

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Pustaka

Pada penelitian ini, penulis mengambil beberapa sumber sebagai bahan rujukan, di antaranya sebagai berikut:

1. Penelitian dengan judul “*Peran Belajar Berdasarkan Regulasi Diri dan Gaya Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Atas*” yang telah dilaksanakan oleh Devi Ari Mariani mahasiswa Program Studi Psikologi Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran belajar berdasarkan regulasi diri dan gaya belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA, serta untuk mengetahui perbedaan prestasi belajar matematika siswa berdasarkan gaya belajarnya.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh belajar berdasarkan regulasi diri ( *self-regulated learning* ) terhadap prestasi belajar matematika siswa yang ditunjukkan dengan nilai F sebesar 26,473 dengan taraf signifikansi  $p < 0,01$ .<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup>Devi Ari Mariani, “Peran Belajar Berdasarkan Regulasi Diri dan Gaya Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Atas”, *Tesis*, (Yogyakarta: Program Pascasarjana UGM, 2007)

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama penelitian kuantitatif korelasional dan meneliti tentang *self-regulated learning* siswa tingkat SMA. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya *self-regulated learning* untuk mata pelajaran matematika sedangkan penelitian yang dilakukan ini *self-regulated learning* untuk mata pelajaran fisika.

2. Penelitian dengan judul “ *Hubungan Antara Kecemasan Akademis dengan Self-Regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta*. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia Putri Pratiwi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademis dengan *self-regulated learning* pada siswa RSBI. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif kecemasan akademis dengan *self-regulated learning* dengan koefisien korelasi( $r_{xy}$ ) sebesar -0,294 dengan  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ).<sup>6</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti *self-regulated learning* siswa tingkat SMA. Perbedaannya yaitu penelitian ini mencari

---

<sup>6</sup>Amalia Putri Pratiwi(M2A005002), “Hubungan Antara Kecemasan Akademis dengan Self-Regulated Learning pada siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta”, *Skripsi*, (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2009)

pengaruh *self-regulated learning* terhadap prestasi belajar fisika sedangkan penelitian sebelumnya mencari hubungan antara kecemasan akademik dengan *self-regulated learning*.

## **B. Kerangka Teoritik**

### **1. Prestasi Belajar Fisika**

#### **a. Pengertian Prestasi Belajar**

Kata “prestasi berasal dari bahasa Belanda yaitu *prestatie* kemudian dalam bahasa Indonesia menjadi “prestasi” yaitu yang berarti “hasil usaha”<sup>7</sup>

Prestasi belajar adalah perwujudan dari hasil belajar. Prestasi berarti “penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dilambangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.”<sup>8</sup>

Menurut Bukhari, prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang telah dicapai atau hasil yang sebenarnya dicapai.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup>Zainal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, Prosedur*, (bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm.13

<sup>8</sup>Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1985), hlm. 108

<sup>9</sup>M. Bukhari, *Teknik-Teknik Evaluasi dalam Pendidikan*, ( Bandung: Jemmars, 1983), hlm. 1787

Dalam kamus psikologi disebutkan bahwa: prestasi atau *achievement* adalah: (1) Pencapaian atau hasil yang telah dicapai. (2) Sesuatu yang telah dicapai. (3) Satu tingkat khusus dari kesuksesan karena mempelajari tugas-tugas atau tingkat tertentu dari kecakapan/keahlian dalam tugas-tugas sekolah/akademis. Secara pendidikan atau akademis prestasi merupakan satu tingkat khusus perolehan (hasil keahlian) dalam karya akademis yang dinilai oleh guru-guru, lewat tes yang dibakukan atau lewat kombinasi kedua hal tersebut.<sup>10</sup>

Menurut Arno F Witting, “*learning can be defined as any relatively permanent change in an organism’s behavioral repertoire that occurs as a result of experience*”. Belajar yaitu perubahan yang relative menetap yang terjadi dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman.<sup>11</sup>

Pengertian belajar sendiri dijelaskan oleh banyak dikemukakan oleh para ahli dengan sudut pandang mereka masing-masing, hal ini justru akan menambah wawasan kita tentang belajar. *Clifford T. Morgan* yang

---

<sup>10</sup>James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 5

<sup>11</sup>Arno F Wittig, *Psychology of Learning*, (New York: Mc. Graw Hill Book Company, 1981), hlm.2

dikutip oleh Mustaqim mengungkapkan: “*Learning is any relatively permanent change in behavior that is a result of past experience*”. (belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap yang merupakan hasil pengalaman yang lalu).<sup>12</sup>

Definisi belajar secara lengkap juga dikemukakan oleh Slavin yang dikutip oleh Trianto bahwa: *Learning is usually defined as a change in an individual caused by experience. Change caused by development (such as growing taller) are not instances of learning. Neither are characteristics of individuals that are present at birth (such as reflexes and respons to hunger or pain). However, humans do so much learning from the day of their birth (and some say earlier) that learning and development are inseparably linke.* Belajar secara umum diartikan sebagai perubahan pada individu yang terjadi melalui pengalaman, dan bukan karena pertumbuhan atau perkembangan tubuhnya atau karakteristik seseorang sejak lahir. Manusia banyak belajar sejak lahir dan bahkan

---

<sup>12</sup>Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001, cet. II), hlm. 33

ada yang mengatakan sebelum lahir. Bahwa antara belajar dan perkembangan sangat erat kaitannya.<sup>13</sup>

Menurut Musthofa Fahmi, definisi belajar adalah:

إِنَّ التَّعْلَمَ عِبَارَةٌ عَنْ عَمَلِيَّةٍ تَغْيِرُ أَوْ تَعْدِلُ فِي السُّلُوكِ أَوِ الْخِبْرَةِ<sup>14</sup>

(sesungguhnya belajar adalah ungkapan yang menunjukkan aktivitas yang menghasilkan perubahan atau modifikasi di dalam tingkah laku atau pengalaman).

Secara umum dapat disimpulkan, bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku seseorang yang dilakukan dengan sengaja, yaitu usaha melalui latihan dan pengalaman, sehingga timbul kecakapan baru dalam dirinya.

Kecakapan baru sebagai pola tingkah laku manusia itu sendiri tercipta dari beberapa aspek pengetahuan, pengertian sikap, keterampilan, kebiasaan, emosi, budi pekerti, dan aspirasi. Karena belajar suatu proses, maka dari proses tersebut menghasilkan sebuah hasil. Hasil proses belajar itulah yang merupakan prestasi belajar.

---

<sup>13</sup>Trianto, *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif: Konsep, Landasan, dan Implementasinya pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan KTSP*, (Jakarta : Kencana, 2010, Cet. 3), hlm. 16

<sup>14</sup>Mustafa Fahmi, *Sikologiyat Ta'lim*, (Mesir: Daru Al-Mishriyyah, t.th), hlm. 24

“Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dsb).”<sup>15</sup> Sedangkan prestasi belajar adalah “penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.”<sup>16</sup> Disamping itu prestasi belajar juga dapat berarti hasil yang telah dicapai sebagai akibat dari adanya kegiatan peserta didik kaitannya dengan belajarnya.<sup>17</sup> Prestasi belajar dapat diukur menggunakan tes prestasi belajar, yaitu tes yang disusun secara terencana untuk mengungkap performansi maksimal subjek dalam menguasai materi yang telah diajarkan. Dalam kegiatan pendidikan formal di kelas, tes prestasi belajar dapat berbentuk tes formatif maupun tes sumatif.<sup>18</sup> Contoh tes formatif adalah tes setiap semester di sekolah-sekolah menengah dan dasar.<sup>19</sup>

---

<sup>15</sup>W. J. S. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006) , edisi ketiga, hlm. 895

<sup>16</sup>Purwadarminta, *Kamus Umum*, hlm. 895

<sup>17</sup>Syaifudin Azwar, *Tes Prestasi*, hlm. 13

<sup>18</sup>Syaifudin Azwar, *Tes Prestasi*, hlm. 9

<sup>19</sup>Syaifudin Azwar, *Tes Prestasi*, hlm. 11

Jadi prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh peserta didik setelah mendapatkan pelajaran di sekolah yang ditunjukkan dengan nilai yang diberikan oleh guru.

Pada penelitian ini prestasi belajar dimaksudkan sebagai penilaian guru yang diberikan kepada siswa berdasarkan proses belajar dan hasil evaluasi belajar yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar yang telah dicapai siswa selama mengikuti kegiatan belajar dalam periode tertentu yang dinyatakan oleh angka atau simbol. Dalam hal ini, perwujudan prestasi belajar fisika berupa hasil evaluasi belajar yang sudah ditunjukkan dengan nilai UAS semester genap tahun pelajaran 2012/2013.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Fisika

Keberhasilan atau kegagalan siswa dalam meraih prestasi belajar fisika di sekolah, dipengaruhi oleh beberapa faktor. Prestasi belajar bagi seorang siswa sebenarnya berkaitan dengan berbagai hal yang meliputi keadaan individu tersebut, baik yang mendahului maupun sewaktu prestasi itu diperoleh.

Dasar kemampuan yang dimiliki, lingkungan, kesempatan, fasilitas, dan suasana mental pengalaman masa lampau, dan proses belajarnya merupakan bagian

dari keadaan tersebut, oleh karena itu keberhasilan tiap-tiap individu akan berbeda. Berhasil tidaknya suatu proses belajar sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Menurut Suryabrata, faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Faktor yang berasal dari luar diri siswa.
  - a) Faktor non sosial. Kelompok faktor ini boleh dikatakan juga tidak terbilang jumlahnya, seperti: keadaan udara, suhu, cuaca, waktu (pagi, siang, sore, atau malam), tempat, alat-alat yang dipakai untuk belajar seperti alat-alat tulis, buku-buku, alat peraga, dan sebagainya.
  - b) Faktor sosial. Faktor sosial yang dimaksud adalah faktor manusia(sesama manusia), baik manusia itu hadir secara langsung maupun tidak secara langsung. Kehadiran orang lain ( keluarga, teman, ataupun guru) pada waktu seseorang sedang belajar.
- 2) Faktor yang berasal dari dalam diri siswa
  - a) Faktor-faktor fisiologis. Faktor fisiologis dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu keadaan tonus jasmani pada umumnya dan keadaan fungsi-fungsi jasmani tertentu.

- b) Faktor psikologis. Termasuk di dalamnya adalah motivasi, cita-cita, keinginan, ingatan, perhatian, pengalaman, dan motif-motif yang mendorong belajar siswa. Kebutuhan psikologis ini pada umumnya bersifat individual.<sup>20</sup>

Slameto mengatakan berhasil tidaknya belajar tergantung pada bermacam-macam faktor. Faktor tersebut dibedakan menjadi dua macam:

1) Faktor Intern

Di dalam faktor internal terdapat beberapa faktor diantaranya:

a) Faktor jasmani

Dalam faktor jasmani terdapat beberapa faktor yang sangat mempengaruhi yaitu:

- (1) Faktor kesehatan
- (2) Faktor cacat tubuh

b) Faktor Psikologi

Dalam faktor psikologi ini juga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar seseorang diantaranya inteligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, kesiapan.

c) Faktor Kelelahan

---

<sup>20</sup> Soemadi Soerjabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Press, 2012), hlm. 233-238

## 2) Faktor Ekstern

Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga faktor yaitu:

- a) Faktor keluarga
- b) Faktor Sekolah
- c) Faktor lingkungan masyarakat.<sup>21</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar fisika adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kondisi fisik dan psikologis dan faktor yang berasal dari luar individu yang meliputi faktor lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

### c. Ruang lingkup dan Tujuan Mata Pelajaran Fisika

IPA dipandang sebagai proses, sikap, dan produk. IPA sebagai proses dapat diartikan sebagai aktivitas atau proses untuk mendeskripsikan fenomena alam. Aktivitas - aktivitas atau proses tersebut antara lain merumuskan masalah, merencanakan eksperimen, mengobservasi, merumuskan hipotesis, mengklarifikasi, mengukur, menginterpretasi data, menyimpulkan, meramal, mengkomunikasikan hasil dan sebagainya. IPA sebagai

---

<sup>21</sup>Slameto, "*Belajar & Faktor-faktor yang Mempengaruhi*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 54

sikap dapat dipandang sebagai sikap-sikap yang melandasi proses IPA, antara lain sikap ingin tahu, jujur, objektif, kritis, terbuka, disiplin, teliti, dan sebagainya. IPA sebagai produk dapat diartikan sebagai kumpulan informasi/fakta yang dihasilkan dari proses-proses ilmiah yang dilandasi dengan sikap-sikap ilmiah tersebut. Produk-produk IPA dapat berupa fakta, konsep, prinsip, hukum, teori, dan sebagainya.<sup>22</sup>

Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) berkaitan dengan cara mencari tahu tentang fenomena alam secara sistematis, sehingga IPA bukan hanya penguasaan kumpulan pengetahuan yang berupa fakta-fakta, konsep-konsep, atau prinsip-prinsip saja tetapi juga merupakan suatu proses penemuan.

Fisika merupakan salah satu cabang IPA yang termasuk dalam kelompok mata pelajaran Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. Dengan cakupan atau ruang lingkup fisika SMA/MA adalah untuk memperoleh kompetensi lanjut ilmu pengetahuan dan teknologi serta membudayakan berpikir ilmiah secara kritis, kreatif, dan mandiri.

---

<sup>22</sup> Jumadi, "Wawasan Keilmuan IPA/Fisika", *Pelatihan PKG-C*, (Yogyakarta: Dinas Pendidikan Provinsi DIY, 28 Juni-3 Juli 2003), hlm. 1-2

Menurut Permendiknas No 23 Tahun 2006, Standar Kompetensi Lulusan Mata Pelajaran Fisika SMA/MA adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan percobaan, antara lain merumuskan masalah, mengajukan dan menguji hipotesis, menentukan variabel, merancang dan merakit instrumen, mengumpulkan, mengolah dan menafsirkan data, menarik kesimpulan, serta mengkomunikasikan hasil percobaan secara lisan dan tertulis.
- 2) Memahami prinsip-prinsip pengukuran dan melakukan pengukuran besaran fisika secara langsung dan tidak langsung secara cermat, teliti, dan objektif
- 3) Menganalisis gejala alam dan keteraturannya dalam cakupan mekanika benda titik, kekekalan energi, impuls, dan momentum
- 4) Mendeskripsikan prinsip dan konsep konservasi kalor sifat gas ideal, fluida, dan perubahannya yang menyangkut hukum termodinamika serta penerapannya dalam mesin kalor
- 5) Menerapkan konsep dan prinsip optic dan gelombang dalam berbagai penyelesaian masalah dan produk teknologi

- 6) Menerapkan konsep dan prinsip kelistrikan dan kemagnetan dalam berbagai masalah dan produk teknologi.<sup>23</sup>

Tujuan mata pelajaran Fisika SMA/MA menurut Permendiknas no. 22 tahun 2006 adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Membentuk sikap positif terhadap fisika dengan menyadari keteraturan dan keindahan alam serta mengagungkan kebesaran Tuhan Yang Maha Esa;
- 2) Memupuk sikap ilmiah yaitu jujur, obyektif, terbuka, ulet, kritis dan dapat bekerjasama dengan orang lain;
- 3) Mengembangkan pengalaman untuk dapat merumuskan masalah, mengajukan dan menguji hipotesis melalui percobaan, merancang dan merakit instrumen percobaan, mengumpulkan, mengolah, dan menafsirkan data, serta mengkomunikasikan hasil percobaan secara lisan dan tertulis;
- 4) Mengembangkan kemampuan bernalar dalam berpikir analisis induktif dan deduktif dengan menggunakan konsep dan prinsip fisika untuk menjelaskan berbagai peristiwa alam dan menyelesaikan masalah baik secara kualitatif maupun kuantitatif;

---

<sup>23</sup> Depdiknas, *Permendiknas nomor 23 tahun 2006 tentang standar Kompetensi Lulusan*, (Jakarta: BSNP, 2006), hlm. 369

- 5) Menguasai konsep dan prinsip fisika serta mempunyai keterampilan mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap percaya diri sebagai bekal untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi serta mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi;
- 6) Menguasai konsep dasar Fisika yang mendukung secara langsung pencapaian kompetensi program keahliannya;
- 7) Menerapkan konsep dasar Fisika untuk mendukung penerapan kompetensi program keahliannya dalam kehidupan sehari-hari;
- 8) Menerapkan konsep dasar Fisika untuk mengembangkan kemampuan program keahliannya pada tingkat yang lebih tinggi.<sup>24</sup>

## 2. *Self-regulated Learning*

### a. Pengertian *Self-regulated Learning*

Secara harfiah *self-regulated learning* terdiri atas dua kata yaitu *self-regulated* dan *learning*. *Self-regulated*

---

<sup>24</sup> Depdiknas, *Permendiknas nomor 22 tahun 2006 tentang standar Isi*, (Jakarta: BSNP, 2006)

berarti terkelola. Sedangkan *learning* berarti belajar.<sup>25</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* secara keseluruhan berarti belajar mengatur diri atau pengelolaan atau pengaturan diri dalam belajar. Peneliti menggunakan istilah ”belajar berdasar regulasi diri” untuk menggantikan istilah *self-regulated learning* tanpa mengurangi maknanya.

Zimmerman dikutip oleh Nugroho menyatakan bahwa belajar berdasar regulasi diri merupakan kesanggupan siswa secara personal untuk merancang sendiri strategi belajar dalam upaya meningkatkan pencapaian hasil belajar dan kesanggupannya untuk mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar.<sup>26</sup> Sedangkan Winne menyatakan bahwa *self-regulated learning* mencakup kemampuan strategi kognitif, belajar untuk belajar, dan belajar sepanjang masa.<sup>27</sup>

Menurut Karabenick dan Knapp yang dikutip oleh Darwati, hasil belajar yang diperoleh peserta didik pada

---

<sup>25</sup>Haryu, “Hubungan Antara Pengasuhan Islami dengan Self-regulated Learning, Motivasi Berprestasi, dan Prestasi Belajar”, *thesis*, (Yogyakarta: UGM, tidak diterbitkan), hlm. 13

<sup>26</sup>Nugroho, *Self Regulated Learning Anak Berbakat*, (Jakarta: Direktorat Pendidikan Luar Biasa, 2004), hlm. 7

<sup>27</sup>P.H. Winne, “Experimenting to Bootstrap Self-regulated Learning”, *Journal of Education Psychology*, (Vol. 89, No. 3, 1997), hlm. 397

akhir kegiatan belajar tidak dapat dilepaskan dari proses peserta didik tersebut selama mengikuti pelajaran. Cepat atau lambat, siswa akan menghadapi suatu situasi yang di dalamnya membutuhkan bantuan dalam tugas akademik. Dalam situasi semacam ini mencari bantuan pada guru atau teman yang lebih mengetahui memberikan harapan yang adaptif. Menurut Newman yang dikutip oleh Darwati, perilaku mencari bantuan merupakan regulasi diri penting yang membantu belajar peserta didik.<sup>28</sup>

Menurut Zimmerman, penggunaan strategi belajar oleh pelajar yang berdasar regulasi diri tidak hanya bergantung pada pengetahuan mereka mengenai strategi, tapi juga berdasar pada proses pengambilan keputusan metakognitif dan hasil kinerja mereka.<sup>29</sup>

*Self-regulated learning* adalah faktor internal individu yang memiliki pengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar. *Self-regulated learning* merupakan strategi yang diterapkan individu dalam aktivitas belajarnya.

---

<sup>28</sup>Y. Darwati, “Kecenderungan Mencari Bantuan dalam Belajar Matematika Ditinjau dari Orientasi Tujuan”,*tesis*, (Yogyakarta: UGM,tidak diterbitkan), hlm. 2

<sup>29</sup>B. J. Zimmerman,. “A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning”, *Journal of Educational Psychology*, (Vol. 81, No. 3, 1989), hlm. 336

Konsep *self-regulation* berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan, serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal atau dengan kata lain *self-regulation* berhubungan dengan metakognisi, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.<sup>30</sup>

Belajar berdasar regulasi diri menurut Montalvo dan Torres adalah bagaimana mereka melihat dirinya sendiri sebagai pembantu dalam perilakunya sendiri, mereka percaya bahwa belajar adalah proses proaktif, memotivasi dirinya sendiri dan menggunakan strategi yang memungkinkan untuk mencapai hasil akademik yang memuaskan bahwa anak yang mampu melakukan regulasi diri dalam belajar akan lebih bagus pencapaian prestasi akademiknya.<sup>31</sup>

Berdasarkan pendapat para tokoh tersebut, *self-regulated learning* dapat didefinisikan sebagai upaya meningkatkan pencapaian hasil belajar, mengatur diri

---

<sup>30</sup>B. J. Zimmerman,. "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning", hlm. 329

<sup>31</sup>F.T Montalvo dan M. C. G. Torres, "Self-regulated Learning: Current and Future Direction", *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, (Vol.II, No.1, 2004), .hlm.4

dalam belajar dan kesanggupannya untuk mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku belajar aktif.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-regulated Learning*

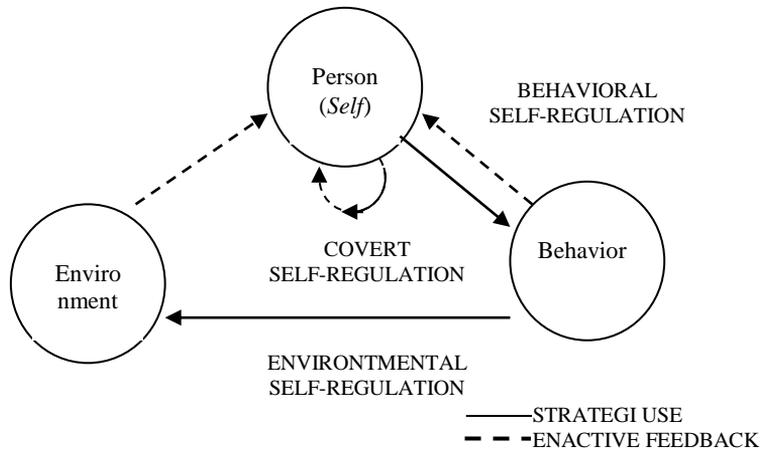
Belajar dengan meregulasi diri merupakan determinan faktor dalam menentukan seberapa besar siswa dapat berhasil mencapai prestasi belajar dan mengacu pada derajat di mana siswa dapat menggunakan proses personal untuk secara strategis mengatur perilaku dan lingkungan belajar di sekitarnya.<sup>32</sup> *Self-regulated learning* menekankan otonomi dan tanggung jawab para siswa untuk mempunyai tanggung jawab pada pelajaran mereka sendiri.

Menurut Zimmerman, dalam perspektif *social cognitive* keberadaan *self-regulated learning* ditentukan oleh tiga wilayah yakni: wilayah person, wilayah behavior, dan wilayah environment seperti tergambar dalam diagram berikut.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>Nugroho, *Self Regulated Learning Anak Berbakat*, hlm. 5

<sup>33</sup>Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning", hlm. 330



Gambar 2.1 Analisis Triadik *Self-regulated Learning*

1) Pribadi (*person*),

*"Personal influence depends in part on each of types of personal influence: student's knowledge, metacognitive processes, and goals".<sup>34</sup>*

Menurut Zimmerman, faktor *person* meliputi:

- a) Pengetahuan yang dimiliki individu. Semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan *self-regulated learning*.

---

<sup>34</sup> B. J. Zimmerman,. "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning", hlm. 332

- b) Tingkat kemampuan metakognisi. Semakin tinggi tingkat metakognisi yang dimiliki semakin membantu pelaksanaan *self-regulated learning* dalam diri individu.
- c) Tujuan yang ingin dicapai. Semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih dalam aktivitas belajar, semakin besar kemungkinan individu melakukan *self-regulated learning*.

Faktor pribadi merupakan faktor terkuat untuk melakukan *self-regulated learning*. Hal ini dapat dilihat dalam beberapa ayat alqur'an sebagai berikut:

وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ

dan orang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. (Q.S. Al-Fathir/35:18)<sup>35</sup>

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ

tiap-tiap diri bertanggung jawab atas apa yang telah diperbuatnya. (Q.S. Al-Mudatsir/74: 38)<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Alqur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Al Waah, 1993), hlm. 698

<sup>36</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Alqur'an dan Terjemahnya*, hlm. 995

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S. Ali Imron/3: 139)<sup>37</sup>

- 2) Perilaku (*behaviour*), faktor perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dilakukan individu dalam mengatur dan mengorganisasikan proses belajar akan meningkatkan *self-regulated learning* pada diri individu.

Menurut Bandura oleh Nugroho, Ada 3 tahap perilaku yang berkaitan dengan *self-regulated learning* yaitu pelajar mengatur pelajaran mereka sendiri dengan pengamatan yang mereka bisa lakukan (*self-observation*), kemudian membandingkannya dengan apa yang sudah mereka amati pada suatu standar dan membuat pertimbangan tentang mutu dari pencapaian ini (*self-judgement*), dan akhirnya

---

<sup>37</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Alqur'an dan Terjemahnya*, hlm. 98

membuat penencanaan mengenai harus berbuat apa berikutnya (*self reaction*).<sup>38</sup>

- 3) Lingkungan (*environment*), lingkungan memiliki peran terhadap pengelolaan diri dalam belajar, yaitu sebagai tempat individu melakukan aktivitas belajar dan memberikan fasilitas kepada aktivitas belajar yang dilakukan, apakah fasilitas tersebut cenderung mendukung atau menghambat aktivitas belajar khususnya *self-regulated learning*.<sup>39</sup> Strategi ini menunjuk pada sikap proaktif peserta didik untuk menggunakan strategi perubahan lingkungan belajar seperti penataan lingkungan belajar, mengurangi kebisingan, penataan cahaya yang tepat dan pencarian bantuan dari sumber yang relevan.<sup>40</sup>

Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi digerakkan untuk mengatur perilaku secara terencana dan lingkungan belajar dengan segera. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama proses penerimaan dan mengetahui cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi.

---

<sup>38</sup> Nugroho, *Self Regulated Learning Anak Berbakat*, hlm. 4

<sup>39</sup> Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning", hlm. 332-336

<sup>40</sup> Nugroho, *Self Regulated Learning Anak Berbakat*, hlm. 5

Individu yang menerapkan *self-regulated learning* biasanya menggunakan strategi untuk menyusun lingkungan, mencari bantuan dari guru dan mencari informasi.

Pemaparan di atas, menunjukkan bahwa selama proses *self-regulated learning* berlangsung, ada tiga faktor yang dapat berpengaruh. Faktor-faktor tersebut adalah faktor *person*, perilaku, dan lingkungan.

c. Aspek-aspek *Self-regulated Learning*

Menurut Zimmerman *self-regulation* mencakup tiga intrinsik aspek :

1) **Metakognisi**

Adalah persepsi individu tentang pengetahuan mereka mengenai keadaan dan proses pemikiran mereka sendiri serta kemampuan mereka untuk menjaga dan mengubahnya sesuai keadaan dan proses pemikiran tersebut, meliputi komponen pengetahuan tentang kognisi dan regulasi kognisi.<sup>41</sup> Menurut Djiwandono metakognisi adalah pengetahuan yang berasal dari proses kognitif kita sendiri beserta hasil-

---

<sup>41</sup> S Rahman dan J.A. Phillips, “Hubungan Kesadaran Metakognisi, Motivasi dan Pencapaian Akademik Pelajar Universiti”, *Jurnal Pendidikan Kebangsaan Malaysia* (2006), hlm. 24

hasilnya.<sup>42</sup> Ketika anak berkembang, mereka menjadi lebih cermat, mereka tahu bagaimana menggunakan bahasa dan sebagainya.

Secara singkat metakognisi dapat diartikan sebagai persepsi individu tentang pengetahuan mereka mengenai keadaan dan proses pemikiran mereka sendiri serta kemampuan mereka sendiri serta kemampuan mereka untuk menjaga dan mengubahnya sesuai keadaan dan proses pemikiran tersebut meliputi kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

## 2) **Motivasi intrinsik**

Motivasi adalah suatu kekuatan, tenaga, daya, atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu untuk bekerja ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari,<sup>43</sup> sehingga siswa yang termotivasi kuat memiliki energi yang banyak untuk mengarahkan dan mengorganisasikan aktivitas belajar. Motivasi

---

<sup>42</sup>Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Grasindo, 2002), hlm. 168

<sup>43</sup>A. S. Makmun, *Psikologi Kependidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1996), hlm. 37

intrinsik yaitu motivasi yang berfungsi tidak usah dirangsang dari luar. Memang ada dalam diri individu sendiri telah ada dorongan itu. Misalnya orang yang gemar membaca tidak usah ada yang mendorongnya telah mencari sendiri buku-buku untuk dibaca, orang yang rajin dan bertanggung jawab yang tidak perlu menunggu perintah sudah belajar secara sebaik-baiknya.<sup>44</sup> Menurut Santrock, Motivasi intrinsik adalah motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri (tujuan itu sendiri). Misalnya siswa mungkin belajar menghadapi ujian karena dia senang pada mata pelajaran yang diujikan itu.<sup>45</sup> Jenis motivasi ini timbul akibat dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dan dorongan dari orang lain, tetapi atas kemauan sendiri. Misalnya kita mau belajar karena ingin memperoleh ilmu pengetahuan dan ingin menjadi orang yang berguna bagi nusa, bangsa dan Negara. Oleh karena itu, kitapun rajin belajar tanpa ada suruhan dari orang lain.<sup>46</sup>

Menurut Purwanto motivasi dalam belajar dibagi dalam tiga aspek yaitu menggerakkan, motivasi

---

<sup>44</sup> Soemadi Soerjabrata, *Psikologi Pendidikan*, hlm.88

<sup>45</sup> John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan*, hlm. 514.

<sup>46</sup> Chalijah Hasan, *Dimensi-dimensi Psikologi Pendidikan*, hlm. 145.

memberikan kekuatan belajar pada siswa dan memimpin seorang siswa untuk bertindak dengan cara tertentu dalam kegiatan belajarnya; mengarahkan, motivasi menyediakan suatu orientasi tujuan dalam belajar sehingga tingkah laku siswa dapat diarahkan pada suatu yang diharapkan; menopang, ditujukan untuk menjaga tingkah laku dalam belajar, menguatkan intensitas dan dorongan serta kekuatan siswa.<sup>47</sup>

Jadi motivasi intrinsik dapat diartikan sebagai suatu kekuatan, tenaga, daya, atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapediaan yang timbul dari dalam individu itu sendiri untuk bekerja ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari, meliputi aspek menggerakkan, mengarahkan dan menopang aktivitas belajar.

### 3) **Perilaku aktif**

Menurut Zimmerman dan Schunk, perilaku aktif dalam regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang

---

<sup>47</sup>Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1994), hlm.

mendukung aktivitas belajarnya.<sup>48</sup> Sedangkan menurut Montalvo dan Torres perilaku tersebut antara lain mengelola waktu dan tempat belajar, meregulasi usaha, belajar kelompok dan usaha mencari bantuan.<sup>49</sup>

Maka, perilaku aktif dalam *self-regulated learning* adalah upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar dengan cara mengelola waktu dan tempat untuk belajar, mengontrol dan meregulasi usaha, belajar kelompok dan mencari bantuan.

Ketiga komponen ini, metakognisi, motivasi, dan perilaku digunakan secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan *self-regulated learning*.

d. Karakteristik *Self-regulated Learners*

Ada dua ciri khusus untuk mengidentifikasi pelajar yang meregulasi diri, yaitu pertama, siswa diasumsikan memiliki kesadaran diri atas potensi yang dimiliki dan dapat menggunakan secara baik dalam proses pengaturan diri unntuk mencapai hasil belajar yang

---

<sup>48</sup>Haryu, “Hubungan Antara Pengasuhan Islami dengan Self-regulated Learning, Motivasi Berprestasi, dan Prestasi Belajar”, hlm.16

<sup>49</sup>Montalvo dan Torres. “Self-regulated Learning: Current and Future Direction”, hlm.14

optimal; kedua, siswa memiliki orientasi diri terhadap siklus umpan balik selama proses belajar berlangsung.<sup>50</sup>

*Rochester Institute of Technology* mengemukakan bahwa karakteristik *self-regulated learners* yaitu:<sup>51</sup>

- 1) Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan untuk mengatur penggunaan waktu serta sumber-sumber yang dimiliki baik sumber dari dalam dirinya maupun dari luar pada saat menyelesaikan tugas,
- 2) Memiliki *need for challenge*. Karakteristik yang dimaksudkan disini adalah individu memiliki kecenderungan untuk beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapinya pada saat mengerjakan tugas dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan dan suatu hal menyenangkan atau menarik,
- 3) Mengetahui bagaimana cara menggunakan sumber-sumber yang ada, baik sumber dari dalam dirinya maupun dari luar serta melakukan pengevaluasian terhadap performansinya dalam belajar,

---

<sup>50</sup>Nugroho, *Self Regulated Learning Anak Berbakat*, hlm. 3

<sup>51</sup>Haryu, "Hubungan Antara Pengasuhan Islami dengan Self-regulated Learning, Motivasi Berprestasi, dan Prestasi Belajar", hlm.18

- 4) Memiliki kegigihan dalam bekerja dan mempunyai strategi tertentu yang membantunya dalam belajar, sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Muhammad SAW agar bersemangat dalam meraih sesuatu yang bermanfaat.

عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف و في  
كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وان  
أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا و كذا ولكن قل قدر  
الله و م شاء فعل فان لو تفتح عمل الشيطان (اخرجه مسلم  
في كتاب القدر)<sup>52</sup>

“Abu Hurairah radiyallahu’anhū meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada seorang mukmin yang lemah, namun pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah untuk meraih apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan jangan bersikap lemah. Apabila sesuatu menimpamu janganlah berkata “seandainya dahulu aku berbuat demikian niscaya akan begini dan begitu” akan tetapi katakanlah ‘itu ketetapan Allah dan terserah Allah apa yang Dia inginkan maka tentu Dia kerjakan’. Dikarenakan

---

<sup>52</sup> Imam muslim, *Shahih Muslim Juz 2*, (Bairut: Darul Kutub al-Islamiyah), hlm. 461

ucapan “seandainya” itu akan membuka celah perbuatan Syaitan. (H.R. Muslim al-kitab al-qadar)”

- 5) *Self-regulated learners* pada saat melakukan aktivitas membaca, menulis maupun berdiskusi dengan orang lain, mempunyai kecenderungan untuk membuat suatu pengertian atau makna dari apa yang dibaca, ditulis maupun didiskusikannya,
- 6) Menyadari bahwa kemampuan yang mereka miliki bukan satu-satunya faktor yang mendukung kesuksesan meraih prestasi dalam belajar, melainkan juga dibutuhkan strategi dan upaya yang gigih dalam belajar.

Menurut Corno dikutip oleh Montalvo dan Torres, perbedaan karakteristik siswa yang memiliki regulasi diri dengan yang tidak memiliki regulasi diri antara lain:

- 1) Mereka terbiasa mengetahui dan menggunakan serangkaian strategi kognitif yang mana membantu mereka untuk memperhatikan, mengirim dan mengorganisasi, mengelaborasi dan menyimpan informasi.
- 2) Mereka tahu bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mentalnya untuk mencapai tujuan pribadinya(metakognisi).

- 3) Mereka menunjukkan serangkaian perilaku motivasional dan penyesuaian emosi seperti perasannya yang tinggi terhadap akademis, rasa mampu percaya diri, penyesuaian terhadap tujuan belajar, perkembangan emosi yang positif terhadap tugas, mengontrol dan memodifikasi kemampuan sebaik mungkin, penyesuaiannya terhadap kebutuhan akan tugas dan keadaan belajar yang lebih khusus.
- 4) Merencanakan dan mengatur waktu serta usaha yang digunakan untuk belajar, mereka tahu bagaimana menciptakan dan menyusun lingkungan belajar yang sesuai seperti menemukan tempat yang nyaman untuk belajar, mencari bantuan dari guru dan teman saat mereka menghadapi kesulitan.
- 5) Mereka menunjukkan usaha yang lebih besar dalam partisipasinya untuk mengatur dan meregulasi tugas akademis, iklim dan struktur kelas.
- 6) Mereka mampu untuk menggunakan serangkaian strategi sesuai kemampuannya, yang bertujuan untuk menghadapi gangguan internal maupun eksternal untuk mengatur konsentrasinya, usaha dan motivasi saat menjalankan tugas akademisnya.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup>Montalvo dan Torres. "Self-regulated Learning: Current and Future Direction", hlm.42

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik *self-regulated learners* adalah: seseorang yang aktif dalam mengatur kegiatan belajarnya, memiliki upaya yang gigih dalam belajar, memiliki kemampuan mengelola dan menggunakan sumber-sumber yang mendukung aktivitas belajar, mandiri dalam mengerjakan tugas, merencana dan mengatur penggunaan waktu belajar, mengubah kesulitan dalam belajar menjadi tantangan, mengendalikan proses belajar, mengevaluasi prestasi belajar, memahami dan mengambil makna dalam aktivitas belajar, dan menyadari bahwa belajar menuntut strategi dan usaha keras.

### **3. Pengaruh *Self-regulated learning* terhadap Prestasi Belajar Fisika**

Pembelajaran oleh siswa tidak saja dilakukan di sekolah dengan suasana kelas formal, dengan teman-teman dan atas bantuan guru, maupun ditambahkan dengan bimbingan belajar yang diikuti oleh siswa. Pembelajaran agar dapat mencapai hasil yang optimal juga sebaiknya dilakukan sendiri oleh siswa dengan menerapkan strategi regulasi dalam belajarnya. Belajar berdasarkan regulasi diri, yang merupakan salah satu faktor yang berasal dari dalam diri individu dianggap penting, karena siswa yang memiliki belajar

berdasarkan regulasi diri akan secara aktif dalam melakukan aktifitas belajarnya.<sup>54</sup>

Jadi jika dirasakan siswa bahwa mata pelajaran fisika atau pembahasan mata pelajaran fisika tidak dimengerti siswa, maka ia akan lebih aktif untuk dapat mempelajarinya. Seperti membuat perencanaan apa yang akan dipelajari lagi, melakukan pemantauan terhadap hasil belajarnya, mengevaluasi hasil belajar yang diperoleh, mengulang, mengorganisasi belajarnya, berusaha untuk mencapai prestasi optimal, dan masih banyak lagi, termasuk mencari bantuan pada teman, guru atau orang yang dianggap lebih mengerti.

Dengan belajar berdasarkan regulasi diri (*self-regulated learning*), siswa akan mampu mengatur diri dalam belajar dan sanggup mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi intrinsik, dan perilaku belajar aktif dapat mencapai hasil yang optimal dalam belajar. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri siswa dalam belajar, maka akan semakin tinggi hasil atau prestasi yang dapat dicapai. Sebaliknya, jika siswa memiliki *self-regulated learning* yang rendah, maka kurang dapat melakukan perencanaan, pemantauan, evaluasi pembelajaran dengan

---

<sup>54</sup>Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning", hlm. 329

baik, kurang mampu melakukan pengelolaan potensi dan sumber daya yang baik dan sebagainya, sehingga hasil dari belajar atau prestasi belajarnya tidak dapat optimal, sesuai dengan potensi diri yang dimilikinya.

### C. Rumusan Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena hipotesis hanya didasarkan pada teori yang relevan, belum berdasarkan fakta-fakta yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data dan penelitian. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.<sup>55</sup>

Adapun rumusan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh *self-regulated learning* siswa terhadap prestasi belajar fisika kelas X MA Matholi'ul Huda Troso Pecangaan Jepara.

---

<sup>55</sup>Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 96