**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA. KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
   * + 1. **Regulasi Diri Dalam Belajar**
2. **Pengertian Regulasi Diri**

Ada banyak jalan untuk mencapai suatu tujuan. Salah satu jalannya yaitu bagaimana seseorang dapat mengatur dan mengontrol diri untuk mencapai tujuan tersebut. Pengaturan diri menekankan pada kemampuan mengontol diri dari hambatan-hambatan yang akan berdampak negatif.

Menurut Susanto (2008: 15) regulasi diri dapat digambarkan sebagai “Sebuah siklus karena *feed back* dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini. Penyesuaian seperti itu diperlukan karena menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan”.

Kemudian Schunk & Zimmerman ( Verdi, 2008: 67) menegaskan bahwa regulasi diri dapat dipahami sebagai “penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan *affects* (perasaan) yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Pendapat lain lagi juga dikemukakan oleh Yoseph (2008: 18) tentang regulasi diri yaitu:

Seseorang yang mempunyai pengenalan diri yang baik dapat lebih terkontrol dalam membuat tindakan agar lebih hati-hati. Dia juga berusaha untuk tidak impulsif. Akan tetapi, perlu diingat, hal ini bukan berarti bahwa orang tersebut menyembunyikan emosinya melainkan memilih untuk tidak diatur oleh emosinya. Dalam kondisi apapun ternyata kemarahan tidak pernah menjadi solusi.

Verdi (2008) dalam pendapat lainnya menegaskan bahwa regulasi diriadalah “kemampuan individu untuk mengatur perilukunya sendiri dengan internal standar dan penilain untuk dirinya”. Kemudian menurut Frank dan Robert (Nugroho, 2008: 19) regulasi diriadalah “kemampun diri untuk memonitor pemahamannya, untuk memusatkan kapan ia siap diuji, untuk memilih strategi pemrosesan informasi yang kuat dan sejenisnya”. Menyimak berbagai pengertian yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengatur dan mengontrol perilakunya untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan sebelumnya.

1. **Pengertian Regulasi Diri Dalam Belajar**

Seiring dengan perkembangan zaman yang begitu cepat, kesibukan orang tua yang sangat padat dengan dalih untuk mencari penghasilan demi memenuhi kebutuhan hidup, membuat komunikasi antara orang tua dan anak sangat sulit untuk terjalin. Padahal waktu kebersamaan antara orang tua dan anak sangatlah penting. Apakah orang tua dapat menjamin anaknya akan belajar sendiri di rumah tanpa ada pengawasan dan bimbingan dari mereka? Hanya anak-anak yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik yang dapat melakukan hal itu. Demi mempertegas dan melihat pentingnya regulasi diridewasa ini, maka peneliti mempertegas regulasi diriyang dimaksudkan adalah regulasi diriyang berkaitan dengan belajar yang lebih dikenal dengan sebutan *regulasi dirilearning* seperti yang dikemukakan pada bagian latar belakang sebelumnya.

Ada banyak pendapat yang dikemukakan oleh ahli tentang pengertian regulasi diri dalam belajar. Salah satunya oleh Munandar (2007) bahwa regulasi diri dalam belajar sebagai ”derajat metakognisi, motivasional, dan perilaku individu di dalam proses belajar yang dijalani untuk mencapai tujuan belajar”. Lebih lanjut lagi Nugroho (2008: 45 ) menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajaradalah ”salah satu determinan faktor bagi keberhasilan studi anak berbakat”. Dalam pendapat lainnya Susanto (2008: 44) mendefinisikan regulasi diri dalam belajar sebagai ”penggeneralisasian diri dalam berpikir atau berpikir secara general, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan akademik”.

Zimmerman ( Aryani, 2008: 4) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah: ”Pengetahuan potensial yang dimiliki individu untuk meningkatkan prestasi akademik, merancang starategi belajar, menentukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan belajar, serta mengevaluasi keberhasilan dan kekurangan yang diperoleh”.

Pandangan Wolters (Verdi, 2008: 56) bahwa regulasi diri dalam belajar adalah ”kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal”. Pendapat Wilson (Aryani, 2008: 5) mendefinisikan regulasi diri dalam belajar adalah:

Strategi yang dapat digunakan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik melalui ketekunan, keyakinan, serta daya pikir sendiri. Individu menyadari kapan ia melakukan sesuatu dan kapan ia tidak melakukannya, serta ia harus aktif mencari informasi dari berbagai sumber dan dapat menentukan strategi yang tepat guna menyelesaikan tugas yang diberikan.

Selanjutnya oleh Bandura (Pratiwi, 2010: 20) mendefinisikan “regulasi diri dalam belajar sebagai kemampuan memantau perilaku sendiri, dan merupakan kerja-keras personaliti manusia”. Lalu Corno & Maidinachi (Aryani, 2008: 5)**,** mengartikan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah:

Usaha individu memonitor kemampuan diri sendiri, untuk membuat perencanaan dan pemantauan dalam menyelesaikan tugas-tugas secara baik. Difinisi ini berkaitan dengan perencanaan dan pemantauan yang dilakukan secara bertanggung jawab dan teratur untuk mencapai hasil yang baik dalam menyelesaikan tugas. Kemauan belajar yang kuat dan penetapan tujuan belajar yang jelas akan memacu setiap individu untuk rajin belajar dan berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang dikemukakan oleh ahli-ahli tentang pengertian regulasi diri dalam belajar maka kesimpulan yang dapat ditarik mengenai regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses pelaksanaan program belajar yang telah direncanakan sebelumnya dengan kesadaran sendiri dan penuh tanggung jawab diakhiri dengan evaluasi berupa pencapaian tujuan yaitu peningkatan prestasi belajar.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri Dalam Belajar**

Zimmerman (Aryani, 2008: 6) menyatakan efektifitas individu mengarahkan belajarnya dipengaruhi oleh tiga faktor yang saling berkaitan, yaitu:

1. Pengaruh dari dalam diri, yang terdiri atas keyakinan mengenai kemampuan diri, pengetahuan yang dimiliki, proses-proses pengambilan keputusan metakognitif, tujuan yang ingin dicapai, dan kondisi afektif.
2. Pengaruh perilaku (*behavioral influences*). Bahwa regulasi diri dalam belajar individu dipengaruhi oleh perilaku yang ditampilkan saat mereka melaksanakan tugas dan kegiatan. Perilakusaling mempengaruhi satu sama lain.
3. Pengaruh lingkungan (*environmental influences*). Ada dua faktor lingkungan yang berpengaruh dalam kemampuan individu untuk melakukan regulasi diri dalam belajar, yaitu : pengalaman sosial dan struktur lingkungan belajar.

Susanto (2008) mengemukakan ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang kurang mampu untuk mengembangkan regulasi diriyaitu:

1. Kurangnya pengalaman belajar dari lingkungan sosial adalah faktor yang pertama yang menyebabkan kegagalan seseorang dalam mengembangkan regulasi diri*.* Seringkali mereka mengalami kesulitan mengembangkan regulasi dirikarena tumbuh di rumah/ lingkungan yang tidak mengajarkan mereka melakukan regulasi diri, tidak diberi contoh ataupun tidak diberi *reward*.
2. Kendala yang bersumber dari dalam dirinya yaitu adanya sikap apatis. Hal ini disebabkan dalam menggunakan teknik-teknik regulasi diriyang efektif dibutuhkan antisipasi, konsentrasi, usaha, dan *self-reflection* yang cermat.
3. Gangguan suasana hati, seperti mania atau depresi juga dapat menyebabkan disfungsi regulasi diri. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami depresi cenderung menunjukkan perilaku menyalahkan diri sendiri.
4. Penyebab yang keempat adalah masalah-masalah umum misalnya kurang konsentrasi, kurang mengingat, kurang membaca, dan kurang menulis sehingga mereka cenderung memiliki masalah dalam mengontrol dorongannya, dan kurang akurat dalam menilai kemampuan yang mereka miliki.
5. **Teknik Regulasi Diri**
   * + - 1. **Modifikasi Perilaku Kognitif.**

Dalam beberapa tahun terakhir, kecenderungan di dalam pendidikan untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam proses pembelajaran Stipek, (Zimmerman dan Schunk, 1989: 134), mengatakan bahwa: “Sejumlah program telah dikembangkan untuk mengajarkan peraturan-diri sendiri. Program-program ini umumnya menggabungkan teori kognitif strategi pengelolaan diri dengan yang ditargetkan perilaku tertentu”. Hallahan dan Sapona, (1983: 65) mengemukakan bahwa: “Aspek perilaku karena mengasumsikan bahwa prinsip-prinsip dasar penguatan beroperasi, tetapi berbeda dari behaviorisme dalam hal ini menekankan menggunakan operasi kognitif seseorang untuk mencapai perubahan perilaku.” Kemudian hal ini di perjelas oleh Stipek, (1996: 45) bahwa: “Modifikasi perilaku kognitif mengharuskan siswa mengambil tanggung jawab lebih untuk pembelajaran mereka sendiri dengan melakukan”. Sedangkan menurut Ainly, dkk, (1993: 77), ada empat tahap dalam modifikasi perilaku kognitif, yaitu:

1. Menetapkan tujuan mereka sendiri
2. Pemantauan perilaku mereka
3. Menilai perilaku mereka
4. Mengatur pemberian penghargaan/hadiah mereka sendiri.
   * + - 1. **Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)**.

Tujuan memberikan arahan untuk tindakan seseorang dan menyediakan cara untuk mengukur kemajuan. Menetapkan tujuan bekerja di sedikitnya tiga dari setiap jenis masalah belajar, dan tim menirukan perilaku individu dengan menetapkan tujuan sendiri. Tujuan ditetapkan oleh siswa itu sendiri, terutama tujuan yang menantang, tetapi realistis, lebih efektif daripada yang dikenakan oleh guru (Schunk, 1994). Tujuan penting bagi guru adalah untuk membantu siswa belajar untuk menetapkan tujuan yang efektif.

* + - * 1. **Pengamatan-Diri (*Self-Observation*)**.

Begitu mereka telah menetapkan tujuan-tujuan mereka, siswa diatur sendiri memonitor/memantau perkembangan/kemajuan mereka. Susan, misalnya, berkata, “Aku kadang-kadang bahkan membuat grafik/tabel kecil. Saya mencoba untuk melakukan setidaknya tiga masalah dari setiap jenis kita individui, dan kemudian saya mencocokkan mulai mereka lakukan seperti yang saya lakukan.” Observasi-diri diperbolehkan/mengijinkan Susan untuk memantau kemajuannya.

Siswa dapat diajarkan untuk memantau berbagai perilaku. Misalnya, mereka dapat menyimpan grafik dan memeriksa setiap kali mereka menangkap diri mereka sendiri “hanyut” selama satu jam studi, setiap kali mereka melontarkan jawaban di kelas, atau-pada waktu-sisi positif setiap mereka menggunakan yang diinginkan keterampilan sosial (Alberto & Trautman, 1999). Pengamatan-diri dikombinasikan dengan tujuan yang tepat dapat mengubah perilaku siswa. (Mace dkk, 1989: 33). Mengemukakan ”Dukungan upaya dan guru, kebiasaan belajar dan konsentrasi dapat ditingkatkan dan interaksi sosial dapat dibuat lebih positif dan produktif”.

* + - * 1. **Penilaian-Diri (*Self-Assessment*)**.

Stiggins ( Pratiwi 2010: 22) mengungkapkan bahwa:

Sekolah menurut sejarah telah menjadi tempat di mana kinerja seseorang dinilai oleh orang lain. Meskipun guru dapat memberikan umpan balik yang berharga dalam menilai kinerja siswa, mereka tidak harus menjadi hakim tunggal, di samping itu, siswa dapat belajar untuk menilai karya mereka sendiri.

Siswa dapat menilai kualitas solusi mereka untuk masalah kata dengan belajar untuk bertanya pada diri sendiri apakah jawaban mereka, masuk akal dan untuk membandingkan jawaban mereka dengan perkiraan. siswa terlibat dalam bentuk *self-assessment* (penilaian-diri) ketika dia mengecek jawaban melawan yang diberikan di bagian belakang buku.

Mengembangkan keterampilan penilaian-diri (*self-assessment*) membutuhkan waktu, dan siswa tidak akan secara otomatis dengan baik. Cara terbaik untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan ini adalah untuk memastikan tujuan mereka yang spesifik dan kuantitatif, akan membantu siswa membuat penilaian sendiri-sah berdasarkan pengamatan diri yang akurat adalah salah satu wajah pembelajaran guru yang paling penting tugas.

* + - * 1. **Penguatan-Diri (*Self-Reinforcement*)**.

Setiap individu merasa nyaman ketika ia mencapai tujuan, dan ia sering merasa bersalah ketika ia tidak berjanji untuk berbuat lebih baik di masa depan. Bandura (Haderiani, 2005: 21). Mengemukakan bahwa: “Sebagai siswa menjadi mengatur-diri, mereka belajar untuk menguatkan atau menghukum diri untuk rapat atau pengisian untuk memenuhi tujuan mereka.”

Penguatan-diri bisa menjadi tepukan internal di belakang, atau mereka dapat sesuatu yang lebih nyata, seperti piring es krim Susan memperlakukan dirinya ketika dia mendapatkan semua masalah taruhan kanan. Suatu bentuk penguatan-diri yang kuat rasa prestasi yang dapat dihasilkan dari pengaturan dan mencapai tujuan yang menantang. Sebuah hukuman-diri mungkin hanya dengan penolakan dari “tepuk” atau mengobati. Hayes, dkk (Haderiani 2005: 22). mengatakan:

Penguatan-diri dapat menjadi strategi yang kuat, terutama untuk berprestasi rendah. Dalam satu studi, rendah mencapai siswa diajarkan untuk penghargaan diri poin, yang bisa mereka gunakan untuk membeli hak, ketika mereka berhasil pada tugas mereka. Dalam beberapa minggu, yang berprestasi rendah adalah pencapaian serta kelas-matematika mereka.

Kemudian di tambahkan oleh Stevenson & Fantuzzo ( Haderiani 2005: 22) mengatakan bahwa: “Penghargaan diri untuk kerja yang baik dapat mengakibatkan kinerja yang lebih tinggi daripada tujuan dan pemantauan diri sendiri.”

* + - 1. **Kepercayaan Diri**

1. **Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri pada hakekatnya merupakan salah satu ciri kepribadian seseorang yang berkaitan dengan keyakinan akan kemampuan melakukan berbagai kegiatan yang terkait dengan pola pikir dan perilaku seseorang. Dengan demikian, dalam melakukan berbagai aktivitas seharusnya setiap orang menumbuhkan rasa kepercayaan diri dalam dirinya.

Kepercayaan berasal dari kata ”percaya” yang berarti “menganggap (mengakui, yakin) bahwa memang benar (ada dan sebagainya), sedangkan kepercayaan diartikan sebagai “anggapan, keyakinan bahwa benar ada (sungguh-sungguh)” Poerwadarminta (Asniar 2010: 20). Hal ini berarti kepercayaan menyangkut keyakinan, kemampuan, dimana hal tersebut diorientasikan pada diri seseorang sehingga dinamakan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menyangkut keyakinan akan kemampuan sendiri untuk melakukan suatu aktivitas, sehingga kepercayaan diri merupakan kebalikan dari rasa rendah diri sebagai salah satu aspek psikologis seseorang.

Hariyono (2002: 11) mengemukakan percaya diri adalah “suatu keyakinan yang mewarnai kepribadian seseorang”. Pendapat ini memberikan suatu penegasan bahwa kepercayaan diri akan membuat diri seseorang menjadi mantap dan tidak mudah terpengaruh karena adanya keyakinan dalam dirinya untuk berbuat sesuatu yang diyakini baik dan benar.

Menurut Suardiman ( Nurlia, 2010: 17) mengemukakan “Percaya diri sendiri merupakan suatu perasaan akan kemampuan bertindak dan bekal yang ada pada dirinya sendiri ini akan diliputi perasaan was-was dan minder akan tetapi selalu optimis dalam menyelesaikan semua tugas dan kewajiban”.

Selanjutnya Rini (2002) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu dengan seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut, di mana ia merasa memiliki kompeten, yakin, mampu, dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang reaslistis terhadap diri sendiri.

Dari beberapa uraian di atas, maka penulis memberikan gambaran bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu dalam meraih kesuksesan, yang merupakan bagian dari kepribadian seseorang, kemudian menimbulkan semangat untuk berbuat dan berperilaku sesuai yang diinginkan.

1. **Ciri-ciri Kepercayaan Diri**

Berbagai ciri atau tanda yang dapat diamati dari seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri dalam melakukan berbagai aktivitas, seperti yaitu kelihatan gembira, optimis akan berhasil, pandai bergaul, dan selalu berfikir positif dalam setiap kegiatan.

Mastuti (2008: 14-15) mengemukakan ciri atau karakteristik orang yang mempunyai rasa percaya diri proporsional, di antaranya adalah:

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain – berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
5. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika dan harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Begitu pula dengan individu yang kurang percaya diri, Mastuti (2008: 17-18) mengungkapkan ciri-ciri yaitu:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri – namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
7. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
8. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Selanjutnya, Iswidharmanjaya (2004: 31) mengemukakan ciri-ciri percaya diri bahwa ciri-ciri percaya diri meliputi:

Bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, pegangan hidup cukup kuat dan mampu mengembangkan motivasi, mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan, yakin atas peran yang dihadapinya, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, menerima diri secara positif, yakin atas kemampuanya sendiri dan tidak terpengaruh orang lain, optimis dan tenang atau tidak mudah cemas, dan mengerti akan kekurangan lain-lain.

Berdasarkan berbagai pendapat tentang ciri-ciri percaya diri, maka pada hakikatnya berbagai ciri yang melekat pada diri seseorang yang memiliki kepercayaan diri. Akan tetapi dibatasi pada aspek tertentu sesuai dengan pendapat Iswidharmanjaya (2004: 24 ) yang mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu" tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan, cukup toleran atau berfikir positif, bersikap optimis”. Hal ini berarti kepercayaan diri berkaitan dengan aspek percaya akan kompetensi atau kemampuan diri sendiri, mampu bersikap atau berfikir positif dengan memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri, dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung mengharapkan bantuan orang lain. Demikian pula orang yang percaya diri akan selalu bersikap optimis dengan memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

1. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Salah satu faktor perkembangan yang sangat besar pengaruhnya terhadap individu dalam mencapai suatu keberhasilan dalam pemenuhan tujuan hidup adalah perkembangan perasaan, karena perasaan akan mengisi hari-hari setiap orang. Hal ini sesuai pendapat Mappiare (1982: 58) bahwa:

Perasaan seseorang telah ada dan berkembang semenjak ia bergaul dengan lingkunganya. Timbul perasaan itu (positif dan negatif) merupakan produk pengamatan dari pengalaman individu secara unik dengan benda-benda fisik lingkungannya, dengan orangtua dan saudara-saudara, serta pergaulan sosial yang lebih luas. Sebagai suatu produk dari lingkungan yang juga berkembang, maka sudah tentu perasaan itu juga berkembang.

Surya (2007: 2) mengemukakan ”terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungnnya”.

Pendapat di atas menekankan bahwa rasa percaya diri seseorang dipengaruhi oleh aspek proses pengamatan atau pengalaman seseorang dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat di mana orang tersebut beradaptasi. Demikian pula kemapuan seseorang dalam merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya sehingga mampu berinteraksi atau beradaptasi dengan lingkungannya. Kondisi tersebut akan mempengaruhi rasa percaya diri seseorang sebagai suatu proses psikologis.

Daradjat (1994: 19) mengemukakan:

Rasa rendah diri dan rasa kurang percaya diri sendiri banyak sekali terjadi pada pemuda-pemudi remaja”. Hal ini disebabkan oleh banyaknya problem yang mereka hadapi dan tidak dapat menyelesaikan dan pengertian dari orangtua dan orang dewasa lainnya. Di samping itu, mungkin pula akibat pengaruh pendidikan dan perlakuan yang diterima ketika masih kecil.

Selain faktor pengamatan dan pengalaman serta faktor keluarga, faktor kecatatan turut mempengaruhi rasa percaya diri anak jika yang bersangkutan tidak menerima kecatatan yang dialaminya, seperti yang dikemukakan oleh Sumardjono (1996: 107) bahwa:

Anak yang cacat sejak kecil akan mengalami perkembangan perasaan atau emosi sebagai anak cacat secara bertahap, sedangkan anak yang mengalami kecacatan setelah besar, mengalami sebagai suatu hal yang mendadak, di samping itu anak yang bersangkutan pernah mengalami sebagai orang yang normal, sehingga keadaan kecatatan yang dialami akan dianggap sebagai suatu kemunduran dan sulit diterima oleh anak yang bersangkutan.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh faktor kecacatan atau kondisi fisik seseorang terhadap rasa percaya dirinya, baik kecacatan yang dibawa sejak lahir maupun kecacatan kemudian seperti kecelakaan. Dengan kata lain, bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik bersumber dari dalam diri berupa faktor fisiologis dan faktor lingkungan, yaitu lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat.

Sehubungan dengan kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, maka pada hakikatnya terdapat berbagai cara yang dapat ditempuh dalam memperbaiki kepercayaan diri, sebagaimana yang dikemukakan oleh Lauster (1997: 11) yaitu:

1. Carilah sebab-sebab anda merasa rendah diri.
2. Atasi kelemahan anda.
3. Cobalah memperkembangkan bakat dan kemampuan anda lebih jauh.
4. Bahagialah dengan keberhasilan anda dalam suatu bidang tertentu dan janganlah ragu-ragu untuk bangga atasnya.
5. Bebaskan diri anda dari pendapat orang lain.
6. Jika misalnya anda tidak puas dengan pekerjaan anda tapi tidak melihat sesuatu kemungkinanya untuk memperbaiki diri anda maka kembangkanlah bakat anda melalui hobby.
7. Jika anda dimintai untuk melakukan pekerjaan yang sukar, cobalah melakukan pekerjaan anda dengan rasa optimis.
8. Jangan berlaku bercita-cita kelewat batas tidak baik, makin besar cita-cita anda maka akan semakin sulit bagi anda untuk memenuhi tuntutan yang tinggi itu.
9. Jangan sering membangdingkan diri anda dengan orang lain.
10. Jangan mengambil sebagai motto ungkapan ”apapun yang dilakukan dengan baik oleh orang lain, saya harus dapat melakukannya” karena tidak seorangpun dapat mempunyai hasil dalam tiap bidang.

Berdasarkan pendapat di atas, maka berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, akan tetapi faktor yang sangat menentukan kepercayaan diri adalah faktor dari diri seseorang untuk memiliki keteguhan diri untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Orang yang percaya diri tidak harus selalu membangding-bangdingkan dirinya dengan orang lain, tetapi orang lain dapat dijadikan contoh atau panutan untuk berbuat sehingga kemampuannya dapat lebih berkembang dengan tetap mengandalkan kemampuan sendiri atau tidak bergantung kepada orang lain.

1. **Pentingnya Rasa Percaya Diri Bagi Siswa**

Pentingnya percaya diri bagi siswa pertama-tama dapat dilihat dari hakekat hidup siswa itu sendiri sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, Sumardjono (1982: 4) berpendapat bahwa:

Manusia mempunyai motif dasar minat sosial yang mendorong manusia untuk mengadakan pendekatan dengan orang lain, mengembangkan perasaan dan perhatiannya terhadap orang lain, untuk menghayati perasaan menjadi bagian integral dari suatu kelompok.

Dari pandangan di atas bahwa relasi antar pribadi sangat esensial bagi kelangsungan hidup dan kebahagiaan individu. Seorang baru bisa menemukan kebahagiaan hidup sebagai manusia bila ia berada diantara dan bersama dengan orang lain. Dalam upaya yang menciptakan hubungan yang harmonis dengan orang lain inilah kepercayaan diri mutlak dimiliki oleh siswa. Mereka akan mudah mengadakan pendekatan yang kemudian pada akhirnya melakukan hubungan dengan orang lain, sehingga ia tidak akan canggung dan terisolir dalam pergaulan. Percaya diri seseorang akan mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungan, mempunyai pegangan hidup yang kuat dan mampu mengembangkan motivasinya. Sebaliknya bagi orang yang kurang percaya, maka justru akan menunjukkan perilaku yang negatif terhadap lingkungannya.

Menurut Darajat (1994: 19) bahwa “orang yang kurang percaya dirinya akan cenderung pesimis dan apatis menarik dirinya dari pergaulan, takut salah dan takut diterima orang lain”.

Pentingnya percaya diri bagi siswa di sekolah dapat dilihat dari tugas perkembagan siswa sebagai remaja memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya merupakan prasyarat untuk memperoleh perasaan berharga, perasaan bahagia, dan rasa dibutuhkan sebagai individu yang mulai berada pada tahap hubungan sosial yang luas. Hal tersebut dapat dilakukan apabila siswa mempunyai kepercayaan diri karena dengan kepercayaan diri yang dimiliki, seorang siswa tidak akan bersikap ragu-ragu dan tidak takut mengalami kegagalan, ia yakin akan kemampuan yang dimiliki dan yakin dapat diterima oleh orang lain.

Kepercayaan diri bagi siswa di sekolah dapat dilihat dalam kaitannya dengan aktivitas dan keberhasilan siswa dalam belajar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan mampu belajar dan bekarja keras guna mencapai kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalaninya. Jadi siswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih mudah berhasil daripada siswa yang kurang percaya diri karena siswa yang kurang kepercayaan diri akan selalu tergantung kepada orang lain, selalu ragu-ragu terhadap kemampuan yang ia miliki dan tidak berani mengemukakan pendapatnya.

Kepercayaan penting dimiliki oleh siswa di sekolah, baik ditinjau dari tugas perkembangan siswa sebagai remaja maupun kaitannya dengan aktivitas dan keberhasilan siswa dalam belajar. Oleh karena itu, siswa diharapkan untuk senantiasa memiliki kepercayaan diri baik di sekolah maupun di luar sekolah.

1. **Memupuk Rasa Percaya Diri**

Edi Hidayat (2009) mengatakan untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri”. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Kemudian edi hidayat (2009) menambahkan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan jika sedang mengalami krisis kepercayaan diri yaitu:

1. Menilai diri secara obyektif

Belajar menilai diri secara obyektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau pun sarana yang mendukung kemajuan diri.  Sadari semua asset-asset berharga Anda dan temukan asset yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri Anda, seperti: pola berpikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, tergantung pada bantuan orang lain, atau pun sebab-sebab eksternal lain. Hasil analisa dan pemetaan terhadap SWOT (*Strengths, Weaknesses, Obstacles and Threats*) diri, kemudian digunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistik.

1. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri.

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan/meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu Anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidakmampuan menghargai diri sendiri, mendorong munculnya keinginan yang tidak realistik dan berlebihan; contoh: ingin cepat kaya, ingin cantik, populer, mendapat jabatan penting dengan segala cara. Jika ditelaah lebih lanjut semua itu sebenarnya bersumber dari rasa rendah diri yang kronis, penolakan terhadap diri sendiri, ketidakmampuan menghargai diri sendiri – hingga berusaha mati-matian menutupi keaslian diri.

1. Berpikir positif

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak Anda. Anda bisa katakan pada diri sendiri, bahwa *nobody’s perfect* dan *it’s okay if I made a mistake*. Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan Anda. Hati-hatilah agar masa depan Anda tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh pikiran keliru. Jika pikiran itu muncul, cobalah menuliskannya untuk kemudian di *re-view* kembali secara logis dan rasional.

1. Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, Anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, Anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah atau pun mengatasi resikonya. Contohnya, Anda tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari resiko ditolak. Jika Anda ingin mengembangkan diri sendiri (bukan diri seperti yang diharapkan orang lain), pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri dan tidak berbuat apa-apa daripada maju bertumbuh dengan mengambil resiko.

1. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan.

Ada pepatah yang mengatakan orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diterimanya dalam hidup. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kaca mata positif. Bahkan kehidupan yang dijalaninya selama ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Tuhan. Akibatnya, ia tidak bisa bersyukur atas semua berkat, kekayaan, kelimpahan, prestasi, pekerjaan, kemampuan, keahlian, uang, keberhasilan, kegagalan, kesulitan serta berbagai pengalaman hidupnya. Ia adalah ibarat orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tidak pernah melihat matahari terbit. Hidupnya dipenuhi dengan keluhan, rasa marah, iri hati dan dengki, kecemburuan, kekecewaan, kekesalan, kepahitan dan keputusasaan. Dengan “beban” seperti itu, bagaimana individu itu bisa menikmati hidup dan melihat hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya? Tidak heran jika dirinya dihinggapi rasa kurang percaya diri yang kronis, karena selalu membandingkan dirinya dengan orang-orang yang membuat “cemburu” hatinya. Oleh sebab itu, belajarlah bersyukur atas apapun yang Anda alami dan percayalah bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup Anda.

* + - 1. **Hakekat Pelajaran Matematika**

Kata matematika berasal dari perkataan Latin mathematika yang mulanya diambil dari perkataan Yunani “*mathematike*” yang berarti mempelajari. Perkataan itu mempunyai asal katanya mathema yang berarti pengetahuan atau ilmu (knowledge, science). Kata *mathematike* berhubungan pula dengan kata lainnya yang hampir sama, yaitu *mathein* atau *mathenein* yang artinya belajar (berpikir). Jadi, berdasarkan asal katanya, maka perkataan matematika berarti ilmu pengetahuan yang didapat dengan berpikir (bernalar). Menurut Rizal (2011) matematika lebih menekankan kegiatan dalam dunia rasio (penalaran), bukan menekankan dari hasil eksperimen atau hasil observasi matematika terbentuk karena pikiran-pikiran manusia, yang berhubungan dengan idea, proses, dan penalaran.

Matematika terbentuk dari pengalaman manusia dalam dunianya secara empiris. Kemudian pengalaman itu diproses didalam dunia rasio, diolah secara analisis dengan penalaran di dalam struktur kognitif sehingga sampai terbentuk konsep-konsep matematika supaya konsep-konsep matematika yang terbentuk itu mudah dipahami oleh orang lain dan dapat dimanipulasi secara tepat, maka digunakan bahasa matematika atau notasi matematika yang bgernilai global (universal). Konsep matematika didapat karena proses berpikir, karena itu logika adalah dasar terbentuknya matematika.

Mata pelajaran matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti atau dipelajari siswa. Mata pelajaran matematika diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam berhitung, berpikir atau berkaitan dengan aspek kuantitatif. Mata pelajaran matematika diajarkan dalam waktu 2 kali 40 menit atau 2 jam pelajaran.

Johnson (Alfian, 2011: 32) mengemukakan ”Matematika adalah bahasa simbolis yang berfungsi praktisnya untuk mengekspresikan hubungan-hubungan kuantitatif dan keruangan, sedangkan fungsi teoritisnya adalah untuk memudahkan berfikir seseorang”.

Pernyataan yang sama dikemukakan oleh Lerner (Alfian, 2011: 33) bahwa “matematika adalah bahasa simbolis sekaligus bahasa universal yang memungkinkan manusia memikirkan, mencatat, dan mengkomunikasikan ide mengenai elemendan kuantitas”.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut, jelas bahwa matematika merupakan suatu ilmu yang mempelajari tentang kuantitas atau berhitung. Mata pelajaran matematika yang diajarkan di tingkat dasar sampai perguruan tinggi yang mencakup tiga cabang, yaitu: aritmetika, aljabar, dan geometri.

Menurut Cornelius (2011: 48), ada lima alasan sehingga matematika diajarkan di sekolah, yaitu:

* + - * 1. Sarana berfikir yang jelas dan logis.
        2. Sarana untuk memecahkan masalah kehidupan sehari-hari.
        3. Sarana mengenal pola-pola hubungan dan generalisasi pengalaman.
        4. Sarana untuk mengembangkan kreativitas.
        5. Sarana peningkatan kesadaran terhadap perkembangan budaya.

Cockroft (Haderiani, 2005: 19) memberikan enam alasan sehingga matematika diajarkan di sekolah yaitu:

Selalu digunakan dalam segala segi kehidupan.

Semua bidang studi memerlukan keterampilan matematika yang sesuai.

Merupakan sarana komunikasi yang kuat, singkat dan jelas.

Dapat digunakan untuk menyajikan informasi dalam berbagai cara.

Meningkatkan kemampuan berpikir logis, ketelitian, dan kesadaran keruangan.

Memberikan kepuasan terhadap usaha memecahkan masalah yang menantang.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka matematika sebagai salah satu mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa mulai dijenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Mata pelajaran matematika sangat penting diajarkan di sekolah dalam rangka mengembangkan kemampuan berfikir siswa secara kuantitatif, baik dalam penjumlahan, pengurangan, perkalian, maupun pembagian.

1. **Kerangka Pikir**

Segala permasalahan yang diharapkan siswa sehubungan dengan adanya perilaku yang baik dan sesuai dengan keinginan diri siswa dan guru, hendaknya dapat dipecahkan sendiri dan semaksimal mungkin, agar masalah tersebut tidak mengarah ke hal yang agak kurang baik di sekolah. keyakinan pada individu dan harapan dapat mempengaruhi baik perilaku dan lingkungan, metode-metode belajar yang paling efektif adalah guru pembimbing agar melakukan secara efektif dan terus –menerus, agar setiap siswa mampu melaksanakannya nantinya dirumah. Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab dalam belajar di sekolah, serta mengetahui diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien terhadap siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat melalui skema kerangka pikir sebagai berikut:

Kepercayaan diri rendah dalam mengikuti ujian pada mata pelajaran matematika yaitu malas belajar matematika dikelas, mengantuk, susah berkonsentrasi karena tidak paham.

**PENERAPAN TEKNIK REGULASI DIRI:**

1. Modifikasi perilaku kognitif.
2. Menetapkan tujuan
3. Pengamatan diri.
4. Penilaian diri
5. Penguatan diri

Keepercayan diri meningkat dalam belajar mengikuti ujian pada mata pelajaran maatematika.

Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir

1. **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh penerapan teknik regulasi diri untuk meningkatkan kepercayan diri dalam mengikuti ujian pada mata pelajaran matematika di SMA Negeri 1 Polut Kabupaten Takalar.