**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **LATAR BELAKANG**

Pendidikan pada hakekatnya bertujuan agar para siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi diri, kemampuan dan nilai pribadinya. Perkembangan yang optimal salah satunya ditunjukkan melalui prestasi akademik yang tinggi. Prestasi akademik yang tinggi ini merupakan indikator utama dalam pendidikan di sekolah karena prestasi menunjukkan tingkat kompetensi siswa dalam menguasai materi pembelajaran (Depdiknas, 2006).

Sayangnya dalam proses pendidikan masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar. Para siswa dengan kesulitan belajar ini cenderung memiliki prestasi akademik yang jauh di bawah potensi kemampuannya dan standar tingkat penguasaan materi pelajaran. Sebagai contoh, jumlah peserta UN SMA/MA tahun ajaran 2012-2013 adalah 1.581.286 siswa, dan siswa yang dinyatakan lulus UN berjumlah 1.573.036 siswa, sedangkan yang tidak lulus berjumlah 8.250 siswa. Hal itu menunjukkan [tingkat kelulusan UN SMA/MA](http://www.antaranews.com/berita/376301/24-sekolah-siswanya-semua-tak-lulus-un) tahun ini mencapai 99,48 %, dan persentase ketidaklulusannya adalah 0,52 %. Berarti persentase kelulusan tahun 2013 ini turun 0,02 % dari tahun sebelumnya yang mencapai 99,5 % (Depdiknas 2013).

Banyak siswa yang cerdas, pintar dalam berbagai mata pelajaran  sukses dalam ujian nasional. Begitu pula siswa yang  cerdas dan pintar dalam mata pelajaran merasa pesimis, mencari  bocoran soal, membeli kunci jawaban, menerima kunci dari sms yang kurang pas. Sebagian siswa lagi tidak tahu, dan pasrah  dalam kondisi tertekan, menurun daya ingatan, tidak terstruktur dan kusut ingatan pada materi ujian, bayang-bayang  pikiran menghantui kegagalan ujian, pikiran kacau, berkecamuk rasa malu dan takut  tidak dapat menjawab soal  ujian  yang benar. Kondisi psikologis siswa seperti ini penting untuk mendapatkan pelayanan agar dapat sukses dalam Ujian Nasional.

Bandura (2001: 143) yakin bahwa:

“Manusia (*human agency*) adalah makhluk yang sanggup mengatur dirinya, proaktif, reflektif dan mengorganisasikan dirinya. Selain itu, mereka juga memiliki kekuatan untuk mempengaruhi tindakan mereka sendiri demi menghasilkan konsekuensi yang diinginkan”.

Oleh sebab itu, Bandura memperkenalkan konsep *Self Efficacy.* Bandura (Kurniawan, 2011) mendefinisikan *Self Efficacy* sebagai “keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian- kejadian di lingkungannya”. Keyakinan *efficacy* dikatakan mempengaruhi bagaimana seseorang melihat dan menginterprentasi suatu kejadian. Rendahnya aspek dapat terlihat dari kurang adanya keyakinan diri siswa terkait permasalahan belajar dan sosial. Siswa terkadang merasa tidak mampu terhadap pelajaran tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri. Diperoleh pemahaman bahwa siswa sebenarnya mampu namun mereka kurang yakin dengan apa yang mereka miliki. Begitu juga dalam hal sosial, siswa memiliki rasa minder jika mereka dihadapkan dengan perlombaan atau kegiatan yang melibatkan sekolah lainnya. Peneliti menyimpulkan bahwa *self efficacy* yang ada pada diri siswa merupakan salah satu aspek *self-knowledge* atau pengetahuan tentang diri yang mengalami gangguanUntuk mengatasi hal tersebut diperlukan suatu teknik pemberian bantuan kepada siswa yang memungkinkan siswa mampu mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

*Self efficacy* dipengaruhi oleh aktivitas belajar sehari-hari, sekaligus mempengaruhi aktivitas belajar selanjutnya. Lefrancois (1999: 201) mengungkapkan bahwa:

“*Self efficacy* dapat dipengaruhi dengan kombinasi empat hal, yaitu hasil dari suatu pengalaman, hasil dari membandingkan dengan orang lain yang lebih ataupun kurang dari dirinya, hasil dari persuasi oleh orang lain, dan kondisi emosional yang muncul tiba-tiba pada saat mengerjakan tugas”.

Lefrancois juga berpendapat bahwa penilaian terhadap *self efficacy* juga memotivasi tingkah laku dengan mempengaruhi pikiran dan emosi. *Self efficacy* yang tinggi akan menyediakan hal yang dibutuhkan seseorang untuk mengerjakan sesuatu secara efektif dalam sebagian besar situasi yang dihadapi dalam hidup. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan suatu teknik pemberian bantuan kepada siswa yang memungkinkan siswa mampu mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Dari observasi awal yang telah penulis lakukan di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kabupaten Luwu, telah teridentifikasi siswa SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre memiliki sikap *Self Efficacy* yang rendah. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara bersama guru pembimbing. Hal tersebut ditandai dengan memiliki gejala keyakinan diri siswa yang rendah, misalnya beberapa siswa yang terlihat kurang aktif mengikuti pelajaran di kelas dan menghindar dari tugas-tugas yang diberikan. Gejala ini disebut *magnitude* (tingkat kesulitan tugas). Di samping itu juga sering pasif di dalam kelas. Karena itu, siswa tidak berminat untuk mengikuti pelajaran.

Gejala lain yang sering ditemukan pada siswa yaitu terkadang siswa apatis dengan hasil belajarnya. Ketika memperoleh hasil belajar yang rendah, siswa tidak pernah mempertanyakan kembali pelajaran yang kurang dipahami serta siswa malas mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan. Oleh karena itu, siswa merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, ketika menghadapi kegagalan siswa bukannya mencari tahu mengapa gagal tetapi justru putus asa. Sehingga *Self*-*Efficacy*  menjadi rendah diakibatkan kekuatan keyakinan yang kurang. Hal ini dapat dikaitkan dengan kurangnya informasi tentang kemampuan para siswa untuk yakin pada dirinya sendiri. Sehubungan dengan hal tersebut, maka layanan bimbingan konseling di sekolah memiliki peranan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre.

Mengingat makna bimbingan dan konseling yang dikemukakan oleh Nurihsan & Achmad (2005: 9) bahwa:

“Bimbingan dan konseling di sekolah sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu atau siswa yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya mereka dapat memahami dirinya sehingga mereka sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan keadaan lingkungan di sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya”.

Salah satu tugas yang menjadi tanggung jawab layanan bimbingan konseling adalah memajukan, merangsang, dan membimbing proses belajar siswa. Segala usaha yang menuju kearah itu harus direncanakan dan dilaksanakan dengan baik. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu pelayanan pendidikan di sekolah yang lebih menekankan pada aspek perilaku siswa, termasuk belajar pun menjadi ragam bimbingan yang dapat diberikan oleh konselor di sekolah dalam membantu siswanya untuk berkembang. Bimbingan yang diberikan dalam bentuk bimbingan akademik atau belajar yaitu bimbingan yang diarahkan untuk membantu individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik. Namun tidaklah mudah dilakukan karena memotivasi siswa tidak hanya sekedar menggerakkan siswa agar aktif dalam berprestasi dalam konteks persekolahan, tetapi juga mengarahkan, mendorong setiap individu sehingga membuat aktif dan dinamis untuk mengejar kemajuan *(Need for Achievement).*

Dari beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan oleh konselor untuk meningkatkan *Self Efficacy* siswa adalah dengan menggunakan teknik *Self Regulated Learning.* Menurut Winne (Santrock, 2007) *self regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya). Pelajar regulasi diri memiliki karakteristik bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi mereka dan punya strategi untuk mengelola emosinya, secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat, dan mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan. *Self regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan.

Zimmerman dkk (Santrock, 2007) menyimpulkan bahwa ada tiga aspek dalam *self regulated learning*, adalah metakognisi, motivasi, dan perilaku. Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol yang berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Oleh sebab itu, untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana cara agar dapat meningkatkan *Self Efficacy* siswa, maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul ***“***Penerapan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa di SMAN 01 Unggulan Kamanre Kabupaten Luwu”.

1. **RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan Teknik *Self Regulated Learning* dapat meningkatkan *Self-Efficacy* siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu?
2. Bagaimana gambaran *Self-Efficacy* siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *Self Regulated Learning* di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu?
3. Apakah ada pengaruh teknik *Self Regulated Learning* terhadap peningkatan *Self-Efficacy* siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu?
4. **TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan Teknik *Self Regulated Learning* dapat meningkatkan *Self-Efficacy* siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu
2. Untuk mengetahui gambaran *Self-Efficacy* siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *Self Regulated Learning* di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu.
3. Untuk mengetahui ada pengaruh teknik *Self Regulated Learning* terhadap peningkatan *Self-Efficacy* siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu.
4. **MANFAAT PENELITIAN**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
2. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan yang berharga dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang sebagai calon guru pembimbing
4. Manfaat praktis
5. Bagi guru pembimbing atau konselor sekolah, diharapkan bisa dijadikan acuan dan masukan dalam pengaplikasian ilmu konseling untuk menangani siswa yang memiliki *Self Efficacy* rendah.
6. Bagi para mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dah rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang konselor sekolah.
7. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **KAJIAN PUSTAKA**
2. ***Self Efficacy***
   1. **Pengertian *Self-efficacy***

*Self efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep *self efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura bahwa “*Self efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu”. Baron dan Byrne (Siburian, 2011) mengemukakan bahwa “*self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu”. Di samping itu, Schultz (Kurniawan, 2011) mendefinisikan “*self efficacy* sebagai perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan”.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.

* 1. **Dimensi *Self-efficacy***

Bandura (Nur, 2012) mengemukakan bahwa *self efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu; tingkat (*level)*, keluasan *(generality)*, dan kekuatan (*strength*) ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Tingkat (*level*)

*Self efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

1. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas.

1. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mencakup dimensi tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

* 1. **Sumber-Sumber *Self efficacy***

Bandura (Kurniawan, 2011) menjelaskan bahwa *self efficacy* individu didasarkan pada empat hal, yaitu; pengalaman akan kesuksesan, pengalaman individu lain, persuasi verbal, dan keadaan fisiologis dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengalaman akan kesuksesan

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

1. Pengalaman individu lain

Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber *self efficacy*nya. *Self efficacy* juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan *self efficacy* 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 melakukanya 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 *self efficacy* individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

1. Persuasi verbal

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

1. 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 kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, *self efficacy* bersumber pada pengalaman akan kesuksesan, pengalaman individu lain, persuasi verbal, dan keadaan fisiologis individu.

* 1. **Proses-proses *Self-efficacy***

Bandura (Siburian, 2001) menguraikan proses psikologis *self efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini; proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi dijelaskan sebagai berikut:

1. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu tidak menetapkan tujuan dan sasaran perilakunya sehingga individu tidak dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Tidak adanya penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh lemahnya penilaian individu akan kemampuan kognitifnya.

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

1. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai pengharapan.

*Self-efficacy* mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *self efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Teori nilai pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil *(outcome* *expectation)* dan nilai hasil *(outcome value)* tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation.*

1. Proses afeksi

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.

Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

1. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses *self efficacy* meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi.

* 1. **Karakteristik Individu Yang Memiliki *Self efficacy* Tinggi danRendah**

Menurut Bandura ( Nur, 2012) karakteristik individu yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas walaupun mata pelajaran yang di anggap sulit, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stres atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Menurut Bandura (Siburian, 2001) karakteristik individu yang memiliki *Self efficacy* yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas mata palajaran yang dianggap 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, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan.

Berdasarkan karakteristik yang dibahas di atas bahwa tinggi rendahnya *Self Efficacy* siswa dalam belajar tergantung bagaimana siswa tersebut memandang tugas yang diberikan, apakah siswa melihat sebagai suatu tantangan ataupun suatu resiko. Siswa yang memandang bahwa tugas yang diberikan sebagai suatu tantangan maka itu akan meningkatkan kayakinan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga memotivasi siswa dalam belajar, sedangkan siswa yang memandang bahwa tugas yang diberikan sebagai suatu resiko maka akan mengurangi *Self Efficacy* siswa dalam belajar, individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan karena tidak adanya pengetahuan dan pemahaman tentang strategi menyelesaiakan tugas tersebut.

**2. *Self Regulated Learning***

**a. Pengertian *Self Regulated Learning***

Para ahli melakukan berbagai penelitian yang berguna, untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Salah satunya mengenai teori *self regulated learning*. Berbagai penelitian dilakukan untuk mengupas lebih lanjut mengenai *self regulated learning*. Salah satu tokoh yang ikut berkonstribusi besar dalam perkembangan teori *self regulated learning* adalah Barry J. Zimmerman. Zimmerman (1989:1) mengemukakan pengertian *Self regulated learning* “*In general, student can be describe as self regulated learning to the degree that they are metacognitevely, motivationally and behaviorally active peaticipants to their own learning”*

Artinya siswa yang memiliki regulasi belajar dapat dilihat dari partisipasi aktifnya dalam mengarahkan proses-proses metakognitif, motivasi dan perilakunya. Arti metakognitif merujuk pada proses pengambilan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan berbagai bentuk pengetahuan. Zimmerman (1988) mengatakan bahwa para pakar teori *self regulation* memandang belajar sebagai suatu proses yang bersifat multidimensi yang mencakup aspek personal (kognitif, dan afektif/emosional), perilaku (behavioral) dan konstektual.

*Self-regulation* dapat digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* 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. Di samping itu, *self regulated learning* juga merupakan motivasi secara intrinsik dan strategi. Pengertian lain diberikan oleh Corno dan Mandinach ( Baumeister, 2006) bahwa *self regulated learning* adalah suatu usaha untuk memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang khusus (yang tidak perlu membatasi pada isi akademik), dan memonitor serta meningkatkan proses-proses yang mendalam.  *Self regulated learning* mengacu pada perencanaan yang hati-hati dan monitoring terhadap proses-proses kognitif dan afektif yang tercakup dalam penyelesaian tugas-tugas akademik yang berhasil dengan baik.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* adalah proses bagaimana seorang peserta didik mengatur pembelajarannya sendiri dengan mengaktifkan kognitif, afektif dan perilakunya sehingga tercapai tujuan belajar.

* + 1. **Karakteristik dan Komponen *Self-regulated Learning***

1. Karakteristik *Self-regulated Learning*

Menurut Zimmerman, *self-regulating students* dicirikan oleh partisipasi aktif pebelajar dalam belajar dari metakognitif, motivasi, dan perilaku. Karakteristik yang berhubungan pada *self-regulating persons* serupa dengan karakteristik yang berhubungan dengan performan yang tinggi, kecakapan pebelajar yang tinggi (*high-capacity students*), sebagai lawan dari performan yang rendah atau ketidakmampuan belajar (*learning disabilities*).

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik perbedaan para pebelajar yang belajar dengan *self-regulated learning* dengan yang tidak adalah:

1. Mereka *familiar* dengan dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
2. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*).
3. Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self-efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar).
4. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan.
5. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam kontrol dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja.

Pada akhirnya, karakteristik pebelajar *self-regulated learning* adalah mereka melihat diri mereka sebagai agen perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar adalah proses proaktif, mereka memotivasi diri dan menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan mereka meningkatkan hasil akademik yang diinginkan.

1. Komponen *Self-regulated Learning*

*Self-regulated learning* merupakan kegiatan memonitor dan mengontrol belajar diri pebelajar itu sendiri. Pengaturan belajar memiliki beberapa komponen, seperti motivasi, kepercayaan asal (*epistemic*) pebelajar, metakognisi, strategi belajar, dan pengetahuan sebelumnya (*proir knowledge*). Motivasi membantu pebelajar mengambil usaha yang diperlukan untuk memonitor dan mengontrol belajar. Kepercayaan epistemik adalah apa yang pebelajar percaya tentang sifat-dasar belajar (*nature of learning*). Metakognisi adalah berfikir tentang pikiran (*thinking about thinking*), yakni kemampuan untuk memahami apa yang perlu dikerjakan dalam suatu keadaan yang diberikan. Metakognisi membantu pengaturan dengan memberikan pengetahuan tentang strategi belajar yang hendak digunakan.

Strategi belajar adalah aktifitas mental yang digunakan pebelajar ketika mereka belajar untuk membantu diri mereka sendiri dalam memperoleh, mengorganisasi, atau mengingat pengetahuan yang baru masuk yang lebih efisien. Weinstein dan MacDonald mengajukan kategorisasi strategi belajar sebagai berikut:

1. Tambahan pengetahuan (*knowledge acquisition*) seperti analogis, yang membantu pebelajar mengorganisasi pengetahuan baru dan mengintegrasikannya dengan pengetahuan sebelumnya.
2. Monitoring menyeluruh (seperti praktek, yang membantu pebelajar mengetahui kapan mereka harus atau tidak belajar)
3. Strategi belajar aktif (seperti mencatat tugas, yang memungkinkan pebelajar membangun pengetahuan secara aktif dan partisipatori).
4. Strategi yang mendukung (seperti mengorganisasi meja yang akan menjadikan belajar kondusif).

Corno dan Mandinach (Baumeister, 2006) membagi komponen *self-regulation* menjadi lima komponen penting yang dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu: 1) proses pemerolehan informasi, yang meliputi kesiapsiagaan (menerima dan mengikuti jalan informasi dan monitoring; 2) proses transformasi atas kemampuan memilih (*selectivity*), menghubungkan (*connectivity*), dan merencanakan (*planning*).

* + 1. **Tahap- tahapan *Self-Regulated Learning***

Secara teori tahap-tahap perkembangan *self regulation* disampaikan Schunk dan Zimmerman (Refisa, 2013) menyebutkan bahwa perkembangan *self regulation* meliputi empat tahap, yaitu *observation, emulation/imitation, self control* and *self regulation*.

Tahap pertama adalah observasi yang diperoleh seorang anak ketika menyaksikan atau mendengarkan seorang model yang memiliki keahlian, seperti seorang siswa yang melihat dan memperhatikan seorang guru yang menulis berulang-ulang dengan frase yang lengkap sebagai suatu kalimat yang sempurna. Ketika siswa mengamati dan memperhatikan guru dalam menuliskan suatu kalimat yang sempurna, siswa memperoleh suatu pengalaman tentang bagaimana suatu kalimat yang sempurna yang harus dibuat. Pengalaman yang seolah-olah siswa mengalami sendiri memberikan bayangan yang jelas bagaimana keterampilan itu harus dilakukan, dan pengalaman siswa seolah-olah mendapatkan hadiah atas usahanya menjadi sumber utama motivasi untuk tetap berusaha secara pribadi agar memperoleh penguasaan yang lebih mendalam. Siswa telah memperoleh penguasaan yang lebih mendalam. Siswa telah memperoleh penguasaan tahapan ini ketika dirinya dapat membedakan elemen kunci keterampilan yang dimaksud.

Tahap kedua yaitu emulasi/imitasi, dalam tahapan ini siswa melakukan keterampilan kognitif maupun motorik secara pribadi, namun masih dengan menerima masukan dan bimbingan dari guru. Pengalaman mampu melakukan dengan peniruan ini memberikan siswa suatu perasaan bagaimana suatu proses kognitif harus dilakukan, atau bagaimana suatu keterampilan motorik baru dilaksanakan sehingga terasa secara motorik dan nyata. Kinerja yang telah sama dengan model tidak hanya menyediakan masukan secara sensimotor saja, melainkan hal itu juga memungkinkan siswa untuk mengembangkan proses- proses standar internal tentang kinerja yang benar, yang sangat penting dalam tahapan belajar

Tahap ketiga disebut *self control*, dimana siswa belajar pada dirinya sendiri dalam rangka membentuk keterampilan kognitif atau motorik sebagai suatu proses yang rutin. Untuk mengembangkan tingkatan motorik yang otomatis ini siswa harus melatih dirrnya sendiri. Siswa tidak lagi secara langsung mengandalkan model untuk belajarnya walaupun model tidak ada. Secara tidak langsung siswa tetap bergantung pada representasi personal model sebagai standar kinerja. Selama tahap ini, strategi belajar siswa terfokus pada kelancaran melakukan keterampilan-keterampilan yang penting dan utama, yaitu meliputi proses pencapaian tujuan dan memonitor dirinya sendiri. Hal ini akan mempermudah siswa memperoleh otomasitas.

Tahap belajar yang terakhir dikenal dengan *self regulation,* dimana siswa belajar untuk mengadaptasikan keterampilan kognitif dan motoriknya dengan suatu perubahan lingkungan yang dinamis. Keterampilan dalam tahap ini biasanya dapat dibentuk tanpa pemikiran yang disengaja, dan perhatian siswa dapat diubah kearah pencapaian hasil yang maksimal tanpa akibat yang merugikan. Sebagai contoh, seorang pemain bola volly perhatiannya dapat diubah dari sekedar melakukan servis itu sendiri. Seperti penempatan bolanya, dimana hal tersebut memungkinkan untuk memperoleh poin. Untuk melakukan ini, siswa harus berlatih memonitor dirinya sendiri tentang hasil dari penempatan servisnya.

Zimmerman dan Schunk (Refisa, 2013) menjelaskan bahwa *self regulation* merupakan tingkat domain spesifik, dalam mencapai kecakapan itu tergantung pada beberapa proses tugas terkait, seperti pembuatan rencana, pembuatan strategi, pengembangan kecakapan motorik, dan memonitor diri. Sebuah contoh, kemampuan siswa untuk memonitor dirinya dan menyesuaikan diri dalam menulis bisanya berbeda dengan kemampuan pengaturan diri dalam kemampuan berfikir matematika atau keterampilan dalam berolah raga. Selain itu menurut Zimmerman dan Kisantas (Fermin, 2004) suatu implikasi kunci yang membedakan antara tahap perkembangan keterampilan kognitif-motorik *self control* dan *self regulation* adalah kebisaan siswa yang pada awalnya memfokuskan pada aktivitas proses ketika siswa mulai berlatih daripada hasil atau produk tujuannya. Siswa mengira bahwa memfokuskan pada hasil sebelum proses teknik dasar diperolah atau dikuasai akan mengganggu belajar. Hal ini karena siswa pemula sering melakukan proses penyesuaia yang kurang cerdik sampai mereka memperoleh keterampilan untuk mengevaluasi diri.

Keempat tahapan perkembangan diatas memungkinkan siswa secara sistematis menyesuaikan strategi belajarnya dengan perubahan kondisi-kondisi personal dan kontekstual. Pandangan yang bersifat multilevel untuk diperolehnya kecakapan melakukan keterampilan belajar ini menekankan perlunya peranan dukungan sosial, motivasi diri dan latihan mengarahkan pada tujuan. Maka secara singkat, analisis perkembangan empat tahap kemampuan *self regulation* dapat dijelaskan sebagai berikut, dimulai dengan memperoleh pengetahuan tentang keterampilan belajar (*observation*), dan mencakup penggunaan keterampilan tersebut (*imitation*), kemudian berusaha menginternalisasikannya (*self control*), dan mempergunakannya secara adaptif (*self regulation*). Sumber utama motivasi juga bergeser dari lingkungan sosial ke sumber-sumber pengaturan diri (*self regulated*): *vicarious reinforcement* diasumsikan sangat berperanan selama *observation*, penguatan secara langsung (*direct reinforcement*) selama *imitation*, penguatan diri (*self reinforcement*) selama tahapan (*self control*) dan keyakinan akan kemampuan diri *(self afficacy*) selama tahapan *self regulation*.

Kemampuan siswa dalam meregulasi proses belajarnya akan memunculkan banyak masukan-masukan positif terhadap diri seorang siswa, yang otomatis akan berpengaruh terhadap bagaimana kemampuannya mengatasi permasalahan. Kemampuan kognitif, kemampuan emosional, kemampuan memotifasi diri dan kemampuan mengatur prilaku belajar siswa adalah komponen yang ada dalam *self regulation*, semakin sering siswa dibiasakan untuk memiliki kebiasaan untuk meregulasi proses belajarnya, maka hal ini akan mengantarkan seseorang untuk mandiri dalam belajar sekaligus dalam mengatasi permasalahan hidup yang akan dihadapinya.

1. **Kelemahan dan Kelebihan *Self-Regulated Learning***

Kelemahan dari teknik *Self Regulated Learning* yaitu:

1. Teori tidak menyeluruh untuk semua tingkat pendidikan.
2. Sulit di praktikkan khususnya di tingkat lanjut.
3. Beberapa prinsip seperti intelegensi sulit dipahami dan pemahamannya masih belum tuntas.
4. Konsekuansinya terhadap lingkungan adalah fasilitas-fasilitas dalam lingkungan juga harus mendukung, agar siswa semakin yakin dengan apa yang telah mereka pelajari

Sedangkan kelebihandari teknik *Self Regulated Learning* :

1. Menjadikan siswa lebih kreatif dan mandiri.
2. Membantu siswa memahami bahan belajar secara lebih mudah
3. Dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk memecahkan masalah (problem solving)‏
4. **Teknik dan Langkah-Langkah Penerapan *Self-Regulated Learning***

Dalam menerapkan kemampuan mengarahkan diri pada situasi belajar, Zimmerman (1988) mengemukakan suatu model yang berbentuk siklus yang dijelaskan sebelumnya dalam mata pelajaran yang meliputi: 1) evaluasi diri dan monitoring, 2) menentukan tujuan dan perencanaan strategi, 3) memonitor penerapan strategi dan, 4) memonitor hasil strategi. Ke empat strategi ini saling terkait satu sama lain. Dengan pemberdayaan fungsi *Self Regulated Learning*, tujuan belajar dapat tercapai secara efisien sehingga memungkinkan seluruh potensi siswa berkembang secara optimal. Model tersebut adalah sebagai berikut:

*Strategic Outcome Monitoring*

*Strategy Implementation and Monitoring*

*Self-Evaluation and Monitoring*

*Goal Setting and Strategic Planning*

**Gambar 2.1. Model *Self-regulated learning* menurut Zimmerman (1988)**

Keterangan dari model tersebut di atas adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi diri dan pemantauan. Pada saat individu menghadapi suatu tugas yang belum dikenal, sebenarnya timbul perasaan ragu-ragu dalam dirinya mengenai efektivitas dari pendekatan yang dilakukan. Penilaian akan efektifitas diri sendiri muncul saat memantau proses-proses yang berlangsung. Pada tahap ini tingkat kemampuan awal individu dalam menghadapi tugas dapat tergambar. Dengan membuat catatan dari unjuk kerja yang ditampilkan, maka individu diharapkan dapat meningkatkan *self-evaluation*. Umpan balik yang didapat dari dosen, teman sebaya atau orang tua dapat membantu *self-evaluation*.
2. Penetapan tujuan dan perencanaan strategi yang akan digunakan. Tujan utama adalah menetapkan suatu proses yang spesifik dalam mencapai tujuan untuk mengembangkan keterampilan tertentu, dengan cara memilih dan menentukan strategi yang sesuai. Kemudian siswa menganalisa tugas-tugas belajar, menetapkan tujuan belajar khusus dan merencanakan atau melihat ulang strategi guna mempertahankan tujuan. Perlu diingat bahwa tidak ada satu strategi paling efektif yang sifatnya mendunia, setiap strategi memiliki efek yang khusus dan hanya sesuai dalam konteks tertentu. Sehingga strategi apa yang akan digunakan hendaknya dipilih dengan hati-hati.
3. Pemantauan strategi-penerapan. Muncul saat individu mencoba untuk menerapkan strategi dalam suasana yang terstruktur dan memantau ketepatan penerapannya. Siswa diharapkan secara sadar dapat menerapkan strategi baru, karena cenderung terpaku menggunakan metode yang telah dikenal. Cara paling baik agar individu mau menemukan strategi baru yang lebih sesuai adalah dengan melakukan pemantauan diri (*self-monitoring*). Keberhasilan siswa tidak dapat dilihat berdasarkan seberapa banyak unjuk kerjanya dapat meningkat, namun seberapa baik mereka dapat menerapkan strategi baru. Ini penting ditekankan agar mereka menyadari bahwa yang penting adalah proses belajarnya itu sendiri, bukan hasil.
4. Pemantauan strategi-hasil. Muncul saat individu memberikan perhatian terhadap keterkaitan antara hasil belajar dengan proses-proses penggunaan strategi untuk menentukan mana yang paling efektif. Efektifitas dari strategi belajar tergantung kepada bagaimana mereka melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap tugas. Berdasarkan evaluasi, individu akan merumuskan kembali strategi mereka dengan mengarahkan usaha dan perhatian pada belajar.

Model tersebut berbentuk siklus karena adanya proses pemantauan diri (*self-monitoring*) dalam setiap kesempatan memulai belajar memungkinkan tersediannya informasi yang dapat mengubah tujuan antara, strategi-strategi yang digunakan, atau unjuk kerja dari usaha yang telah dilakukan. Saat siswa memulai untuk memantau efektifitas dari suatu strategi yang digunakan, maka selalu timbul perasaan yang tidak pasti mengenai bagaimana dari strategi yang digunakan yang bertanggung jawab terhadap suatu hasil tertentu. Dengan melakukan pemantauan diri (*self-monitoring*) yang hati-hati selama melakukan latihan, maka siswa biasanya akan memperoleh pengetahuan bahwa suatu strategi tertentu akan menghasilkan efek tertentu. Karenanya pemantauan diri (*self-monitoring*) memegang peranan penting, karena ia akan menimbulkan suatu perilaku produktif seperti timbulnya kemampuan mengoreksi strategi kognitif, emosi, dan efek perilaku reaktif pada saat menemui kegagalan. Sementara dipihak lain, siswa yang tidak dipersiapkan untuk menghadapi hasil belajar yang buruk, seringkali mempersepsikan dirinya sebagai “gagal” dan reaksi yang ditampilkan tidak produktif, atau sering kali menyerah karena merasa cemas dan tidak berdaya.

Berdasarkan dari ke empat strategi di atas, maka berikut ini merupakan langkah-langkah penerapan *self regulated learning.*

* + - 1. Latihan Evaluasi Diri dan monitoring dimana pada tahap ini Siswa harus mempunyai prakarsa sendiri untuk menilai kualitas dan siswa harus mengatur bahan-bahan pelajaran untuk memperbaiki belajarnya sendiri.
      2. Latihan Menentukan tujuan dan perencanaan strategi dimana pada tahap ini siswa melakukan penentuan perencanaan dan tujuan yang menyangkut penentuan target untuk melengkapi tugas/kegiatan belajar.
      3. Latihan Memonitor penerapan strategi dimana pada tahap ini siswa berusaha mendapatkan informasi dari berbagai sumber, merekam hasil belajar yang dilewati dan siswa harus membiasakan diri untuk memilih lingkungan belajar.
      4. Latihan Memonitor hasil strategi dimana pada tahap ini Siswa perlu mengingat kembali pelajaran baik berupa buku,tes dan buku catatan setelah proses belajar, jika mengalami kesulitan mencari bantuan kepada yang berkompeten

1. **KERANGKA PIKIR**

Regulasi-diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam proses kehidupannya, terlebih lagi proses menuju tujuan hidupnya yang lebih tinggi. Regulasi-diri adalah sebagai "*meta*" *construct* yang khusus didefinisikan sebagai "seperangkat perilaku yang digunakan secara fleksibel untuk membimbing*,* memonitor, dan mengarahkan kinerja seseorang untuk meraih kesuksesan mencapai tujuan tertentu.Vohs & Baumeister, (2006), bahwa istilah regulasi diri (*self-regulation*) sering digunakan secara luas yang mengacu pada upaya- upaya individu untuk mengubah pikiran (*thoughts*), perasaan (*feelings*), keinginan (*desires*), dan tindakan (*actions*) dalam mencapai tujuan hidup tertentu, terutama jika berhadapan dengan masalah dan rintangan, baik masalah pribadi maupun sosial.

Seperti ditegaskan Goleman (2009: 15) dalam tulisannya di Nesweek sebagai berikut:

“*My model of emotional intelligence elaborates four domains of ability: self-awareness, self-regulation, empathy, and interpersonal skill. The first two – self-awareness and self- regulation — are themselves elements of executive function, all of which are based in the operations of zones of the prefrontal cortex*”.

Berdasarkan itu kehadiran *Self regulated learning* memiliki relevansi bagi pemberian layanan bagi siswa. Dengan menyediakan model pelaksanaan *Self Regulation Learning* oleh guru bimbingan konseling bagi siswa dalam meningkatkan *Self Efficacy* siswa dapat berjalan sesuai dengan konsep, prosedur atau tahapan-tahapan yang perlu dilakukan saat berlangsungnya sesi *Self regulation learning* yang didasarkan pada konsep-konsep *Self Regulation Learning*.

Menurut Zimmerman, Bonner, dan Kovach (1996 ) mengusulkan siklus model yang terdiri dari empat proses berkorelasi: evaluasi diri dan monitoring, penetapan tujuan dan perencanaan strategis, Strategi pelaksanaan dan monitoring, dan strategis hasil pemantauan. Evaluasi diri dan monitoring merupakan tahap pertama, di mana individu mengevaluasi efektivitas pribadi mereka dalam kaitannya dengan spesifik tugas belajar. Tahap kedua adalah penetapan tujuan dan strategis perencanaan, yang melibatkan analisis tugas belajar, menetapkan tujuan spesifik, menciptakan rencana belajar dan menyempurnakan strategi pembelajaran. Tahap ketiga adalah Strategi-pelaksanaan monitoring, di mana siswa menggunakan spesifik strategi dalam pembelajaran mereka sesuai dengan rencana mereka belajar dan memonitor mereka keakuratan dalam menerapkan strategi tertentu. Tahap terakhir adalah strategis-hasil pemantauan, di mana siswa menilai pribadi mereka efektivitas berdasarkan penampilan mereka belajar dan aktual strategis.

Berdasarkan tahapan tersebut, maka tahapan tersebut dapat digunakan untuk membantu memperbaiki dan mengembangkan perilaku *self regulation learning* bagisiswa demi meningkatkan *self efficacy* siswa.

Untuk lebih jelasnya kerangka pikir yang peneliti tawarkan dapat dilihat melalui bagan sebagai berikut:

***Self Efficacy* siswa Rendah**

1. Cenderung menghindari tugas mata pelajaran yang dianggap sulit.

2. Ragu-ragu akan kemampuannya.

3. Tugas yang sulit dipandang sebagai ancaman.

4. Lamban dalam membenahi diri ketika mendapat kegagalan.

5. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

6. Tidak berfikir bagaimana cara menghadapi masalah.

***Self Efficacy* siswa Meningkat**

1. Cenderung mengerjakan tugas, sekaligus tugas mata pelajaran yang dianggap sulit.
2. Cenderung memilih terlibat langsung dalam mengerjakan suatu tugas.
3. Menganggap kegagalan sebagai akibat kurangnya usaha, pengetahuan dan keterampilan.
4. Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.
5. Kurang menampakkan keragu-raguan.

(Pemberian perlakuan)

***Self regulated Learning***

1. Evaluasi diri dan monitoring

2. Menentukan tujuan dan perencanaan strategi

3. Memonitor penerapan strategi

4. Memonitor hasil strategi

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka diajukan hipotesis penelitian yaitu: “Terdapat pengaruh penerapan teknik *Self Regulated Learning* terhadap peningkatan *Self Efficacy* siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kabupaten Luwu”.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang bersifat eksperimen. Artinya, penelitian ini membandingkan tingkat *Self Efficacy* siswa antara yang diberikan penerapan teknik *Self Regulated Learning*

dengan yang tidak diberikan di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre. Dan dengan demikian, dalam penelitian ini ada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan *pre test* dan *post test*.

1. **VARIABEL DAN DESAIN PENELITIAN**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu “penerapan teknik *Self Regulated Learning*” sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (independen), dan *Self-Efficacy* sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Adapun Desain Exsperimen yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Pre Test** | **Perlakuan** | **Post Test** |
| Eksperimen (E) | O1 | X | O3 |
| Kontrol (K) | O2 |  | O4 |

**Gambar 3.1 Model Rancangan Penelitian**

**(Sugiono 2011: 76)**

Keterangan:

E = Kelompok Eksperimen

K = Kelompok Kontrol

O1 =*Pre Test* Kelompok Eksperimen

O2 = Pre Test Kelompok Kontrol

X = Treatmen atau perlakuan (Teknik *Self Regulated Learning*)

= Tidak ada perlakuan

O3 = *Post Test* Kelompok Eksperimen

O4 = *Post Test* Kelompok Kontrol

1. **DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL**

Ada dua peubah dalam penelitian yaitu teknik *Self Regulated Learning* peubah bebas (X) dan *Self Efficacy* sebagai peubah terikat (Y).

1. *Self Regulated Learning* merupakan suatu proses dimana seorang siswa mengaktifkan dan mendorong kognisi (*cognition*), perilaku (*behaviours*) dan perasaannya (*affect*) secara sistematis dan berorientasi pada pencapaian tujuan belajar.
2. *Self Efficacy* siswa merupakan keyakinan atau kepercayaan diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas- tugas yang mereka hadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.
3. **POPULASI DAN SAMPEL**
4. **Populasi**

Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre yang teridentifikasi memiliki se*lf efficacy* rendah pada tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 107 orang. Berikut disajikan dalam bentuk tabel penyebaran populasinya di bawah ini:

**Tabel 3.1. Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | X IPA A | 23 |
| 2. | X IPA B | 20 |
| 3. | X IPA C | 25 |
| 4. | X IPA D | 18 |
| 5. | X IPA E | 21 |
|  | **Jumlah** | **107** |

Sumber : Guru pembimbing SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre 2014

1. **Sampel**

Menurut Sugiyono (2010) bahwa “sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Penarikan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* di mana subjek penelitian diambil berdasarkan karakteristik *Self-Efficacy* siswa yang rendah. Menurut Sugiyono (2010), *simple random sampling* adalah penarikan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Kemudian ada surat rekomendasi izin penelitian dari kepala sekolah yang ditujukan kepada setiap guru mata pelajaran yang bersangkutan untuk memberikan izin kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Prayitno (1999) mengatakan bahwa “menurut jumlah anggotanya dikenal adanya kelompok besar (16-30)” dan berdasarkan fasilitas yang tersedia di kelas serta untuk mengfisienkan waktu, maka sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa. Untuk itu peneliti melakukan pengundian, siswa yang mendapatkan nomor pada undian dikertas 1-30 dijadikan sampel penelitian. Dimana kelompok eksperimen terdiri dari 3 siswa pada kelas B, 7 siswa pada kelas C, dan 5 siswa pada kelas D. Sedangkan pada kelompok kontrol terdiri dari 8 siswa pada kelas B, 1 siswa pada kelas C dan 6 siswa pada kelas D.

**Tabel. 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kelompok** | **Jumlah Sampel** |
| **Eksperimen** | **15 Orang** |
| **Kontrol** | **15 Orang** |
| **Total** | **30 Orang** |

1. **PROSEDUR PELAKSANAAN EKSPERIMEN**

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan kelompok *Pre-test,* perlakuan berupa Penerapan *self regulated learning* dan *post test* sebagai berikut:

1. Penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan berdasar pada penentuan sampel, yaitu kelas X IPA A, X IPA B, X IPA C, X IPA D, X IPA E yang akan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah siswa yang berimbang masing-masing 15 siswa.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berupa pemberian angket penelitian.
3. Pelaksanaan teknik *Self Regulated Learning* antara lain:
4. Evaluasi diri dan monitoring
5. Menentukan tujuan dan perencanaan strategi,
6. Memonitor penerapan strategi dan
7. Memonitor hasil strategi untuk meningkatkan *Self-Efficacy* siswa.
8. Pelaksanaan *post test* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berupa pemberian angket penelitian.
9. Unt;uk kebutuhan analisis data dicari selisih skor *post-pre test* untuk masing-masing subjek, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Nilai selisih (*gain skor*) inilah yang akan dibandingkan melalui *wilcoxone.*
10. **TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket sebagai teknik utama dan observasi sebagai teknik pelengkap.

1. Angket

Angket diberikan pada *pretest* maupun *posttest* yaitu angket tentang *Self-Efficacy* yang diberikan kepada subyek eksperimen sebanyak 15 orang, baik sebelum dan sesudah pemberian teknik *self regulated learning* untuk meningkatkan  *Self Efficacy* siswa.

Instrumen penelitian berupa angket penelitian terdiri dari beberapa item pertanyaan dan menggunakan skala *semantic defferensial* dengan rentang 1 sampai 5 di mana 1 berarti tidak sesuai dan 5 sangat sesuai.

SS

S

CS

KS

TS

1 -------- 2 -------- 3 -------- 4 -------- 5

Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Gambar 3.2 Skala *semantic defferensial* (Hadi, 2004)

Pilihan jawaban diberikan bobot atau skor yaitu dengan cara pembobotan sebagai berikut:

Keterangan :

TS = Tidak Sesuai S = Sesuai

KS = Kurang Sesuai SS = Sangat Sesuai

CS = Cukup Sesuai

**Tabel 3.3. Pembobotan Angket Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Sangat Sesuai Tidak Sesuai**    TS  S  KS  CS  SS | | | | |
| **Pernyataan**  ***Favourable*** | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Pernyataan**  ***Unfavourable*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Uji Validitas

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Uji Validitas dengan menggunakan Uji Lapangan

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS 16,0 ditemukan bahwa dari 44 item pertanyaan, yang tidak valid sebanyak 11 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 seperti yang dikemukakan oleh Sugiono dan Wibowo dalam (Sujianto, 2009), yaitu item no 5 (0,242), nomor 7 (0,277), nomor 12 (0,003), nomor 14 (-0,272), nomor 15 (0,296), nomor 17 (0,277), nomor 26 (-,003), nomor 28 (-272), nomor 30 (-0,106), nomor 38 (-0,298), nomor 41 (0,296) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 33 item pernyataan.

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik bilamana alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima bila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho & Suyuthi (Sujianto, 2009). Sehingga instumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,892.

1. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pemberian latihan empati melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah keseriusan, perhatian, toleransi, dan inisiatif. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul yang ada pada pedoman observasi. Dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis individual = Nm x 100 %

N

Analisis kelompok = Nm x 100

P ( Abimanyu, 1983)

Dimana:

Nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P : Jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** |
| 80%-100% | Sangat tinggi |
| 60%-79% | Tinggi |
| 40%-59% | Sedang |
| 20%-39% | Rendah |
| 0%-19% | Sangat rendah |

Sumber: (Abimanyu, 1983)

1. **TEKNIK ANALISIS DATA**

Analisis data penlitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan *Self-Efficacy* siswa dalam belajar, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriftif dan analisis *Wilcoxon.*

1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik *deskriptif* dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat *Self-Efficacy* siswa di SMAN 01 Unggulan kamanre Kab. Luwu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest)* diberi perlakuan berupa skenario teknik *Self Regulated Learning*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

P =  (Tiro, 2004: 242)

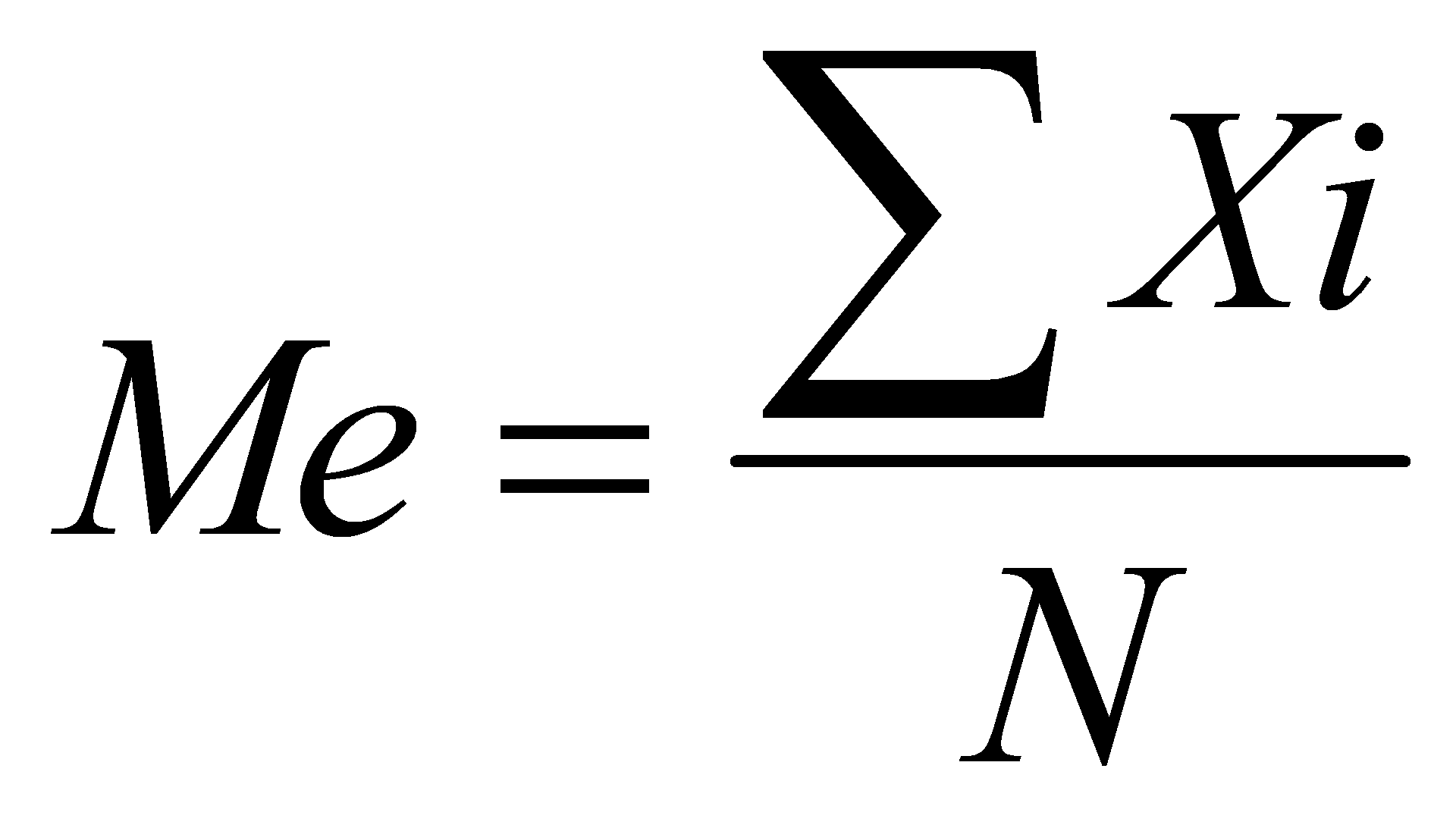
Di mana :

P : Persentase

N : Jumlah subjek (sampel)

f : Frekuensi yang dicari persentase

Guna memperoleh gambaran umum tentang *Self-Efficacy* siswa SMAN 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu sebelum dan sesudah perlakuan pemberian teknik *Self Regulated Learning*, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

 (Hadi, 2004: 40)

Di mana:

 : Mean (rata-rata)

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang *Self-Efficacy* siswa di SMAN 01 Unggulan Kamanre sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Self Regulated Learning*,dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 165 (33 x 5 = 165) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 33 (33 x 1 = 33), selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 26.

Adapun kategorisasi *Self-Efficacy* siswa yaitu:

**Tabel 3. 5. Kategorisasi *Self-Efficacy* siswa.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 141-167 | Sangat Tinggi |
| 114-140 | Tinggi |
| 87-113 | Sedang |
| 60-86 | Rendah |
| 33-59 | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil perhitungan skor angket

1. **Ananlisis Statistik Inferensial**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik. Pada dasarnya uji non parametrik memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal. Oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi. Adapun dalam penelitian ini digunakan uji *Wilcoxon* yangdimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya penerapan teknik *Self Regulated Learning*, berdasarkan terhadap peningkatan *Self-Efficacy* siswa di SMAN 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu. Uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS 16,00 *.*

Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak Ho jika nilai *Asymp. Sig* < α dan diterima H0 jika nilai *Asymp. Sig* > α.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **HASIL PENELITIAN**

Penelitian dengan menggunakan *True-eksperimen* yang dilakukan terhadap 30 siswa mengenai *Self-Efficacy* Siswa Kelas X di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu sebelum dan sesudah perlakuan yang berupa teknik *Self Regulated learning*, maka datanya berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat *Self-Efficacy* siswa sebelum (*pretest)* dan sesudah (*posttest)* diberi perlakuan, dan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan tingkat *Self-Efficacy*  siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *Self Regulated learning.*

1. **Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Regulated learning***

Pelaksanaan teknik *Self Regulated learning* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 7 kali pertemuan (lihat Daftar Lampiran) dari tanggal 27 Januari 2014 sampai dengan tanggal 27 Februari 2014. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut:

* + - * 1. Membuat skenario kegiatan, menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam penerapan dengan teknik *Self Regulated learning.*
        2. Guru pembimbing menyiapkan bahan bacaanyang sebagai media yang digunakan untuk membahas mengenai masalah yang akan didiskusikan,
        3. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan, telah disepakati dengan koordinator bimbingan dan konseling hari yang akan gunakan untuk kegiatan ini. Pelaksanaan treatment pertama dilakukan pada 01 Februari 2014 Pukul 09.30-10.15 WITA dan kemudian jadwal selanjutnya tetap akan dilaksanakan sesuai kesepakatan Peneliti dan Responden.
        4. Menata setting untuk pelaksanaan dengan teknik *Self Regulated learning*. Guru pembimbing menata tempat pertemuan yakni ruang kelas yang telah dilengkapi dengan fasilitas yang akan digunakan selama pelaksanaaan kegiatan. Selain ruangan yang dipersiapkan, guru pembimbing juga mempersiapkan peralatan yang lain seperti: meja, kursi, papan tulis, spidol, kamera dan lain-lain.
        5. Membuat lembar observasi untuk siswa guna melihat perkembangan pelaksanaan teknik *Self Regulated learning* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa.
        6. Mendesain alat evaluasi berupa angket.
        7. Pelaksanaan Kegiatan
        8. Pertemuan I: Pemberian Informasi tentang Teknik *Self Regulated learning* (60 menit)
        9. Pertemuan II: Pemberian teknik *Self Regulated learning* yaitu Evaluasi diri dan Monitoring (60 menit)
        10. Pertemuan III: Pemberian Teknik *Self Regulated learning* yaitu Menentukan Tujuan dan Perencanaan (60 menit)
        11. Pertemuan IV: Pemberian Teknik *Self Regulated learning* yaitu Memonitor Penerapan Strategi (60 menit)
        12. Pertemuan V: Pemberian Teknik *Self Regulated learning* yaitu Memonitor hasil Strategi (60 menit)

1. **Gambaran Tingkat *Self-Efficacy* Siswa**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *Self-Efficacy* siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) teknik *Self Regulated learning* terhadap siswa kelas X di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu: tingkat *Self-Efficacy* sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.1: Data Tingkat *Self-Efficacy* Siswa Kelas X SMAN 01 Unggulan Kamanre Sebelum (*Pretest*) Dan Sesudah (*Posttest*) Diberi Perlakuan Teknik *Self Regulated Learning* pada Kelompok Eksperimen*.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest Ekperimen*** | | ***Posttest Eksperimen*** | |
| F | P (%) | F | P (%) |
| 141 – 167 | Sangat Tinggi | 0 | 0 | 3 | 20 % |
| 114 – 140 | Tinggi | 2 | 13,33% | 12 | 80 % |
| 87 – 113 | Sedang | 7 | 46,66% | 0 | 0 |
| 60 – 86 | Rendah | 6 | 40% | 0 | 0 |
| 33 – 59 | Sangat Rendah | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Jumlah** | | **15** | **100** | **15** | **100** |

Sumber: Hasil Angket Penelitian Kelompok Eksperimen

**Tabel 4.2: Data Tingkat *Self-Efficacy* Siswa Kelas X SMAN 01 Unggulan Kamanre Sebelum (*Pretest*) Dan Sesudah (*Posttest*) pada Kelompok Kontrol*.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest Kontrol*** | | ***Posttest Kontrol*** | |
| F | P (%) | F | P (%) |
| 141 – 167 | Sangat Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 114 – 140 | Tinggi | 2 | 13,33% | 2 | 13,33% |
| 87 – 113 | Sedang | 5 | 33,33% | 9 | 60 % |
| 60 – 86 | Rendah | 8 | 53.33% | 4 | 26,66% |
| 33 – 59 | Sangat Rendah | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Jumlah** | | **15** | **100** | **15** | **100** |

Sumber: Hasil Angket Penelitian Kelompok Kontrol

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* siswa di SMAN 01 Unggulan Kamanre Kab.Luwu sebelum diberi teknik *Self Regulated learning* pada Kelompok eksperimen dalam kategori sedang sebanyak 7 responden (46,66%), kemudian kategori rendah sebanyak 6 responden (40%) serta kategori tinggi sebanyak 2 responden (13,33%) sedangkan pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah tidak terdapat sama sekali responden pada kategori tersebut. Kemudian tingkat *Self-Efficacy* sebelum diberi teknik *Self Regulated Learning* pada kelompok kontrol dalam kategori sedang sebanyak 5 responden (33,33), kategori rendah 8 responden (53,33) serta kategori tinggi 2 Responden (13,33). Namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Self Regulated Learning*, maka tingkat *Self-Efficacy* siswa menunjukkan peningkatan, di mana pada kategori tinggi sebanyak 12 responden atau (80%), kategori sangat tinggi sebanyak 3 responden (20 %) dan tidak ada responden yang berada di kategori sedang, rendah, sangat rendah. Kemudian tingkat *Self-Efficacy* pada kelompok kontrol, maka tingkat *Self-Efficacy* siswa tidak menunjukkan peningkatan.

**Tabel 4.3: Kecenderungan umum penelitian berdasarkan pedoman interpretasi *Self-Efficacy* siswa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Jenis Data** | **Mean** | **Interval** | **Klasifikasi** |
| Eksperimen | *Pretest* | 99,93 | 87-113 | Sedang |
| *Posttest* | 137,66 | 114 – 140 | Tinggi |
| Kontrol | *Pretest* | 95,13 | 87-113 | Sedang |
| *Posttest* | 97,80 | 87-113 | Sedang |

Sumber: Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

Dari hasil observasi selama kegiatan pemberian teknik *Self Regulated Learning* dilaksanakan dalam lima tahap diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.4: Data hasil persentasi observasi Hasil pelaksanaan teknik *Self Regulated Learning***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Pertemuan** | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 80% - 100% | Sangat Tinggi | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| 60% - 79% | Tinggi | 0 | 2 | 9 | 10 | 10 |
| 40% - 59% | Sedang | 7 | 8 | 4 | 3 | 2 |
| 20% - 39% | Rendah | 7 | 5 | 2 | 1 | 0 |
| 0% - 19% | Sangat Rendah | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

Sumber: Hasil Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan perubahan perilaku siswa yang mengalami *Self-Efficacy* rendah pada pertemuan pertama, terdapat 7 orang siswa yang berada pada kategori rendah, 7 orang siswa pada kategori sedang, 1 orang siswa yang pada kategori sangat rendah. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Pada pertemuan kedua, terdapat 5 orang siswa yang berada pada kategori rendah, 8 orang siswa yang berada pada kategori sedang, 2 orang siswa yang berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Pada pertemuan ketiga, terdapat 2 orang siswa yang berada pada kategori rendah, 4 orang siswa berada pada kategori sedang, 9 orang siswa yang berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat siswa yang menempati kategori sangat rendah dan sangat tinggi . Pada pertemuan keempat, terdapat 1 orang siswa berada pada kategori rendah, 3 orang siswa berada pada kategori sedang, 10 orang siswa yang berada pada kategori tinggi, 1 orang siswa pada kategori sangat tinggi serta tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Pada pertemuan kelima, tidak terdapat siswa berada pada kategori rendah, 2 orang siswa terdapat pada kategori sedang, 10 orang siswa yang berada pada kategori tinggi dan 3 pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi siswa mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.

1. **Penerapan Teknik *Self Regulated learning*** **untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa**

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat *Self-Efficacy* diri siswa sebelum dan sesudah teknik *Self Regulated learning* digunakan berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS *16 for windows* melalui uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Match Pair Test. Uji Wilcoxon* (Z) ini merupakan uji beda parameter rata-rata untuk dua sampel berpasangan.

Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh penerapan teknik *Self Regulated Learning* terhadap peningkatan *Self Efficacy* siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Kabupaten Luwu’’

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* melalui *two related samples tests* terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata setelah perlakuan yaitu lebih tinggi dari sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, hal ini dipertegas dari nilai *gain score* pada kelompok eksperimen yaitu 37,266, kemudian setelah itu data tersebut dianalisis maka diperoleh nilai Z yaitu -3,412 dengan nilai Asymp Sig = 0,01 < 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi “Teknik *Self Regulated Learning* tidak dapat meningkatkan *Self-Efficacy* di SMAN 01 Unggulan Kamanre kab. Luwu” dinyatakan ditolak. Hal ini dikarenakan diperolehnya hasil uji beda yaitu nilai Asympt Sig yang lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05.

**Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Jenis Data** | **Mean**  **Gain** | **Z** | **Asymp Sig** | **H0** |
| Eksperimen | *Postest* | 37,266 | -3,412 | 0,01 **Ditolak** | |
| *Pretest* |

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

1. **PEMBAHASAN**

*Self-Efficacy* pertama kali diperkenalkan oleh [Albert Bandura](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=id&langpair=en%7Cid&u=http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/bio_bandura.htm&prev=/translate_s%3Fhl%3Did%26q%3Defikasi%2Bdiri%2Bbandura%26tq%3DBandura%2Bself-efficacy%26sl%3Did%26tl%3Den&rurl=translate.google.co.id&usg=ALkJrhi2dUs0jz0ef0VHAJoDYT5sDpIpqg). Bandura mengemukakan“*Self-Efficacy* lebih kepada keyakinan seseorang atas kemampuan dirinya sendiri”(Mahmud, 2009: 24). *Self-Efficacy* sangatlah penting dimiliki oleh setiap orang tidak terkecuali seorang siswa yang sementara menempuh proses pendidikan. *Self-Efficacy* merupakan keyakinan diri yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuannya dalam menentukan pilihan, usaha mereka untuk sukses, dan keuletan dalam berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh sebab itu, setiap siswa seharusnya memiliki *Self-Efficacy* agar dapat meraih keberhasilan di sekolah dan di masyarakat.

Dalam hal ini *Self-Efficacy* siswa yang rendah pada siswa disebabkan oleh siswa kurang aktif dalam mengikuti pelajaran di kelas, siswa kadang apatis dengan hasil belajarnya dan siswa juga tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Sehingga untuk meningkatkan *Self-Efficacy* siswa yang rendah maka diberikan perlakuan berupa teknik *Self Regulated Learning.*

*Self Regulated Learning* merupakan proses bagaimana seorang peserta didik mengatur pembelajarannya sendiri dengan mengaktifkan kognitif, afektif dan perilakunya sehingga tercapai tujuan belajar. Siswa yang memiliki regulasi belajar dapat dilihat dari partisipasi aktifnya dalam mengarahkan proses-proses metakognitif, motivasi dan perilakunya. Arti metakognitif merujuk pada proses pengambilan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan berbagai bentuk pengetahuan.

Dalam hal ini dengan adanya teknik *Self Regulated Learning* akan solusi yang baik dalam meningkatkan *Self-Efficacy* siswa. Sejalan dengan hal tersebut di atas pada kenyataannya secara umum siswa di SMAN 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu, khususnya kelas X yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat *Self-Efficacy* yang rendah pada saat diberikan *Pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Self Regulated Learning.*

Hasil penelitian terhadap 30 responden menunjukkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* sebelum diberikan teknik *Self Regulated Learning* kategori rendah. Adapun ciri-ciri *Self-Efficacy* yang secara umum ditunjukkan siswa antara lain merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, cepat menjauhkan dari tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan. Namun setelah dilakukan kegiatan *Self Regulated Learning* berupa latihan 1) evaluasi diri dan monitoring, 2) menentukan tujuan dan perencanaan strategi, 3) memonitor penerapan strategi dan, 4) memonitor hasil strategi untuk meningkatkan *Self-Efficacy* siswa.

Dalam proses penelitian ini siswa diberikan perlakuan berupa latihan *Self Regulated Learning* yang terdiri dari 5 kali pertemuan dilakukan secara bertahap. Pertama, Pemberian informasi tentang garis besar dari latihan *Self Regulated Learning* dan *Self-Efficacy*. Kedua, Latihan Evaluasi Diri dan monitoring dimana pada tahap ini Siswa harus mempunyai prakarsa sendiri untuk menilai kualitas atau kemajuan pekerjaan dan siswa harus mengatur bahan-bahan pelajaran untuk memperbaiki belajarnya sendiri. ketiga, Latihan Menentukan tujuan dan perencanaan strategi dimana pada tahap ini siswa Siswa melakukan penentuan perencanaan dan tujuan yang menyangkut penentuan target untuk melengkapi tugas/kegiatan belajar. Keempat, Latihan Memonitor penerapan strategi dimana pada tahap ini Siswa berusaha mendapatkan informasi dari berbagai sumber, merekam kejadian- kejadian/hasil belajar yang dilewati dan siswa harus membiasakan diri untuk memilih lingkungan belajar agar dapat belajar dengan baik. Dan terakhir, Latihan Memonitor hasil strategi dimana pada tahap ini Siswa perlu mengingat kembali pelajaran baik berupa buku,tes dan buku catatan setelah proses belajar, jika mengalami kesulitan mencari bantuan kepada teman, guru maupun orang yang berkompeten

Jadi, setiap pelaksanaan latihan *Self Regulated Learning* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang melakukan latihan *Self Regulated Learning* lalu mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa yang melakukan latihan *Self Regulated Learning.* Setiap selesai latihan, peneliti melakukan tanya jawab/berdiskusi dengan siswa diharapkan setelah melakukan latihan *Self Regulated Learning* ini siswa dapat menerapkan pada setiap mata pelajaran yang lain.

Berdasarkan hasil analisis observasi pada pertemuan pertama sampai dengan pertemuan kelima terlihat peningkatan *Self-Efficacy* siswa dalam belajar dari setiap pertemuan sampai pada akhirnya pada pertemuan kelima 3 orang siswa berada pada kategori sangat tinggi 10 orang siswa berada pada kategori tinggi dan 2 orang siswa pada kategori sedang.

Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakuan terhadap 30 responden, ditemukan perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian teknik *Self Regulated Learning.* Dalam hal ini, peningkatan skor dari kategori sedang ke kategori tinggi memberikan indikasi bahwa ada pengaruh positif dari pemberian teknik *Self Regulated Learning* tersebut.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh data bahwa pada hakikatnya terdapat perubahan tingkat *Self-Efficacy*, hal ini dapat dilihat dari tingkat *Self-Efficacy* siswa berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 responden (20 %), kemudian siswa dominan dalam kategori tinggi sebanyak 12 responden (80%), dan tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Selanjutnya sesuaidengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 137,66 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 114-140 yang berarti sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* di SMAN 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu pada kelas X berada pada kategori tinggi.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *Self Regulated Learning* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* siswa kelas X di SMAN 01 Unggulan Kamanre Kab.Luwu, maka disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan teknik *Self Regulated Learning* di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre dilaksanakan dengan 5 kali pertemuan secara bertahap: 1. Pemberian informasi, 2. Latihan Evaluasi Diri, 3. Latihan Menentukan tujuan dan perencanaan strategi, 4. Latihan Memonitor penerapan strategi, 5. Latihan Memonitor hasil strategi
2. Gambaran *Self-Efficacy* siswa di SMAN 01 Unggulan Kamanre Kab.Luwu sebelum diberi teknik *Self Regulated Learning* berada dalam kategori “sedang” dan setelah diberi teknik *Self Regulated Learning* meningkat atau berada dalam kategori “tinggi”.
3. Ada pengaruh Teknik *Self Regulated Learning* terhadap peningkatkan *Self-Efficacy* pada siswa kelas X di SMAN 01 Unggulan Kamanre Kab. Luwu.
4. **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing, hendaknya dapat menerapkan teknik *Self Regulated Learning* sebagai salah satu solusi dalam meningkatkan *Self-Efficacy* siswa.
2. Siswa hendaknya lebih bersedia dan lebih aktif dalam memanfaatkan fungsi bimbingan konseling di sekolah terutama layanan-layanan yang ada, seperti layanan bimbingan pribadi dengan teknik *Self Regulated learning* untuk membantu mereka dalam memecahkan permasalahan keyakinan diri yang dialami oleh siswa khususnya dalam meningkatkan *Self Efficacy* siswa.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik *Self Regulated Learning* ini pada permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan**.**