

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Lauster (Fasikhah, 1994), menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri secara bahasa menurut Vandebos (2006) adalah percaya pada kapasitas kemampuan diri dan terlihat sebagai kepribadian yang positif. Pendapat itu menunjukkan bahwa orang yang percaya diri memiliki keyakinan untuk sukses.

Menurut De Angelis (1997) rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup.

Allport (Suryabrata, 1986) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai adanya daya yang bersifat internal yang menggerakkan kesanggupan individu lebih mengatur perilaku diri sendiri, sehingga individu lebih mantap dalam melaksanakan tugas yang dibebankan padanya. Sedangkan Durbin mengatakan bahwa percaya diri adalah suatu bentuk keyakinan akan kemampuan dan kondisi yang ada pada diri individu itu sendiri. Percaya diri menunjukkan pada perilaku yang terbatas pada seseorang dalam sejumlah situasi. Hal ini diperlukan dalam menghadapi sejumlah situasi dengan tenang dan terarah sehingga tekanan psikologis dapat diatasi.

Ditambahkan menurut Liedenfield (1997) rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu dengan dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri.

Menurut Waterman (Suniatul, 2010) menjelaskan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah individu yang mampu bekerja secara efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab serta mempunyai rencana dengan masa depannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki suatu perasaan atau sikap yang tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah merasa cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam hidup ini serta mempunyai inisiatif sendiri dan juga tidak memerlukan orang lain sebagai standard,

karena sudah dapat menentukan standard diri dan selalu mengembangkan motivasinya dalam meraih kesuksesan hidupnya.

Fatimah (2006) mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik dengan diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu, memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistik dengan diri sendiri.

Menurut Mayers (1987) individu yang memiliki rasa percaya diri adalah individu yang sukses dalam bidangnya, mampu untuk menyatakan prinsipnya dengan jelas dan meyakinkan.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri yang terlihat sebagai kepribadian yang positif serta memandang segala sesuatu berdasarkan realitas. Dengan kata lain individu mampu dan berkompeten melakukan segala sesuatu berdasarkan keyakinan yang ada pada dirinya, serta individu percaya bahwa ia bisa.

2. Karakteristik Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Menurut Fatimah (2006) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang proporsional, diantaranya adalah:

- a. Percaya akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.
- d. Punya kendali diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil).
- e. Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung pada bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang positif dengan orang lain, diri sendiri, dan situasi diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan-harapan yang realistis, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud mampu untuk melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Ditambahkan menurut Guilford, 1959; Lauster, 1978; Instone, 1983 (dalam Afiatin dan Martaniah, 1998), ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Individu merasa adekuat dengan tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan dengan kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki.
- b. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan dengan kemampuannya dalam berhubungan sosial.
- c. Individu percaya sekali dengan dirinya serta memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan dengan kekuatan dan kemampuannya.

Dari kedua pendapat diatas, maka dapat ditarik kesimpulan tentang karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Individu merasa diterima oleh kelompoknya
- b. Individu percaya sekali dengan dirinya serta memiliki ketenangan sikap.
- c. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- d. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.
- e. Punya kendali diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil).
- f. Memiliki *internal locus of control*
- g. Mempunyai cara pandang positif dengan orang lain, diri sendiri, dan situasi diluar dirinya.
- h. Memiliki harapan-harapan yang realistis

3. Ciri-ciri Rasa Percaya Diri

Menurut Hakim (2002) seseorang yang memiliki rasa percaya diri memiliki ciri-ciri diantaranya adalah:

- a. Mempunyai sikap yang tenang dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah
- b. Mempunyai potensi yang memadai
- c. Mampu menetralsisir ketegangan yang muncul diberbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilannya
- f. Memiliki kecerdasan yang menunjang
- g. Memiliki ketrampilan yang menunjang dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar
- h. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi masalah
- i. Memiliki pendidikan formal yang cukup, dan memiliki latar belakang keluarga yang baik.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Bandura (Afiatin, 1998) mengemukakan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu:

- a. Pengalaman pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya. Ini sangat mempengaruhi rasa percaya diri dan seperti halnya pengalaman keberhasilan dan kesuksesan seseorang akan meningkatkan kepercayaan diri dan terjadinya kegagalan akan menurunkan tingkat kepercayaan diri.

- b. Pengalaman orang lain. Seseorang yang melihat orang lain berhasil melakukan kegiatan yang sama dengan dirinya maka dapat meningkatkan kepercayaan diri jika merasa memiliki yang sebanding dengan usaha yang lebih ulet dan tekun.
- c. Ada kontak langsung dengan orang lain. Dalam hal ini diarahkan melalui saran, nasehat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai hasil yang diinginkan.
- d. Keadaan fisiologis seseorang. Individu akan lebih mungkin untuk mencapai keberhasilan jika tidak mengalami penguaman-pengalaman yang menekan karena dapat menurunkan prestasinya. Gejolak emosi dan keadaan fisiologis memberikan suatu isyarat akan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan, sehingga situasi-situasi yang menekan cenderung dihindari.

Menurut Middenbrook (Suniatul, 2010) ada beberapa hal yang mempengaruhi rasa percaya diri, yaitu:

- a. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan sosialisasi pertama yang dikenal oleh individu. Didalam lingkungan keluarga dikembangkan pelajaran pertama tentang hidup individu.

- b. Pola Asuh

Faktor pola asuh memegang peranan vital pada individu, karena asuhan yang diberikan oleh orang tua kepada anak dalam keluarga

merupakan faktor utama yang besar pengaruhnya bagi perkembangan individu pada masa yang akan datang.

c. Figur Otorita

Individu membutuhkan figure seseorang sebagai figur otorita atau panutan yang menjadikan acuan bagi perilaku individu.

d. Hereditas

Individu yang lahir dari keluarga sehat fisik dan sehat mental maka mempunyai kecenderungan baik akan rasa percaya diri individu begitu pula sebaliknya.

e. Jenis Kelamin

Adanya perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan menentukan peran masing-masing sesuai dengan jenis kelaminnya. Perlakuan orang tua dalam keluarga yang membeda-bedakan antara laki-laki dan perempuan merupakan awal mula perbedaan dalam pembentukan konsep diri bagi seseorang. Konsep diri ini akan membawa pengaruh yang besar pada pembentukan rasa percaya diri.

f. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan cukup besar dengan keberhasilan seseorang, karena pendidikan mampu mempengaruhi seseorang terhadap kehidupan sosialnya. Dengan pendidikan akan membuat individu semakin kaya akan ilmu pengetahuan dan pengalaman, sehingga wawasan bertambah luas

dan membuat individu makin mantap dalam perbuatannya. Hal ini mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

g. Peranan Fisik

Individu memiliki penampilan fisik yang menarik, seringkali dicari sebagai teman bila dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan fisik kurang menarik.

5. Cara Menumbuhkan Percaya Diri

Menurut Fatimah (2006) untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri.

Adapun cara yang digunakan adalah:

a. Evaluasi diri secara obyektif

Individu harus belajar untuk menerima diri secara obyektif dan jujur. Membuat daftar potensi yang ada dalam diri baik yang telah diraih ataupun belum. Kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.

b. Memberi penghargaan yang jujur dengan diri

Menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.

c. Berfikiran positif

Mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.

d. *Gunakan self affirmation*

Menggunakan *self affirmation* memerangi *negatif thinking*, contohnya : “Saya pasti Bisa!”

e. *Berani* mengambil resiko

Setelah memahami secara obyektif, maka akan dapat memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi, sehingga tidak perlu menghindari melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari mencegah, atau mengatasi resiko.

f. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan

Individu tersebut harus dapat melihat dirinya secara positif.

g. Melakukan tujuan yang realistik

Mengevaluasi segala tujuan yang telah ditetapkan, apakah tujuan tersebut realistik atau tidak. Tujuan yang realistik akan memudahkan dalam pencapaian tujuan.

6. **Komponen Kepercayaan Diri**

Lauster (1998) membagi komponen kepercayaan diri menjadi lima yaitu, tidak mementingkan diri sendiri, perasaan optimis, inisiatif sendiri, tidak menggantungkan bantuan dari orang lain, dan memiliki tanggung jawab diri.

Sedangkan menurut M. Scott Peck (Gael Lindenfield, 1997) yang mengartikan kepercayaan diri dalam dua bentuk, batin yang mempunyai komponen yaitu cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, pemikiran

yang positif. Sedangkan komponen kepercayaan diri lahir yaitu, komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan.

Menurut Fatimah (2006), komponen dari kepercayaan diri adalah percaya akan kemampuan diri sendiri, berani menjadi diri sendiri, memiliki internal locus of control, mempunyai cara pandang yang positif dan memiliki harapan yang realistis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan komponen dari kepercayaan diri adalah selalu berfikir positif tentang diri dan kemampuannya, optimis, mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dan berkomunikasi dalam berbagai situasi, memiliki internal locus of control, mempunyai cara pandang yang positif dan memiliki harapan yang realistis.

B. Self Regulated Learning

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Menurut Winne *Self Regulated Learning* (Shidiq, 2008) adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri didalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal.

Lebih lanjut Zimmerman (2004) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.

Pintrich & De Groot (1990) memberikan istilah *self regulated* dalam belajar dengan istilah *self regulated learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya. Zimmerman (1990) merekomendasikan penyelidikan yang dilakukannya mengenai peran beberapa proses meregulasi diri agar siswa belajar sukses. Zimmerman mendefinisikan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated of learning* yang biasa disingkat SRL) adalah menggeneralisasi diri dalam berfikir atau berfikir secara general, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan akademik.

Schunk & Zimmerman (1990) menyebutkan *self regulated* sebagai suatu proses dimana siswa mengaktifkan penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi dan secara sistematis berorientasi pada tujuan mereka. Juga menurut Bokaerts (1996), siswa yang dapat mengatur (meregulasi) sistem belajar mereka secara mandiri adalah mereka yang memiliki kapasitas untuk (1) mengontrol berbagai macam dimensi dari proses belajar, termasuk didalamnya proses seleksi, kombinasi, dan koordinasi penggunaan strategi kognitif sesuai dengan kapasitasnya. Serta (2) mereka yang dapat menempatkan sumber-sumber dari berbagai macam proses belajar, tanpa mengalami banyak distorsi.

Zimmerman (dalam Schunk & Zimmerman, 1998) mengatakan bahwa *self-regulated learning* dapat dikatakan berlangsung bila peserta didik secara sistematis mengarahkan perilaku dan kognisinya dengan cara

memberi perhatian pada instruksi tugas tugas, melakukan proses dan mengintegrasikan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk diingat serta mengembangkan dan memelihara keyakinan positif tentang kemampuan belajar (*self-efficacy*) dan mampu mengantisipasi hasil belajarnya.

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.

2. Macam-macam *Self Regulated Learning*

Menurut Schunk (Ajisukmo, 1996), menyebutkan bahwa ada tiga macam *self regulated learning* yang diantaranya adalah:

1. *Self observation* (observasi diri)

Merupakan usaha siswa untuk memonitor hasil belajar yang telah dicapainya.

2. *Self judgment* (penilaian diri)

Merupakan suatu aktifitas membandingkan hasil belajar dengan tujuan yang hendak dicapai.

3. *Self Reaction* (reaksi diri)

Adalah usaha siswa untuk mengoptimalkan kemampuan personal dan membuat lingkungan yang mendukung proses belajarnya.

3. Kategori *Self Regulated Learning*

Kategori *self regulated learning* yang ditemukan oleh Zimmerman (1989) adalah didasarkan oleh teori sosial kognitif kategori *self regulated learning* tersebut yang diantaranya adalah:

a. Fungsi personal, terdiri atas:

1. Organisasi dan transformasi yaitu usaha siswa untuk menjadikan materi yang dipelajari mudah dipahami
2. Memorisasi yaitu usaha untuk mengingat materi yang dipelajari
3. Penetapan tujuan dan perencanaan yaitu bagaimana siswa merencanakan program belajarnya yang disesuaikan dengan tujuan belajar.

b. Fungsi perilaku

1. Evaluasi diri yaitu usaha siswa untuk mengevaluasi perkembangan hasil belajar yang diperoleh.
2. Konsekuensi yaitu usaha siswa untuk menentukan sendiri konsekuensi apa yang akan didapat apabila berhasil atau gagal dalam mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan.
3. Pencatatan yaitu usaha siswa untuk mencatat hal-hal penting dari suatu materi atau hasil belajar yang telah dicapai.
4. Mengemukakan ide yaitu siswa mampu mengeluarkan ide-ide baru yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan belajarnya.

c. Fungsi lingkungan

1. Mengatur lingkungan yaitu usaha untuk menjadikan lingkungan belajar dirasakan nyaman atau mendukung proses belajarnya.
2. Mencari informasi yang diterima baik berasal dari literatur ataupun guru, teman atau orang lain yang mempunyai kemampuan guna memperjelas pemahamannya.
3. Review yaitu melihat kembali catatan literatur ataupun soal-soal ujian guna mempersiapkan diri siswa sebelum menerima informasi baru ketika akan mengikuti ujian.
4. Meminta bantuan guru, teman dan orang lain.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Cobb menyatakan bahwa *self regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor, diantaranya adalah:

a. *Self efficacy*

Menurut Bandura (Lasarie, 2009) *self efficacy* merupakan penilaian individu dengan kemampuannya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan dalam belajar.

b. Motivasi

Menurut Smith & Byrnes (Ghufron, 2004) adalah suatu konstruk yang digunakan untuk menjelaskan prakarsa, arahan, dan intensitas dari perilaku individual.

c. Tujuan (*goals*)

Yaitu yang berfungsi menuntun peserta didik untuk mengatur usahanya secara spesifik.

Sedangkan menurut Bandura (Alwisol, 2004) terdapat dua faktor yang mempengaruhi *self regulated* yaitu:

- 1 Faktor eksternal yang mempengaruhi adalah standar dan penguatan (*reinforcement*).
- 2 Faktor internal, terdapat tiga bentuk pengaruh internal yaitu observasi diri yakni perhatian dengan suatu tingkah laku, proses penilaian, dan reaksi diri yaitu mengevaluasi dirinya sendiri.

5. Konsep *Self Regulated Learning*

Bokaerts (1996) menggambarkan dua konsep pandang yang berbeda dari *self regulated learning*, yaitu *cognitive self regulated learning* dan *motivational self regulated learning*. Dalam dua konsep yang berbeda itu terdapat tiga bagian besar yang masing-masing mempunyai ciri-ciri tersendiri yaitu tentang tujuan yang akan dicapai, penggunaan strategi, dan area pengetahuan spesifik.

a. *Cognitive Self Regulated Learning*

1. Area pengetahuan spesifik yang meliputi: *konseptual, procedural*, pengertian yang salah dan pengetahuan yang lemah.
2. Penggunaan strategi yang meliputi: *selective, attention, decoding, rehearsal, elaborating*.

Dari kedua point diatas mempunyai tujuan yakni representasi dari tujuan belajar, menentukan rencana yang akan dilakukan, memonitor kemajuan dan mengadakan evaluasi pencapaian tujuan, *structuring, generating question, repair, dan proseduralize a skill.*

b. *Motivation Self Regulated Learning*

1. Area pengetahuan spesifik yang meliputi: rasa percaya, sikap, dan nilai yang terkait dengan tugas-tugas terkait dengan lingkupnya, rasa percaya akan strategi yang digunakan, rasa percaya akan kapasitas yang dimiliki, dan orientasi tujuan.
2. Penggunaan strategi meliputi: menciptakan kesepakatan untuk belajar, proses coping untuk mengalihkan stressor dan menurunkan emosi yang negative, penggunaan atribut prospektif dan retrospektif, usaha untuk menghindari masalah, dan penggunaan sumber daya social.

Kedua point tersebut memiliki tujuan yakni: representasi mental dari munculnya perilaku, membuat hubungan perilaku dengan perencanaan, mempertahankan rencana ketika menghadapi halangan, dan menyelesaikan rencana yang telah dibuat.

6. Strategi *Self Regulated Learning*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman (dalam Schunk & Zimmerman, 1998) ditemukan empat belas strategi *self regulated learning* sebagai berikut:

1. Evaluasi dengan diri (*self-evaluating*)

Merupakan inisiatif peserta didik dalam melakukan evaluasi dengan kualitas dan kemajuan pekerjaannya.

2. Mengatur dan mengubah materi pelajaran (*organizing and transforming*)

Peserta didik mengatur materi yang dipelajari dengan tujuan meningkatkan efektivitas proses belajar. perilaku ini dapat bersifat *covert* dan *overt*.

3. Membuat rencana dan tujuan belajar (*goal setting and planning*)

Strategi ini merupakan pengaturan peserta didik dengan tugas, waktu, dan menyelesaikan kegiatan yang berhubungan dengan tujuan tersebut.

4. Mencari informasi (*seeking information*)

Peserta didik memiliki inisiatif untuk berusaha mencari informasi di luar sumber-sumber sosial ketika mengerjakan tugas.

5. Mencatat hal penting (*keeping record & monitoring*)

Peserta didik berusaha mencatat hal-hal penting yang berhubungan dengan topik yang dipelajari.

6. Mengatur lingkungan belajar (*environmental structuring*)

Peserta didik berusaha mengatur lingkungan belajar dengan cara tertentu sehingga membantu mereka untuk belajar dengan lebih baik.

7. Konsekuensi setelah mengerjakan tugas (*self consequating*)
Peserta didik mengatur atau membayangkan *reward* dan *punishment* bila sukses atau gagal dalam mengerjakan tugas atau ujian.
8. Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*)
Peserta didik berusaha mengingat bahan bacaan dengan perilaku *overt* dan *covert*.
9. Meminta bantuan teman sebaya (*seek peer assistance*)
Bila menghadapi masalah yang berhubungan dengan tugas yang sedang dikerjakan, peserta didik meminta bantuan teman sebaya.
10. Meminta bantuan guru atau pengajar (*seek teacher assistance*)
Bertanya kepada guru di dalam atau pun di luar jam belajar dengan tujuan untuk dapat membantu menyelesaikan tugas dengan baik.
11. Meminta bantuan orang dewasa (*seek adult assistance*)
Meminta bantuan orang dewasa yang berada di dalam dan diluar lingkungan belajar bila ada yang tidak dimengerti yang berhubungan dengan pelajaran.
12. Mengulang tugas atau test sebelumnya (*review test/work*)
Pertanyaan-pertanyaan tugas terdahulu mengenai topik tertentu dan tugas yang telah dikerjakan dijadikan sumber informasi untuk belajar.
13. Mengulang catatan (*review notes*)
Sebelum mengikuti tujuan, peserta didik meninjau ulang catatan sehingga mengetahui topik apa saja yang akan di uji.

14. Mengulang buku pelajaran (*review text book*)

Membaca buku merupakan sumber informasi yang dijadikan pendukung catatan sebagai sarana belajar. landasan teori dari self regulated learning yang akan digunakan menjadi alat ukur ialah keempat belas strategi self regulated learning dari penjelasan diatas.

7. Karakteristik Self Regulated Learning

Berdasarkan hasil penelitian Mukhid (2008), karakteristik perbedaan para pebelajar yang belajar dengan *self-regulate* dengan yang tidak adalah:

- a. Mereka familiar dengan dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
- b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengatur proses mental mereka dengan pencapaian tujuan-tujuan personal (*metakognition*).
- c. Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivasional beliefs*), seperti perasaan *academic self-efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif dengan tugas-tugas diantaranya kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar.
- d. 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 atau teman ketika menemui kesulitan.

- e. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ikut ambil bagian dalam kontrol dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok.

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 (Maftuhah, 2006).

8. Karakteristik Siswa yang Melaksanakan Self Regulated Learning

Paris dan Winegrad (Ghufron, 2004) menjabarkan bahwa karakteristik yang paling pokok dari siswa yang melaksanakan pengelolaan diri dalam belajar ada tiga, antara lain:

- a. Kesadaran dengan pikiran (*awarness of thinking*)

Kesadaran ini berkaitan dengan kesadaran mengenai cara berpikir yang efektif dan analisis yang sesuai dengan kebiasaan berpikirnya.

- b. Menggunakan strategi (*using strategies*)

Karakteristik yang kedua ini berkaitan dengan pemahaman siswa dengan strategi dalam belajar, mengontrol emosi, mencapai tujuan, dan lain-lain. Strategi yang dapat digunakan dalam pengelolaan diri dalam

belajar diantaranya pegulang-ulangan, pengelaborasi, pengorganisasian, dan peniruan.

c. Motivasi yang tinggi (*sustained motivation*)

Motivasi menjadi karakteristik yang ketiga karena dalam pengelolaan diri dalam belajar adalah searah. Adanya tugas yang sulit dan kondusif untuk belajar tetap akan membuat siswa mau belajar apabila mereka mempunyai motivasi yang kuat. Demikian pula dengan ketidakberdayaan yang dipelajari (*learning helpness*) juga tidak akan terjadi apabila siswa memiliki motivasi yang kuat.

9. Fase-fase *Self Regulated Learning*

Menurut Pintrich (Mukhid, 2008), proses-proses *regulatory* dikelompokkan ke dalam empat fase, yaitu perencanaan, monitoring diri, kontrol, dan evaluasi, dimana dalam setiap fase aktifitas *self regulated learning* tersusun kedalam empat area yaitu *kognitif, motivasional, behavioral, dan kontekstual*. Fase-fase tersebut dapat terjadi secara serempak (simultan) dan dinamis yang menghasilkan interaksi ganda diantara proses-proses dan komponen-komponen yang berbeda.

Pada fase pertama, proses *self regulated learning* dimulai dengan perencanaan, dimana aktifitas-aktifitas penting didalamnya seperti serangkaian tujuan yang diinginkan atau tujuan khusus yang diminta setelah tugas atau penetapan tujuan yang ditargetkan.

Fase kedua adalah monitoring diri yaitu suatu fase yang membantu pebelajar menjadi sadar atas keadaan kognisi, motivasi, penggunaan waktu

dan usaha. Aktifitas-aktifitas ini jelas ketika para pebelajar sadar bahwa mereka membaca terlalu cepat untuk jenis teks yang rumit atau pada serangkaian tujuan yang mereka miliki atau ketika mereka secara aktif mengamati pemahaman bacaan mereka sendiri, menanyakan pertanyaan-pertanyaan mereka sendiri untuk melihat apakah mereka telah paham.

Fase ketiga adalah aktifitas kontrol, meliputi pemilihan dan penggunaan strategi pengendalian pikiran, motivasi dan strategi kontrol dengan bermacam-macam tugas akademik, dan kontrol terhadap suasana dan struktur kelas.

Sedangkan fase keempat adalah refleksi dan evaluasi yang meliputi pertimbangan atau putusan, evaluasi yang berkenaan dengan pelaksanaan tugasnya, membandingkannya dengan kriteria yang ditetapkan oleh pebelajar itu sendiri, sifat yang dibuat berkenaan dengan penyebab keberhasilan atau kegagalan, reaksi afektif yang dialami atas hasil sebagai konsekuensi sifat yang dibuat, dan pilihan perilaku yang bisa diikuti dalam masa yang akan datang.

Tabel 2.1 Fase-fase Self Regulated Learning

Fase-fase	Kognisi	Motivasi/affect (pengaruh)	Perilaku/jalan (Behaviour)	Konteks	
Perencanaan dan aktivasi (penggerak)	Penetapan sasaran tujuan, aktivasi/penggerakan pengetahuan sebelumnya, aktivasi pengetahuan metakognisi	Adopsi, orientasi tujuan, pertimbangan/keputusan kemudahan belajar. kesulitan belajar. aktifasi nilai tugas. Aktivasi minat	Perencanaan waktu dan usaha. Perencanaan observasi diri dengan perilaku.	Persepsi tugas. Persepsi konteks	
Monitoring	Kesadaran metakognitif dan monitoring kognisi	Kesadaran dan monitoring dan efek	Kesadaran dan monitoring usaha, penggunaan waktu, keperluan untuk membantu observasi diri dengan perilaku	Monitoring perubahan tugas dan kondisi konteks	
kontrol	Pemilihan dan adaptasi strategi konitif untuk belajar dan berfikir	Pemilihan dan adaptasi untuk motivasi dan efek	Peningkatan atau penurunan usaha. Bertahan, menyerah, mencari bantuan perilaku/jalan	Merubah atau merundingkan kembali perubahan tugas atau meningkatkan konteks	
Reaksi dan refleksi	Atribus keputusan kognitif	Atribusi afektif	reaksi	Pemilihan perilaku/jalan	Evaluasi dengan evaluasi tugas konteks

C. Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Kepercayaan Diri pada Siswa

Seiring dengan perkembangan zaman, pendidikan merupakan investasi penting yang menentukan masa depan bangsa. Dewasa ini pesatnya, perkembangan teknologi dan informasi memiliki peranan yang sangat penting dalam dunia pendidikan di era globalisasi. Sistem pembelajaran yang baik tidak hanya menjejali siswa dengan ilmu, tetapi juga mampu menjadikan siswa lebih mandiri, selalu bersikap positif untuk mengembangkan kemampuan segala kelebihan yang dimilikinya. Dalam kaitannya dengan hal ini, kesuksesan di bidang apapun tidak akan mungkin dicapai oleh seseorang dengan cara mudah jika tidak memiliki *Self-confidence* yang cukup. *Self-confidence* merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu.

Self-confidence merupakan gabungan dari pandangan positif dengan diri sendiri, harga diri dan rasa aman (Loekmono, 1983). *Self-confidence* pada diri sendiri, berasal dari dalam diri anak sendiri, tetapi dapat juga dipupuk oleh lingkungan dan dalam hubungan dengan orang lain. *Self-confidence* itu ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Seorang anak yang mempunyai *self-confidence*, umumnya akan lebih merasa tenang dan dapat berfikir positif. Jika seorang siswa mempunyai *self-confidence* yang baik, maka tidak menutup kemungkinan *self-regulated Learning* yang dimiliki baik. Sebaliknya siswa yang memiliki *self-confidence* rendah, maka akan sangat peka dengan bermacam-macam situasi yang menekan dan biasanya akan mencari jalan keluar dengan berbagai bentuk kompensasi,

sehingga individu akan mempunyai pemikiran yang negatif dan hal itu akan menurunkan minat belajar siswa serta *self confidence* yang rendah juga bisa dikarenakan rendahnya *self regulated learning* yang ada pada siswa.

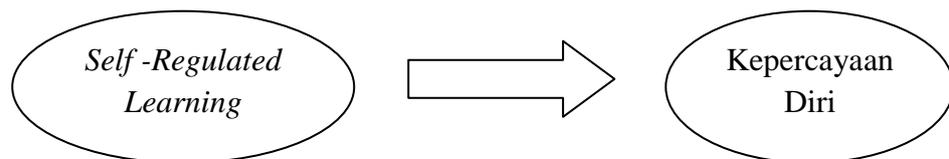
Belajar adalah proses yang aktif untuk memahami hal-hal baru dengan pengetahuan yang kita miliki. Di sini terjadi penyesuaian dari pengetahuan yang sudah kita miliki dengan pengetahuan yang baru. Dengan kata lain, ada tahap *check and re-check* dengan informasi tersebut, apakah pengetahuan yang kita miliki masih relevan atau kita harus memperbaharui pengetahuan kita. Proses belajar yang harus dilalui seorang anak dalam belajar merupakan *self-regulated learning* siswa. Termasuk kategori *self-regulated* adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya (Zimmerman, 1998). Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku yang ditampilkan adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

Dalam proses belajar tersebut ada pula proses monitoring dengan keefektifan strategi yang telah diterapkan. Kesadaran anak memilih dan menggunakan strategi belajar tertentu akan membedakan anak yang belajarnya benar dan anak yang belajar sekedarnya. Anak berusaha memahami materi bacaan kata kunci lalu membuat ringkasan. Dengan belajar model *self-regulated learning* (pembelajaran yang diatur sendiri) maka

kegiatan belajar yang serba rapi teratur dalam arti harus duduk manis dan diam mengerjakan tanpa bergeser. Dalam proses belajar yang interaktif antara anak dengan materi pelajarannya maka suasananya lebih baik. *Self-regulated learning* juga membuat anak senang belajar tanpa harus diming-iming hadiah serta siswa akan merasa santai dan juga tidak gugup ketika harus menghadapi dan mengerjakan soal-soal ujian.

Dari uraian diatas, kita dapat melihat bahwasannya *self regulated learning* dapat memicu seorang siswa untuk memunculkan rasa percaya dirinya dalam menghadapi suatu ujian. Sehingga antara self regulated learning dengan rasa percaya diri memiliki hubungan yang saling melengkapi dan mendukung antara satu dengan yang lain.

D. Kerangka Teoritik



Dalam tabel tersebut dapat diterangkan bahwa dengan diterapkannya *Self-Regulated Learning* diharapkan akan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

E. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara dengan permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Menurut Ibnu Hadjar (1996), hipotesis merupakan pemecahan masalah sementara atas masalah penelitian. Ia adalah pernyataan sementara tentang hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih. Jadi, hipotesis merupakan prediksi dengan hasil penelitian yang diusulkan dan juga diperlukan untuk memperjelas masalah yang sedang diteliti.

Berdasarkan dari kajian pustaka diatas maka diajukan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Ada hubungan antara *self regulated learning* dengan kepercayaan diri siswa bimbingan belajar Ganesha Operation cabang Gayungsari Barat Surabaya dalam menghadapi SBMPTN”.