwin, A. F., Jarvela, S. & Miller, M. 2011. *Self Regulated, Coregulated And Socially Shared Regulation Of Learning*, Handbook Of Self Regulation Of Learning And Performance. New York, NY: Routledge.

Hadwin, A. F., Oshige, M., Gress, C. L. & Winne, P. H., 2010. *Innovative Ways For Using Study To Orchestrate And Research Social Aspects Of Self-Regulated Learning*. Computers In Human Behavior, 26(5), 794–805. (Online), (<https://www.researchgate.net/publication/222023522>) diakses 27 Maret 2016.

Hartono, 2012. Statistik Untuk Penelitian. Yogyakarta:Pustaka Pelajar

Hermita, M., Thamrin, W.P.,2015. *Metacognition Toward Academic Self Efficacy Among Indonesia Private University Scholarship Student*. Procedia Social and Behavioral Science. 171. 1075-1080. (Online), (<http://www.sciencedirect.com>) diakses 12 April 2017.

Hallberg, Kelly & Eno, Jared. 2015. *Quasi-Experimental Designs*. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition). American Institutes for Research, Chicago, IL, USA. (Online), (<http://www.sciencedirect.com/>) diakses 13 Maret 2017.

- Huff, Steven M., Stripling, Christopher T., Boyer, Christopher & Stephens, Carrie A. 2016. *Investigating Factors that Influence Achievement Goal Orientation and Educational Practices in Undergraduate Agricultural Sciences and Natural Resource Students*. The University of Tennessee Knoxville, TN. NACTA Journal December 2016, Vol 60(4). (Online)(<https://nactateachers.org>) diakses 8 April 2017.
- Heum Cho, Moon & Heron. Michele L. 2015. *Self-Regulated Learning: The Role of Motivation, Emotion, and Use of Learning Strategies Instudents' Learning Experiences in a Self-Paced Online Mathematics Course*. Distance Education, 2015 Vol. 36, No. 1, 80–99 . (Online), ([www.tandfonline.com](http://www.tandfonline.com)) diakses 20 Maret 2016.
- Hooper, Jeni. 2012. *What Children Need to Be Happy, Confident And Successful : Step By Step Positive Psychology To Help Children Flourish*. Pentonville Road London N1 9JB, UK: Jessica Kingsley Publishers. (Online), (<http://www.jkp.com>) diakses 20 Maret 2016.
- Iroegbu, Manasseh N. 2015. *Self Efficacy and Work Performance: A Theoretical Framework of Albert Bandura's Model, Review of Findings, Implications and Directions for Future Research*. Psychology and Behavioral Sciences. (Online), (<http://www.sciencepublishinggroup.com/j/pbs>) diakses 6 Maret 2015.
- Irwantoro, Nur & Suryana, Yusuf. 2016. *Kompetensi Pedagogik Untuk Peningkatan dan Penilaian Kinerja Guru Dalam Rangka Implementasi Kurikulum Nasional*. Sidoarjo:Genta Group Production.
- Jacobson, Lisette T. 2012. *Academic Performance in Middle School: Friendship Influences*. Global Journal of Community Psychology Practice: Wichita State University, Kansas. Volume 2 Issue 3. (Online ),(<http://www.gjcpp.org>) diakses 1 April 2016.
- Johnson, Amy M., Azevedo, Roger & D'Mello. 2011. *The Temporal and Dynamic Nature of Self-Regulatory Processes During Independent and Externally Assisted Hypermedia Learning*. Cognition And Instruction, 29(4), 471–504, 2011. C Taylor & Francis Group, LLC ISSN: 0737-0008 / 1532-690X DOI: 10.1080/07370008.2011.610244. (Online ), (<https://dl.dropboxusercontent.com>) diakses 21 April 2016.
- Kadzikowska & Wrzosek, R. 2012. *Perceived Stress, Emotional Ill Being and Psychosomatic Symptoms In High School Students: The Moderating Effect Of Self Regulation Competences*. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 14(3), 25-33.

(Online), (<http://search.proquest.com/docview/1269430713?accountid=15115>) diakses 1 April 2016.

Kiamarsia . A. & Abolghasemib A.2014. *The Relationship Of Procrastination And Self-Efficacy With Psychological Vulnerability In Students*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114 ( 2014 ) 858 – 862. 4th World Conference on Psychology, Counselling and Guidance WCPCG-2013. (Online), (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813054372>) diakses 1 April 2016.

Keyser, J.N. 2013. *Self-Regulated Learning And Time Perspective As Predictors Of Academic Performance In Undergraduate Economic Studies*. Thesis Philosophiae Doctor. Faculty Of Education. University Of The Free State

Komarraju, Meera, Karau, Steven J., Schmeck, Ronald R. & Avdic, Alen. 2011. *The Big Five Personality Traits, Learning Styles, And Academic Achievement*. *Personality and Individual Differences* 51 (2011) 472–477. journal homepage: [www.elsevier.com](http://www.elsevier.com). (Online), (<https://pdfs.semanticscholar.org>) diakses 8 Mei 2017.

Kompasiana, 2015. *Meningkatkan Kualitas Guru*. (<http://www.kompasiana.com>)

Kompasiana, 2015. *Ujian Nasional, Hanya Indonesia yang Bisa Begini... Tragis!..*, (<http://www.kompasiana.com>)

Labuhn, A.S., Zimmerman, B.J., & Hasselhorn, M. 2010. *Enhancing Students' Self Regulation And Mathematics Performance: The Influence Of Feedback And Self Evaluative Standards Metacognition And Learning*. 5 (2), 173-194. (Online), (<https://www.researchgate.net/publication/225491708>) di akses 11 Maret 2015.

Lawrence, Sharmila.2015. *Interventions to Promote Young Children's Self Regulation and Executive Function Skills in Early Childhood Settings*. *Child Care and Early Education Research Connections*. (Online), (<http://www.researchconnections.org>) di akses 11 Maret 2015.

Lunenburg, F. 2011. *Self-efficacy In The Workplace: Implications For Motivation And Performance*. *International Journal of Management, Business, And Administration*, 14(1), Retrieved. (Online), (<http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB4QFjAA&url>) diakses 10 Maret 2016.

Louicka, Rebecca., Leiderb, Christine M., Daleys, Samantha G., Proctora, C. Patrick., Gardner, Graham L. 2016. *Motivation For Reading Among*

- Struggling Middle School Readers: A Mixed Methods Study*. Learning and Individual Differences. Volume 49, July 2016, Pages 260–269.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.027> (Online),  
 (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608016301091>) diakses 13 Maret 2017.
- Malmberg, Jonna. 2014, *Tracing The Process Of Self Regulated Learning – Students’ Strategic Activity In g/n Study Learning Environment*. University of Oulu Graduate School ; University of Oulu, Faculty of Education Acta Univ. Oul. E 142, 2014 University of Oulu, P.O. Box 8000, FI-90014 University of Oulu, Finland. (Online),  
 (<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526204703.pdf>) diakses 12 Maret 2016.
- Mirzaei, F., Phang, F.A., Sulaiman, S., Kashefi, H. & Ismail, Z. 2012. *Mastery Goals, Students’ Belief And Academic Success : Metacognition As Mediator*. Procedia Social and Behavioral Sciences. 46.3603-3608., (Online),( <http://dx.doi.org>) diakses 12 April 2017
- Mumthas & Suneera, 2015. *Creating Self-Regulated Learners in the Classroom*. International Journal of Advanced Research (2015), Volume 3, Issue 3, 1039-1042. (Online),( [www.journalijar.com/uploads/456\\_IJAR-5316](http://www.journalijar.com/uploads/456_IJAR-5316)) diakses 10 Maret 2016.
- Murray, Desiree W. Rosanbalm, Katie ., Christopoulos Christina, & Amar Hamoudi.2015. *Self-Regulation And Toxic Stress: Foundations For Understanding Self-Regulation From An Applied Developmental Perspective*. Center for Child and Family Policy, Duke University 2024 W Main St., Durham, NC 27708.(Online), ([www.acf.hhs.gov/](http://www.acf.hhs.gov/)) diakses 20 Maret 2016.
- Murray, G. 2014. *The Social Dimensions Of Learner Autonomy And Self-Regulated Learning*. *Studies in Self-Access Learning Journal*, 5(4), 320-341.(Online),( <http://sisaljournal.org>) diakses 10 April 2017.
- Mutrofin, Degeng, I Nyoman Sudana, Ardhana, I Wayan & Setyosari, Punaji. 2017. *The Effect of Instructional Methods (Lecture-Discussion versus Group Discussion) and Teaching Talent on Teacher Trainees Student Learning Outcomes*. International Knowledge Sharing Platform. Vol 8, No 9. .(Online),( <http://iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/view/36075>) diakses 2 Juni 2017.
- Merstens, D.M, 2010. *Research and Evaluation In Education and Psychology. Integrating With Quantitative, Qualitatives, and Mixed Methods, 3 edition*. London : Sage Publications, Inc.

- Mojdegan., F. Moghidi., & Q , Ahghar.. 2013. *Study Of The Relationship Between Happiness And Self Efficacy With Self Resilience Of Preschool Teachers In Tehran*. Applied Science Reports [www.pscipub.com/ASR](http://www.pscipub.com/ASR) E-ISSN: 2310-9440 / P-ISSN: 2311-0139. (Online), (<http://pscipub.com>) diakses 1 April 2016.
- Moos, D. C., & Ringdal, A. 2012. *Self Regulated Learning In The Classroom: A Literature Review On The Teacher's Role*. Education Research International, Vol. 2012, 1–15. (Online), (<https://www.hindawi.com/journals/edri/2012/423284/>) Diakses diakses 18 Maret 2016.
- Motlagh, Shahrzad Elahi. Amrai, Kouros, Yazdani Mohammad Javad & Abderahim Haitham altaib, Sourie Hossein. 2011. *The Relationship Between Self Efficacy And Academic Achievement In High School Students*. Procedia Social and Behavioral Sciences 15 (2011) 765–768. (Online), ([www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)). Diakses diakses 21 Maret 2016.
- Nader-Grobois, N.2014. *Self Perception,Self Regulation And Metacognition in Adolescents with Intellectual Ability*. Research in Developmental Disabilities,35, 1334-1348. (Online).,(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>) Diakses diakses 10 April 2017.
- Naeem, Fahid. 2015. *Impact Of The Marketing Mix On Self Efficacy And Smoking Cessation: A Meta-Analysis*. A Thesis Submitted to the School of Graduate Studies of the University of Lethbridge In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master Of Science In Management Faculty of Management University of Lethbridge, Lethbridge, Canada:Alberta .
- NSW Department of Education and Communities (DEC) , 2015. *The Wellbeing Framework For Schools*. (Online), (<http://www.dec.nsw.gov.au/>), diakses 1 April 2016.
- Nelson, K. G., Shell, D. F., Husman, J., Fishman, E. J., & Soh, L. K. 2015. *Motivational And Self-Regulated Learning Profiles of Students Taking a Foundational Engineering Course*. Journal of Engineering Education, 104, 74-100 (Online), (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jee.20066>) diakses 22 Maret 2016.
- Ocak & Yamac.2013. *Examination Of The Relationships Between Fifth Graders' Self Regulated Learning Strategies, Motivational Beliefs, Attitudes, And Achievement*. Educational Sciences : Theory & Practice. 13, 380-387.

- (Online), (<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1016657.pdf>) diakses 12 April 2017.
- Oehlert, Gary W. 2010. *A First Course In Design and Analysis of Experiments*. University of Minnesota:Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Organisation For Economic Co-operation Development (OECD), 2015. *PISA In Focus. Do Teacher Student Relations Affect Students' Well-Being At School?.*, (<http://www.oecd-ilibrary.org>).
- Office of Planning, Research and Evaluation Administration for Children and Families U.S. Department of Health and Human Services, 2015. *Self-Regulation And Toxic Stress: Foundations for Understanding Self-Regulation From An Applied Developmental Perspective*. OPRE Report # 2015-21 January, 2015.
- Olson, Matthew H & Hergenhahn, B.R, 2013. *Pengantar Teori-Teori Kepribadian*. Edisi Kedelapan. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2013. *Educational Psychology: Developing Learners*. Pearson Education.
- Pappa, Sotiria. 2014. Teachers' Perceptions of Student Engagement and Teacher Self-Efficacy Beliefs. International Master's Degree Program in Education Faculty of Education University of Jyväskylä.
- Pan, Yi-Hsiang.2014. *Relationships Among Teachers' Self-Efficacy And Students' Motivation, Atmosphere, And Satisfaction In Physical Education*. Journal of Teaching in Physical Education, 33(1), 68-92. (Online), (<http://connection.ebscohost.com/c/articles/94488596> ) diakses 7 Maret 2016.
- Panadero, Ernesto dan Tapia, Jesús Alonso. 2014. *How Do Students Self-Regulate ? Review of Zimmerman's Cyclical Model Of Self Regulated Learning*. Anales De Psicología, 2014, vol. 30, No 2 (mayo), 450-462. (Online), (<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>) diakses 13 Maret 2016.
- Patel, K., Tarrant, C., Bonas, S., Yates, J., & Sandars, Y. 2015. *The Struggling Students : A Thematic Analysis Form the Self Regulated Learning Perspectives*. Medical Education. 49,417-426. (Online), (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25800302>) diakses 10 Maret 2017.
- Pishghadam, R., & Khajavy, G. H. 2013. *Intelligence And Metacognition As Predictors of Foreign Language Achievement : A Structural Equation*

- Modeling Approach. Learning And Individual Differences*. 24. 176-181. (Online), (<http://www.sciencedirect.com/science/article>) diakses 10 April Maret 2017.
- Platt, Kelsey Elyse. 2016. *Developing Metacognitive And Self-Regulated Learning Skills Through Reflective Writing Prompts*. Theses and Dissertations. Doctor of Musical Arts degree in Music in the Graduate College of The University of Iowa. University of Iowa Iowa Research Online. (Online), (<http://ir.uiowa.edu>) diakses 8 April 2017.
- Pratia, Gabriele., Pietrantonio, Luca & Cicognania, Elvira. 2010. *Self-Efficacy Moderates The Relationship Between Stress Appraisal And Quality Of Life Among Rescue Workers*. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal* Volume 23, Issue 4, 2010. (Online), (<http://www.tandfonline.com>) diakses 10 Maret 2016.
- Qudsyi, Hazhira., & Irma Putri, Meiliza. 2016. *Self-Efficacy And Anxiety Of National Examination Among High School Students*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 217 ( 2016 ) 268 – 275. (Online), (<http://www.sciencedirect.com/science>), diakses 1 Mei 2017.
- Richardson, Michelle., Abraham, Charles & Bond, Rod. 2012. *Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Psychological Bulletin*, 2012, Vol. 138, No. 2, 353–387, American Psychological Association. (Online), (<https://www.researchgate.net>) diakses 1 Mei 2017.
- Redmond, B. F. 2010. *Self-Efficacy Theory: Do I think that I can succeed in my work? Work Attitudes and Motivation*. The Pennsylvania: State University, World Campus.
- Rosen, Jeffrey A., Glennie, Elizabeth J., Ben, W. Dalton, Lennon, Jean M., & Bozick, Robert N. 2010. *Noncognitive Skills In the Classroom: New Perspectives on Educational Research*. RTI Press publication No. BK-0004-1009. Research Triangle Park, NC: RTI International.
- Roll. Ido, Aleven, Vincent, M. McLaren , Bruce & . Koedinger Kenneth R . 2011. *Improving Students'Help Seeking Skills Using Metacognitive Feedback In An Intelligent Tutoring System*. *Learning and Instruction* 21 (2011) 267e280, (Online),( <https://www.cs.cmu.edu>) diakses 10 Maret 2016.
- Sadi, O., & Uyar, M. 2013. *The Relationship Between Self-Efficacy, Self-Regulated Learning Strategies and Achievement : A Path Model*. *Journal of Baltic Science Education*. *Journal of Baltic Science Education*, 12(1).(Online)

(<http://journals.indexcopernicus.com/abstracted.php?level=5&icid=1037483>) di akses 22 Nopember 2014.

- Saeed, S. & Zyngier, D. 2012. *How Motivation Influences Student Engagement: A Qualitative Case Study*. Journal of Education and Learning. 1 (2): 252-267. (Online), (<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/jel/article/view/19538>) diakses 10 Maret 2016
- Said, Nasar. 2013. *Dimensions of self-regulated learning and academic achievement in college students*. Dissertations . College of Education and Behavioral Sciences School of Psychological Sciences Educational Psychology. Scholarship & Creative Works @ Digital UNC .University Of Northern Colorado. Colorado:Greeley
- Saeed, S. & Zyngier, D. 2012. *How Motivation Influences Student Engagement: A Qualitative Case Study*. Journal of Education and Learning. 1 (2): 252-267. (Online), (<http://files.eric.ed.gov>) diakses 22 Nopember 2014
- Satici, S.A., Kayis, A.R & Akin, A. 2013. *Investigating The Predictive Role Of Social Self-Efficacy on Authenticity in Turkish University Students*. Europe's Journal of Psychology, 2013, Vol. 9(3), 572– 580, doi:10.5964/ejop.v9i3.579. (Online), (<http://crawl.prod.proquest.com.s3.amazonaws.com>) diakses 31 Maret 2016.
- Sandín, B.C., Arribas, Sánchez., Chorot, P R.M. & Valiente. 2015. *Anxiety Sensitivity, Catastrophic Misinterpretations And Panic Self-Efficacy in the Prediction of Panic Disorder Severity: Towards a Tripartite Cognitive Model of Panic Disorder*. Behaviour Research and Therapy, 67 (2015), pp. 30–40. (Online), (<http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2015.01.005>) diakses 31 Maret 2016.
- Sitzmann, T., & Ely, K. 2011. *A Meta-Analysis Of Self-Regulated Learning In Work-Related Training And Educational Attainment: What We Know And Where We Need To Go*. Psychological Bulletin, 137(3), 421-442. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0022777>. (Online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21401218>) diakses 31 Maret 2016.
- Subtirica, Oana Negru & Pop, Eleonora Ioana. 2016. *Longitudinal Links Between Career Adaptability And Academic Achievement In Adolescence*. Journal of Vocational Behavior, Volume 93, April 2016, Pages 163-170. (Online), (<http://www.sciencedirect.com/science>), diakses 1 Mei 2017.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta:Bandung.

- Sukestiyarno. 2014. *Statistika Dasar*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Sun, Liping. 2014. *Promoting Self Regulation In The Classroom: Effects Of Teacher, Academic Tasks, And Peers*. Thesis. Master's Degree Programme in Learning, Education and Technology of University of Oulu. . (Online), (<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201406041630.pdf>) diakses 31 Maret 2016.
- Seltman, Howard J. 2015. *Experimental Design and Analysis*. CMU-Statistik-Carn. (<http://www.stat.cmu.edu> ).
- Sonia , Sarita 2015. *Academic Stress Among Students: Role and Responsibilities of Parents*. International Journal of Applied Research 2015; 1(10): 385-388. (Online),(<http://www.allresearchjournal.com/archives/2015/vol1issue10/Part1/1-10-3.pdf>) diakses 24 Maret 2016.
- Schunk, Dale H. & Pintrich, Paul. R. 2014. *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Ohio : Pearson Press.
- Schunk, H.D. 2012. *Learning Theories: An Educational Perspective (6th Ed)*. Translated by Hamdiah, E dan Rahmat, F. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Shaughnesy, John J., Zechmeister, EugeneB., Zechmeister, Jeanne S. 2012. *Research Methodes In Psychology*.Nineth Edition, McGraw-Hill, a business unit of The McGraw-Hill Companies, Inc., 1221 Avenue of the Americas, New York : McGraw-Hill.
- Shankar, Stuart. 2012. *Thinker in Residence Commissioner for Children and Young People WA*. Western Australia; Report of the 2012 Thinker in Residence
- Stavrou, NektariosA.M., Psychountaki,Maria., Georgiadis, Emmanouil., Karteroliotis, Konstantinos. & Zervas,Yannis. 2012. *Flow Theory–Goal Orientation Theory: Positive Experience is Related To Athlete’s Goal Orientation*. Frontiers in Psychology. Original Research . Published: 09 October 2015 doi:10.3389/fpsyg.2015.01499. (Online), ([www.frontiersin.org](http://www.frontiersin.org) ) diakses 25 April 2017
- Stevenson, Angus & Lindberg, Christine A. 2011. *New Oxford American Dictionary, Third Edition*. Oxford : OUP USA, 2010.
- Strunk, K., & Steele, M. R. 2011. *Relative Contributions Of Self Efficacy, Self-Regulation And Self Handicapping In Predicting Student Procrastination*. Psychological Reports, 109(3), 983-989. (Online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22420126>) diakses 1 April 2016.

- Syaichudin , Mochamad , Ardhana , I Wayan , Degeng , I Nyoman Sudana , Sulton. 2016. *Pengaruh Strategi Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Terhadap Pemahaman Konsep IPS Kelas VIII Di SMP Dalam Self Regulated Learning*. Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity. (Online), (<http://scholar.google.co.id> I Nyoman Sudana Degeng) diakses 2 Juni 2017.
- Tavakolizadeha, Jahanshir & Qavamb, Soghra Ebrahimi. 2011. *Effect of Teaching Of Self-Regulated Learning Strategies On Self-Efficacy in Students*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29 (2011) 1096 – 1104 International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2011). (Online), (<http://www.sciencedirect.com>) diakses 1 April 2016.
- Torenbeek, M., Jansen, E., & Suhre, C. 2013. *Predicting Undergraduates' Academic Achievement : The Role Of The Curriculum, Time Invescment And Self Regulated Learning*. *Studies In Higher Education*. 38. 1393-1406.(Online), (<http://www.tandfonline.com>) Diakses 11 April 2017.
- Thompson, Renee E. 2016. *The Effects Of Teachers Self Efficacy & A Positive Learning Environment On Marginal Students In Mainstream High School Settings*. Dissertation . Faculty of the College of Graduate and Professional Studies at the University of New England. University of New England.
- Trevisani, Cassandra. 2015. *A Correlational Study Of Self-Regulated Learning, Stress and Mindfulness In Undergraduate Students*. Honours Thesis Department of Psychology King's University College at Western University London, Canada. (online), (<http://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent> ) diakses 1 April 2016.
- Tsang, Sandra K. M. , Hui, Eadaoin K. P. , & Law, Bella C. M. 2012. *Self-Efficacy As A Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review*. *The Scientific World Journal*. (Online) (<https://www.hindawi.com/journals/tswj/2012/452327/>) diakses 3 April 2016.
- Tsai, C.W., Lee, T.H., & Shen, P.D. 2013. *Developing Long Term Computing Skills Among Low Achieving Students Via Web Enabled Problem Based Learning And Self Regulated Learning*. *Innovations In Education And Teaching International*. 50.121-132. (Online), (<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14703297.2012.760873>) diakses 3 April 2016.

- Thoonen, E., Slegers, P., Oort, F., Peetsma, T., & Geijssel, F. (2011). *How To Improve Teaching Practices: The Role Of Teacher Motivation, Organizational Factors, And Leadership Practices*. *Educational Administration Quarterly*, 47(3), 496-536. (Online), (<http://eaq.sagepub.com/content/early/2011/02/28/0013161X11400185>) diakses 7 Maret 2016.
- Valehzaghard, H.K., Khodaei, R & Chegini, N.S. 2013. *Predictors of Academic Engagement Among Adolescents in Tehran*. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2 (6): 45-52. (Online), ([http://www.ijhssi.org/papers/v2\(6\)/Version-3/I0263045052.pdf](http://www.ijhssi.org/papers/v2(6)/Version-3/I0263045052.pdf)) diakses 10 Nopember 2016.
- Vanthournout, G., Kyndt, E., Gijbels, D., & Van den Bossche, P. 2015. *Understanding The Direct And Indirect Relations Between Motivation To Participate, Goal Orientation and the Use of Self-Regulation Strategies During A Formal Training*. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 18, 89-106. DOI 10.1007/s11618-014-0601-7. (Online), (<http://link.springer.com>) diakses 20 Maret 2016.
- Vassallo, Stephen , 2012. *Critical Pedagogy and Neoliberalism: Concerns with Teaching Self-Regulated Learning*. *Stud Philos Educ* DOI 10.1007/s11217-012-9337-0. (Online), (<http://springer.com>). diakses 24 Maret 2016.
- Verdugo, Victor Corral., Acosta, José Mireles., Fonllem , Cesar Tapia., & Sing, Blanca Fraijo. 2011. *Happiness as Correlate of Sustainable Behavior: A Study of Pro-Ecological, Frugal, Equitable and Altruistic Actions That Promote Subjective Wellbeing*. *Human Ecology Review*, Vol. 18, No. 2, 2011 © Society for Human Ecology. (Online), (<http://www.humanecologyreview.org>) diakses 20 Maret 2016.
- Williams, T., & Williams, K. 2010. *Self-Efficacy And Performance in Mathematics: Reciprocal Determinism In 33 Nations*. *Journal of Educational Psychology*, 102(2), 453-466. doi:10.1037/a0017271(Online),([psycnet.apa.org/psycinfo](http://psycnet.apa.org/psycinfo)) diakses 23 Maret 2016.
- Williams, David M. & Rhodes Ryan E. 2014. *The Confounded Self Efficacy Construct: Conceptual Analysis And Recommendations For Future Research*. *Health Psychology Review*, 2014 (Online), (<https://www.researchgate.net/publication>) diakses 5 Maret 2016.
- Winne, P. H., Zhou, R. & Egan, R. 2011. *Designing Assessments Of Self-Regulated Learning*. In G. Schraw & D. R. Robinson (Eds.), *Assessment of higher order thinking skills*. Charlotte, NC: IAP-Information Age Publishing.

- Wolters, Christopher A. 2010. *Self-Regulated Learning And The 21st Century Competencies*. Department of Educational Psychology University of Houston. (Online), (<http://www.hewlett.org/>) diakses 5 Maret 2016.
- Woolfolk, A. 2014. *Educational psychology. Active learning edition (12th ed.)*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- White, M. C., & Bembenuddy, H. 2013. *Not All Avoidance Help Seekers Are Created Equal Individual Differences In Adaptive And Executive Help Seeking*. SAGE Open, 3(2), 1–14. (Online), (<http://sgo.sagepub.com/content/3/2/2158244013484916>) diakses 10 Maret 2016.
- Wigfield, Allan, & Cambria, Jenna. 2010. *Students' Achievement Values, Goal Orientations, And Interest: Definitions, Development, And Relations To Achievement Outcomes*. Department of Human Development, University of Maryland, 3304 Benjamin, College Park, MD 20742, United States. Elsevier.(online), ([www.elsevier.com](http://www.elsevier.com)) diakses 12 April 2017.
- Yamac, Ahmet & Ocak, Gurbus. 2013. *Self-Efficacy For Learning Form (SELF) for Pre-service Teachers: The Study of Reliability and Validity*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD). (Online), (<http://kefad.ahievran.edu.tr/archieve/pdfler/>) diakses 15 Maret 2016.
- Yusuf, M. 2011. *The Impact Of Self-Efficacy, Achievement Motivation, And Self-Regulated Learning Strategies On Students' Academic Achievement*. Procedia social and behavior sciences, 15, 2623-2626. (Online), (<http://www.sciencedirect.com>) diakses 10 Nopember 2016.
- Zimmerman, Barry & Schunk, Dale H. 2011. *Handbook of Self-Regulation Of Learning and Performance*. New York : Routledge.

# LAMPIRAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)

PASCASARJANA

Jalan Semarang 5, Malang 65145

Telepon/Faksimili: 0341-551334

Laman: www.um.ac.id.

140/UN32.13.1/L.T/2017

25 Januari 2017

izin Penelitian

Kepala SMA MUHAMMADIYAH Tegal  
Tegal – Jawa Tengah

Sehubungan dengan kegiatan akademik, mahasiswa Program Doktor Universitas Negeri  
dengan hormat kami mohon agar Saudara :

Nama : RAHMAD AGUNG NUGRAHA  
NIM : 120113640799  
Jenjang : Doktor  
Program Studi : Psikologi Pendidikan

untuk melaksanakan penelitian, berkaitan dengan penyelesaian disertasi  
"EFEK STRATEGI PEMBELAJARAN REGULASI DIRI TERHADAP EFikasi  
SISWA SMA" yang akan dilaksanakan pada bulan Februari s.d. Mei 2017 di  
instansi yang Saudara pimpin.

Harapan kami kiranya permohonan ini dapat dikabulkan, sehingga tugas  
dapat segera dilaksanakan dan selesai tepat pada waktu yang ditentukan.

Perhatian dan izinnya, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Direktur  
Wakil Direktur I,

Prof. Dr. Ery Tri Djatmika R.W.W, M.A., M.Si  
NIP. 196406111986011001

Disusun:

1. Direktur Pascasarjana UM
2. Koorprodi Psikologi Pendidikan Pascasarjana UM
3. Mahasiswa yang bersangkutan

MAJLIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA TEGAL  
SMA MUHAMMADIYAH  
TERAKREDITASI

Jl. Kartini No. 47 Telp. ( 0283 ) 353091 Kota Tegal Jawa Tengah KP. 52123

SURAT KETERANGAN  
NO. 280 / KET/III.4.AU/D/2017

Kepala SMA Muhammadiyah Kota Tegal menerangkan bahwa :

Nama : RAHMAD AGUNG NUGRAHA  
Mahasiswa : Universitas Negeri Malang  
NIM : 120113640799  
Program Studi : Program SIII Psikologi Pendidikan

Telah mengadakan penelitian dengan judul " **EFEK STRATEGI PEMBELAJARAN REGULASI DIRI  
TERHADAP EFIKASI DIRI SISWA SMA** " mulai bulan Februari s.d Maret 2017

Demikian surat keterangan kami buat dan dapat dipergunakan sepertiunya.

Tegal , 08 Juni 2017 M

Kepala Sekolah



Drs. SARIPIN, S.Pd. I  
NBM. 1.030.071

MENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)

PASCASARJANA

Jalan Semarang 5, Malang 65145

Telepon/Faksimili: 0341-551334

Laman: www.um.ac.id.

25.1.41/UN32.13.1/L.T/2017

25 Januari 2017

Pemohonan Validasi

1. Dr. Hj. Yuni Pratiwi, M.Pd.
  2. Dr. Imam Hambali, M.S.
- Universitas Negeri Malang

Sehubungan penyelesaian tesis atas nama: RAHMAD AGUNG NUGRAHA, NIM :  
5841, Prodi: Psikologi Pendidikan, Mahasiswa Program Doktor  
Universitas Negeri Malang, dengan hormat kami mohon kesediaan  
untuk memvalidasi disertasi, judul: "EFEK STRATEGI PEMBELAJARAN  
SALAH DIRI TERHADAP EFIKASI DIRI SISWA SMA".

Sehubungan saudara sangat diharapkan agar diketahui kegunaan, ketepatan, dan  
keakuratan produk disertasi tersebut. Berkaitan dengan pendanaan, dibebankan  
kepada mahasiswa pemohon.

Sehubungan perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Direktur  
Wakil Direktur I,

Prof. Dr. Ery Tri Djatnika R.W.W., M.A., M.Si  
NIP. 196106111986011001

Direktur Pascasarjana UM  
Korprodi Psikologi Pendidikan Pascasarjana UM  
Mahasiswa yang bersangkutan

**BUKU PANDUAN**  
**STRATEGI PEMBELAJARAN REGULASI DIRI**



**PANDUAN UNTUK GURU  
PEMBELAJARAN REGULASI DIRI  
SISWA SMA**



**PENYUSUN:**

**RAHMAD AGUNG NUGRAHA**

**PROGRAM PASCA SARJANA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

**2017**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kepada Tuhan yang maha Esa, berkat Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis bisa menyelesaikan buku panduan pelatihan pembelajaran regulasi diri ini. Buku Panduan pembelajaran regulasi diri ini diharapkan menjadi pegangan bagi Guru dalam mengajar dan menumbuhkan efikasi diri siswa SMA.

Secara garis besar langkah-langkah pembelajaran regulasi diri terdiri dari pendahuluan yang terdiri tujuan panduan, dasar pemikiran, konsep pembelajaran regulasi diri dan efikasi diri serta petunjuk penerapan, menetapkan strategi regulasi diri ke dalam tiga kategaori yaitu personal, perilaku, dan lingkungan, tujuan intruksional di tiga siklus tahapan proses regulasi diri.

Penulis menyadari keterbatasan buku panduan ini, oleh karena itu dengan rendah hati penulis mohon masukan, saran dan kritikan yang konstruktif para promotor serta ahli dan semua pihak dalam memperbaiki buku panduan ini.

Akhir kata, penulis menyampaikan rasa dan ungkapan terimakasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah memberi kontribusi.

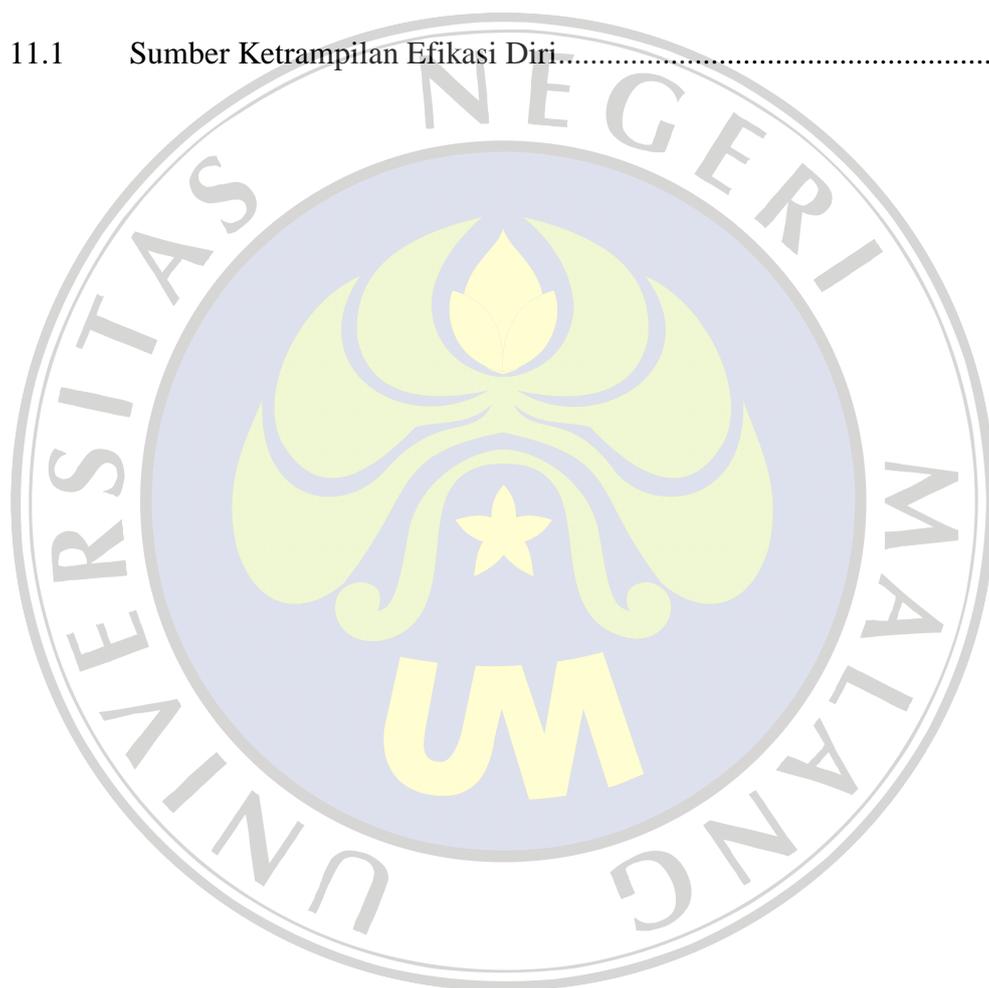
Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAGIAN I PENDAHULUAN .....	1
A. Tujuan Panduan.....	1
B. Dasar pemikiran .....	4
BAGIAN II KONSEP PEMBELAJARAN REGULASI DIRI DAN EFIKASI DIRI.....	4
A. Hakekat Pembelajaran Regulasi Diri.....	4
B. Hakekat efikasi diri .....	10
1. Pengertian Efikasi Diri.....	10
2. Sumber Efikasi Diri .....	11
3. Efek Terhadap Proses Psikologis. ....	13
4. Tingkat Efikasi Diri. ....	16
BAGIAN III PANDUAN PENERAPAN PEMBELAJARAN REGULASI DIRI.....	18
A. Strategi umum Peraturan diri .....	18
B. Tugas Setiap Komponen Dalam Pembelajaran.....	22
C. Menetapkan Strategi Pembelajaran Regulasi diri...	24
D. Penutup .....	47
DAFTAR RUJUKAN.....	49

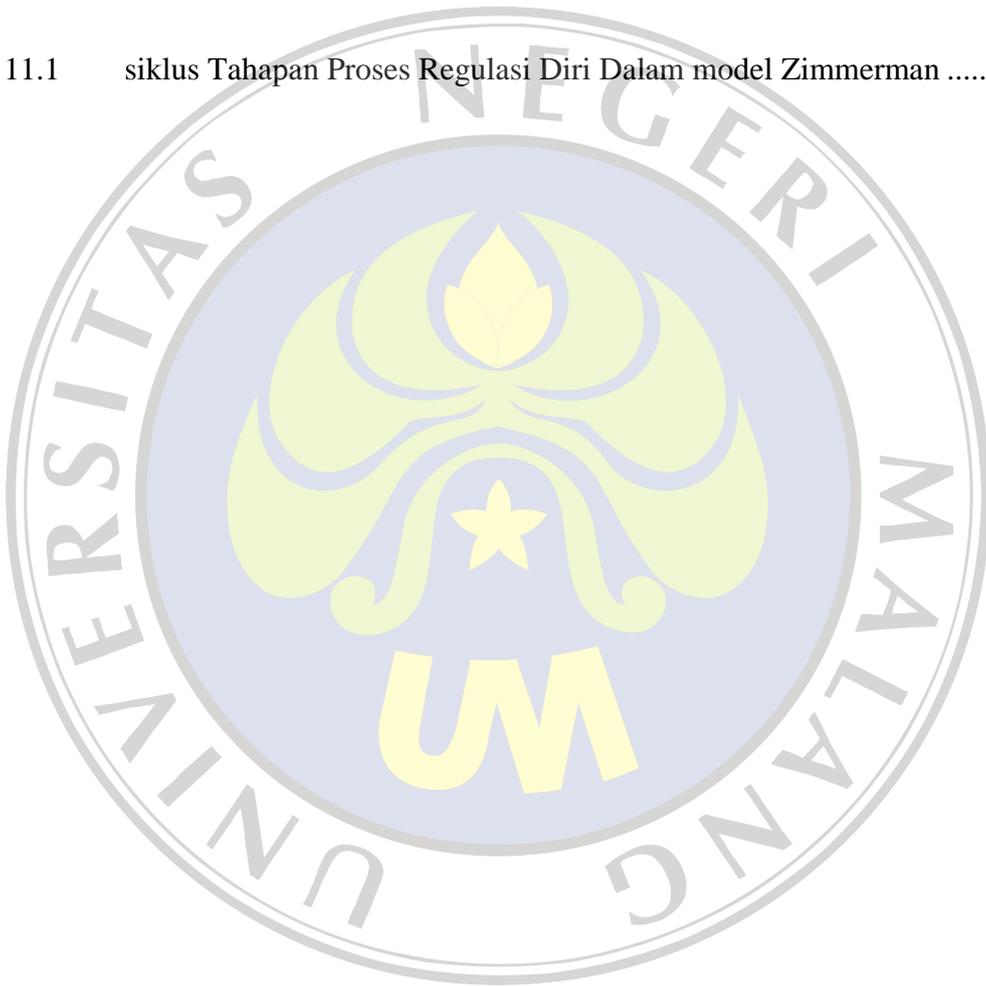
## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
11.1 Sumber Ketrampilan Efikasi Diri.....	13



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
11.1	siklus Tahapan Proses Regulasi Diri Dalam model Zimmerman ..... 19



## **BAGIAN I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Tujuan Panduan**

Pembelajaran merupakan suatu upaya untuk membelajarkan siswa melalui proses pengkait pengetahuan baru pada struktur kognitif yang sudah dimiliki siswa. Pengaitan-pengaitan ini akan membentuk suatu struktur kognitif baru yang lebih mantap dan dapat dipandang sebagai hasil belajar.

Tujuan dari pembelajaran adalah mempengaruhi siswa agar belajar atau membelajarkan siswa (Degeng, 2013). Tujuan pembelajaran pada hakekatnya mengacu kepada hasil pembelajaran yang diharapkan. Konsep pembelajaran regulasi diri mengintegrasikan tentang belajar efektif dan motivasi dalam hal ini adalah efikasi diri. Model pembelajaran regulasi diri Zimmerman mengembangkan teori sosial kognitif Bandura. Berbeda dengan teori lain, teori sosial kognitif tidak mendeskripsikan bentuk pemikiran atau perilaku yang merepresentasikan belajar yang kompleks. Sebaliknya, teori ini mendeskripsikan faktor-faktor yang penting untuk pencapaian prestasi yang unggul dalam setiap ranah atau disiplin. Menurut Bandura, faktor esensial dalam mendapatkan kapabilitas yang kompleks adalah sistem pengaturan diri (Gredler, 2011). Hal yang terpenting adalah komponen sistem dan cara perkembangan sistem regulasi diri.

Pembelajaran regulasi diri mendukung perspektif sosial kognitif yang paling baik dipahami, yaitu adanya hubungan timbal balik antara aspek kognitif

faktor pribadi, lingkungan dan perilaku berinteraksi dengan cara timbal balik. Hubungan timbal balik, yang termasuk lingkungan sosial dan berbagai konteks pembelajaran, merupakan kognisi sebagai fundamental sosial. Lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap pengembangan, dan juga mempengaruhi aktualisasikan pembelajaran regulasi diri. Pemahaman Pembelajaran regulasi diri juga melibatkan bahwa fitur kontekstual membentuk dan membatasi kualitas belajar siswa (Panadero dan Tapia, 2014). Model pembelajaran diri dari model Zimmerman lebih memfokuskan deskripsi konstruksi motivasi yang mempengaruhi aktualisasi pembelajaran regulasi diri. Zimmerman mendefinisikan peserta didik mandiri dapat diidentifikasi berdasarkan tingkat pembelajaran regulasi diri yang terjadi (Malmberg, 2014).

Zimmerman menyatakan bahwa pembelajaran regulasi diri adalah pemikiran, perasaan, dan tindakan yang dimunculkan berdasarkan rencana yang dibuat sendiri yang direncanakan dan disesuaikan secara siklis untuk mencapai tujuan pribadi. Istilah regulasi diri digunakan karena aktivitas belajar. bukan merupakan ciri tersendiri, kemampuan mental, atau tahapan pencapaian kompetensi. Regulasi diri merupakan proses yang diarahkan pembelajar untuk mengubah kemampuan mentalnya ke dalam keterampilan akademik yang berhubungan dengan tugas (Gredler, 2011). Dengan kata lain, memandang belajar sebagai upaya proaktif. Mereka menentukan tujuan sendiri, memantau, dan memiliki sumber untuk memilih strategi belajar. Zimmerman, menjelaskan bahwa regulasi diri bukanlah kemampuan mental dan juga bukan keterampilan spesifik terkait dengan prestasi akademis melainkan proses kemandirian mengubah cara

kemampuan mentalnya menjadi keterampilan yang dipraktikkannya dalam konteks tertentu. Pendekatannya, melihat belajar sebagai kegiatan siswa untuk dirinya dengan cara yang proaktif. (Bramucci,2013).

Dengan demikian, tujuan panduan ini diharapkan sebagai pegangan para guru dalam mengajarkan dalam melatih efikasi diri siswa SMA dan memuat prosedur pembelajaran regulasi diri dengan harapan ada efek perubahan efikasi diri pada siswa. Tujuan dalam pelaksanaan pembelajaran regulasi diri ini memiliki tujuan instruksional (*instructional effect*) dan tujuan pengiring (*nurturant effect*). Tujuan instruksional (*instructional effect*) adalah Perubahan perilaku berkaitan dengan tugas yang mencakup hal-hal berikut :

1. Memperkuat usaha atau upaya siswa saat menghadapi kesulitan.
2. Mengintensifkan dan memperkuat ketrampilan atau strategi yang telah diperoleh dalam menghadapi kesulitan

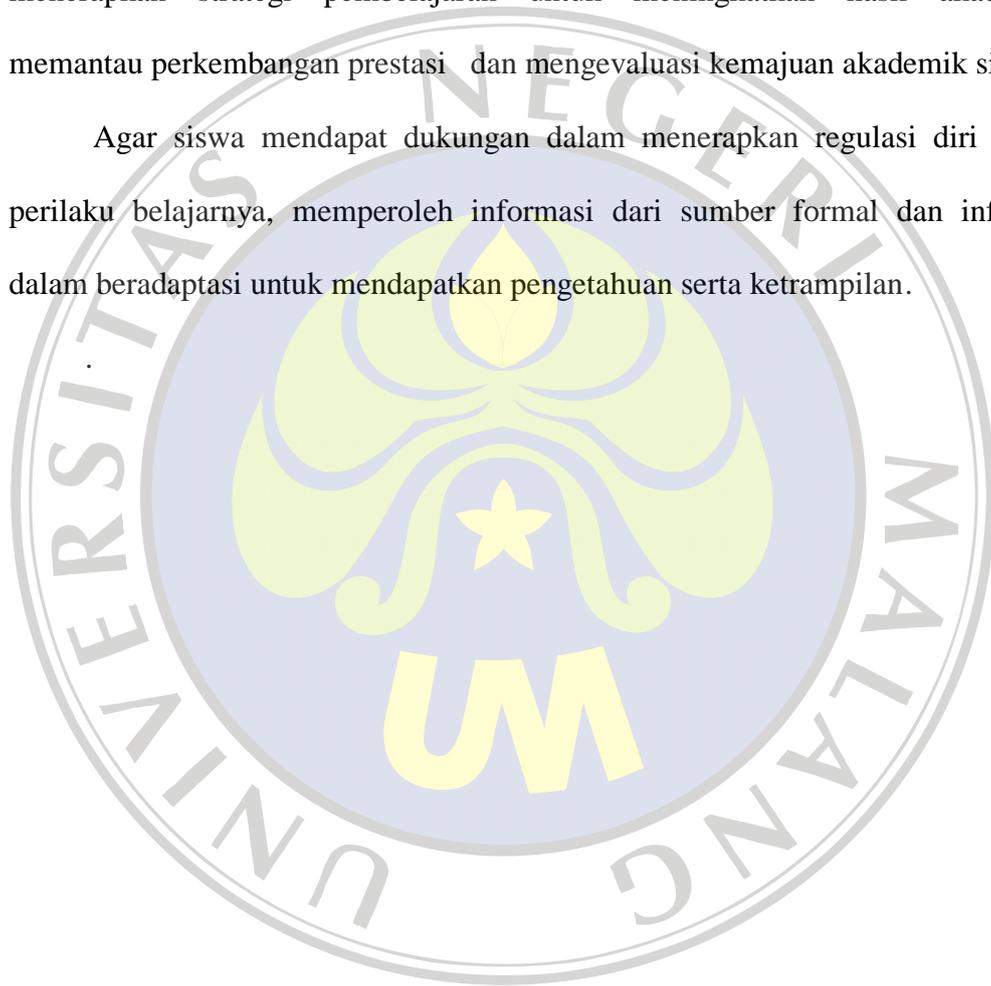
Sedangkan Tujuan pengiring (*nurturant effect*), diharapkan mempunyai efek jangka Panjang seperti berikut :

1. Mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai dalam berbagai macam aktivitas dan pengalaman
2. Tidak mengalami stres dalam menghadapi situasi sulit.
3. Suatu kegagalan dikarenakan karena kurangnya usaha dari pada kurangnya kemampuan.
4. Berorientasi tujuan yang menantang, mempertahankan, dan keterlibatan.

## **B. Dasar pemikiran**

Regulasi diri dianggap memainkan peran penting dalam pengembangan kompetensi belajar sepanjang hayat. Regulasi diri membantu siswa membuat kebiasaan belajar yang lebih baik, memperkuat kemampuan belajar dan menerapkan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil akademik, memantau perkembangan prestasi dan mengevaluasi kemajuan akademik siswa.

Agar siswa mendapat dukungan dalam menerapkan regulasi diri dalam perilaku belajarnya, memperoleh informasi dari sumber formal dan informal dalam beradaptasi untuk mendapatkan pengetahuan serta ketrampilan.



**BAGIAN II**  
**KONSEP PEMBELAJARAN**  
**REGULASI DIRI DAN EFIKASI DIRI**

**A. Hakekat Pembelajaran Regulasi Diri**

Pembelajaran regulasi diri menjadi pembicaraan yang cukup menarik karena menekankan pentingnya siswa yang bertanggung jawab atas belajarnya.

Baumeister, & Vohs (2013) menjelaskan bahwa pengaturan diri sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas berikut :

1. Mencapai, mempertahankan, dan mengubah tingkat energi seseorang untuk menyesuaikan tuntutan tugas atau situasi.
2. Memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi.
3. Mempertahankan dan mengalihkan perhatian seseorang ketika diperlukan dan mengabaikan suatu gangguan.
4. Memahami cara interaksi sosial dan keterlibatan bagaimana terhubung dengan kepedulian apa yang dipikirkan orang lain dan sesuai perasaan berempati dan bertindak.

Boekaerts & Corno menyatakan bahwa pembelajaran regulasi diri dipandang sebagai aktivitas konstruktif kognitif individu yang mencakup interaksi antara strategi kognitif, metakognisi dan motivasi. Pembelajaran regulasi diri dipandang sebagai hal yang statis, disposisi individu dan kemandirian dari konteks pembelajaran (Malmberg, 2014). Selanjutnya Malmberg menyebutkan bahwa beberapa penelitian terakhir telah membuktikan

bahwa pembelajaran regulasi diri tidak bertahan lebih dari situasi belajar yang berbeda, bahkan topik yang berbeda. Selama dua dekade terakhir, sebuah penelitian empiris dan pengembangan teoritis model pembelajaran regulasi diri telah meningkatkan pemahaman kita tentang apa yang menjadi ciri khas pembelajaran regulasi diri.

Penelitian terbaru mengatakan bahwa salah satu kunci untuk keberhasilan siswa adalah regulasi diri, yaitu kemampuan untuk memonitor dan memodifikasi emosi, fokus atau mengalihkan perhatian, untuk mengendalikan impuls, untuk mentolerir frustrasi atau menunda kepuasan (Shankar, 2012).

Siswa dapat belajar dan berkembang di sekolah dengan komunitas mereka. Regulasi diri merupakan kemampuan yang penting untuk pembelajaran dan perkembangan siswa yang sehat. Kerja sama guru dan orang dewasa sangatlah mendukung dalam menumbuhkan regulasi diri pada siswa untuk merubah hidup dan membangun kelanjutan masyarakat yang lebih baik dan lebih sehat, untuk itu pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran regulasi diri. Pembelajaran regulasi diri merambah ke dunia psikoneurosains yang mengintegrasikan wawasan dari ilmu saraf, kesehatan, pendidikan dan psikologi perkembangan (Shankar, 2012)

Beberapa penelitian di psikologi pendidikan telah difokuskan pada hubungan pemahaman antara pembelajaran regulasi diri dengan stres dalam belajar, tingkat kecemasan, kompetensi, ancaman dalam bentuk evaluasi (Kadzikavska, & Wrzosek, 2012). Siswa yang memiliki masalah dengan regulasi diri cenderung mengalami hasil belajar lebih negatif seperti penundaan lebih

tinggi dan rendahnya efikasi diri (Strunk, & Steele, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah juga cenderung memiliki efikasi diri yang rendah dan terlibat dalam penundaan dan kendalan pada prestasi akademik (Sitzmann & Ely, 2011; Strunk, & Steele, 2011).

Pembelajaran regulasi diri adalah salah satu dari domain pengaturan diri, dan sejalan paling dekat dengan kepentingan dan tujuan guru. Sejalan dengan beberapa model pembelajaran regulasi diri yang bersifat umum dan konstruktivisme, siswa atau peserta didik merupakan agen dalam mencapai sasaran. (Murray, dkk., 2015; Roll, 2011).

Regulasi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan kognisi. Regulasi diri mencakup keterampilan regulasi emosional yaitu kemampuan emosi melalui strategi kognitif dan perilaku dan keterampilan fungsi eksekutif yaitu bekerjanya memori, penghambat kontrol dan fleksibilitas kognitif. Komponen-komponen regulasi diri ini bersama-sama bekerja dan telah terbukti untuk memprediksi kesiapan sekolah dan prestasi akademik. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa bahwa anak-anak yang mengalami kesulitan mengatur emosi dan perilaku memiliki prestasi akademik yang kurang dalam menerima instruksi dan kurang terlibat dalam pembelajaran (Lawrence, 2015)

Model pembelajaran regulasi diri berakar pada konsepsi yang lebih luas dari perkembangan regulasi diri selama ini yang berberkaitan dengan berbagai

domain untuk memahami bagaimana peran aktif seseorang, tujuan dan merefleksi dalam fungsi mereka sendiri atau perilaku. (Wolters, 2010).

Dalam literatur psikologi pendidikan, pembelajaran regulasi diri terkait dengan pemberdayaan, lembaga, dan partisipasi demokratis (Vassallo, 2012). Secara garis besar, mengacu pada pembelajaran yang dipandu dengan metakognisi (berpikir tentang pemikiran seseorang), aksi strategis (perencanaan, monitoring, dan evaluasi kemajuan pribadi terhadap standar, dan motivasi belajar. (Burman, & Shanker, 2015 ; Murray, dkk., 2015).

Pembelajaran regulasi diri merupakan suatu proses sosial dimana individu merefleksikan dan mempengaruhi kondisi psikologis dan lingkungan dengan cara yang memungkinkan mereka untuk memenuhi tuntutan situasional (Vassallo, 2012; Zimmerman, & Schunk 2011).

Model kontemporer pembelajaran regulasi diri mengusulkan bahwa pembelajaran regulasi diri itu dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan kontekstual, oleh karena pembelajaran regulasi diri bervariasi tergantung pada situasi belajar (Hadwin, dkk., 2011). Pembelajaran regulasi diri mendukung perspektif sosial-kognitif yang paling baik dipahami yaitu adanya hubungan timbal balik, dimana kognitif faktor pribadi, lingkungan dan perilaku berinteraksi dengan cara timbal balik. Hubungan timbal balik, yang termasuk lingkungan sosial dan berbagai konteks pembelajaran, merupakan kognisi sebagai fundamental sosial. Lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap pengembangan , dan juga mempengaruhi aktualisasikan pembelajaran regulasi diri. Pemahaman Pembelajaran regulasi diri juga melibatkan bahwa fitur

kontekstual membentuk dan membatasi kualitas belajar siswa. Namun, pada saat yang sama, bagaimana siswa belajar dipengaruhi oleh apa yang individu membawa ke situasi belajar tertentu, oleh karena itu, pembelajaran pengaturan diri dipandang sebagai suatu proses aktif, daripada atribut statis pelajar (Panadero, & Tapia, 2014). Perspektif sosial-kognitif menekankan kontrol individu atas belajar dalam berbagai situasi pembelajaran. Dari perspektif ini, sejauh mana aktualisasi pembelajaran regulasi diri merupakan asumsi yang ditentukan oleh seseorang dalam menginterpretasi dari situasi pembelajaran. Untuk menyimpulkannya, meskipun salah satu pelajar mungkin tahu bagaimana mengatur diri sendiri dalam belajar, tidak berarti regulasi diaktifkan. (Hadwin, dkk., 2011). Karena itu, tidak hanya ciri-ciri siswa seperti bakat yang mempengaruhi kesuksesan belajar atau karakteristik dari situasi belajar, akan tetapi ketika mengaktifkan untuk melakukan proses regulasi diri akan memediasi konteks hubungan dan keberhasilan belajar siswa tersebut, Oleh karena itu, pembelajaran regulasi diri memerlukan lebih sekedar keterampilan individu, termasuk harapan dan kondisi situasional yang kondusif untuk pembelajaran regulasi diri.

Melihat perspektif sosial-kognitif tersebut, diperlukan asumsi bahwa sosial dan diri dipandang sebagai entitas yang terpisah, sedangkan peran sosial dan faktor lingkungan merupakan faktor untuk mempengaruhi pelajar dan memberikan kesempatan bagi pengembangan keterampilan pembelajaran regulasi diri. Kerangka teoritis pembelajaran regulasi diri beranggapan bahwa faktor sosial sebagai faktor yang sentral.

## **B. Hakekat Efikasi Diri**

### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Istilah efikasi diri diperkenalkan oleh Bandura pada teori kognitif sosial. Efikasi diri didefinisikan sebagai kompetensi evaluasi diri seseorang untuk berhasil melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. (Williams & Rhodes, 2014; Conner, 2015). Secara umum, efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. (Ormrod, 2013)

Isu penting dalam efikasi diri adalah karakteristik esensial, sumber keyakinan efikasi diri, dan efeknya pada proses psikologis. Keyakinan seperti itu biasanya berlaku untuk situasi yang mungkin mengandung elemen baru, tidak bisa diprediksi, atau bahkan mengandung unsur tekanan. Keyakinan pada efikasi diri berperan penting dalam kehidupan setiap siswa. Keyakinan akan efikasi diri ini merupakan hal penting dalam aktivitas dan situasi yang dipilih siswa, dan keyakinan ini dapat memengaruhi arah pengembangan diri siswa. Harapan atas efikasi tidak boleh disamakan dengan harapan respons-hasil. Harapan respons-hasil adalah keyakinan bahwa perilaku tertentu akan menimbulkan hasil tertentu. Namun, harapan efikasi adalah keyakinan pada kemampuan untuk sukses melaksanakan perilaku yang diperlukan. Keyakinan efikasi diri meliputi penilaian diri dan penilaian ini bukan merupakan tindakan baku yang melibatkan lebih dari sekadar mengetahui apa yang mesti dilakukan. Termasuk didalam penilaian diri adalah faktor personal dan situasional. Misalnya, para siswa yang mampu menguasai suatu situasi sering memiliki keyakinan yang mengindikasikan mereka

mempertimbangkan diri mereka tidak mampu. Penilaian diri yang keliru terkadang bisa menyebabkan ketidakakuratan keyakinan efikasi diri siswa (Gredle, 2011).

## **2. Sumber Efikasi Diri .**

Bandura menjelaskan bahwa sumber efikasi diri seseorang didasarkan pada empat hal berikut :

### **a. Pengalaman akan kesuksesan**

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan efikasi diri individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya efikasi diri, khususnya jika kegagalan terjadi ketika efikasi diri individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan efikasi diri individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

### **b. Pengalaman individu lain**

Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber efikasi dirinya. efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya

dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan efikasi diri individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan.

d. Keadaan fisiologis

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuan (Gredler, 2011; Williams & Williams, 2010)

Adapun sumber ketrampilan efikasi diri dapat dilihat pada tabel II.1 dibawah ini :

**Tabel II.1 Sumber Ketrampilan Efikasi Diri**

Sumber	Pengaruh
Pengalaman akan kesuksesan	Bukti paling autentik dari kapabilitas seseorang untuk menguasai sumber daya yang diperlukan untuk sukses.
Pengalaman Individu lain	Terutama berpengaruh ketika tidak ada pengalaman langsung dalam satu situasi
Persuasi verbal	Dapat membantu individu yang sedang dalam kebimbangan
Keadaan Fisiologis dan emosional	Dapat memberikan informasi tentang efikasi

Sumber : Gredler, 2011; Bandura 1997;1986.

### 3. Efek Terhadap Proses Psikologis

Keyakinan akan efikasi diri mempengaruhi fungsi manusia secara tidak langsung melalui empat proses utama, yakni proses kognitif, motivasional, afektif, dan seleksi. Siswa dengan efikasi diri tinggi mengonstruksi skenario yang sukses, sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah tidak. Dalam situasi yang spesifik dan menekan efikasi diri yang tinggi memberi kontribusi pada kelangsungan pemikiran analitis, sedangkan siswa yang memiliki efikasi rendah siswa memiliki ketidakteraturan dalam strategi dan proses pemikirannya.

Keyakinan akan efikasi memperkaya atau membatasi motivasi dengan memengaruhi jenis tujuan yang ditentukan sendiri oleh siswa, tingkat usaha dan kegigihan siswa dalam menghadapi kesulitan. Keyakinan efikasi yang rendah memberikan kontribusi pada lemahnya usaha dan tendensi untuk mudah menyerah

Proses afektif yang dipengaruhi oleh efikasi diri antara lain kecemasan, frustrasi, dan depresi. Pemahaman akan efikasi dapat membantu dalam mengontrol pikiran yang mengganggu dan mendukung tindakan mengatasi situasi sulit. Dengan kata lain, efikasi diri yang tinggi memberi kontribusi pada penciptaan lingkungan psikologis yang positif yang mampu untuk mengelola situasi yang sulit.

Terakhir, keyakinan efikasi memengaruhi jenis aktivitas dan lingkungan yang dipilih seseorang. Secara spesifik siswa menghindari aktivitas dan lingkungan yang mereka anggap berada di luar kemampuan mereka untuk mengatasinya. Sebaliknya, siswa dengan efikasi yang tinggi menghadapi tugas sulit sebagai tantangan untuk diatasi. Pandangan ini kemudian mendorong prestasi siswa.

Keyakinan akan efikasi diri adalah keyakinan pembelajar tentang kapabilitasnya untuk sukses mengelola situasi yang mungkin mencakup elemen baru atau tidak dapat diprediksi. Keyakinan akan efikasi diri melibatkan penilaian diri dan bukan sebuah tindakan yang tetap. Siswa dengan kemampuan akademik yang sama mungkin berbeda dalam memahami efikasi diri mereka terhadap pelajaran tertentu.

Empat macam pengaruh yang memberi kontribusi pada efikasi diri adalah pengalaman akan kesuksesan, pengalaman orang lain, persuasi verbal atau sosial, dan keadaan emosional dan fisiologis. Pengaruhnya mulai dari pengaruh kuat pada efikasi untuk pengalaman kesuksesan sampai pengaruh lemah pada keadaan emosional dan fisiologis. Keyakinan efikasi

mempengaruhi fungsi manusia secara tidak langsung melalui pengaruhnya pada proses kognitif, afektif, motivasi, dan seleksi. Orang dengan efikasi tinggi akan mengonstruksi skenario yang sukses, menentukan tujuan yang menantang, tetap gigih di tengah kesulitan, dan mengontrol pikiran yang mengganggu. Demikian juga pilihan aktivitas, tugas, dan bahkan karier dipengaruhi oleh efikasi diri. Siswa dengan efikasi diri yang rendah akan menghindari situasi yang dianggap di luar kemampuannya untuk mengatasinya.

Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah siswa yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, merasa setiap tugas adalah berat dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaannya setelah mengalami suatu kegagalan.

Menurut Bandura tingkat efikasi diri dipengaruhi oleh :

- a) Sifat dari tugas yang dihadapi individu.

Meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi.

pengalaman sukses menghasilkan peningkatan efikasi diri dan minat pada tugas, sedangkan kegagalan tugas menghasilkan penurunan efikasi diri dan minat pada tugas.

- b) Insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain.

Semakin besar insentif atau reward yang diperoleh seseorang dalam menyelesaikan tugas, maka semakin tinggi derajat efikasi dirinya

c) Status atau peran individu dalam lingkungannya

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungan dan kelompoknya akan mempunyai mempunyai derajat kontrol yang lebih besar pula, sehingga memiliki efikasi diri yang tinggi Informasi tentang kemampuan diri.

Mengenai efek efikasi diri tinggi dapat dilihat dari perilaku yang berkaitan dengan tugas dan efek jangka panjang. Efek perilaku yang berkaitan dengan tugas terdiri dari :

1. Siswa lebih berusaha dan siap dalam saat menghadapi kesulitan.
2. Keterampilan yang telah diperoleh diintensifkan dan diperkuat dalam menghadapi kesulitan.
3. Usaha dan perhatian difokuskan pada tuntutan situasi.

Sedangkan efek jangka panjang terdiri dari :

1. Membantu pengembangan diri melalui keterlibatan dalam berbagai macam aktivitas dan pengalaman.
2. Siswa bisa menekan atau mengurangi kecemasan atau stress dalam menghadapi situasi yang sulit.
3. Percaya bahwa suatu kegagalan lebih dikarenakan kurangnya usaha dari pada kemampuan.
4. Mengarah ke tujuan yang menantang, mempertahankan, dan keterlibatan.

#### 4. Tingkat Efikasi

Menurut Bandura tingkat efikasi diri dipengaruhi oleh :

1. Sifat dari tugas yang dihadapi individu.

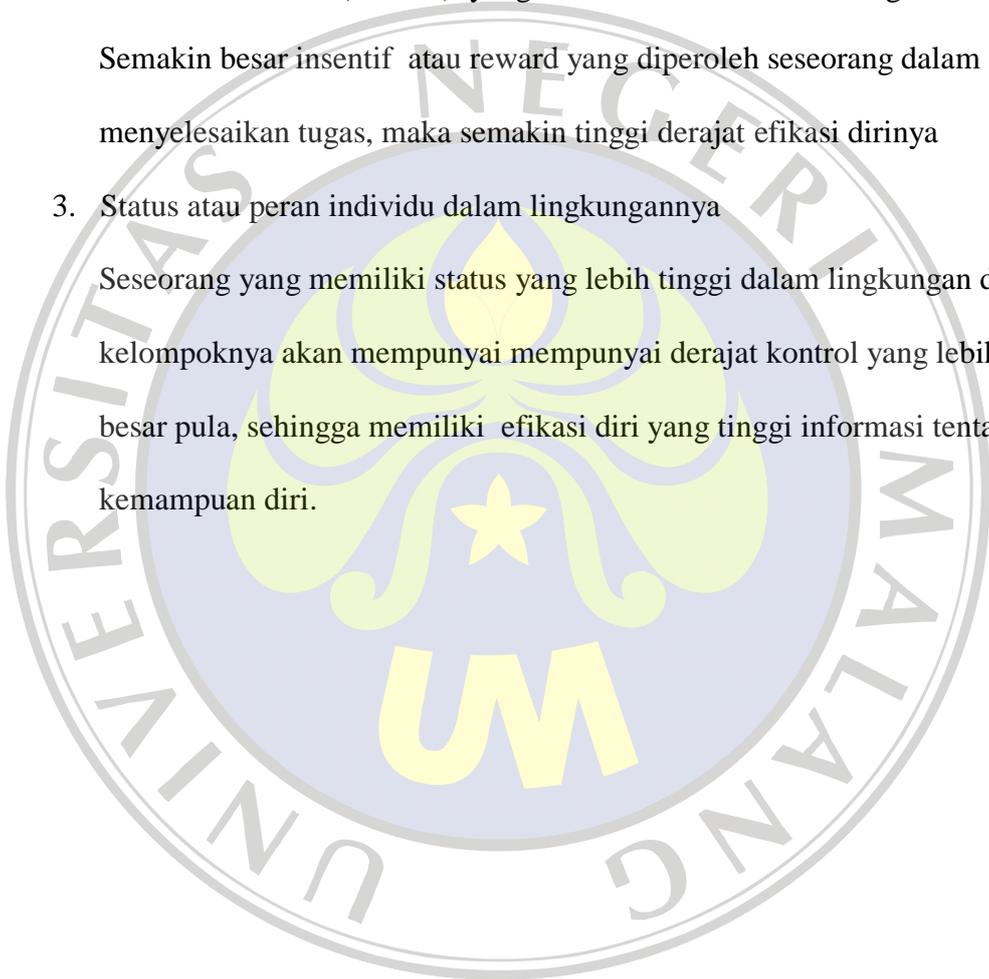
Meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. pengalaman sukses menghasilkan peningkatan efikasi diri dan minat pada tugas, sedangkan kegagalan tugas menghasilkan penurunan efikasi diri dan minat pada tugas.

2. Insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain.

Semakin besar insentif atau reward yang diperoleh seseorang dalam menyelesaikan tugas, maka semakin tinggi derajat efikasi dirinya

3. Status atau peran individu dalam lingkungannya

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungan dan kelompoknya akan mempunyai derajat kontrol yang lebih besar pula, sehingga memiliki efikasi diri yang tinggi informasi tentang kemampuan diri.



### **BAGIAN III**

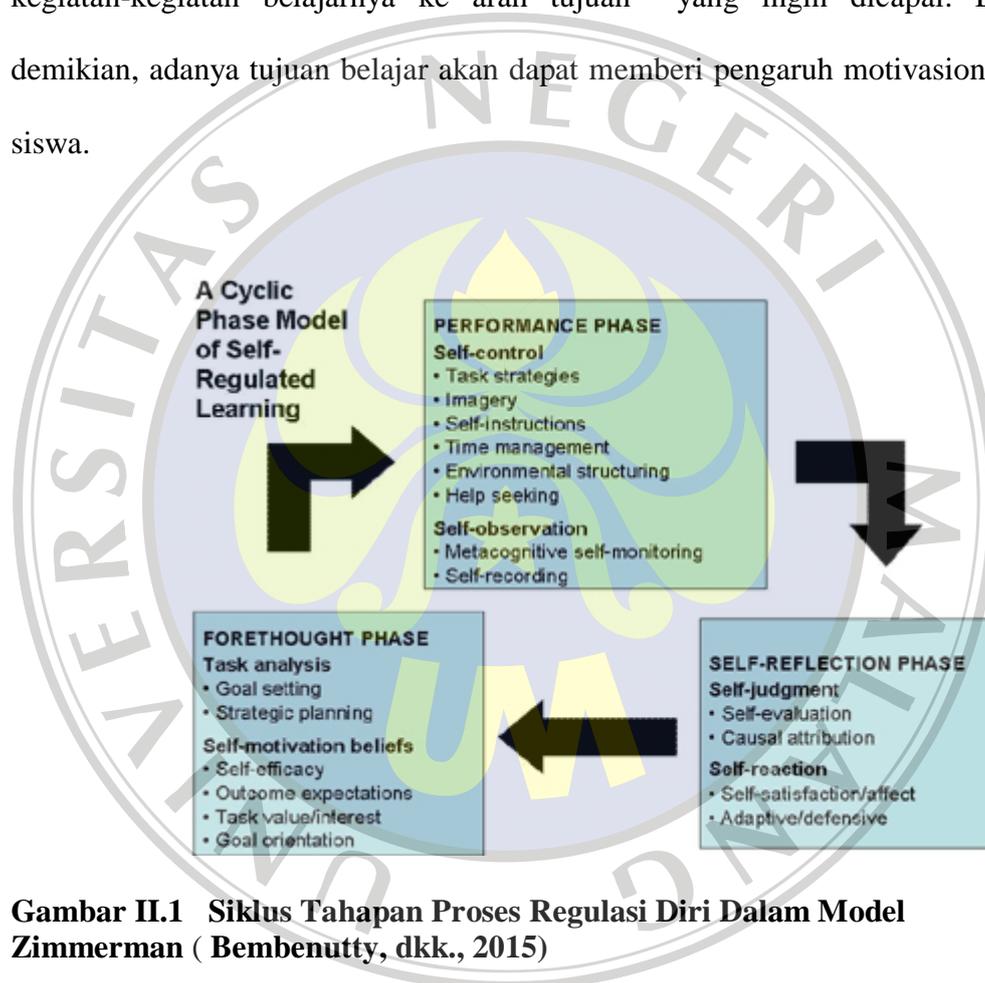
#### **PANDUAN PENERAPAN PEMBELAJARAN REGULASI DIRI**

##### **A. Strategi umum peraturan diri**

Model Zimmerman mengembangkan teori sosial kognitif Bandura. Zimmerman menyatakan bahwa pembelajaran regulasi diri adalah pemikiran, perasaan, dan tindakan yang dimunculkan sendiri yang direncanakan dan disesuaikan secara siklis untuk mencapai tujuan pribadi. Disebut regulasi diri dikarenakan bergantung pada keyakinan dan motif individual, bukan merupakan ciri tersendiri, kemampuan mental, atau tahapan kompetensi. Regulasi diri merupakan proses yang diarahkan pembelajar untuk merubah kemampuan mentalnya ke dalam keterampilan akademik yang berhubungan dengan tugas. Dengan kata lain, memandang belajar sebagai upaya proaktif. Mereka menentukan tujuan sendiri, memantau, dan memiliki sumber untuk memilih strategi belajar. Zimmerman, menjelaskan bahwa regulasi diri bukanlah kemampuan mental dan juga bukan keterampilan spesifik terkait dengan prestasi akademis melainkan proses kemandirian mengubah cara kemampuan mentalnya menjadi keterampilan yang dipraktikkannya dalam konteks tertentu. Pendekatannya, melihat belajar sebagai kegiatan siswa untuk dirinya dengan cara yang proaktif..

Hakekat dari pemberitahuan tujuan belajar sebenarnya adalah menginformasikan apa yang harus dicapai siswa pada akhir pembelajaran yang

berfungsi untuk mengarahkan perilaku belajar Sebagai *preinstructional strategy* yang dimaksudkan untuk mencapai harapan-harapan dalam diri siswa tentang hal-hal yang harus dikuasai setelah belajar. Dengan ungkapan lain, siswa yang mengetahui tujuan apa yang ingin dicapai, cenderung akan mengorganisasi kegiatan-kegiatan belajarnya ke arah tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, adanya tujuan belajar akan dapat memberi pengaruh motivasional bagi siswa.



**Gambar II.1 Siklus Tahapan Proses Regulasi Diri Dalam Model Zimmerman ( Bembenutty, dkk., 2015)**

Ada tiga siklus tahapan proses regulasi diri dalam model Zimmerman, yaitu : tahap pemikiran kedepan (*forethought*), tahap performansi, dan tahap refleksi diri.

Tahap 1. Tahap pemikiran kedepan (*forethought*)

Fase ini mendahului prestasi siswa yang sesungguhnya; mengatur agenda untuk berbagai aksi; menetapkan tugas-tugas untuk meminimalkan yang tidak diketahui siswa; dan membantu untuk mengembangkan pola pikir positif. Harapan yang realistis dapat membuat tugas lebih menarik. Tujuan harus ditetapkan sebagai hasil yang spesifik, diatur dalam urutan dari jangka pendek ke jangka panjang. Hal-hal yang akan dilakukan, meminta siswa untuk mempertimbangkan hal berikut:

- a) Ketika siswa akan mulai suatu tugas akademis ?
- b) Di manakah siswa akan melakukan pekerjaan tersebut ?
- c) Bagaimana siswa memulai pekerjaannya ?
- d) Kondisi apa yang membantu atau yang menjadi kendala kegiatan belajar siswa ?

#### Tahap 2. Fase Performance

Fase ini melibatkan proses selama pembelajaran dan upaya aktif untuk memanfaatkan strategi khusus untuk membantu siswa menjadi lebih sukses. Hal-hal yang akan dilakukan meminta siswa untuk mempertimbangkan hal berikut:

- a) Apakah siswa bisa mencapai apa yang siswa harapkan untuk melakukannya ?
- b) Apakah siswa merasa terganggu atau terkendala dalam melakukan tugas akademiknya ?
- c) Dalam kondisi apa siswa bisa mencapai sasarannya ?
- d) Pertanyaan apa yang bisa tanyakan pada siswa ketika siswa melakukan pekerjaan akademis?

- e) Bagaimana cara siswa memotivasi meningkatkan diri untuk tetap melakukan pekerjaan akademisnya

### Tahap 3. Fase Refleksi diri

Fase ini melibatkan refleksi setelah prestasi yang dilakukan oleh siswa, evaluasi diri dari hasil dibandingkan dengan tujuan. Hal-hal yang akan dilakukan adalah meminta siswa untuk mempertimbangkan hal berikut:

- a. Merefleksikan sasaran yang sudah dicapai siswa
- Apakah siswa mencapai keinginannya sesuai dengan sasarannya atau apa yang akan mereka lakukan?
  - Apakah siswa merasa terganggu dan bagaimana siswa bisa kembali melakukan tugas akademisnya ?
  - Apakah siswa merencanakan atau menyelesaikan tugas akademis cukup waktu atau lebih banyak waktu daripada yang mereka pikir?
  - Dalam kondisi apa siswa menilai efektifitas yang dicapai siswa dalam melaksanakan tugas akademik.
- b. Penilaian diri.
- Menilai diri secara sistematis membandingkan kinerja dengan standar atau tujuan (misalnya, memeriksa kembali jawaban; memeriksa prosedur; membandingkan jawaban siswa pada lembar jawaban dengan siswa lain)
- c. Reaksi diri
- Keterlibatan dalam proses personal (yaitu, penetapan tujuan, perencanaan metakognitif; hasil perilaku); mengkoreksi diri; latihan, menghafal; penetapan tujuan proksimal; penataan lingkungan (mengubah kesulitan tugas

akademis; mengubah pengaturan akademik, lingkungan fisik dan lain sebagainya); mencari bantuan.

## **B. Tugas Setiap Komponen Dalam Pembelajaran**

Dalam pelaksanaan pembelajaran regulasi diri ini, guru berperan sebagai pelaksana kegiatan pembelajaran di kelas melalui mata pelajaran Bahasa Indonesia. Langkah-langkah yang akan dilakukan oleh guru dalam penerapan pembelajaran regulasi diri ini telah diatur berdasarkan skenario yang disusun oleh peneliti bersama guru. Kegiatan ini dilakukan di luar jam belajar di sekolah dengan setting pendalaman materi Bahasa Indonesia bagi siswa yang memiliki efikasi diri rendah dan ketuntasan belajar Bahasa Indonesia yang rendah. Materi disusun bersama guru mata pelajaran Bahasa Indonesia. Penerapan pembelajaran regulasi diri ini dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu tiap pertemuan antara 2 atau 3 dan 4 kali 45 menit.

Keefektifan penerapan pembelajaran regulasi diri memerlukan kerjasama dari setiap komponen pembelajaran di kelas, yaitu:

### **1. Peneliti**

- Membantu guru menyusun skenario pembelajaran.
- Bekerja sama dengan pihak sekolah, dalam menyiapkan tempat, fasilitas, lingkungan dan materi yang dibutuhkan.
- Melakukan observasi jalannya perlakuan intervensi
- Memantau perkembangan efikasi siswa.

### **2. Guru (instruktur)**

- Menyatakan bersedia untuk terlibat dalam penelitian.
- Menyatakan bersedia untuk menerapkan pembelajaran pembelajaran diri.
- Memonitor perkembangan efikasi diri siswa.

### 3. Siswa

- Menyatakan bersedia mengikuti program pendalaman materi Bahasa Indonesia.
- Menjawab *pre-test* dan *post-test*.

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam pelaksanaan penelitian ini adalah:

- Guru memahami panduan pelaksanaan pembelajaran regulasi diri
- Guru menguasai materi pembelajaran Bahasa Indonesia
- Kegiatan ini dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan dalam kelas.

Perlakuan pelaksanaan pembelajaran regulasi diri akan dilihat efeknya yaitu efikasi diri siswa, sehingga guru perlu memperhatikan intervensi, yaitu:

- Guru sebagai fasilitator pembelajaran, dimana pusat belajar ada pada siswa.
- Guru membantu siswa membingkai informasi baru atau umpan balik yang positif dengan melacak pekerjaan rumah siswa
- Guru meningkatkan dialog reflektif/ mempraktekkan pemodelan guru dalam berpikir keras dan mendiskusikan untuk menyelesaikan permasalahan

- Guru memberikan korektif umpan balik dengan menetapkan tujuan dan sasaran dengan jelas
- Guru membantu siswa dalam membuat hubungan antara konsep-konsep yang abstrak
- Guru membantu siswa menghubungkan pengalaman baru untuk belajar sebelum menggunakan kegiatan pengalaman belajarnya,
- Fokus pada penerapan pengetahuan dalam konteks yang lebih luas dan mengintegrasikan contoh nyata dengan informasi di kelas
- Guru melakukan pembelajaran sebagaimana biasa sehingga perlakuan yang dilakukan berlangsung alami dan tidak terlihat sebagai pembelajaran yang diteliti.

### **C. Menetapkan Strategi Regulasi Diri**

Konsep *reciprocal determinism* menegaskan bahwa perilaku seseorang akan secara terus-menerus di bawah pengaruh timbal balik dari lingkungan dan kognisi, pribadi. Sehingga ditetapkan strategi regulasi diri kedalam tiga kategori yaitu personal, perilaku, dan lingkungan.

#### **A. Personal .**

Strategi digunakan untuk melibatkan bagaimana seorang siswa mengatur dan menafsirkan informasi. Yang terdiri dari mencakup:

##### **1. Mengorganisir dan mentransfer informasi**

- Menguraikan secara garis besar

- Meringkas
  - Menataan ulang bahan materi
  - Mengarisbawahi
  - Metode/ media mengingat, menggambar, diagram, grafik
  - Membuat jaring laba-laba / pemetaan
2. Tujuan pengaturan dan perencanaan / penetapan standar
- Melakukan penyelesaian secara urutan dan teratur
  - Pemilihan waktu
  - Menyelesaikan pengaturan waktu dan memberikan contoh kepada para siswa
3. Menyimpan catatan dan memonitor
- Catatan siswa
  - Daftar kesalahan yang dibuat siswa
  - Catatan portofolio siswa, menyimpang draft penugasan siswa
  - Membiasakan melatih untuk mengingat kembali dan menghafal tertulis maupun lisan
4. Perangkat mnemonic
- Mengajarkan materi orang lain
  - membuat sampel pertanyaan
  - menggunakan imajinasi mental yang menggunakan pengulangan

## B. Perilaku:

Strategi ini melibatkan tindakan yang akan di lakukan oleh siswa.

### 1. Mengevaluasi Diri (memeriksa kualitas atau kemajuannya)

- Analisis tugas (Apa yang guru inginkan ? Apa yang ingin diketahui ?)
- Instruksi diri ; umpan balik suatu keberhasilan
- Konsentrasi / perhatian

### 2. Konsekuensi Diri

- Memotivasi diri, Penguatan diri
- Pengaturan atau membayangkan adanya suatu hukuman; penundaan kepuasan (*Delay of gratification*)

## C. Lingkungan:

Strategi ini melibatkan mencari bantuan dan penataan lingkungan fisik dalam belajar.

### 1. Mencari Informasi (perpustakaan, Internet)

- Sumber perpustakaan
- Internet
- Meninjau kembali catatan, membaca ulang catatan, tes, buku teks

### 2. Penataan Lingkungan

- memilih atau mengatur pengaturan fisik
- mengisolasi / menghilangkan atau meminimalkan gangguan, dan lain sebagainya.

## 3. Mencari bantuan sosial

- dari rekan-rekan
- dari guru atau orang dewasa lainnya
- meniru model teladan

Adapun Skenario pelaksanaan strategi pembelajaran regulasi diri adalah sebagai berikut :

## 1. Pertemuan pertama

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran  
(RPP)**

Mata Pelajaran	Bahasa dan Sastra Indonesia
Kelas/Semester	XI (sebelas) / 2 (dua)
Pertemuan	Pertama
Alokasi waktu	3 x 45 menit
Standar Kompetensi	Memahami pendapat dan informasi dari berbagai sumber dalam diskusi atau seminar
Kompetensi Dasar	Merangkum isi pembicaraan dalam suatu diskusi atau seminar
Aspek Pembelajaran	Mendengarkan
<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menyimak penyampaian pendapat atau informasi dalam diskusi atau seminar</li> <li>• Mampu mencatat pokok-pokok informasi dalam diskusi/seminar</li> <li>• Mampu menyusun rangkuman isi informasi dengan bahasa yang benar dan mudah dipahami</li> <li>• Mampu menanggapi rangkuman isi informasi yang disusun teman</li> </ul>	

Materi Pokok Pembelajaran	<p>Rekaman atau pembacaan penyampaian pendapat/informasi dalam diskusi/seminar</p> <p>Gagasan para pembicara yang disampaikan dalam diskusi</p> <p>Pokok-pokok isi informasi</p> <p>Cara dan macam-macam format pencatatan pokok informasi</p> <p>Cara menyusun rangkuman isi informasi</p> <p>Contoh rangkuman isi informasi</p> <p>Tanggapan terhadap rangkuman isi informasi yang disusun oleh teman</p>
---------------------------	---

### Pembelajaran

Tujuan	Indikator	Regulasi diri
<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami pendapat dan informasi dari berbagai sumber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merangkum isi pembicaraan dalam suatu diskusi atau seminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat Mampu menyusun rangkuman isi informasi dengan bahasa yang benar dan mudah dipahami</li> </ul>

### Kegiatan Pembelajaran Regulasi Diri

Tahap	Kegiatan Pembelajaran
<b>Pemikiran ke depan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memperdengarkan rekaman atau membacakan penyampaian pendapat/informasi dalam diskusi/seminar</li> <li>Siswa saling bertukar pikiran mengenai pengertian diskusi dan seminar</li> <li>Siswa saling bertukar pikiran mengenai tujuan diskusi &amp; seminar</li> <li>Siswa mendengarkan pemutaran rekaman atau pembacaan penyampaian pendapat/informasi dalam diskusi/seminar</li> </ul>
<b>Performansi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mencatat pokok-pokok isi informasi, dengan strategi masing-masing</li> <li>Siswa menyusun rangkuman isi informasi</li> <li>Siswa mempresentasikan rangkuman isi informasi yang disusun</li> <li>Siswa saling menanggapi rangkuman isi informasi yang disusun oleh teman</li> </ul>
<b>Refleksi diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>Siswa menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> <li>Siswa diminta mengungkapkan kesulitannya dalam mendengarkan informasi</li> <li>Siswa diminta mengungkapkan pengalamannya dalam merangkum isi informasi</li> </ul>

**Metode Dan Sumber Belajar**

Sumber Belajar	Pustaka rujukan	Alex Suryanto dan Agus Haryanta. 2007. <i>Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI</i> Jakarta : ESIS-Erlangga halaman 159-162
	Material: VCD, kaset, poster	Rekaman pengajaran
	Media cetak dan elektronik	Diskusi atau seminar yang disiarkan televisi
	Website internet	You Tube
	Narasumber	Pemimpin diskusi, moderator, pembicara, panelis
	Modelling	Siswa yang sudah sering menyajikan makalah di depan forum, pengurus OSIS
	Lingkungan	Diskusi panel, seminar di sekolah, perguruan tinggi
Metode	Presentasi	
	Diskusi Kelompok	
	Inquari	
	Demonstrasi /Pemeragaan Model	

**Penilaian**

Teknik Dan Bentuk	Tes Lisan
	Tes Tertulis
	Observasi Kinerja/Demonstrasi
	Tagihan Hasil Karya/Produk: tugas, projek, portofolio
	Memantau efikasi diri siswa
Instrumen /Soal	
<p>Daftar pertanyaan lisan tentang  Tugas/perintah untuk mengungkapkan strategi atau kesulitannya dalam mendengarkan informasi dan pengalamannya dalam merangkum isi informasi.  Tugas/perintah untuk melakukan diskusi, presentasi, mengungkapkan tanggapan  Daftar pertanyaan uji kompetensi dan kuis uji teori untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan konsep yang sudah dipelajari  Memantau perkembangan efikasi diri</p>	

## 2. Pertemuan ke-2

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran  
(RPP)**

Mata Pelajaran	Bahasa dan Sastra Indonesia
Kelas /Semester	XI (sebelas) / 2 (dua)
Pertemuan	Kedua
Alokasi Waktu	3 x 45 menit
Standar Kompetensi	Memahami pendapat dan informasi dari berbagai sumber dalam diskusi atau seminar
Kometensi Dasar	Mengomentari pendapat seseorang dalam suatu diskusi atau seminar
Aspek Pembelajaran	Mendengarkan
<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu mengajukan pertanyaan dalam diskusi atau seminar</li> <li>• Mampu menanggapi pembicaraan dalam bentuk kritikan</li> <li>• Mampu menanggapi pembicaraan dalam bentuk dukungan</li> <li>• Mampu menambahkan alasan yang dapat memperkuat tanggapan</li> <li>• Mampu menciptakan komunikasi dua arah dalam diskusi/seminar</li> </ul>	
Materi Pokok Pembelajaran	Berbagai topik diskusi Syarat peserta diskusi yang baik Syarat mengajukan pertanyaan dalam diskusi/seminar Daftar pertanyaan dalam diskusi/seminar Syarat dan cara memberikan komentar/tanggapan Tanggapan/komentar pembicaraan dalam bentuk kritik Tanggapan/komentar pembicaraan dalam bentuk dukungan Penambahan alasan untuk memperkuat tanggapan/komentar Cara menciptakan komunikasi dua arah dalam diskusi Contoh hasil diskusi

**Pembelajaran**

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami pendapat dan informasi dari berbagai sumber dalam diskusi atau seminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengomentari pendapat seseorang dalam suatu diskusi atau seminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Mampu menyusun rangkuman isi informasi dengan bahasa yang benar dan mudah dipahami</li> </ul>

### Kegiatan Pembelajaran Regulasi Diri

Tahap	Kegiatan Pembelajaran
<b>Pemikiran ke depan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa ditanya mengenai syarat peserta diskusi yang baik</li> <li>• Siswa ditanya mengenai cara memberikan tanggapan/komentar pembicaraan dalam diskusi</li> <li>• Siswa membaca dan memahami berbagai komentar yang ada dalam contoh hasil diskusi</li> <li>• Guru menghadirkan satu atau beberapa panelis/nara sumber untuk menyampaikan pendapatnya tentang suatu topik</li> </ul>
<b>Performansi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menunjuk beberapa siswa sebagai notulis dan moderator diskusi dan siswa yang lain sebagai peserta diskusi</li> <li>• Pelaksanaan diskusi panel : moderator mengatur jalannya diskusi</li> <li>• Siswa peserta diskusi menyampaikan tanggapan/komentar pembicaraan dalam bentuk kritik disertai alasan pendukung</li> <li>• Siswa peserta diskusi menyampaikan tanggapan/komentar pembicaraan dalam bentuk dukungan disertai alasan pendukung</li> <li>• Penyampaian kesimpulan hasil diskusi oleh moderator</li> </ul>
<b>Refleksi diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>• Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> <li>• Siswa diminta menjelaskan kesulitannya dalam menyampaikan tanggapan/komentar pembicaraan dalam diskusi</li> <li>• Siswa diminta mengungkapkan manfaat penyampaian tanggapan terhadap hasil akhir diskusi</li> </ul>

### Metode Dan Sumber Belajar

Sumber Belajar	Pustaka rujukan	Alex Suryanto dan Agus Haryanta. 2007. <i>Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI</i> Jakarta : ESIS-Erlangga halaman 176-180 Arsjad Maidar G. Dan Mukti U.S. 1991. <i>Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia</i> . Jakarta : Erlangga
	Material: VCD, kaset, poster	Rekaman pelaksanaan diskusi atau seminar

	Media cetak dan elektronik	Rekaman atau siaran langsung suatu diskusi atau seminar dari TV
	Website internet	Rekaman diskusi atau seminar, you tube
	Narasumber	guru, dosen, praktisi, Panelis dll.
	Model peraga	Siswa sebagai moderator dan panelis
	Lingkungan	Diskusi panel, seminar di sekolah, perguruan tinggi, instansi, atau forum lain yang ada di masyarakat
Metode	Presentasi	
	Diskusi Kelompok	
	Inquari	
	Demontrasi /Pemeragaan Model	
<b>Penilaian</b>		
Teknik Dan Bentuk	Tes Lisan	
	Tes Tertulis	
	Observasi Kinerja/Demontrasi	
	Tagihan Hasil Karya/Produk: tugas, proyek, portofolio	
	Pengukuran Sikap	
	Pemantauan efikasi diri	
Instrumen/Soal		
<p>Daftar pertanyaan lisan tentang mengenai syarat peserta diskusi yang baik, dan cara memberikan tanggapan/komentar pembicaraan dalam diskusi</p> <p>Tugas/perintah untuk melakukan diskusi, penyampaian tanggapan pembicaraan</p> <p>Daftar pertanyaan uji kompetensi dan kuis uji teori untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan konsep yang sudah dipelajari</p>		

### 3. Pertemuan Ke-3

#### Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran	Bahasa dan Sastra Indonesia
Kelas /Semester	XI (sebelas) / 2 (dua)
Program	Umum
Alokasi Waktu	3 x 45 menit
Pertemuan	Tiga
Standar Kompetensi	Menyampaikan laporan hasil penelitian dalam diskusi atau seminar
Kompetensi Dasar	Mempresentasikan hasil penelitian secara runtut dengan menggunakan bahasa yang baik dan benar
Aspek Pembelajaran	Berbicara
<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menuliskan pokok-pokok yang akan disampaikan secara berurutan</li> <li>• Mampu menjelaskan proses penelitian dengan kalimat yang mudah dipahami</li> <li>• Mampu menjelaskan ringkasan hasil penelitian dengan kalimat yang mudah dipahami</li> </ul>	
Materi Pokok Pembelajaran	<p>Contoh hasil penelitian</p> <p>Penulisan pokok-pokok hasil penelitian yang akan disampaikan</p> <p>Proses-proses penelitian: tahap persiapan dan tahap pelaksanaan</p> <p>Ringkasan hasil penelitian</p>

#### Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbicara laporan hasil penelitian dalam diskusi atau seminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil penelitian secara runtut dengan menggunakan bahasa yang baik dan benar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Mampu menjelaskan proses penelitian dengan kalimat yang mudah dipahami</li> </ul>

#### Kegiatan Pembelajaran Regulasi Diri

Tahap	Kegiatan Pembelajaran
<b>Pemikiran ke depan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa ditanya mengenai cara-cara mempublikasikan hasil penelitian</li> <li>• Siswa ditanya mengenai manfaat publikasi hasil penelitian</li> </ul>
<b>Performansi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan penelitian</li> <li>• Siswa menuliskan hasil penelitian</li> <li>• Siswa menuliskan pokok-pokok hasil penelitian yang</li> </ul>

	<p>akan disampaikan secara berurutan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mempresentasikan proses dan hasil penelitiannya di depan kelas dengan kalimat yang mudah dipahami</li> <li>• Siswa mendiskusikan hasil penelitian teman yang telah dipresentasikan</li> <li>• Siswa mengemukakan persetujuan atau pertidaksetujuan hasil penelitian teman dengan argumen yang kuat.</li> </ul>
<b>Refleksi diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>• Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. Siswa diminta mengungkapkan kesulitannya dalam menuliskan pokok-pokok hasil penelitian yang akan dipresentasikan</li> <li>• Siswa diminta mengungkapkan pengalamannya dalam mempresentasikan hasil penelitiannya</li> </ul>

#### Metode Dan Sumber Belajar

Sumber Belajar	Pustaka rujukan	Alex Suryanto dan Agus Haryanta. 2007. <i>Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI</i> Jakarta : ESIS-Erlangga halaman 137-140 Arsjad, Maidar G. Dan Mukti U.S. 1991. <i>Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia</i> . Jakarta : Erlangga
	Material: VCD, kaset, poster	Rekaman pengajaran berbicara, rekaman presentasi hasil penelitian, ujian keserjanaan/magister/doktor
	Media cetak dan elektronik	Komputer, LCD
	Website internet	Hasil-hasil penelitian
	Narasumber	Sarjana, Magister, yang ada di sekolah
	Model peraga	Siswa yang mempunyai pengalaman mempresentasikan karya tulis, siswa anggota KIR
	Lingkungan	Presentasi karya-karya ilmiah di sekitar tempat tinggal siswa atau di perguruan tinggi
		Presentasi
	Diskusi Kelompok	

Metode	Inquari
	Demonstrasi /Pemeragaan Model

### Penilaian

Teknik Bentuk	Dan	Tes Lisan
		Tes Tertulis
		Observasi Kinerja/Demonstrasi
		Tagihan Hasil Karya/Produk: tugas, proyek, portofolio
		Pengukuran Sikap
		Pemantauan efikasi diri
Instrumen/Soal		
Daftar pertanyaan lisan tentang cara mempublikasikan hasil penelitian Pertanyaan mengenai manfaat publikasi hasil penelitian Tugas/perintah untuk melakukan diskusi, presentasi Daftar pertanyaan uji kompetensi dan kuis uji teori untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan konsep yang sudah dipelajari		

#### 4. Pertemuan ke empat

#### Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran	Bahasa dan Sastra Indonesia
Kelas/Semester	XI (sebelas) / 2 (dua)
Program	Umum
Alokasi Waktu	3 x 45 menit
Pertemuan	Empat
Standar Kompetensi	Menyampaikan laporan hasil penelitian dalam diskusi atau seminar
Kompetensi Dasar	Mengomentari tanggapan orang lain terhadap presentasi hasil penelitian
Aspek Pembelajaran	Berbicara

#### Indikator Pencapaian Kompetensi

- Mampu mengemukakan tanggapan yang mendukung hasil penelitian
  - Mampu menanggapi kritikan terhadap hasil penelitian
  - Mampu menyampaikan alasan yang mendukung kritik/penolakan
- Mampu mengomentari tanggapan orang lain terhadap laporan hasil penelitian

Materi Pokok Pembelajaran	<p>Contoh laporan hasil penelitian</p> <p>Kritikan para pembicara terhadap hasil penelitian</p> <p>Cara menanggapi kritik terhadap hasil penelitian</p> <p>Tanggapan para pembicara yang bersifat mendukung</p> <p>Cara mengomentari tanggapan orang lain terhadap hasil penelitian</p>
---------------------------	---

### Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>Berbicara laporan hasil penelitian dalam diskusi atau seminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengomentari tanggapan orang lain terhadap presentasi hasil penelitian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat Mampu mengomentari tanggapan orang lain terhadap laporan hasil penelitian</li> </ul>

### Kegiatan Pembelajaran Regulasi Diri

Tahap	Kegiatan Pembelajaran
<b>Pemikiran ke depan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa ditanya mengenai tanggapan yang bisa diberikan terhadap laporan hasil penelitian</li> <li>Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok : beberapa kelompok melaporkan hasil penelitian dan beberapa kelompok yang lain bertugas memberikan tanggapan</li> </ul>
<b>Performansi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sebuah kelompok melaporkan hasil penelitian, kelompok lain memperhatikan laporan/presentasi hasil penelitian</li> <li>Siswa memberikan kritikan terhadap hasil penelitian</li> <li>Siswa dari kelompok penyaji menanggapi kritik yang diterima</li> <li>Siswa memberikan tanggapan yang mendukung hasil penelitian</li> <li>Siswa dari kelompok penyaji mengomentari tanggapan siswa lain yang bersifat mendukung hasil penelitian</li> </ul>
<b>Refleksi diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> <li>Siswa diminta menjelaskan manfaat kritik terhadap hasil penelitian</li> <li>Siswa diminta menjelaskan manfaat dukungan hasil penelitian</li> <li>Siswa mengerjakan uji kompetensi dan menjawab kuis uji teori</li> </ul>

**Metode Dan Sumber Belajar**

Sumber Belajar	Pustaka rujukan	Alex Suryanto dan Agus Haryanta. 2007. <i>Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI</i> Jakarta : ESIS-Erlangga halaman 145-148 Arsjad, Maidar G. Dan Mukti U.S. 1991. <i>Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia</i> . Jakarta : Erlangga
	Material: VCD, kaset, poster	Rekaman pengajaran pemberian tanggapan hasil penelitian
	Media cetak dan elektronik	
	Website internet	Hasil-hasil penelitian
	Narasumber	Peneliti, penyaji, magister, sarjana yang ada di sekolah
	Model peraga	Guru
	Lingkungan	Tanggapan presentasi karya-karya ilmiah (hasil penelitian, skripsi, di sekitar tempat tinggal siswa atau di perguruan tinggi yang dikenal siswa
Metode	Presentasi	
	Diskusi Kelompok	
	Inquari	
	Demonstrasi /Pemeragaan Model	

**Penilaian**

Teknik Dan Bentuk	Tes Lisan
	Tes Tertulis
	Observasi Kinerja/Demonstrasi
	Tagihan Hasil Karya/Produk: tugas, proyek, portofolio
	Pengukuran Sikap
	Pemantauan efikasi diri
Instrumen/Soal	
Daftar pertanyaan lisan tentang tanggapan yang bisa diberikan terhadap laporan hasil penelitian Tugas/perintah untuk melakukan diskusi, presentasi Daftar pertanyaan uji kompetensi dan kuis uji teori untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan konsep yang sudah dipelajari	

## 5. Pertemuan kelima

### Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran	Bahasa dan Sastra Indonesia
Kelas /Semester	XI (sebelas) / 2 (dua)
Program	Umum
Alokasi Waktu	4 x 45 menit
Pertemuan	Lima
Standar Kompetensi	Memahami ragam wacana tulis dengan membaca cepat dan membaca intensif
Kompetensi Dasar	Mengungkapkan pokok-pokok isi teks dengan membaca cepat 300 kata per menit
Aspek Pembelajaran	Membaca
<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu membaca cepat <math>\pm</math> 300 kata per menit</li> <li>• Mampu memahami bacaan dengan ditandai :</li> <li>• Mampu menjawab secara benar 75% dari seluruh pertanyaan yang tersedia</li> <li>• Mampu mengungkapkan pokok-pokok isi bacaan</li> </ul>	
Materi Pokok Pembelajaran	Teks bacaan terdiri atas 400 atau 600 kata Teknik membaca cepat Fungsi dan syarat membaca cepat Rumus penghitungan kecepatan membaca Tabel kecepatan membaca Daftar pertanyaan bacaan Pokok-pokok isi bacaan : ide pokok dan kalimat utama paragraf

#### Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami ragam wacana tulis dengan membaca cepat dan membaca intensif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengungkapkan pokok-pokok isi teks dengan membaca cepat 300 kata per menit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Mampu membaca cepat <math>\pm</math> 300 kata per menit</li> </ul>

#### Tahapan Pembelajaran Regulasi Diri

Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<b>Pemikiran ke depan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa ditanya mengenai teknik membaca cepat</li> <li>• Guru dan siswa bertanya jawab mengenai fungsi membaca cepat</li> <li>• Guru dan siswa bertanya jawab mengenai syarat</li> </ul>

	membaca cepat
<b>Performansi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membentuk kelompok kerja terdiri 4-5 orang</li> <li>• Setiap siswa secara bergantian membaca teks bacaan siswa</li> <li>• Ketika seorang siswa sedang membaca, siswa lain menghitung kecepatan membacanya menggunakan rumus dan tabel</li> <li>• Siswa menjawab seluruh pertanyaan bacaan yang tersedia</li> <li>• Siswa lain menghitung jumlah jawaban yang benar (gunakan rubrik penilaian yang tersedia)</li> <li>• Siswa mengungkapkan ide-ide pokok paragraf dari bacaan</li> <li>• Siswa menyebutkan kalimat utama setiap paragraf dari bacaan</li> </ul>
<b>Refleksi diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>• Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> <li>• Siswa diminta mengungkapkan secara singkat dengan kalimat sendiri isi salah satu paragraf</li> <li>• Siswa diminta mengungkapkan secara singkat dengan kalimat sendiri kesimpulan isi bacaan</li> <li>• Siswa mengerjakan uji kompetensi</li> <li>• Siswa menjawab pertanyaan dari kuis uji teori</li> </ul>

#### Metode Dan Sumber Belajar

Sumber Belajar	Pustaka rujukan	Alex Suryanto dan Agus Haryanta. 2007. <i>Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI</i> Jakarta : ESIS-Erlangga halaman 107-114 Soedarso. 2004. <i>Speed Reading Sistem Membaca Cepat dan Efektif</i> . Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
	Material: VCD, kaset, poster	Rekaman pengajaran
	Media cetak dan elektronik	Naskah berita, tajuk rencana, editorial, artikel koran/majalah
	Website internet	Naskah bacaan
	Narasumber	
	Model peraga	Siswa yang gemar membaca
	Lingkungan	Kegiatan membaca di masyarakat sekitar siswa

Metode	Presentasi
	Diskusi Kelompok
	Inquari
	Demonstrasi /Pemeragaan Model

### Penilaian

Teknik Dan Bentuk	Tes Lisan
	Tes Tertulis
	Observasi Kinerja/Demonstrasi
	Tagihan Hasil Karya/Produk: tugas, proyek, portofolio
	Pengukuran Sikap
	pemantauan efikasi diri
Instrumen /Soal	
<p>Daftar pertanyaan lisan (<i>pre-test</i>) tentang teknik, fungsi, dan syarat membaca cepat  Tugas/perintah untuk melakukan diskusi, presentasi  Daftar pertanyaan uji kompetensi dan kuis uji teori untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan konsep yang sudah dipelajari</p>	

### 6. Pertemuan ke enam

#### Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran	Bahasa dan Sastra Indonesia
Kelas /Semester	XI (sebelas) / 2 (dua)
Program	Umum
Alokasi Waktu	3 x 45 menit
Pertemuan	Enam
Standar Kompetensi	Memahami ragam wacana tulis dengan membaca cepat dan membaca intensif
Kompetensi Dasar	Membedakan fakta dan opini pada editorial atau tajuk rencana dengan membaca intensif
Aspek Pembelajaran	Membaca
<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menemukan fakta dan opini penulis editorial atau tajuk rencana</li> <li>• Mampu membedakan fakta dengan opini</li> <li>Mampu mengungkapkan isi editorial atau tajuk rencana</li> </ul>	
Materi Pokok Pembelajaran	<p>Editorial atau tajuk rencana dari surat kabar atau majalah</p> <p>Pernyataan dalam editorial/tajuk rencana yang berupa fakta</p> <p>Pernyataan dalam editorial/tajuk rencana yang</p>

	berupa opini Cara membedakan fakta dengan opini
--	--

### Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami ragam wacana tulis dengan membaca cepat dan membaca intensif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membedakan fakta dan opini pada editorial atau tajuk rencana dengan membaca intensif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat Mampu menemukan fakta dan opini penulis editorial atau tajuk rencana</li> </ul>

### Kegiatan Pembelajaran Regulasi Diri

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran
<b>Pemikiran ke depan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru dan siswa bertanya jawab mengenai pengertian editorial/ tajuk rencana</li> <li>Guru-siswa bertanya jawab mengenai pengertian fakta dan opini</li> </ul>
<b>Performansi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa membaca intensif editorial atau tajuk rencana</li> <li>Siswa berdiskusi untuk menemukan fakta dan opini pada editorial/ tajuk rencana</li> <li>Siswa berdiskusi untuk menemukan perbedaan antara fakta dan opini pada editorial/ tajuk rencana</li> <li>Siswa berdiskusi untuk merumuskan kesimpulan isi editorial/ tajuk rencana</li> <li>Siswa wakil kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas</li> </ul>
<b>Refleksi diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>Siswa menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> <li>Siswa diminta menjelaskan tujuan penulisan editorial/tajuk rencana</li> <li>Siswa diminta mengungkapkan manfaat yang diperolehnya dari editorial/tajuk rencana</li> <li>Siswa mengerjakan uji kompetensi</li> <li>Siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan kuis uji teori</li> </ul>

**Metode Dan Sumber Belajar**

Sumber Belajar	Pustaka rujukan	Alex Suryanto dan Agus Haryanta. 2007. <i>Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI</i> Jakarta : ESIS-Erlangga halaman 148-153 Soedarso. 2004. <i>Speed Reading Sistem Membaca Cepat dan Efektif</i> . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
	Material: VCD, kaset, poster	Rekaman pengajaran membaca
	Media cetak dan elektronik	Editorial berbagai majalah dan tajuk rencana berbagai surat kabar
	Website internet	
	Narasumber	Editor majalah, pemimpin redaksi
	Model peraga	Siswa yang mempunyai pengalaman di bidang jurnalistik
	Lingkungan	Kejadian-kejadian aktual di masyarakat yang bisa ditemukan siswa
Metode	Presentasi	
	Diskusi Kelompok	
	Inquari	
	Demonstrasi /Pemeragaan Model	

**Penilaian**

Teknik Dan Bentuk	Tes Lisan
	Tes Tertulis
	Observasi Kinerja/Demonstrasi
	Tagihan Hasil Karya/Produk: tugas, projek, portofolio
	Pemantauan efikasi diri
Instrumen /Soal	
Daftar pertanyaan tentang mengenai pengertian editorial/ tajuk rencana, pengertian fakta dan opini Tugas/perintah untuk melakukan diskusi, presentasi Daftar pertanyaan uji kompetensi dan kuis uji teori untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan konsep yang sudah dipelajari	

## 7. Pertemuan ke tujuh

### Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran	Bahasa dan Sastra Indonesia
Kelas/Semester	XI (sebelas) / 2 (dua)
Program	Umum
Alokasi Waktu	3 x 45 menit
Pertemuan	Ke-Tujuh
Standar Kompetensi	Mengungkapkan informasi dalam bentuk rangkuman/ringkasan, notulen rapat, dan karya ilmiah
Kompetensi Dasar	Menulis rangkuman/ringkasan isi buku
Aspek Pembelajaran	Menulis
<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menandai kata-kata penting dari bacaan</li> <li>• Mampu mendaftarkan pokok-pokok pikiran dalam buku</li> <li>• Mampu membuat ringkasan dari seluruh isi buku</li> <li>• Mampu mendiskusikan ringkasan untuk mendapatkan masukan dari teman</li> </ul>	
Materi Pokok Pembelajaran	<p>Buku nonfiksi, misalnya tulisan Drs. Freddy P. Mandey. <i>Dampak Penyelenggaraan Psikitropika/Ekstasi di Kalangan Generasi Musa</i> 1997. Jakarta : Yayasan Penerus Nilai-nilai Luhur Perjuangan 1945</p> <p>Daftar kata-kata penting dari bacaan Daftar pokok-pokok pikiran dalam buku Contoh ringkasan dari seluruh isi buku</p>

#### Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengungkapkan informasi dalam bentuk rangkuman/ringkasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menulis rangkuman/ringkasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Mampu mendiskusikan ringkasan untuk mendapatkan masukan dari teman</li> </ul>

#### Kegiatan Pembelajaran Regulasi Diri

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran
<b>Pemikiran ke depan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan siswa bertanya jawab tentang pengertian ringkasan/ rangkuman isi buku</li> <li>• Siswa ditanya mengenai cara-cara menyusun ringkasan</li> </ul>

<b>Performansi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membaca buku nonfiksi</li> <li>• Siswa mendaftar kata-kata penting dari bacaan</li> <li>• Siswa mendaftar pokok-pokok pikiran buku yang sudah dibaca</li> <li>• Siswa membuat ringkasan dari seluruh isi buku</li> <li>• Siswa bergabung dalam kelompok-kelompok diskusi</li> <li>• Setiap siswa mempresentasikan hasil ringkasan yang telah disusun dalam kelompok diskusinya</li> <li>• Dalam kelompok diskusi, siswa mendiskusikan ringkasan masing-masing anggotanya untuk mendapatkan masukan dari teman</li> </ul>
<b>Refleksi diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>• Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> <li>• Siswa diminta mengungkapkan kesulitan-kesulitannya dalam menyusun ringkasan isi buku</li> <li>• Siswa diminta mengungkapkan ringkasan yang sudah diperbaiki berdasarkan masukan dari teman-temannya</li> <li>• Siswa mengerjakan uji kompetensi</li> <li>• Siswa menjawab pertanyaan dari kuis uji teori</li> </ul>

#### Metode Dan Sumber Belajar

Sumber Belajar	Pustaka rujukan	Alex Suryanto dan Agus Haryanta. 2007. <i>Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI</i> Jakarta : ESIS-Erlangga halaman 114-118 Keraf, Gorys. 1980. <i>Komposisi</i> . Ende-Flores : Nusa Indah
	Material: VCD, kaset, poster	Rekaman pengajaran
	Media cetak dan elektronik	
	Website internet	Buku yang dipublikasikan lewat internet
	Narasumber	Editor koran, majalah, buku
	Model peraga	Guru
	Lingkungan	Buku-buku nonfiksi yang beredar di masyarakat

Metode	Presentasi
	Diskusi Kelompok
	Inquari
	Demonstrasi /Pemeragaan Model

### Penilaian

Teknik dan Bentuk	Tes Lisan
	Tes Tertulis
	Observasi Kinerja/Demonstrasi
	Tagihan Hasil Karya/Produk: tugas, proyek, portofolio
	Pemantauan efikasi diri

### Intrumen /Soal

Daftar pertanyaan lisan (*pre-test*) tentang pengertian ringkasan/ rangkuman isi buku

Daftar pertanyaan lisan (*pre-test*) mengenai cara-cara menyusun ringkasan

Tugas/perintah untuk melakukan diskusi, presentasi

Daftar pertanyaan uji kompetensi dan kuis uji teori untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan konsep yang sudah dipelajari

## 8. Pertemuan Ke-8

### Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mata Pelajaran	Bahasa dan Sastra Indonesia
Kelas /Semester	XI (sebelas) / 2 (dua)
Program	Umum
Alokasi Waktu	2 x 45 menit
Pertemuan	Delapan
Standar Kompetensi	Mengungkapkan informasi dalam bentuk rangkuman/ringkasan, notulen rapat, dan karya ilmiah
Kompetensi Dasar	Menulis notulen rapat sesuai dengan pola penulisannya
Aspek Pembelajaran	Menulis

### Indikator Pencapaian Kompetensi

- Mampu mengidentifikasi dua notulen rapat atau lebih
- Mampu mencatat perbedaan dan persamaan antara dua notulen rapat atau lebih
- Mampu menemukan pola penulisan notulen rapat yang lengkap
- Mampu menulis notulen rapat
- Mampu mendiskusikan notulen rapat yang telah dibuat

Materi Pokok Pembelajaran	Contoh notulen rapat Unsur-unsur notulen Pola-pola notulen
---------------------------	--

### Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengungkapkan informasi dalam bentuk rangkuman/ringkasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menulis notulen rapat sesuai dengan pola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat Mampu menulis notulen rapat</li> </ul>

### Kegiatan Pembelajaran Regulasi Diri

Tahap	Kegiatan Pembelajaran
<b>Pemikiran ke depan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa ditanya mengenai pengertian notulen</li> <li>Siswa ditanya mengenai fungsi notulen</li> </ul>
<b>Performansi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa membentuk kelompok diskusi</li> <li>Salah seorang siswa membacakan beberapa contoh notulen</li> <li>Siswa berdiskusi untuk mengidentifikasi dua/lebih notulen rapat</li> <li>Siswa mencatat perbedaan dan persamaan antara dua/lebih notulen rapat</li> <li>Siswa menentukan pola penulisan notulen rapat paling lengkap</li> <li>Siswa mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas</li> </ul>
<b>Refleksi diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. Siswa diminta menjelaskan persamaan dan perbedaan antara dua pola notulen</li> <li>Siswa diminta menjelaskan pola notulen rapat yang paling lengkap</li> </ul>

### Metode Dan Sumber Belajar

Sumber Belajar	Pustaka rujukan	Alex Suryanto dan Agus Haryanta. 2007. <i>Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI</i> Jakarta : ESIS-Erlangga halaman 163-164
	Material: VCD, kaset, poster	Rekaman pengajaran
	Media cetak dan elektronik	
	Website internet	
	Narasumber	Notulis, sekretaris OSIS

	Model peraga	Siswa yang mempunyai pengalaman sebagai notulis atau sekretaris di ormas
	Lingkungan	Penulisan notulen pada rapat OSIS, rapat sekolah, rapat ormas
Metode	Presentasi	
	Diskusi Kelompok	
	Inquari	
	Demonstrasi /Pemeragaan Model	
<b>Penilaian</b>		
Teknik dan Bentuk	Tes Lisan	
	Tes Tertulis	
	Observasi Kinerja/Demonstrasi	
	Tagihan Hasil Karya/Produk: tugas, projek, portofolio	
	Pemantauan efikasi diri	
Instrumen /Soal		
Daftar pertanyaan lisan tentang pengertian dan fungsi notulen Tugas/perintah untuk melakukan diskusi, presentasi Daftar pertanyaan uji kompetensi dan kuis uji teori untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan konsep yang sudah dipelajari		

#### D. Penutup

Pembelajaran regulasi diri mempunyai peran terhadap capaian prestasi siswa. Banyak studi telah membuktikan bahwa pembelajaran regulasi diri memiliki peran krusial dalam prestasi akademik di mana semakin baik kemampuan siswa dalam meregulasi diri semakin mempunyai perasaan efikasi dan semakin baik dalam berprestasi dalam yang diraih oleh siswa.

Pengaruh positif pembelajaran regulasi diri tidak hanya tampak pada hasil belajar di sekolah untuk mata pelajaran yang konvensional, tetapi juga pada hasil belajar keterampilan-keterampilan tertentu. Siswa dengan prestasi yang rendah cenderung dapat memiliki peningkatan prestasi ketika dengan peningkatan

pembelajaran regulasi diri. Di sini tampak bahwa pembelajaran regulasi diri sangat membantu berbagai macam siswa dengan apa pun latar belakangnya untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih maksimal.

Siswa sangat terbantu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang memiliki keterampilan yang sifatnya kompleks. Ada perbedaan perfomansi penyelesaian tugas yang membutuhkan keterampilan yang kompleks pada siswa sebelum dan sesudah siswa mendapatkan arahan untuk meningkatkan pembelajaran regulasi diri yang mereka miliki. Performansi pengerjaan tugas oleh siswa setelah diberi arahan menjadi lebih baik sebelum diberi arahan. Pembelajaran regulasi diri juga mengatur cara belajar dan sikap siswa di mana di dalamnya termasuk manajemen waktu terkait dengan segala aktivitas belajar siswa di sekolah dan di rumah. Pembelajaran regulasi diri akan memengaruhi ketepatan waktu kehadiran siswa di kelas serta jumlah kehadiran di kelas itu sendiri. Siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik dalam hal ketepatan kehadiran dan jumlah kehadiran di kelas cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik

Dengan demikian siswa harus memiliki pembelajaran regulasi diri (*self-regulated learning*) yang baik untuk membantunya tetap fokus dan mandiri dalam belajar sehingga mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise Of Control*. New York: Freeman.
- Baumeister, R K & Vohs, K.D. 2011. *Handbook of Self Regulation. Research, Theory, And Applications*. 2nd. ed New York, NY: Guilford Prees:
- Bembenutty, Héfer., White, Marie C. , Vélez. Miriam. 2015. *Developing Self-regulation of Learning and Teaching Skills Among Teacher Candidates*. New York : Springer
- Bramucci, Annarita. 2013. *Self Regulated Learning Theories And Potential Applications In Didactics*. Lifelong Learning. University of Macerata. (Online), ([http://intelligent-tutor.eu/files/2012/06/I-TUTOR\\_supportmaterial\\_self-regulated\\_learning\\_EN.pdf](http://intelligent-tutor.eu/files/2012/06/I-TUTOR_supportmaterial_self-regulated_learning_EN.pdf)) diakses 20 Maret 2016
- Conner, Megan . 2015. *Self-Efficacy, Stress, And Social Support in Retention Of Student Registered Nurse Anesthetists*. AANA Journal v April 2015 v Vol. 83, No. 2. (Online), (<http://www.aana.com/newsandjournal>) diakses 10 Maret 2016
- Degeng, Nyoman S. 2013. *Ilmu Pembelajaran. Klasifikasi Variabel Untuk Pengembangan Teori dan Penelitian*. Bandung : ARAS MEDIA
- Gredler, Margaret T. 2011. *Learning And Instruction : Teori dan Aplikasi*. Edisi Keenam. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Hadwin, A. F., Jarvela, S. & Miller, M. 2011. *Self Regulated, Co regulated And Socially Shared Regulation Of Learning*, Handbook Of Self Regulation Of Learning And Performance. New York, NY: Routledge.
- Kadzikowska & Wrzosek, R. 2012. *Perceived Stress, Emotional Ill Being and Psychosomatic Symptoms In High School Students: The Moderating Effect Of Self Regulation Competences*. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 14(3), 25-33. (Online), (<http://search.proquest.com/docview/1269430713?accountid=15115>) diakses 1 April 2016
- Keraf, Gorys. 1980. *Komposisi*. Ende-Flores : Nusa Indah
- Lawrence, Sharmila. 2015. *Interventions to Promote Young Children's Self Regulation and Executive Function Skills in Early Childhood Settings*. Child Care and Ealy Education Research Connections. (Online), (<http://www.researchconnections.org/childcare/resources/30796/pdf>) di akses 11 Maret 2015.

- Maidar G, Arsjad dan U.S, Mukti. 1991. *Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia*. Jakarta : Erlangga
- Malmberg, Jonna. 2014, *Tracing The Process Of Self Regulated Learning – Students’ Strategic Activity In g/n Study Learning Environment*. University of Oulu Graduate School ; University of Oulu, Faculty of Education Acta Univ. Oul. E 142, 2014 University of Oulu, P.O. Box 8000, FI-90014 University of Oulu, Finland. (Online), (<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526204703.pdf>) diakses 12 Maret 2016
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2013. *Educational Psychology: Developing Learners*. Pearson Education
- Panadero, Ernesto dan Tapia, Jesús Alonso. (2014). *How Do Students Self-Regulate ? Review of Zimmerman’s Cyclical Model Of Self Regulated Learning*. *Anales De Psicología*, 2014, vol. 30, No 2 (mayo), 450-462. (Online), (<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>) diakses 13 Maret 2016
- Sitzmann, T., & Ely, K. 2011. *A Meta-Analysis Of Self-Regulated Learning In Work-Related Training And Educational Attainment: What We Know And Where We Need To Go*. *Psychological Bulletin*, 137(3), 421-442. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0022777>. (Online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21401218>) diakses 31 Maret 2016
- Suryanto, Alex dan Haryanta, Agus. 2007. *Panduan Belajar Bahasa dan Sastra Indonesia untuk SMA dan MA Kelas XI* Jakarta : ESIS-Erlangga.
- Soedarso. 2004. *Speed Reading Sistem Membaca Cepat dan Efektif*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Shankar, Stuart. 2012. *Thinker in Residence Commissioner for Children and Young People WA*. Report of the 2012 Thinker in Residence Western Australia.
- Strunk, K., & Steele, M. R. 2011. *Relative Contributions Of Self Efficacy, Self-Regulation And Self Handicapping In Predicting Student Procrastination*. *Psychological Reports*, 109(3), 983-989. (Online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22420126>) diakses 1 April 2016
- Vassallo, Stephen , 2012. *Critical Pedagogy and Neoliberalism: Concerns with Teaching Self-Regulated Learning*. *Stud Philos Educ* DOI 10.1007/s11217-012-9337-0. (Online), (<http://springer.com>). diakses 24 Maret 2016
- Williams, T., & Williams, K. 2010. *Self-Efficacy And Performance in Mathematics: Reciprocal Determinism In 33 Nations*. *Journal of Educational Psychology*, 102(2), 453-466. doi:10.1037/a0017271(Online), ([psycnet.apa.org/psycinfo/2010-08635-014/](http://psycnet.apa.org/psycinfo/2010-08635-014/)) diakses 23 Maret 2016
- Williams, David M. & Rhodes Ryan E. 2014. *The Confounded Self Efficacy Construct: Conceptual Analysis And Recommendations For Future Research*. *Health Psychology Review*, 2014 (Online), (<https://www.researchgate.net/publication/264745259>) diakses 5 Maret 2016

Wolters, Christopher A. 2010. *Self-Regulated Learning And The 21st Century Competencies*. Department of Educational Psychology University of Houston. (Online), (<http://www.hewlett.org/>) diakses 5 Maret 2016

White, M. C., & Bembenuddy, H. 2013. *Not All Avoidance Help Seekers Are Created Equal Individual Differences In Adaptive And Executive Help Seeking*. SAGE Open, 3(2), 1–14. (Online), (<http://sgo.sagepub.com/content/3/2/2158244013484916>) diakses 10 Maret 2016

Zimmerman, Barry dan Schunk, Dale H. 2011. *Handbook of Self Regulation Of Learning and Performance*. New York : Routledge



# ANGKET

Format Efikasi Diri Dalam Pembelajaran

(Self Efficacy Learning Form)



Pilihlah dalam prosentase yang tersedia berdasarkan kondisi atau keadaan saudara selama ini ketika menjawab pertanyaan  
 Prosentase menunjukkan jawaban dari saudara

**A. Tulislah Identitas Diri Anda**

Nama siswa : .....  
 Jenis kelamin : .....  
 Umur : .....  
 Kelas : .....  
 No. Absen : .....

**B. Petunjuk**

1. Bacalah setiap butir pernyataan pada tabel dibawah ini dengan cermat, pahami maksudnya dan hubungkan dengan kondisi atau keadaanmu saat ini !
2. Lakukan penilaian diri untuk menulis pernyataanmu sebagai berikut :
  - 0 % sampai 10 % : tidak bisa melakukannya
  - 20 % sampai 30 % : tidak bisa
  - 40 % sampai 50 % : barangkali
  - 60 % sampai 80 % : bisa
  - 90 % sampai 100 % : bisa melakukannya

Pasti	Mungkin	Barangkali	Mungkin	Pasti
Tidak bisa melakukannya	Tidak bisa		Bisa	Bisa melakukannya
0 % - 10 %	20 % - 30%	40 % - 50%	60 %-70 %-80 %	90 %-100 %

No.	Item Pernyataan	Jawaban dalam Prosentase
1	Ketika saya membaca, saya sering mengulang bacaan jika saya tidak memahami paragraf baru yang saya baca sampai saya memahaminya	
2	Ketika saya belajar, saya lebih memilih materi pelajaran yang benar-benar menantang sehingga saya bisa belajar hal-hal baru.	
3	Ketika saya membaca, saya menemukan istilah atau bacaan yang tidak saya mengerti, hal yang sering saya dilakukan adalah menggarisbawahi atau melakukan pembacaan ulang bacaan tersebut sampai saya mengerti	
4	Ketika saya tidak mengerti penjelasan dari guru, akan mengajukan pertanyaan yang saya tidak mengerti dalam penjelasan tersebut	
5	Ketika membaca, saya mengalami kesulitan mengingat suatu definisi yang kompleks dari materi buku bacaan	
6	Ketika ada pekerjaan rumah atau tugas sekolah, saya mengalami kesulitan menemukan cara yang efektif dalam	

	menyelesaikannya	
7	Ketika saya menyadari bahwa saya tidak dapat mengingat salah satu materi pelajaran, saya tidak tahu cara untuk meninjau dan mengingatnya	
8	Ketika saya mendapat tugas dan PR, saya sering menunda-nunda tugas atau PR tersebut yang menurut saya rasa cukup berat	
9	Ketika saya tidak mengerti isi bacaan materi pelajaran, saya diskusikan dengan teman saya	
10	Ketika saya mengikuti ujian atau tes, saya berpikir bahwa hasil ujian atau tes saya tidak bagus	
11	Ketika saya dalam mempersiapkan ujian, saya akan meningkatkan waktu belajar saya dan meluangkan waktu untuk belajar	
12	Bila saya menyelesaikan soal ujian atau soal ulangan dan saya lupa akan jawaban saya, saya akan kembali meninjau catatan saya dan menemukan semua informasi yang saya lupa	
13	Ketika saya mencoba memahami konsep, saya mencatat sebuah ringkasan yang akan meningkatkan ingatan saya	
14	Ketika saya ujian, mengalami perasaan cemas dan mengalami kesulitan mengingat semua materi yang saudara pelajari	
15	Ketika pelajaran dikelas, saya mencatat paling lengkap dibandingkan dengan teman –teman dalam satu kelas	
16	Ketika saya mengikuti ujian atau tes, saya berkeyakinan bahwa hasil ujian atau tes saya lebih buruk dibandingkan dengan teman lainnya.	
17	Ketika pelajaran dikelas, saya tidak dapat meringkas catatan – catatan penting materi pelajaran	
18	Ketika saya diminta untuk menulis ringkas, secara runtut dan jelas, saya yakin bisa menemukan cara yang terbaik untuk melakukannya	
19	Ketika ada tugas / pekerjaan laporan mengenai tulisan saya yang harus dipresentasikan, saya kesulitan mempresentasikannya	
20	Ketika saya mencoba memahami konsep, saya dapat menulis ringkasannya	
21	Ketika saya diminta untuk menulis tentang topik yang asing bagi saya, saya mengalami kesulitan dan tidak bisa menemukan informasi yang cukup baik	
22	Ketika saya memiliki waktu luang, hal yang saya lakukan adalah menulis karangan	
23	Ketika saya mengalami kesulitan mengendalikan informasi dan merasakan cemas disaat ujian/ulangan, saya dapat rileks dan berkonsentrasi cukup baik untuk mengingatnya ?	
24	Ketika saya diminta untuk menulis ringkas, secara runtut dan	

	jelas, saya mengalami kesulitan dengan cara yang terbaik untuk melakukannya?	
25	Ketika menghadapi ujian atau ulangan, saya merasa yakin dengan ujian atau ulangan tersebut	
26	Ketika hasil ujian atau ulangan saya hasilnya tidak bagus dan kurang begitu memuaskan, saya akan berusaha mengetahui potensi pertanyaan-pertanyaan yang akan diujikan pada ujian berikutnya sehingga saya berusaha sekali dalam membaca materi tersebut untuk meningkatkan skor ujian saya	
27	Ketika melihat catatan saya dengan catatan teman, saya merasa catatan saudara kurang lengkap	
28	Ketika saya telah mencoba dan mengalami suatu kegagalan dalam belajar, saya akan memperbaiki, mengatur ulang tulisan dan catatan dalam mencapai tujuan belajar saya	
29	Ketika teman saya mengalami kesulitan dalam menulis dalam menuangkan gagasan, saya bersedia membantu dan menjadi mitra belajar yang efektif	
30	Ketika saya mengikuti pelajaran dikelas, saya dapat meringkas materi dalam bentuk catatan –catatan penting materi pelajaran tersebut	
31	Ketika saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, saya tidak fokus dan tidak konsentrasi kembali untuk menyelesaikan tugas tersebut	
32	Ketika saya menulis suatu tulisan, saya merasa yakin atau mampu diantara teman-teman dalam satu kelas	
33	Ketika ulangan atau ujian, Kegagalan dalam ulangan dan ujian bagi saya adalah hal yang wajar	
34	Ketika saya tidak puas dengan hasil pekerjaan saya, apakah saya mampu menemukan cara atau strategi tersendiri yang akan membantu saya agar saya puas dengan hasil yang telah saya lakukan	
35	Ketika memahami topik baru, saya mengabaikan topik tersebut	
36	Ketika nilai saya kurang, perbaikan nilai bukan menjadi prioritas utama	
37	Ketika memahami paragraf baru dalam membaca, saya tidak mengulangi	
38	Ketika ditugasi bacaan, saya sering tidak mengetahui maknanya dan tidak bisa menjelaskan dengan baik	
39	Ketika setiap pertemuan dikelas, saya mengalami kesulitan mencatat mengklarifikasikan informasi dari penjelasan guru	
40	Ketika dalam membaca, saya belum mempunyai strategi atau cara untuk memahami bacaan.	
41	Ketika saya mengalami kegagalan, kegagalan yang saya alami dikarenakan karena kurangnya usaha dari pada kurangnya kemampuan saya	

42	Ketika akan menghadapi ujian atau ulangan, saya merasa catatan saudara kurang dibanding dengan teman-teman	
43	Ketika saya menyelesaikan soal ujian, saya mengalami kesulitan cara dalam menemukan informasi untuk menyelesaikan soal ujian atau soal tersebut	
44	Ketika kebutuhan informasi yang saya butuhkan belum diperoleh, saya mencatat ulang dan melengkapi catatan saya	
45	Ketika saya ditugas membuat laporan tulisan, saya lebih senang mengumpulkan sebelum waktu yang telah ditentukan	
46	Ketika melihat catatan saya, saya merasa bahwa catatan saya lebih baik dibandingkan dengan teman-teman	
47	Ketika dalam belajar dikelas, saya lebih senang menyendiri dan tidak mau melibatkan diri bersama teman-teman	
48	Ketika saya belajar dengan cara yang tepat dan benar, tentu saja dapat mempelajari sebuah materi pelajaran	
49	Ketika saya tidak bisa memahami materi dalam pelajaran ini, saya akan meminta bantuan siswa lain dalam memahami materi tersebut	
50	Ketika saya tidak mempunyai cara catatan yang baik, maka saya tidak akan dapat informasi secara lengkap.	
51	Ketika teman-teman saya belum memahami suatu materi dalam pembacaan, saya akan menjelaskannya	
52	Ketika saya menulis suatu tulisan, saya sudah merasa paling tidak yakin atau tidak mampu diantara teman-teman dalam satu kelas	
53	Ketika saya membaca, saya menghubungkan materi dengan apa yang saya ketahui.	
54	Ketika saya menulis, saya belum mempunyai cara atau metode menulis secara benar	
55	Ketika saya belajar di kelas, saya mengalami kesulitan mencatat dan menulis ulang dengan jelas setiap pertemuan di kelas ?	



no.16	Pearson	.325	.350	.151	.333	.462**	.326	.276	.234	.333	.376**	.355	.302	.576**	.329	.262	1	.270	.485**
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.021	.013	.297	.018	.001	.021	.052	.102	.018	.007	.011	.033	.000	.019	.066		.058	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.17	Pearson	.322	.309	.464**	.403**	.325	.462**	.278	.166	-.040	.492**	.351	.537**	.293	.493**	.177	.270	1	.328
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.023	.029	.001	.004	.021	.001	.050	.250	.784	.000	.013	.000	.039	.000	.218	.058		.020
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.18	Pearson	.311	.179	.312	.236	.379**	.312	.333	.204	.357	.375**	.426**	.363**	.537**	.400**	.224	.485**	.328	1
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.028	.214	.027	.099	.007	.028	.018	.156	.011	.007	.002	.010	.000	.004	.118	.000	.020	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.19	Pearson	.413**	.375**	.248	.359	.354	.244	.252	.478**	.463**	.399**	.576**	.383**	.407**	.349	.299	.541**	.340	.442**
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.003	.007	.082	.011	.012	.087	.078	.000	.001	.004	.000	.006	.003	.013	.035	.000	.016	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.20	Pearson	.390**	.271	.472**	.472**	.378**	.252	.268	.281	.347	.451**	.259	.433**	.302	.459**	.314	.285	.447**	.428**
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.005	.057	.001	.001	.007	.077	.060	.048	.014	.001	.069	.002	.033	.001	.026	.045	.001	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.21	Pearson	.345	.245	.523**	.306	.231	.365**	.227	.243	.094	.482**	.293	.390**	.265	.543**	.195	.353	.526**	.364**
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.014	.087	.000	.031	.106	.009	.112	.090	.517	.000	.039	.005	.063	.000	.175	.012	.000	.009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.22	Pearson	.225	.236	-.133	.217	.136	.164	-.010	.310	.143	.093	.179	.152	.332	.194	.219	-.023	-.201	.025
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.116	.099	.357	.130	.347	.254	.944	.028	.321	.519	.215	.292	.019	.177	.127	.872	.162	.866
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.23	Pearson	.385**	.298	.521**	.457**	.246	.580**	.333	.521**	.412**	.429**	.420**	.481**	.353	.278	.373**	.223	.493**	.400**
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.006	.035	.000	.001	.085	.000	.018	.000	.003	.002	.002	.000	.012	.051	.008	.119	.000	.004
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.24	Pearson	.361**	.288	.195	.459**	.284	.268	.369**	.382**	.437**	.411**	.394**	.400**	.476**	.427**	.425**	.185	.253	.360
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.010	.043	.175	.001	.045	.060	.008	.006	.002	.003	.005	.004	.000	.002	.002	.198	.076	.010
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.25	Pearson	.243	.200	.303	.363**	.368**	.413**	.260	.102	.236	.537**	.333	.399**	.292	.521**	.240	.279	.457**	.531**
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.089	.163	.032	.010	.009	.003	.068	.480	.099	.000	.018	.004	.039	.000	.094	.050	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.26	Pearson	.339	.260	.425**	.361	.265	.365**	.237	.052	.144	.453**	.296	.441**	.171	.407**	.046	.231	.511**	.346
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.016	.068	.002	.010	.063	.009	.097	.721	.317	.001	.037	.001	.235	.003	.749	.106	.000	.014
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.27	Pearson	.225	.176	.276	.042	.277	.220	.041	.087	.143	.213	.179	.152	.207	.245	.092	.416**	.045	.331
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.116	.220	.053	.772	.051	.125	.778	.548	.321	.137	.215	.292	.149	.086	.527	.003	.755	.019
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.28	Pearson	.273	.274	-.038	.085	.313	.020	.011	.073	.227	.269	.227	.194	.415**	.281	-.050	.418**	.062	.396**
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.055	.054	.792	.556	.027	.890	.941	.613	.112	.059	.113	.178	.003	.048	.731	.003	.671	.004
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.29	Pearson	.197	.229	.218	.105	.236	.106	.020	.177	.191	.247	.086	.238	.251	.266	.136	.272	.212	.278
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.170	.109	.129	.468	.098	.463	.892	.220	.184	.083	.552	.096	.079	.061	.345	.056	.139	.050
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.30	Pearson	.249	.156	.433**	.201	.230	.255	.111	.057	-.017	.417**	.206	.288	.178	.415**	.186	.227	.502**	.219
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.081	.280	.002	.161	.108	.073	.441	.692	.908	.003	.151	.043	.216	.003	.195	.114	.000	.127
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.31	Pearson	.256	.147	.319	.319	.235	.256	.110	.108	.023	.436**	.279	.481**	.241	.658**	.116	.346	.375**	.296
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.073	.308	.024	.024	.100	.072	.449	.457	.876	.002	.050	.000	.092	.000	.423	.014	.007	.037

	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
no.32	Pearson Correlation	.171	.136	.030	.238	.238	.192	.218	.074	.090	.364**	.266	.496**	.417**	.461**	.217	.292*	.341*	.349*
	Sig. (2-tailed)	.235	.347	.834	.096	.095	.180	.128	.609	.535	.009	.062	.000	.003	.001	.130	.040	.015	.013
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.33	Pearson Correlation	.348*	.331*	.043	.322*	.238	.441**	.049	.050	.095	.411**	.221	.323*	.425**	.475**	.132	.345*	.342*	.358*
	Sig. (2-tailed)	.013	.019	.766	.023	.096	.001	.737	.728	.510	.003	.123	.022	.002	.000	.361	.014	.015	.011
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.34	Pearson Correlation	.187	.201	.234	.280*	.284*	.362**	.201	.123	.017	.273	.204	.352*	.372**	.642**	.085	.292*	.468**	.313*
	Sig. (2-tailed)	.193	.161	.102	.049	.046	.010	.162	.396	.909	.055	.155	.012	.008	.000	.558	.040	.001	.027
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.35	Pearson Correlation	.163	.157	.452**	.383**	.330*	.277	.338*	.258	.264	.277	.336*	.420**	.386**	.338*	.420**	.326*	.229	.312*
	Sig. (2-tailed)	.257	.278	.001	.006	.019	.051	.016	.070	.064	.051	.017	.002	.006	.016	.002	.021	.109	.028
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.36	Pearson Correlation	.204	.128	.167	.361*	.343*	.304*	.294*	.422**	.191	.453**	.518**	.441**	.516**	.464**	.328*	.069	.293*	.278
	Sig. (2-tailed)	.155	.376	.247	.010	.015	.032	.038	.002	.184	.001	.000	.001	.000	.001	.020	.633	.039	.050
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.37	Pearson Correlation	.348*	.282*	.233	.516**	.369**	.330*	.309*	.365**	.230	.537**	.541**	.254	.589**	.433**	.393**	.403**	.316*	.483**
	Sig. (2-tailed)	.013	.048	.103	.000	.008	.019	.029	.009	.109	.000	.000	.075	.000	.002	.005	.004	.025	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.38	Pearson Correlation	.348*	.354*	.375**	.516**	.283*	.330*	.309*	.500**	.179	.537**	.541**	.254	.363**	.309*	.470**	.284*	.316*	.186
	Sig. (2-tailed)	.013	.012	.007	.000	.046	.019	.029	.000	.215	.000	.000	.075	.010	.029	.001	.046	.025	.197
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.39	Pearson Correlation	.212	.213	.402**	.402**	.210	.277	.272	.402**	.141	.264	.418**	.435**	.394**	.557**	.430**	.186	.353*	.377**
	Sig. (2-tailed)	.139	.137	.004	.004	.144	.052	.056	.004	.328	.063	.003	.002	.005	.000	.002	.196	.012	.007
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.40	Pearson Correlation	.421**	.331*	.113	.322*	.238	.574**	.110	.183	.196	.411**	.221	.391**	.425**	.353*	.283*	.345*	.400**	.431**
	Sig. (2-tailed)	.002	.019	.436	.023	.096	.000	.449	.202	.173	.003	.123	.005	.002	.012	.046	.014	.004	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.41	Pearson Correlation	.314*	.323*	.051	.186	.357*	.044	.083	.224	.351*	.310*	.265	.291*	.473**	.260	.038	.461**	.077	.440**
	Sig. (2-tailed)	.027	.022	.723	.195	.011	.763	.568	.117	.013	.028	.063	.040	.001	.068	.792	.001	.593	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.42	Pearson Correlation	.233	.220	.213	.272	.272	.205	.196	.267	.293*	.227	.119	.388**	.359**	.401**	.111	.390**	.239	.364**
	Sig. (2-tailed)	.104	.125	.138	.056	.056	.154	.174	.061	.039	.113	.409	.005	.010	.004	.441	.005	.095	.009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.43	Pearson Correlation	.304*	.216	.524**	.333*	.281*	.383**	.256	.214	.128	.490**	.331*	.406**	.302*	.535**	.241	.364**	.517**	.321*
	Sig. (2-tailed)	.032	.132	.000	.018	.048	.006	.073	.136	.374	.000	.019	.003	.033	.000	.092	.009	.000	.023
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.44	Pearson Correlation	.282*	.189	.426**	.426**	.260	.294*	.293*	.313*	.210	.463**	.449**	.564**	.276	.619**	.218	.455**	.443**	.372**
	Sig. (2-tailed)	.047	.189	.002	.002	.068	.038	.039	.027	.142	.001	.001	.000	.052	.000	.129	.001	.001	.008
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.45	Pearson Correlation	.281*	.287*	.182	.415**	.352*	.342*	.449**	.395**	.353*	.503**	.573**	.639**	.584**	.585**	.354*	.484**	.311*	.432**
	Sig. (2-tailed)	.048	.043	.206	.003	.012	.015	.001	.005	.012	.000	.000	.000	.000	.000	.012	.000	.028	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.46	Pearson Correlation	.446**	.462**	.161	.387**	.323*	.503**	.171	.339*	.179	.518**	.486**	.341*	.469**	.500**	.228	.456**	.415**	.340*
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.264	.006	.022	.000	.235	.016	.213	.000	.000	.015	.001	.000	.112	.001	.003	.016
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.47	Pearson Correlation	.242	.207	.288*	.241	.292*	.418**	.165	.171	-.017	.281*	.210	.317*	.333*	.620**	.139	.261	.482**	.273

	Sig. (2-tailed)	.090	.148	.042	.092	.040	.003	.251	.234	.907	.048	.143	.025	.018	.000	.336	.067	.000	.055	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.48	Pearson Correlation	.163	.157	.452**	.383**	.330*	.277	.338*	.258	.264	.277	.336*	.420**	.386**	.338*	.420**	.326*	.229	.312*	
	Sig. (2-tailed)	.257	.278	.001	.006	.019	.051	.016	.070	.064	.051	.017	.002	.006	.016	.002	.021	.109	.028	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.49	Pearson Correlation	.507**	.253	.169	.237	.435**	.430**	.071	.068	.373**	.351*	.242	.405**	.282*	.190	.219	.437**	.303*	.186	
	Sig. (2-tailed)	.000	.076	.242	.098	.002	.002	.622	.641	.008	.012	.090	.004	.047	.185	.126	.002	.033	.197	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.50	Pearson Correlation	.560**	.739**	.270	.411**	.344*	.420**	.235	.361*	.402**	.604**	.449**	.314*	.446**	.296*	.241	.479**	.418**	.437**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.058	.003	.015	.002	.101	.010	.004	.000	.001	.026	.001	.037	.091	.000	.003	.002	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.51	Pearson Correlation	.310*	.141	.964**	.305*	.156	.549**	.346*	.327*	.116	.201	.254	.288*	-.003	.282*	.345*	.157	.479**	.323*	
	Sig. (2-tailed)	.029	.330	.000	.031	.278	.000	.014	.020	.422	.161	.075	.043	.983	.047	.014	.276	.000	.022	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.52	Pearson Correlation	.416**	.359*	.247	.717**	.283*	.463**	.364**	.298*	.271	.526**	.454**	.452**	.508**	.658**	.246	.443**	.367**	.395**	
	Sig. (2-tailed)	.003	.010	.083	.000	.046	.001	.009	.036	.057	.000	.001	.001	.000	.000	.085	.001	.009	.005	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.53	Pearson Correlation	.521**	.298*	.256	.256	.767**	.466**	.191	.174	.293*	.593**	.455**	.291*	.369**	.364**	.287*	.438**	.366**	.427**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.073	.073	.000	.001	.184	.226	.039	.000	.001	.040	.008	.009	.043	.001	.009	.002	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.54	Pearson Correlation	.469**	.416**	.515**	.515**	.324*	.804**	.473**	.340*	.247	.440**	.345**	.507**	.340*	.473**	.367**	.303*	.595**	.130	
	Sig. (2-tailed)	.001	.003	.000	.000	.022	.000	.001	.016	.083	.001	.014	.000	.016	.001	.009	.032	.000	.367	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.55	Pearson Correlation	.197	.179	.418**	.418**	.180	.551**	.766**	.360*	.340*	.317*	.369**	.445**	.302*	.295*	.396**	.349*	.352*	.495**	
	Sig. (2-tailed)	.170	.214	.003	.003	.212	.000	.000	.010	.016	.025	.008	.001	.033	.038	.004	.013	.012	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
no.56	Pearson Correlation	.271	.291*	.471**	.338*	.249	.524**	.290*	.620**	.263	.394**	.447**	.445**	.397**	.580**	.339*	.366**	.453**	.383**	
	Sig. (2-tailed)	.057	.040	.001	.016	.081	.000	.041	.000	.065	.005	.001	.001	.004	.000	.016	.009	.001	.006	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
total	Pearson Correlation	.571**	.496**	.510**	.632**	.532**	.621**	.484**	.508**	.418**	.696**	.609**	.655**	.659**	.732**	.471**	.581**	.602**	.602**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



.541"	.285"	.353"	-.023	.223	.185	.279	.231	.416"	.418"	.272	.227	.346"	.292"	.345"	.292"	.326"	.069	.403"	.284"	.186
.000	.045	.012	.872	.119	.198	.050	.106	.003	.003	.056	.114	.014	.040	.014	.040	.021	.633	.004	.046	.196
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.340"	.447"	.526"	-.201	.493"	.253	.457"	.511"	.045	.062	.212	.502"	.375"	.341"	.342"	.468"	.229	.293"	.316"	.316"	.353"
.016	.001	.000	.162	.000	.076	.001	.000	.755	.671	.139	.000	.007	.015	.015	.001	.109	.039	.025	.025	.012
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.442"	.428"	.364"	.025	.400"	.360"	.531"	.346"	.331"	.396"	.278	.219	.296"	.349"	.358"	.313"	.312"	.278	.483"	.186	.377"
.001	.002	.009	.866	.004	.010	.000	.014	.019	.004	.050	.127	.037	.013	.011	.027	.028	.050	.000	.197	.007
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
1	.427"	.432"	.068	.349"	.370"	.436"	.260	.246	.381"	.248	.251	.268	.266	.314"	.126	.139	.260	.259	.259	.294"
	.002	.002	.640	.013	.008	.002	.068	.085	.006	.083	.079	.060	.062	.026	.383	.335	.068	.069	.069	.038
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.427"	1	.568"	.206	.395"	.354"	.454"	.407"	.265	.315"	.496"	.446"	.415"	.281"	.344"	.212	.391"	.278	.341"	.270	.387"
.002		.000	.151	.005	.012	.001	.003	.063	.026	.000	.001	.003	.048	.015	.140	.005	.051	.015	.058	.006
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.432"	.568"	1	-.014	.291"	.241	.521"	.491"	.393"	.372"	.498"	.797"	.611"	.518"	.551"	.356"	.228	.170	.239	.169	.436"
.002	.000		.923	.041	.091	.000	.000	.005	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.011	.111	.239	.094	.241	.002
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.068	.206	-.014	1	.092	.055	.019	-.160	.060	.105	.120	-.115	.071	-.025	.217	.125	.053	.308"	.182	.011	.005
.640	.151	.923		.525	.704	.895	.267	.678	.466	.407	.425	.626	.866	.130	.385	.713	.030	.205	.937	.971
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.349"	.395"	.291"	.092	1	.484"	.469"	.464"	.194	.065	.266	.162	.219	.158	.231	.241	.520"	.577"	.433"	.495"	.414"
.013	.005	.041	.525		.000	.001	.001	.177	.654	.061	.261	.126	.274	.106	.092	.000	.000	.002	.000	.003
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.370"	.354"	.241	.055	.484"	1	.497"	.443"	.320"	.290"	.283"	.176	.296"	.445"	.432"	.300"	.519"	.326"	.424"	.424"	.403"
.008	.012	.091	.704	.000		.000	.001	.023	.041	.047	.220	.037	.001	.002	.034	.000	.021	.002	.002	.004
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.436"	.454"	.521"	.019	.469"	.497"	1	.588"	.402"	.360"	.402"	.503"	.539"	.500"	.508"	.395"	.300"	.376"	.435"	.377"	.429"
.002	.001	.000	.895	.001	.000		.000	.004	.010	.004	.000	.000	.000	.000	.005	.034	.007	.002	.007	.002
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.260	.407"	.491"	-.160	.464"	.443"	.588"	1	.412"	.340"	.375"	.478"	.619"	.360"	.423"	.290"	.427"	.252	.397"	.334"	.445"
.068	.003	.000	.267	.001	.001	.000		.003	.016	.007	.000	.000	.010	.002	.041	.002	.077	.004	.018	.001
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.246	.265	.393"	.060	.194	.320"	.402"	.412"	1	.752"	.710"	.397"	.474"	.366"	.329	.236	.331"	.100	.125	.296"	.202
.085	.063	.005	.678	.177	.023	.004	.003		.000	.000	.004	.001	.009	.020	.099	.019	.490	.386	.037	.159
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.381"	.315"	.372"	.105	.065	.290"	.360"	.340"	.752"	1	.724"	.448"	.432"	.604"	.416"	.238	.197	.175	.078	.078	.301"
.006	.026	.008	.466	.654	.041	.010	.016	.000		.000	.001	.002	.000	.003	.095	.171	.224	.589	.589	.034
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.248	.496"	.498"	.120	.266	.283"	.402"	.375"	.710"	.724"	1	.529"	.521"	.446"	.429"	.310"	.321"	.274	.060	.225	.383"
.083	.000	.000	.407	.061	.047	.004	.007	.000	.000		.000	.000	.001	.002	.028	.023	.054	.677	.116	.006
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.251	.446"	.797"	-.115	.162	.176	.503"	.478"	.397"	.448"	.529"	1	.579"	.610"	.439"	.388"	.200	.169	.214	.158	.503"
.079	.001	.000	.425	.261	.220	.000	.000	.004	.001	.000		.000	.000	.001	.005	.163	.241	.135	.273	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.268	.415"	.611"	.071	.219	.296"	.539"	.619"	.474"	.432"	.521"	.579"	1	.526"	.535"	.455"	.375"	.284"	.336"	.275	.522"
.060	.003	.000	.626	.126	.037	.000	.000	.001	.002	.000	.000		.000	.000	.001	.007	.045	.017	.053	.000

50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.266	.281	.518	-.025	.158	.445	.500	.360	.366	.604	.446	.610	.526	1	.582	.385	.324	.299	.230	.095	.558
.062	.048	.000	.866	.274	.001	.000	.010	.009	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.006	.022	.035	.109	.514	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.314	.344	.551	.217	.231	.432	.508	.423	.329	.416	.429	.439	.535	.582	1	.391	.176	.237	.387	.183	.367
.026	.015	.000	.130	.106	.002	.000	.002	.020	.003	.002	.001	.000	.000	.000	.005	.221	.098	.006	.203	.009
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.126	.212	.356	.125	.241	.300	.395	.290	.236	.238	.310	.388	.455	.385	.391	1	.231	.249	.246	.112	.382
.383	.140	.011	.385	.092	.034	.005	.041	.099	.095	.028	.005	.001	.006	.005	.106	.081	.085	.440	.006	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.139	.391	.228	.053	.520	.519	.300	.427	.331	.197	.321	.200	.375	.324	.176	.231	1	.488	.532	.532	.510
.335	.005	.111	.713	.000	.000	.034	.002	.019	.171	.023	.163	.007	.022	.221	.106	.000	.000	.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.260	.278	.170	.308	.577	.326	.376	.252	.100	.175	.274	.169	.284	.299	.237	.249	.488	1	.586	.460	.445
.068	.051	.239	.030	.000	.021	.007	.077	.490	.224	.054	.241	.045	.035	.098	.081	.000	.000	.001	.001	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.259	.341	.239	.182	.433	.424	.435	.397	.125	.078	.060	.214	.336	.230	.387	.246	.532	.586	1	.655	.414
.069	.015	.094	.205	.002	.002	.002	.004	.386	.589	.677	.135	.017	.109	.006	.085	.000	.000	.000	.003	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.259	.270	.169	.011	.495	.424	.377	.334	.296	.078	.225	.158	.275	.095	.183	.112	.532	.460	.655	1	.334
.069	.058	.241	.937	.000	.002	.007	.018	.037	.589	.116	.273	.053	.514	.203	.440	.000	.001	.000	.018	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.294	.387	.436	.005	.414	.403	.429	.445	.202	.301	.383	.503	.522	.558	.367	.382	.510	.445	.414	.334	1
.038	.006	.002	.971	.003	.004	.002	.001	.159	.034	.006	.000	.000	.000	.009	.006	.000	.001	.003	.018	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.314	.344	.551	.273	.414	.369	.451	.361	.273	.298	.375	.384	.354	.516	.866	.304	.176	.299	.387	.183	.288
.026	.015	.000	.055	.003	.008	.001	.010	.055	.036	.007	.006	.012	.000	.000	.032	.221	.035	.006	.203	.042
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.420	.417	.408	.176	.201	.265	.288	.322	.719	.918	.741	.385	.361	.482	.326	.137	.301	.262	.105	.105	.277
.002	.003	.003	.221	.162	.063	.043	.022	.000	.000	.000	.006	.010	.000	.021	.344	.034	.066	.467	.467	.052
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.266	.527	.466	.136	.298	.365	.333	.357	.704	.703	.820	.324	.452	.436	.394	.368	.373	.252	.097	.212	.310
.062	.000	.001	.345	.035	.009	.018	.011	.000	.000	.000	.022	.001	.002	.005	.009	.008	.077	.501	.139	.029
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.381	.501	.881	-.063	.256	.213	.511	.433	.397	.382	.439	.905	.538	.518	.425	.394	.262	.206	.273	.211	.455
.006	.000	.000	.661	.073	.138	.000	.002	.004	.006	.001	.000	.000	.000	.002	.005	.067	.151	.055	.141	.001
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.462	.546	.610	.132	.293	.311	.545	.523	.432	.374	.426	.483	.841	.432	.354	.459	.353	.191	.309	.309	.422
.001	.000	.000	.361	.039	.028	.000	.000	.002	.008	.002	.000	.000	.002	.012	.001	.012	.183	.029	.029	.002
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.560	.346	.597	.135	.313	.485	.529	.259	.385	.473	.337	.399	.422	.691	.437	.309	.342	.328	.220	.220	.416
.000	.014	.000	.350	.027	.000	.000	.070	.006	.001	.017	.004	.002	.000	.002	.029	.015	.020	.125	.125	.003
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.588	.396	.608	.264	.369	.374	.512	.304	.325	.381	.361	.374	.409	.411	.798	.347	.073	.237	.286	.286	.335
.000	.004	.000	.064	.008	.007	.000	.032	.021	.006	.010	.007	.003	.003	.000	.014	.614	.097	.044	.044	.017
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.130	.171	.367	.129	.331	.223	.368	.257	.243	.205	.319	.399	.428	.307	.313	.941	.193	.299	.161	.115	.394





.345	.461	.390	.364	.455	.484	.456	.261	.326	.437	.479	.157	.443	.438	.303	.349	.366	.581
.014	.001	.005	.009	.001	.000	.001	.067	.021	.002	.000	.276	.001	.001	.032	.013	.009	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.400	.077	.239	.517	.443	.311	.415	.482	.229	.303	.418	.479	.367	.366	.595	.352	.453	.602
.004	.593	.095	.000	.001	.028	.003	.000	.109	.033	.003	.000	.009	.009	.000	.012	.001	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.431	.440	.364	.321	.372	.432	.340	.273	.312	.186	.437	.323	.395	.427	.130	.495	.383	.602
.002	.001	.009	.023	.008	.002	.016	.055	.028	.197	.002	.022	.005	.002	.367	.000	.006	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.314	.420	.266	.381	.462	.560	.588	.130	.139	.399	.383	.255	.353	.399	.276	.267	.486	.583
.026	.002	.062	.006	.001	.000	.000	.369	.335	.004	.006	.074	.012	.004	.052	.061	.000	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.344	.417	.527	.501	.546	.346	.396	.171	.391	.388	.363	.482	.329	.326	.363	.149	.306	.640
.015	.003	.000	.000	.000	.014	.004	.236	.005	.005	.010	.000	.020	.021	.009	.303	.031	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.551	.408	.466	.881	.610	.597	.608	.367	.228	.125	.320	.531	.297	.260	.398	.174	.515	.680
.000	.003	.001	.000	.000	.000	.000	.009	.111	.389	.023	.000	.036	.068	.004	.226	.000	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.273	.176	.136	-.063	.132	.135	.264	.129	.053	.083	.095	-.127	.071	.153	.085	-.065	.128	.193
.055	.221	.345	.661	.361	.350	.064	.371	.713	.566	.510	.378	.622	.288	.559	.654	.375	.180
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.414	.201	.298	.256	.293	.313	.369	.331	.520	.310	.481	.538	.482	.364	.536	.530	.580	.652
.003	.162	.035	.073	.039	.027	.008	.019	.000	.029	.000	.000	.000	.009	.000	.000	.000	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.369	.265	.365	.213	.311	.485	.374	.223	.519	.208	.336	.208	.473	.230	.326	.269	.313	.605
.008	.063	.009	.138	.028	.000	.007	.119	.000	.148	.017	.148	.001	.107	.021	.059	.027	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.451	.288	.333	.511	.545	.529	.512	.368	.300	.145	.399	.312	.584	.415	.341	.387	.462	.688
.001	.043	.018	.000	.000	.000	.000	.009	.034	.315	.004	.027	.000	.003	.015	.006	.001	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.361	.322	.357	.433	.523	.259	.304	.257	.427	.320	.441	.441	.507	.298	.498	.312	.360	.626
.010	.022	.011	.002	.000	.070	.032	.072	.002	.024	.001	.001	.000	.035	.000	.027	.010	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.273	.719	.704	.397	.432	.385	.325	.243	.331	.028	.209	.285	.179	.313	.143	.043	.235	.507
.055	.000	.000	.004	.002	.006	.021	.089	.019	.844	.145	.045	.212	.027	.321	.765	.101	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.298	.918	.703	.382	.374	.473	.381	.205	.197	.063	.254	-.040	.188	.269	.016	-.046	.175	.496
.036	.000	.000	.006	.008	.001	.006	.153	.171	.666	.075	.783	.192	.059	.911	.752	.224	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.375	.741	.820	.439	.426	.337	.361	.319	.321	.040	.238	.223	.113	.190	.183	-.031	.294	.550
.007	.000	.000	.001	.002	.017	.010	.024	.023	.782	.096	.119	.436	.187	.204	.829	.038	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.384	.385	.324	.905	.483	.399	.374	.399	.200	.091	.288	.442	.208	.259	.347	.064	.296	.573
.006	.006	.022	.000	.000	.004	.007	.004	.163	.529	.043	.001	.148	.069	.014	.657	.037	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.354	.361	.452	.538	.841	.422	.409	.428	.375	.211	.298	.329	.557	.265	.359	.174	.487	.659
.012	.010	.001	.000	.000	.002	.003	.002	.007	.141	.035	.020	.000	.063	.010	.226	.000	.000

50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.516"	.482"	.436"	.518"	.432"	.691"	.411"	.307"	.324"	.068	.226	.048	.298"	.174	.201	.167	.177	.573"	
.000	.000	.002	.000	.002	.000	.003	.030	.022	.641	.114	.743	.036	.226	.162	.246	.218	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.866"	.326"	.394"	.425"	.354"	.437"	.798"	.313"	.176	.321"	.323"	.115	.433"	.268	.402"	.052	.312"	.605"	
.000	.021	.005	.002	.012	.002	.000	.027	.221	.023	.022	.426	.002	.060	.004	.722	.028	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.304"	.137	.368"	.394"	.459"	.309"	.347"	.941"	.231	.155	.308"	.241	.408"	.257	.401"	.213	.482"	.558"	
.032	.344	.009	.005	.001	.029	.014	.000	.106	.283	.030	.092	.003	.072	.004	.138	.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.176	.301"	.373"	.262	.353"	.342"	.073	.193	1.000"	.236	.420"	.410"	.463"	.277	.318"	.423"	.271	.588"	
.221	.034	.008	.067	.012	.015	.614	.179	0.000	.100	.002	.003	.001	.051	.024	.002	.057	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.299"	.262	.252	.206	.191	.328"	.237	.299"	.488"	.138	.190	.180	.388"	.387"	.368"	.312"	.419"	.545"	
.035	.066	.077	.151	.183	.020	.097	.035	.000	.339	.187	.211	.005	.006	.009	.027	.002	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.387"	.105	.097	.273	.309"	.220	.286"	.161	.532"	.252	.461"	.257	.576"	.416"	.363"	.328"	.356"	.594"	
.006	.467	.501	.055	.029	.125	.044	.263	.000	.077	.001	.071	.000	.003	.010	.020	.011	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.183	.105	.212	.211	.309"	.220	.286"	.115	.532"	.186	.461"	.400"	.576"	.319"	.434"	.328"	.420"	.552"	
.203	.467	.139	.141	.029	.125	.044	.426	.000	.197	.001	.004	.000	.024	.002	.020	.002	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.288"	.277	.310"	.455"	.422"	.416"	.335"	.394"	.510"	.132	.356"	.432"	.493"	.237	.398"	.288"	.552"	.639"	
.042	.052	.029	.001	.002	.003	.017	.005	.000	.362	.011	.002	.000	.098	.004	.043	.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
1	.326"	.394"	.425"	.235	.437"	.726"	.313"	.176	.321"	.323"	.186	.304"	.363"	.402"	.181	.312"	.607"	
	.021	.005	.002	.101	.002	.000	.027	.221	.023	.022	.197	.032	.010	.004	.209	.028	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.326"	1	.768"	.419"	.354"	.526"	.342"	.141	.301"	.073	.291"	.049	.160	.310"	.035	.025	.197	.538"	
.021		.000	.002	.012	.000	.015	.330	.034	.612	.040	.735	.267	.028	.808	.863	.169	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.394"	.768"	1	.411"	.450"	.495"	.370"	.341"	.373"	.051	.216	.216	.257	.227	.221	.098	.371"	.602"	
.005	.000		.003	.001	.000	.008	.015	.008	.726	.132	.132	.072	.113	.123	.497	.008	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.425"	.419"	.411"	1	.538"	.594"	.470"	.406"	.262	.110	.344"	.532"	.320"	.317"	.415"	.213	.454"	.672"	
.002	.002	.003		.000	.000	.001	.003	.067	.448	.014	.000	.023	.025	.003	.138	.001	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.235	.354"	.450"	.538"	1	.570"	.462"	.392"	.353"	.219	.383"	.434"	.527"	.294"	.389"	.369"	.550"	.704"	
.101	.012	.001	.000		.000	.001	.005	.012	.127	.006	.002	.000	.039	.005	.008	.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.437"	.526"	.495"	.594"	.570"	1	.598"	.268	.342"	.105	.337"	.195	.434"	.291"	.327"	.404"	.447"	.700"	
.002	.000	.000	.000	.000		.000	.060	.015	.468	.017	.176	.002	.040	.021	.004	.001	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.726"	.342"	.370"	.470"	.462"	.598"	1	.358"	.073	.370"	.414"	.234	.476"	.364"	.513"	.182	.571"	.674"	
.000	.015	.008	.001	.001	.000		.011	.614	.008	.003	.102	.000	.009	.000	.207	.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.313"	.141	.341"	.406"	.392"	.268	.358"	1	.193	.159	.271	.296"	.376"	.329	.414"	.219	.540"	.548"	



# RELIABILITAS ANGKET SELF

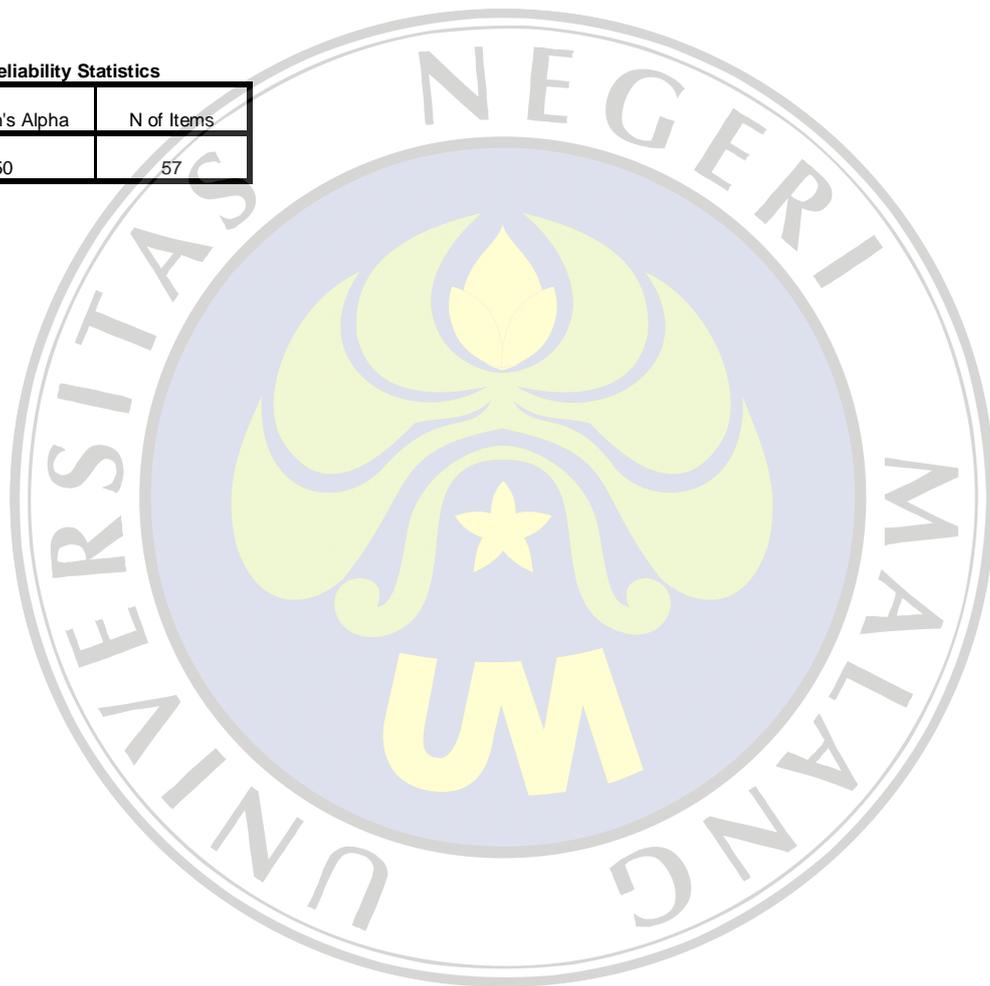
**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,750	57



**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS  
ANGKET**



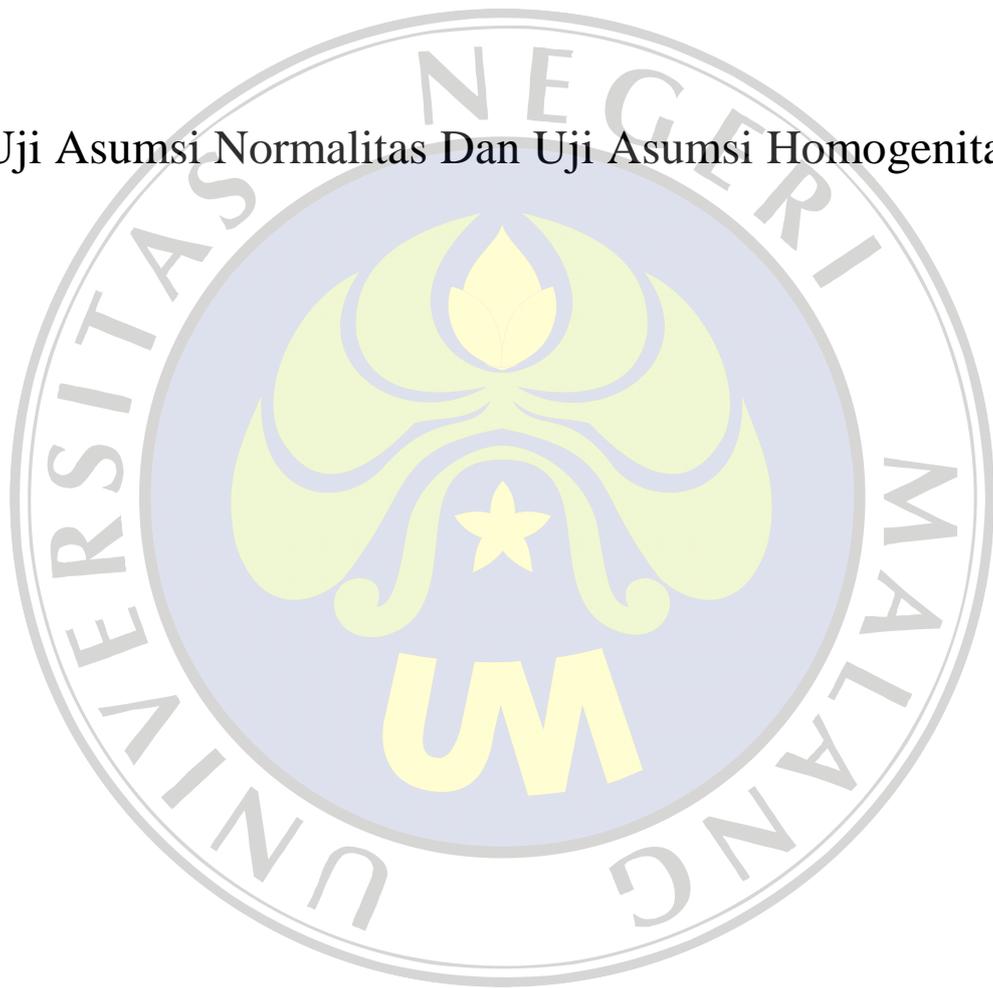
## Skor total dan Frekuensi Kategori Efikasi Diri Siswa

### Total

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kategori
137,00	1	,7	1,3	1,3	Rendah
139,00	1	,7	1,3	2,6	Rendah
142,00	1	,7	1,3	3,8	Rendah
144,00	2	1,4	2,6	6,4	Rendah
148,00	1	,7	1,3	7,7	Rendah
149,00	1	,7	1,3	9,0	Rendah
150,00	1	,7	1,3	10,3	Rendah
151,00	2	1,4	2,6	12,8	Rendah
152,00	1	,7	1,3	14,1	Rendah
153,00	2	1,4	2,6	16,7	Rendah
154,00	1	,7	1,3	17,9	Rendah
Valid 156,00	2	1,4	2,6	20,5	Rendah
157,00	3	2,1	3,8	24,4	Rendah
158,00	1	,7	1,3	25,6	Rendah
159,00	1	,7	1,3	26,9	Rendah
160,00	3	2,1	3,8	30,8	Rendah
161,00	1	,7	1,3	32,1	Rendah
162,00	2	1,4	2,6	34,6	Rendah
163,00	3	2,1	3,8	38,5	Rendah
164,00	5	3,4	6,4	44,9	Rendah
165,00	4	2,7	5,1	50,0	Sedang
166,00	1	,7	1,3	51,3	Sedang

168,00	3	2,1	3,8	55,1	Sedang
169,00	3	2,1	3,8	59,0	Sedang
170,00	2	1,4	2,6	61,5	Sedang
171,00	3	2,1	3,8	65,4	Sedang
172,00	2	1,4	2,6	67,9	Sedang
175,00	1	,7	1,3	69,2	Sedang
176,00	1	,7	1,3	70,5	Sedang
177,00	3	2,1	3,8	74,4	Sedang
181,00	2	1,4	2,6	76,9	Sedang
182,00	2	1,4	2,6	79,5	Sedang
183,00	1	,7	1,3	80,8	Sedang
185,00	1	,7	1,3	82,1	Sedang
186,00	2	1,4	2,6	84,6	Sedang
187,00	2	1,4	2,6	87,2	Sedang
188,00	1	,7	1,3	88,5	Sedang
196,00	1	,7	1,3	89,7	Tinggi
200,00	1	,7	1,3	91,0	Tinggi
207,00	1	,7	1,3	92,3	Tinggi
211,00	2	1,4	2,6	94,9	Tinggi
212,00	1	,7	1,3	96,2	Tinggi
216,00	2	1,4	2,6	98,7	Tinggi
220,00	1	,7	1,3	100,0	Tinggi
Total	78	53,4	100,0		
Missing System	68	46,6			
Total	146	100,0			

Uji Asumsi Normalitas Dan Uji Asumsi Homogenitas



**Uji Normalitas**  
**Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

		Efikasi Diri Perlakuan
<i>N</i>		78
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	170,5000
	<i>Std. Deviation</i>	10,35318
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolut</i>	0,150
	<i>Positive</i>	0,109
	<i>Negative</i>	-0,150
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		1,322
<i>Asymp. Sig (2 Tailed)</i>		0,061
<i>a. Test Distribution Normal</i>		

**Uji Homogenitas**  
**Independent sample Test**

		Lavene's Test For Equity Of Variaces				T-Test For Equaty Of Means				
		F	Sig	t	df	Sig (2-tailed)	Mean Diference	Std Error Diference	95% Confidence Interval Of The Diference	
									Lower	Upper
Efikasi diri Perlakuan	Equal Varianc Assumed	3,120	0,81	5,706	76	0,00	29,29333	5,13388	19,066322	39,51825
	Equal Varianc es Of Assumed			17,453	4,976	0,00	29,29333	1,67838	24,97255	33,61412

**Rata-Rata Post Test Dan Pre Test Efikasi Diri**

Variabel terikat :Efikasi Diri

Post dan Pre Test	Rerata	Standar Deviasi	Total
Post Test Efikasi Diri	170,5000	10	78
Pre Test Efikasi Diri	163,8846	13	78
Total	167,1923	12	156

**Hasil Uji t Test Antara Variabel Efikasi Diri Dengan Tingkat Efikasi Diri Tinggi, Sedang Dan Rendah**

X2		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Efikasi diri Perlakuan	Efikasi Diri Tinggi Untuk Post Test	9	171,6267	8,82835	1,01941
	Efikasi Diri Sedang Untuk Post Test	35	165,9669	6,443	1,3920
	Efikasi Diri Rendah Untuk Post Test	34	142,3333	2,30940	1,33333





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)  
PASCASARJANA

UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM)

Jl. Semarang 5 Malang 65144  
Telepon/Faksimil: 0341 551334  
Laman: <http://pasca.um.ac.id>



# SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 1.783/UPMPs/VII/2017

diberikan kepada:

**: RAHMAD AGUNG NUGRAHA**

**: 120113640799**

**: Doktor Psikologi Pendidikan**

**: Efek Strategi Pembelajaran Regulasi Diri terhadap Efikasi Diri Siswa SMA**

Nama

NIM

Program Studi

Judul Tesis/Disertasi

Naskah Tesis/Disertasi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh UPM Pascasarjana Universitas Negeri Malang.

Malang, 4 Juli 2017

Ketua UPM Pascasarjana,

Dr. Edy Bambang Irawan, M.Pd.

NIP. 1960 0223 1985 031 003

## RIWAYAT HIDUP



Rahmad Agung Nugraha, lahir di Pati Jawa Tengah pada tanggal 11 Oktober 1972. Putra ke-6 dari tujuh bersaudara almarhum Bapak Drs..H. Soetedjo Prawirokusumo dan almarhumah Ibu Hj. Siti Syarifah. Menikah dengan Renny Kurniawaty, S.Sos dan dianugerahi dua anak. Anak pertama bernama Muhammad Aldzikra Rahmanna Nugraha usia 13 tahun, Anak kedua bernama Puan Titian Rahmanny berusia 9 tahun.

Setelah menyelesaikan studi S-1 dari Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang di tahun 1998, bekerja di perusahaan swasta di Jakarta PT Selaras Cipta Sarana sebagai *Personnel Staff*. Di tahun 2000 melanjutkan studi S-2 ilmu kebijakan publik pada magister administrasi publik Universitas Diponegoro Semarang lulus di tahun 2002. Di tahun 2001 bergabung dengan OISCA (*Organization for Industrial and Cultural Advancement*), suatu organisasi internasional nirlaba yang berpusat di Jepang dan memiliki banyak cabang yang tersebar diberbagai negara terutama di kawasan Asia Pasifik dan Amerika latin. Sekarang, duduk dipengurusan HA. OISCA Indonesia (Himpunan Alumni OISCA) sebagai wakil sekretaris Dewan Pimpinan Daerah (DPD) Jawa Tengah dan DIY Yogyakarta dan Pengurus Dewan Pimpinan Daerah HKTI (Himpunan Kerukunan Tani Indonesia ) Provinsi Jawa Tengah, Pengalaman dalam berorganisasi lainnya adalah sebagai sekretaris Dewan Pimpinan Cabang (DPC) Pemuda Tani Kota Semarang.

Di tahun 2004 bekerja di PT. GS Sawmill and Kilndry sebagai *General Affair* dan di tahun 2010 mengundurkan diri dari perusahaan tersebut untuk memutuskan menjadi tenaga pengajar pada program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.