

learning adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar bagi mereka.

Sedangkan menurut Frank dan Robert (1988) *self regulation* merupakan kemampuan diri untuk memonitor pemahamannya, untuk memutuskan kapan ia siap di uji, untuk memilih strategi pemrosesan informasi yang adekuat dan sejenisnya. *Self regulated learning* mencakup tiga tahap kegiatan yakni sebelum, selama dan sesudah melaksanakan tugas belajar.

Refista (2013) menyatakan bahwa dengan *self-regulated learning*, siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan dapat belajar secara mandiri. Belajar secara mandiri berarti melakukan kegiatan belajar sendiri, belajar tidak hanya menunggu perintah dari guru maupun orang tua.

Menurut Winne (Adicondro& Purnamasari, 2011) *self regulation* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan, atau tujuan sosiaemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya). Pelajar regulasi diri memiliki karakteristik bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi mereka dan punya strategi untuk mengelola emosinya,

dihasilkan 14 strategi belajar yang umumnya digunakan oleh seorang *self regulated learning*, sebagai berikut:

- a. Evaluasi diri (self-evaluation) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mengevaluasi kualitas atau kemajuan pekerjaan yang dilakukan.
- b. Pengorganisasian dan perubahan (organizing and transforming) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif menyusun kembali materi instruksional untuk meningkatkan proses belajar baik secara jelas maupun tersembunyi.
- c. Penetapan tujuan dan perencanaan (goal-setting and planning) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa menetapkan tujuan pendidikan atau subtujuan dan merencanakan langkah selanjutnya, pengaturan waktu dan menyelesaikan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan.
- d. Pencarian informasi (seeking information) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif untuk mendapatkan informasi berkenaan dengan tugas selanjutnya dari sumber-sumber non-sosial ketika mengerjakan tugas.
- e. Latihan mencatat dan memonitor (keeping records and monitoring) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mencatat kejadian atau hasil-hasil selama proses belajar.

- f. Penyusunan lingkungan (*environmental structuring*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif memilih atau menyusun kondisi lingkungan fisik untuk mempermudah belajar.
- g. Pemberian konsekuensi diri (*self-consequating*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki susunan dan daya khayal (*imagination*) untuk memperoleh *reward* atau *punishment* apabila mengalami keberhasilan atau kegagalan.
- h. Latihan dan mengingat (*rehearsing and memorizing*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mengingat materi dengan cara latihan secara *overt* maupun *covert*.
- i. Pencarian bantuan sosial-teman sebaya (*seeking social assistance-peers*) adalah pernyataan yang mengindikasikan individu mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya.
- j. Pencarian bantuan sosial-guru (*seeking social assistance-teachers*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mencoba mendapatkan bantuan dari guru.
- k. Pencarian bantuan sosial-orang dewasa (*seeking social assistance-adult*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mencoba mendapatkan bantuan dari orang dewasa.
- l. Pemeriksaan ulang catatan (*reviewing records-notes*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki inisiatif membaca kembali catatan.

- m. Pemeriksaan ulang soal-soal ujian (*reviewing records-tests*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mempunyai inisiatif membaca kembali soal-soal ujian.
- n. Pemeriksaan ulang buku teks (*reviewing records-textbooks*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki inisiatif membaca kembali buku teks untuk mempersiapkan kelas atau ujian berikutnya.

B. Self- Efficacy

1. Pengertian Self-Efficacy

Menurut Jane (2008) Secara umum *Self-efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Bandura (dalam Schunk 1991) mendefinisikan *Self-efficacy* sebagai pertimbangan seseorang terhadap kemampuan mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan mengerjakan tugas dan bukan hanya semata-mata mengetahui apa yang dikerjakan. Bandura menjelaskan individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Mereka menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan ini, orang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan mengurangi usaha mereka bekerja dalam situasi yang sulit.

Bandura (1997) menyatakan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasi dan melakukan

tindakan-tindakan yang perlu dalam mencapai tingkat kinerja tertentu. Efikasi adalah penilaian diri seseorang dapat melakukan tindakan yang baik, buruk tepat atau salah, bisa atau tidak mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri (Bandura, dalam Alwisol, 2009).

Menurut Betz, N.E & Hackett, G (1998) Self-efficacy mengacu pada keyakinan akan kemampuan dari individu untuk berhasil melaksanakan tugas-tugas atau perilaku yang diharapkan. Teori self-efficacy dianggap salah satu pendekatan dari penerapan teori belajar sosial atau teori kognitif sosial.

Senada dengan Betz, menurut Elliot, N.S, Krachtowill, T.R, & Travers, J.F (2000) *self-efficacy* adalah keyakinan dari diri individu pada kemampuan untuk mengontrol kehidupannya atau perasaan untuk merasa mampu. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* keyakinan atau rasa percaya diri seseorang tentang kemampuannya untuk mengerahkan motivasinya, kemampuan kognitifnya, serta tindakan yang diperlukan untuk melakukan dengan sukses dengan tugas tertentu dalam konteks tertentu.

Baron dan Greenberg (2003) menjelaskan pengertian *self efficacy* sebagai suatu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas tertentu yang spesifik. Kanfer (1986)

mengatakan bahwa *self efficacy* adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu dimasa mendatang untuk mengorganisaikan dan memilih tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Michael (1993) *Self efficacy* menunjukkan pada keyakinan individu bahwa dirinya dapat melakukan tindakan yang dikehendaki oleh situasi tertentu dengan berhasil. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura yang menyatakan *Self efficacy* adalah pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dan hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi seseorang tersebut dan menempatkan sebagian elemen kognitif dalam pembelajaran sosial.

Alwisol (2006) *Self Efficacy* adalah penilaian diri apakah seseorang dapat melakukan tingkatan yang baik, buruk tepat atau salah, bisa atau tidak mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Self efficacy merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya melakukan suatu perilaku, bahkan dihadapkan dengan situasi penghalang atau menghambat (*stressful situation*) untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi dan dapat melakukan tindakan yang dikehendaki situasi tertentu dengan berhasil.

2. Dimensi *self-efficacy*

Bandura (1986) mengungkapkan bahwa perbedaan *self efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu, *magnitude*, *strength* dan *generality*. Masing-masing implikasi penting di dalam performansi yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut

- a. Pertama, *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya.
- b. Kedua, *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.
- c. Ketiga *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu yang berkaitan dengan kuatnya pada keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang

Keberhasilan dan prestasi yang pernah dicapai dimasa lalu dapat meningkatkan *self efficacy* seseorang, sebaliknya kegagalan menghadapi sesuatu mengakibatkan keraguan pada diri sendiri (*self doubt*). Sumber ini merupakan sumber *self efficacy* yang paling kuat pengaruhnya untuk menubah perilaku. Pencapaian keberhasilan akan memberikan dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya :

1. Keberhasilan mengatasi tugas yang sulit bahkan sangat sulit, akan meningkat *self efficacy* individu.
2. Bekerja sendiri, lebih meningkatkan *self efficacy* dibandingkan bekerja kelompok atau dibantu orang lain.
3. Kegagalan menurunkan *self efficacy*, meskipun seorang individu merasa sudah bekerja sebaik mungkin.
4. Kegagalan yang terjadi ketika kondisi emosi sedang tertekan dapat lebih banyak pengaruhnya menurunkan *self efficacy*, dibandingkan bila kegagalan terjadi ketika individu sedang dalam kondisi optimal.
5. Kegagalan sesudah individu memiliki *self efficacy* yang kuat, dampaknya tidak akan seburuk ketika kegagalan tersebut terjadi pada individu yang *self efficacy*-nya belum kuat.

C. Hubungan antara variabel *Self Efficacy* pada pelajaran fisika dengan *Self Regulated Learning*

Menurut Tis'a (2011) ada Hubungan dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *self-regulated learning*. Hubungan yang signifikan mengindikasikan bahwa tingginya *self-efficacy* akan diikuti dengan tingginya *self-regulated learning* dan sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* akan diikuti pula dengan rendahnya *self-regulated learning*.

Self regulated learning adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal. Siswa yang memiliki *self regulated learning* adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar bagi mereka.

Self efficacy pada peserta didik keyakinan atau rasa percaya diri individu tentang kemampuannya untuk mengerahkan motivasinya, kemampuan kognitifnya, serta tindakan yang diperlukan untuk melakukan dengan sukses pada pelajaran fisika.

Rasa mampu dan yakin pada setiap individu dalam mengerjakan tugas-tugas belajar maupun tugas yang sangat sulit pun pasti ada. Kemampuan dalam belajar yang optimal dapat diraih peserta didik bila peserta didik menggunakan kemampuan pengaturan diri dalam belajar.

Metakognisi merupakan persepsi individu tentang pengetahuan dan proses pemikiran yang meliputi kemampuan individu untuk

merencanakan, mengatur, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Sering kali peserta didik saat mendengar kata belajar mereka menjadi kurang bersemangat, sehingga peserta didik perlu menanamkan adanya suatu kebutuhan untuk belajar. Kebutuhan untuk belajar ini menimbulkan suatu dorongan untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan belajar yang jelas dan pasti membantu seseorang dalam mengingat. Tujuan belajar ini akan menimbulkan sikap positif, perhatian dan usaha untuk mengerti apa yang dipelajari.

Untuk dapat belajar secara efektif, mahasiswa harus memiliki kebiasaan dan ketrampilan belajar yang baik, antara lain dengan mengatur waktu. Kebiasaan dan ketrampilan belajar yang dapat membantu konsentrasi dalam belajar, sehingga dengan adanya kebiasaan dan keterampilan dalam belajar maka peserta didik bisa mencapai tujuannya (Loekmono, 1994).

Adanya motivasi instrintik berarti bahwa peserta didik menyadari bahwa kegiatan pendidikan yang sedang diikutinya bermanfaat baginya karena sejalan dengan kebutuhannya. Kebutuhan adalah kecenderungan yang berbekal dalam diri seseorang yang menimbulkan dorongan dan menimbulkan kelakuan untuk mencapai tujuan. Jadi timbulnya kebutuhan inilah yang menimbulkan motivasi pada diri seseorang.

Perilaku belajar aktif yaitu upaya individu mengatur dirinya, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas

motivasional, dan *behavioral* merupakan peserta aktif dalam proses belajar bagi mereka.

Menurut Zimmerman (dalam Nur Ghufron, 2011) memaparkan bahwa self regulation mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu: a). *Metakognisi*, b). Motivasi, dan c). Perilaku/afeksi.

Bandura (1997) mengajukan tiga dimensi efikasi diri, yakni: 1) *Magnitude*, yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas, sejauh mana individu merasa mampu dalam melakukan berbagai tugas dengan derajat tugas mulai dari yang sederhana, yang agak sulit, hingga yang sangat sulit; 2) *Generality*, sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. 3) *Strength*, kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Namun dimensi *self efficacy* yang diukur adalah dimensi kekuatan (*streght*), antara lain:

- a. Presistensi yaitu keteguhan dalam mengerakkan usaha-usaha untuk menghadapi situasi-situasi yang spesifik.
- b. Orientasi Kendali Internal yaitu perasaan mampu mengendalikan dan mengatasi situasi-situasi yang spesifik.
- c. Adaptability yaitu perasaan mampu menyesuaikan diri pada situasi-situasi yang menekan.
- d. Orientasi pada tujuan yaitu perasaan yang mengarah pada aktivitas pencapaian.

