

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu alat untuk menghasilkan perubahan pada diri manusia. Manusia akan dapat mengetahui segala sesuatu yang tidak atau yang belum diketahui sebelumnya. Pendidikan di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk tingkah laku seseorang Adapun sekolah dipahami sebagai lembaga pendidikan formal. Di tempat inilah kegiatan belajar mengajar berlangsung, ilmu pengetahuan diajarkan dan dikembangkan kepada anak didik. Oleh karena itu sekolah menjadi suatu lingkungan yang khas sebagai lingkungan pendidikan. Para guru dan siswa terlibat secara interaktif dalam proses pendidikan. Proses tersebut meliputi kegiatan pendidikan, pembelajaran, dan latihan.

Menurut slameto belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. sedangkan Menurut romalina wahab Belajar adalah semua aktifitas mental atau psikis yang dilakukan seseorang sehingga menimbulkan perubahan tingkah laku yang berbeda antara sesudah belajar dan sebelum belajar.¹

Jadi belajar mempunyai peranan penting dalam sejarah kehidupan manusia apalagi dalam masyarakat modern seperti sekarang ini, belajar merupakan kegiatan yang dapat menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam menentukan langkah hidup selanjutnya. Setiap orang perlu belajar dengan tanpa meneganal batas waktu dan usia.

1 Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2015, Hal.18

Dalam belajar seseorang berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu pengetahuan dengan belajar pula seseorang dapat mengubah tingkah laku ataupun tanggapan yang disebabkan pengalaman. Berdasarkan konsep umum, belajar merupakan proses yang berlangsung sepanjang kehidupan makhluk hidup.

Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang. Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna.²

Pentingnya regulasi diri dalam mencapai sebuah tujuan menjadikan setiap manusia mencoba untuk meregulasi dirinya. Berbagai cara digunakan manusia untuk meraih sebuah kesuksesan. Berbagai cara inilah yang merupakan hasil dari regulasi diri manusia. Semakin efektif regulasi diri yang dilakukan oleh seseorang maka

2 Arini Dwi Alfiana, *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01, No.02, Agustus 2013. Hal.246

keberhasilan yang diraih oleh orang tersebut juga akan semakin sempurna, begitu juga dengan sebaliknya.

Menurut Miller & Brown Regulasi diri merupakan suatu proses yang terjadi dimana seseorang mampu mengatur pencapaian dan tindakan yang mereka lakukan sendiri dengan cara menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat telah mencapai target tersebut. Regulasi diri belajar adalah proses dimana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan perasaan yang mana secara sistematis diorientasikan pada pencapaian tujuan mereka.³

Berdasarkan pendapat di atas dalam regulasi diri secara umum maupun regulasi dalam belajar, menekankan pada proses mengatur atau mengaktifkan strategi yang baik dalam mengejar target atau pencapaian dalam proses pembelajaran. Target atau pencapaian yang diinginkan oleh siswa adalah hasil prestasi belajar yang optimal. Setiap siswa tentunya menginginkan hasil belajar yang optimal di sekolah, dan demi mencapai hasil belajar yang optimal maka siswa harus memiliki perencanaan yang baik dalam mencapai hasil tersebut. Dalam membuat perencanaan yang baik siswa diharapkan memahami dirinya, inilah yang dinamakan dengan Regulasi Diri.

Prestasi belajar berasal dari dua suku kata yaitu *prestasi* dan *belajar*. Isrilah prestasi dalam kamus ilmiah populer didefinisikan sebagai hasil yang telah dicapai. Sedangkan belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku individu yang berbeda antara sebelum belajar dengan sesudah belajar. Dari definisi tersebut dapat

³ Papalia, D. E, And Old, S. W. 2001. *Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika,
Hal 151.

disimpulkan bahawa prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan yang dicapai dari suatu kegiatan dan usaha yang dapat memberikan kepuasan emosional dan dapat diukur dengan alat atau tes tertentu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar pada siswa, dan membagi dengan garis besar menjadi tiga, yaitu : 1) Faktor internal, 2) Faktor eksternal, 3) Faktor pendekatan belajar (Approach to learning). Dari pernyataan diatas dikemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik seperti kemauan, minat serta faktor lainnya. Faktor yang berasal dari luar diri peserta didik seperti lingkungan bermain atau dorongan semangat dari orang tua, maupun faktor dari segi pendekatan belajar yang dilakukan oleh siswa itu sendiri.⁴

Dari pendapat prestasi belajar di atas, peneliti menyimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil belajar yang dicapai oleh siswa sebagai bukti keberhasilannya dalam proses belajar mengajar yang dapat diketahui dengan pengukuran yang tercantum dalam bentuk nilai di raport belajar.

Menurut Tulus prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan oleh nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru. Berdasarkan hal itu, prestasi belajar dapat dirumuskan sebagai berikut:⁵

1. Prestasi belajar siswa adalah hasil belajar yang dicapai siswa ketika mengikuti dan mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah.

⁴Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2015, Hal 242-

⁵ Tulus, *Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Belajar*, Jakarta: Grasindo 2004, Hal 75

2. Prestasi belajar siswa tersebut terutama dinilai aspek kognitifnya karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam pengetahuan dan ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesa, dan evaluasi.
3. Prestasi belajar siswa dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka nilai dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru terhadap tugas siswa dan ulangan-ulangan atau ujian yang ditempuhnya.

Jadi, prestasi belajar siswa terfokus pada nilai atau angka yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Dalam hal ini prestasi belajar dilihat dari nilai rata-rata yang diraih oleh siswa dalam semua mata pelajaran, yang tercantum di raport.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat melakukan PPLK II dan perbincangan dengan ibu Haridah selaku guru mata pelajaran akidah akhlak di kelas VII, VIII dan IX di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Palembang, diketahui bahwa *self regulated learning* (pengaturan diri dalam belajar) siswa masih rendah. Hal ini terlihat dalam proses belajar mengajar dimana banyak siswa yang tidak fokus dan bersungguh-sungguh dalam belajar sehingga kegiatan belajar seringkali tidak efektif karena banyak siswa yang tidak mendengarkan dan sibuk memainkan handphone di sela-sela pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa banyak yang pasif dan bergantung pada pengajar saja. Jika diberi tugas maupun PR seringkali mereka mengerjakan ketika sudah waktunya hendak dikumpulkan.

Banyaknya tuntutan akademik dan keinginan yang besar bagi siswa untuk melakukan banyak hal seperti hobi dan bersantai menyebabkan siswa kurang bisa

membagi waktu antara belajar dengan melakukan hobi dan bersantai. Sehingga banyak siswa yang menghabiskan waktu diluar jam sekolah dengan bersantai dibanding belajar dan mengerjakan PR. Terlihat dari tugas maupun PR yang sering terlambat dikumpulkan dan hanya asal jadi saja. Ditambah lagi dengan gadget yang masing-masing sudah dimiliki siswa masa kini, seperti handphone android dan laptop. Di sela jam istirahat bahkan saat pelajaran berlangsung, tidak sedikit yang memainkan handphone-nya untuk mengunggah kesehariannya di sekolah lewat media sosial. Sehingga siswa banyak yang tidak fokus dan bersungguh-sungguh dalam belajar. Terlihat ketika siswa ditanya mengenai materi pelajaran akidah akhlak, banyak yang tidak bisa menjawab dengan alasan lupa dan sebagainya, padahal sudah dijelaskan oleh guru sebelumnya.

Selain itu, di dalam kegiatan pembelajaran terdapat siswa yang bermalas-malasan, ada yang tidur ketika guru menjelaskan, dan ketika dikasih tugas tidak segera dikerjakan, ketika waktu pelajaran sudah hampir habis baru siswa terburu-buru mengerjakan. Tidak sedikit pula siswa yang mencontek, pada saat mengerjakan tugas maupun saat ulangan dikarenakan siswa tidak yakin dengan dirinya dan tidak mempersiapkan persiapan terlebih dahulu saat dihadapkan pada ulangan.

Oleh karena itu, diperlukan *self regulated learning* yang seharusnya patut dimiliki siswa. Siswa dituntut untuk dapat mengatur kegiatan belajar sendiri dengan belajar lebih mandiri dan tidak bergantung pada apa yang disajikan oleh pengajar saja. Selain itu siswa juga harus dapat mengerjakan tugas-tugas di sekolah yang tidak sedikit yang tentunya memerlukan pengaturan diri dalam belajar (*self regulated*

learning) agar tugas-tugas di sekolah dapat terselesaikan dengan baik sehingga diharapkan dapat membuat prestasi belajar yang tinggi. Seperti yang dikemukakan oleh Zimmerman yang dikutip dari buku Ormrod yang menyatakan bahwa, “Ketika anak-anak dan orang dewasa menjadi pelajar yang mengatur diri, mereka menetapkan tujuantujuan yang lebih ambisius bagi diri mereka sendiri, belajar lebih efektif, dan meraih prestasi yang lebih tinggi di kelas”.⁶

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Palembang merupakan lembaga pendidikan islam yang tentunya tidak hanya memberikan mata pelajaran umum, mata pelajaran islam pun sangat penting disini, para siswa harus mampu mempelajari semua pelajaran yang diajarkan secara keseluruhan. Di madrasah ini juga terdapat beberapa ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa seperti Pramuka, Palang Merah Remaja, Hadroh, Robotik dan sebagainya. Jadi siswa tidak hanya dapat meraih prestasi akademik, banyak pula siswa madrasah yang mempunyai prestasi non akademik. Seperti yang penulis bahas sebelumnya ada pula sebagian siswa yang tidak serius dalam belajar dan tidak mementingkan prestasi, mereka cenderung sibuk dengan media sosial dan pergaulannya diluar sekolah.

Kesuksesan belajar yang dialami siswa berkaitan erat dengan bagaimana siswa dapat meregulasi dirinya dalam belajar. Siswa yang melakukan regulasi diri dengan baik seringkali adalah siswa yang meraih prestasi belajar yang baik pula. Oleh karena

6 Ormrod, Jeanne Ellis. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. (Penterjemah: Amitya Kumara). Jakarta: Erlangga 2009. Hal 41

itu penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan mengambil judul “Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Berprestasi di MTs Negeri 1 Kota Palembang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka permasalahan yang diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut ; bagaimana gambaran regulasi diri dalam belajar pada siswa berprestasi di MTs Negeri 1 Kota Palembang ?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah gambaran regulasi diri dalam belajar pada siswa berprestasi di MTs Negeri 1 Kota Palembang

2. Kegunaan penelitian

a. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan berguna sebagai bahan pengetahuan yang menjelaskan gambaran regulasi diri dalam belajar pada siswa berprestasi.

b. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna secara praktis bagi berbagai pihak, antara lain:

- 1) Pihak sekolah, hasil penelitian ini bisa menjadi pengetahuan tambahan dalam mengarahkan dan membimbing siswa agar dapat melakukan regulasi diri dengan baik khususnya dalam belajar, sehingga siswa dapat meraih prestasi belajar yang tinggi.
- 2) Bagi siswa sendiri, dapat menjadi pengetahuan dan untuk kemudian diterapkan dalam proses pembelajaran, sehingga siswa dapat meraih prestasi belajar yang tinggi di sekolah

D. Definisi Konseptual

Untuk memudahkan pemahaman dan menghindari salah pengertian terhadap istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian, maka peneliti memberikan penjelasan yang lebih tegas/jelas tentang yang dikemukakan, yaitu:

1. Regulasi diri merupakan proses di mana seseorang mampu memanipulasi pikiran dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan yang optimal dengan menentukan target pencapaian, dan melanjutkan setiap target yang akan dicapai.
2. Regulasi diri dalam belajar adalah proses di mana seseorang dapat mengatur strategi belajar untuk mencapai target yang ia inginkan. Target atau pencapaian yang diinginkan oleh siswa adalah hasil prestasi belajar yang optimal. Setiap siswa tentunya menginginkan hasil belajar yang optimal di sekolah, dan demi mencapai hasil belajar yang optimal maka siswa harus memiliki perencanaan yang baik dalam mencapai hasil tersebut. Dalam membuat perencanaan yang

baik siswa diharapkan memahami dirinya, inilah yang dinamakan dengan Regulasi Diri.

3. Prestasi adalah hasil atas usaha yang dilakukan seseorang, prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual serta ketahanan diri dalam menghadapi segala aspek kehidupan.

Jadi yang dimaksud dengan regulasi diri dalam belajar siswa berprestasi adalah upaya siswa dalam mengatur dan merencanakan pembelajaran yang dihadapi agar mampu mencapai tujuan dan memperoleh hasil belajar yang baik.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan sebuah kegiatan awal yang harus dilakukan oleh peneliti guna mencari informasi tentang permasalahan yang akan dibahas oleh peneliti, kegiatan ini ialah mengkaji karya-karya ilmiah yang mempunyai relevansi dengan pokok pembahasan.

Ditinjau dari pengertiannya, tinjauan pustaka ini mempunyai arti mengkaji, meneliti, atau memeriksa daftar pustaka supaya dapat mengetahui permasalahan yang diteliti apakah sudah ada yang meneliti atau dikaji oleh seseorang sebelumnya.

Pertama, Anis Rahmiyati, “Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Ekonomi”.⁷ yang menjelaskan bahwa (1) secara umum self regulated learning siswa kelas X SMA Negeri 5 Pontianak tahun ajaran 2016/2017 tergolong tinggi; (2) secara umum self regulated

⁷ Anis Rahmiyati, *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Ekonomi*, (Artikel Penelitian, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak, 2017).

learning siswa kelas X di SMA Negeri 5 Pontianak tahun ajaran 2016/2017 tergolong tinggi; (3) berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh self regulated learning terhadap prestasi belajar siswa kelas X pada mata pelajaran ekonomi di SMA Negeri 5 Pontianak tahun ajaran 2016/2017; (4) adapun besarnya pengaruh self regulated learning (variabel X) terhadap prestasi belajar siswa (variabel Y) sebesar 9,3%.

Kedua, Fitra Satria, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (Mas) Ypui Teratak Kecamatan Rumbio Jaya Kabupaten Kampar”.⁸ Yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) YPUI Teratak Kecamatan Rumbio Jaya Kabupaten Kampar hal ini berarti semakin baik regulasi diri siswa dalam pembelajaran, maka akan semakin tinggi pula prestasi belajar yang akan diraih oleh siswa tersebut di sekolah. Sebaliknya, kurangnya regulasi diri siswa dalam pembelajaran akan mengakibatkan siswa tersebut sulit untuk meraih prestasi belajar yang tinggi.

Ketiga, Romulus Akyan Rasman Naibaho, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Rencana Pemilihan Karier Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.⁹ Yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikansi antara regulasi diri dalam belajar dengan

⁸ Fitra Satria, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (Mas) Ypui Teratak Kecamatan Rumbio Jaya Kabupaten Kampar*, (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2010)

⁹ Romulus Akyan Rasman Naibaho, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Rencana Pemilihan Karier Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*, (Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung, 2018)

rencana pemilihan karier pada siswa XI SMAN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Hasil perolehan korelasi regulasi diri dalam belajar dengan rencana pemilihan karier sebesar r hitung $0,426 > 0,297$ r tabel, artinya Semakin positif regulasi diri dalam belajar maka akan semakin baik juga rencana pemilihan karier. Dan sebaliknya, semakin baik konsep rencana pemilihan karier pada siswa, maka hal tersebut didukung oleh regulasi diri dalam belajar yang positif pada siswa.

Keempat, Dalam jurnal tentang “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Perfeksionisme Pada Siswa Sma Boarding School”.¹⁰ Yang menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan perfeksionisme pada siswa boarding school. Sifat hubungan dalam penelitian ini adalah positif, yaitu semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, maka semakin tinggi pula perfeksionisme yang ditimbulkan pada siswa boarding school. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel regulasi diri dalam belajar terhadap variabel perfeksionisme pada siswa boarding school adalah sebesar 58, 9%. Sisanya 41, 1 % menunjukkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi pembentukan perfeksionisme pada siswa boarding school diluar regulasi diri dalam belajar, antara lain adanya bakat alamiah, standar umur mental yang lebih tinggi daripada umur kronologis, teman bermain yang lebih tua atau dewasa, tingginya pemikiran mengenai kesuksesan yang akan diraih dan pekerjaan yang terlalu mudah.

¹⁰ Siti Rohimah, Marina Dwi Mayangsari, Rahmi Fauzia, *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Perfeksionisme Pada Siswa Sma Boarding School*, (Jurnal Psikologi Universitas Lambung Mangkurat Kalimantan Selatan, 2010)

Sedangkan peneliti lebih fokus kepada “Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Berprestasi Di Mts Negeri 1 Kota Palembang” di mana peneliti menggambarkan bagaimana regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh siswa berprestasi.

F. Kerangka Teori

1. Pengertian Regulasi Diri

Bandura menjelaskan bahwa Regulasi diri merupakan kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. *Self regulation* merupakan kemampuan diri untuk mengatur perilaku dan tindakan, serta sebagai daya penggerak utama kepribadian manusia. Seseorang harus mampu mengatur perilaku sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Memanagemen waktu dan mengontrol perilaku sehingga tujuan yang hendak dicapai dapat dioptimalkan dengan baik.¹¹

Regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur kecapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.¹² Regulasi diri tidak hanya mencakup

¹¹ Chilmiiyyatul Musyrifah, “Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) Dalam Meningkatkan *Self Regulation* Siswa” Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2016), Hal. 20

¹² Howard S. Friedman Dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern Edisi Ketiga* (Surabaya: Erlangga, 2008), Hal. 248

kegiatan mencapai tujuan, tapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang.¹³

Dari beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan proses dimana seseorang mampu memanipulasi pikiran dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan yang optimal dengan menentukan target pencapaian, dan melanjutkan setiap target yang akan dicapai.

2. Bentuk-bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan mengemukakan beberapa bentuk regulasi diri yang berdasarkan pada teori determinasi diri, yaitu:

- a. *Amotivation Regulation*, Keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada pada posisi ini akan memiliki keinginan yang rendah untuk bertindak.
- b. *Eksternal Regulation*, Perilaku diri seseorang yang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar berupa hadiah dan batasanbatasan. Perilaku yang ditampilkan bukan dari keinginan diri sendiri, tetapi dikontrol oleh sumber lain. Seperti adanya rasa berkewajiban atau tekanan.
- c. *Introjected Regulation*, Individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal, seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.

13 Lawrence A. Pervin, Daniel Pervone, Dan Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), Hal. 462

- d. *Identified Regulation*, Perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan, tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya dioarahkan oleh tujuan.
- e. *Intrinsically Motivated Behavior*, Muncul secara sukarela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai.¹⁴

3. Aspek Regulasi diri

Menurut Bandura, menjelaskan bahwa aspek-aspek self regulation terdiri dari 6 aspek, yaitu:

- a. Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*Self Determinet standart and Goals*) Sebagaimana manusia yang mengatur diri, cenderung memiliki standar-standar yang umum bagi perilaku. Standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa dalam situasi spesifik. Membuat tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku seseorang. Memenuhi standar-standar dan meraih tujuan-tujuan yang memberi kepuasan (*self satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy*, dan memacu seseorang untuk meraih lebih besar lagi.
- b. Pengaturan Emosi (*Emosional Regulated*) Yaitu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan seperti amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang

14 Lisy Chairani, Dan M.A. Subandi, *Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), Hal. 32-33

berlebihan agar tidak menghasilkan respon yang kontraproduktif, pengaturan emosi yang efektif sering melibatkan 2 cabang.

- c. Instruksi Diri (*Self-instruction*) Instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan sesuatu yang kompleks, kmemberi sarana untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan.
- d. Monitoring Diri (*Self Monitoring*) Bagian penting selanjutnya adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu atau sebuah observasi diri. Agar membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang penting, seseorang harus sadar tentang seberapa baik yang sedang dilakukan. Dan membuat kemajuan kearah tujuan-tujuan tertentu, lebih mungkin melanjutkan usaha-usaha.
- e. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*) Setiap apa yang kita lakukan dimanapun kita berada perilaku kita akan dinilai oleh orang lain, meski demikian agar seseorang mampu mengatur dirinya sendiri seseorang harus bisa menilai perilakunya sendiri dengan kata lain seseorang itu akan melakukan evaluasi.
- f. Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri (*Self imposed Contingencies*) Ketika seseorang menyelesaikan sesuatu yang telah dirancang sebelumnya, khususnya jika tugas tersebut rumit dan menantang seseorang itu akan merasa bangga pada dirinya sendiri dan memuji dirinya atas keberhasilan yang dia capai. Sebaliknya ketika gagal menyelesaikan sebuah tugas, seseorang akan merasa tidak senang dengan performanya sendiri, merasa menyesal atau malu, oleh karena itu

penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku itu sangat penting.¹⁵

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

a. Faktor Internal

Faktor-faktor internal regulasi diri menurut Bandura menyebutkan tiga kebutuhan, yaitu:

- 1) Observasi Diri Performa itu harus diperhatikan oleh seseorang dalam observasi diri, walaupun perhatian tersebut belum tentu tuntas dan akurat. Sehingga seseorang harus selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Dengan observasi diri, seseorang akan tahu tentang seberapa besar dan sedikitnya perubahan kemajuan dalam dirinya. Hal ini mencakup nilai kualitas dan kuantitas.
- 2) Proses Penilaian, Proses penilaian akan membantu seseorang dalam meregulasi perilaku seseorang melalui proses mediasi kognitif. Seseorang tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya secara selektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya yang dia buat untuk dirinya sendiri. Seseorang bisa membandingkan hasil yang ia peroleh dengan hasil yang diperoleh orang lain dengan standart pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi pada penampilan.

¹⁵ Chilmiiyyatul Musyrifah, "*Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) Dalam Meningkatkan Self Regulation Siswa*" Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2016), Hal. 25-26

3) Reaksi Diri, Manusia memiliki standar performa untuk menilai dirinya. Reaksi diri merupakan respon negatif maupun positif terhadap hasil pencapaian. Manusia menciptakan inisiatif tindakannya melalui penguatan diri (*reward*) dan hukuman diri (*punishment*).¹⁶

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri ada dua bagian, yaitu:

- 1) Standar untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri. Standar ini muncul tidak hanya dari dorongan internal, tetapi faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual yang digunakan untuk evaluasi. Untuk prinsip dasar, peran orang tua sangat penting dalam mempengaruhi standar personal anak. Pola asuh dan pendidikan yang nantinya akan membentuk kualitas dan potensi anak untuk mengembangkan dirinya. Jadi, ada hubungan sebab akibat dari faktor personal seseorang dengan dorongan dari lingkungan yang memiliki peran.
- 2) Menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (*reinforcement*). *Reward* akan diberikan setelah menyelesaikan tujuan tertentu. Selain itu, dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan sebagian tujuan.¹⁷

¹⁶ Jess Feist Dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Ed. 7* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), Hal. 220-222

¹⁷ Ibid, Hal 219-220

c. Faktor *Transcendental*, Faktor *transcendental* dipengaruhi oleh adanya kehadiran Tuhan dalam proses penjagaan yang memberi kekuatan kepada seseorang untuk meregulasi diri, baik bersifat internal maupun eksternal. Faktor ini berupa niat dan tujuan yang murni semata-mata hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa (YME).¹⁸

5. Regulasi Diri Dalam Belajar

Regulasi diri belajar adalah proses dimana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan perasaan yang mana secara sistematis diorientasikan pada pencapaian tujuan mereka.¹⁹

Regulasi diri dalam belajar yang baik akan sangat membantu siswa dalam menyusun segala bentuk perencanaan. Baik perencanaan dalam lingkungan masyarakat, dalam lingkup sekolah dan pembelajaran bahkan dalam lingkup merencanakan pemilihan karir. Oleh sebab itu, perencanaan yang baik dalam proses pembelajaran akan sangat membantu siswa dalam mencapai hasil belajar yang baik sehingga memiliki perencanaan yang baik dalam menyusun suatu hal yang ingin dicapai oleh dirinya. Regulasi diri merupakan faktor yang sangat penting dalam membuat suatu perencanaan, karna regulasi diri berperan dalam menentukan pencapaian perencanaan yang diharapkan. Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa memahami dan menyadari pentingnya regulasi diri, utamanya regulasi diri

18 Lisya Chairani Dan M.A.Subandi. Op. Cit, Hal. 263-264

19 Romulus Akyan Rasman Naibaho, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Rencana Pemilihan Karier Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*,(Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung, 2018)

dalam belajar untuk mencapai hasil perencanaan yang baik, sehingga yang terjadi pada siswa hanya pencapaian yang seadanya dari hasil belajar yang seadanya pula.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *field research* (penelitian lapangan). Dalam penelitian lapangan, peneliti secara individu berbicara dan mengamati secara langsung orang-orang yang diteliti. Menurut jenis, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk memecahkan masalah berdasarkan data-data.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang artinya pendekatan yang dilakukan dengan menjelaskan, menerangkan, dan menguraikan pokok permasalahan yang hendak dibahas dalam penelitian ini kemudian ditarik kesimpulan secara deskriptif.

Dalam penelitian ini informan yang terlibat, dimana memungkinkan peneliti mampu mendapatkan informasi tentang latar belakang penelitian, yakni :

a. Informan Utama

Informan utama sebagai salah satu informan yang tahu banyak bagaimana regulasi diri yang ia lakukan dalam belajar sehingga ia mampu memperoleh prestasi akademiknya. Dalam penelitian ini yang menjadi informan utama yakni siswa-siswa yang berprestasi di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota

Palembang, yang terdiri dari 6 orang siswa-siswi kelas VIII dan IX yang mendapatkan peringkat tertinggi dikelasnya.

b. Informan Pendukung

Teman sebaya serta guru, sebagai salah satu komponen yang juga mengetahui regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh siswa berprestasi tersebut. Dalam penelitian ini informan pendukung ialah guru wali kelas, guru bimbingan dan konseling, dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dengan jumlah 4 orang guru.

3. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan yang paling utama dari penelitian adalah memperoleh data.²⁰

a. Observasi

Metode yang digunakan untuk melakukan pengamatan secara langsung ke tempat lokasi penelitian, serta mencatat hal-hal yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan dengan cara bergaul dengan lembaga sekolah secara langsung.²¹

Jadi dalam teknik observasi peneliti turun langsung ke obyek yang diteliti dan mengamati, serta mencatat hal-hal yang dilakukan oleh siswa-siswi berprestasi disekolah dan pada saat pembelajaran berlangsung.

²⁰ Saipul Annur, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Palembang: Grafika Telindi\O Press,2004), Hal.29

²¹ Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2015) Hal 85

b. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengungkapkan pertanyaan-pertanyaan pada para responden. Wawancara merupakan bentuk komunikasi dua arah, yang dimana komunikasinya melibatkan dua orang atau lebih yang saling berkomunikasi. Pihak pertama selaku peneliti yang mengajukan pertanyaan dan pihak kedua yang berperan memberi jawaban.²² Wawancara dilakukan dengan enam orang informan utama yakni siswa berprestasi serta beberapa orang guru untuk memperkuat data wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.²³ Untuk mendapat informasi yang lebih valid maka penulis mencari dokumen dari instansi terkait sebagai tambahan untuk bukti penguat.

4. Teknik Analisis Data

Miles dan Huberman, mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh. Aktifitas dalam analisis data yaitu:²⁴

22 P. Joko Subagyo, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), Hal.39

23 Sugiyono, *Metode Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2008), Hal 329

24 Sugiyono, *Metode Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2008), Hal 405-408

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah membuat ringkasan seluruh data yang telah dikumpulkan dari lapangan, baik secara observasi, wawancara maupun dokumentasi. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah langkah-langkah dalam penarikan kesimpulan informasi yang telah disusun. Proses penyajian data menjelaskan secara keseluruhan dari sekelompok data yang telah dikumpulkan agar data mudah dibaca dan dipahami. Jadi data yang dirangkum tadi kemudian dipilih untuk disajikan dalam kalimat yang mudah dipahami. Disini peneliti menyajikan atau merangkum data-data yang didapatkan dari hasil wawancara dengan siswa yang berprestasi.

c. Verifikasi

Verifikasi data dimaksudkan untuk penentuan data akhir dari keseluruhan proses analisis sehingga keseluruhan permasalahan dapat terungkap dan dituangkan dalam kalimat yang mudah dimengerti.

5. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan uji kredibilitas dengan triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan triangulasi sumber, teknik dan waktu.

- a. Trianggulasi Sumber, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.
- b. Trianggulasi Teknik, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data pada sumber yang sama tetapi dengan teknik yang berbeda.
- c. Trianggulasi Waktu, waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga ditemukan kepastian datanya.²⁵

H. Sistematika Penulisan

Dari penelitian di atas, peneliti akan memaparkan sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, definisi konseptual, kerangka teori, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II LANDASAN TEORI

²⁵ Sugiyono, *Metode Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2008),
Hal. 374

Menguraikan teori-teori yang lebih relevan tentang regulasi diri dalam belajar pada siswa berprestasi.

BAB III KONDISI UMUM MTs NEGERI 1 PALEMBANG

Gambaran umum MTs Negeri 1 kota Palembang, visi, misi, dan tujuan MTs Negeri 1 kota Palembang, keadaan dan potensi sekolah, sarana dan prasarana, personel sekolah, peserta didik, dan sasaran program pendidikan MTs Negeri 1 kota Palembang.

BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Terdiri dari hasil penelitian tentang regulasi diri dalam belajar pada siswa berprestasi di MTs Negeri 1 kota Palembang.

BAB V PENUTUP

Terdiri dari kesimpulan dan saran-saran.

