

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF REGULATION LEARNING*
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI
BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada SiswaKelas VIII F SMP Negeri 11 Kota Magelang)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF REGULATION LEARNING*
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI
BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 11 Kota Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Nita Diah Asmoro
13.0301.0046

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF REGULATION LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 11 Kota Magelang)

Diterima dan disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Magelang, 2 Febuari 2018

Dosen Pembimbing I

Dra. Indiaty, M.Pd.
NIDN. 0028036001

Dosen Pembimbing II

Sugiyadi, M.Pd. Kons.
NIDN. 0627057501

PENGESAHAN

EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF REGULATION LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Oleh :

Nita Diah Asmoro

13.0301.0046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 BK FKIP UMMagelang Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :

Hari : Sabtu

Tanggal : 24 Febuari 2018

Tim Penguji Skripsi :

1. Dra. Indiati, M.Pd.

(Ketua/Anggota)

2. Sugiyadi, M.Pd. Kons.

(Sekretaris/Anggota)

3. Drs. Subiyanto, M.Pd.

(Anggota)

4. Drs. Tawil, M.Pd, Kons.

(Anggota)



Mengesahkan,

Pj. Dekan

Nuryanto, ST., M.Kom.

NIK. 987008138

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Nita Diah Asmoro**
NPM : 13.0301.0046
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan *Self Regulation Learning* untuk
Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia bertanggung jawab sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 2 Febuari 2018



Nita Diah Asmoro
13.0301.0046

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS. ArRa'd: 11)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta (Asmoro Edi Wibowo dan Bandiyah) yang selalu menjadi semangat dan berkorban demi keberhasilanku.
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis kehadiran Allah SWT, atas berkah dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulisan skripsi ini tidak ini lepas dari bantuan berbagai pihak ,oleh karena itu diucapkan

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor UMMagelang yang telah memfasilitasi pendidikan.
2. Nuryanto, ST.,M.Kom. Pj. Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memfasilitasi pelaksanaan penulisan skripsi
4. Dra. Indiati, M.Pd.dan Sugiyadi, M.Pd., Kons. Sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah mengarahkan penelitian dari awal sampai akhir.
5. Al Kukuh Sri Santoso, S.Pd, M.Pd. Kepala Sekolah dan Keluarga besar SMP Negeri 11 Kota Magelang dan Keluarga besar yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam melakukan penelitian
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, masukan dan saran dalam pembuatan skripsi ini diterima dengan senang hati.

Magelang, 2 Febuari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan masalah.	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Motivasi Belajar Siswa	8
B. <i>Self Regulation Learning</i>	19
C. Efektivitas Pelatihan <i>Self Regulation Learning</i>	

	Dengan Motivasi Belajar siswa.....	34
	D. Penelitian yang Relevan.....	36
		Halaman
	E. Kerangka Berpikir.....	38
	F. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III	METODE PENELITIAN	40
	A. Desain Penelitian.....	40
	B. Variabel Penelitian	40
	C. Definisi Operasional Variabel.....	41
	D. Subjek Penelitian.....	41
	E. Metode Pengumpulan Data	42
	F. Prosedur Penelitian.....	43
	G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
	A. Hasil Penelitian.....	46
	B. Pembahasan.....	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	58
	A. KESIMPULAN	58
	B. SARAN	58
	DAFTAR PUSTAKA	59
	LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 <i>One group Pre test Post test design</i>	40
2 Penilaian Skor Item Angket Motivasi Belajar	42
3 Kategori skor <i>Pr test</i> Angket Motivasi Belajar	47
4 Daftar sample penelitian <i>pre test</i>	47
5 Daftar Sample Penilaian <i>Postest</i>	49
6 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	50
7 Hasil Uji Normalitas Data	51
8 Hasil Uji Homogenitas Data	52
9 Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	53
10 Hasil Peningkatan Kelompok perlakuan	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	39
2. Rumus Kategori	46

DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Data Hasil <i>Pre test</i>	48
2. Data Hasil <i>post test</i>	49
3. Data Hasil Peningkatan Kelompok Perlakuan	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian	61
2. Kisi-Kisi dan Angket Motivasi Belajar sebelum <i>Try Out</i>	63
3. Hasil <i>Try Out</i> Motivasi Belajar	69
4. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	71
5. Kisi-kisi dan Angket Motivasi Belajar setelah <i>Try Out</i>	76
6. Data <i>Pre test</i> Angket Motivasi belajar	80
7. Kisi-Kisi Modul Pelatihan	81
8. Modul Pelatihan dan Hasil Pelatihan <i>Self Regulation Learning</i>	83
9. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan	144
10. Data <i>Post test</i>	145
11. Hasil Uji Normalitas.....	146
12. Hasil Uji Homogenitas	148
13. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	149
14. Expert Judgment.....	150
15. Daftar Hadir Pelaksanaan Pelatihan <i>Self Regulation Learning</i>	156
16. Dokumentasi Kegiatan	159

EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF REGULATION LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 11 Kota Magelang)

Nita Diah Asmoro

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self regulation learning* terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 11 kota Magelang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimen dengan model *one group pre test post test design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*, sample yang diambil sebanyak 8 siswa memiliki motivasi belajar rendah yang merupakan kelompok yang diberikan perlakuan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket motivasi belajar. Uji validitas instrument angket motivasi belajar dengan menggunakan rumus *product moment* sedangkan uji reabilitas menggunakan rumus *cronbach alpha* dengan bantuan *SPSS for Windows versi 23.0*. Uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan teknik statistic parametik yaitu uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 23.0*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self regulation learning* memberi efek yang positif terhadap motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis Uji *Paired Sample T-Test* pada kelompok yang diberi perlakuan dengan probabilitas nilai sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$. berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket motivasi belajar sebelum dan sesudah perlakuan pada siswa sebesar 32,7%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self regulation learning* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa memberikan efek yang positif terhadap motivasi belajar siswa.

Kata Kunci: *Pelatihan Selfregulation learning, Motivasi Belajar*

THE IMPROVEMENT OF SELF-REGULATION LEARNING TRAINING TO IMPROVE STUDENT'S LEARNING MOTIVATION

(Research of The VIII F Graders of SMP N 11 Magelang in the school)

Nita Diah Asmoro

ABSTRACT

The objectives of this research are to know the effectiveness of self-regulation learning training to improve the students learning motivation. The subject of this research is the VIII F graders of SMP N 11 Magelang in the school year 2017/2018

The type of this research is pre-experiment with models one group pre-test post-test design. The subject was selected by purpose sampling. The sample taken as much as 8 which is group given treatment Method of collecting the data performed by using the questionnaire of learning motivation, the questionnaire of validation test learning motivation uses product moment while the reability test uses Cronbach alpha formula with assistance SPSS for windows verse 23.0. the analysis of pre-requisite testconsists of normality test and homogeny test. The analysis of the data uses statistic parametic technique that is paired sample t-test with assistance program SPSS for windows verse 23.0

The results of this research shows that self-regulation learning developmentgive a positice effect in the students learning motivation. This is evidenced from the analysis of paired sample t-test in group treated with probability valie sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ points. From analysis and discussion, teherearediferences between the average score learning motivation questionare before and after given treatment of student as bag as 32,7% the result of this research can be concluded that self-regulation learning development can increase the student learning motivation and give positive effect in the students learning motivation.

Keyword : self-regulation learning training, student learning motivation.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Motivasi merupakan kekuatan seseorang yang dapat menimbulkan tingkat presistensi dan antusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (ekstrinsik). Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan kualitas perilaku yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya. Motivasi merupakan faktor terpenting dalam melaksanakan proses belajar dan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Dalam proses belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tak akan mungkin melakukan aktivitas belajar. Hal ini merupakan pertanda bahwa sesuatu yang akan dikerjakan itu tidak menyentuh kebutuhannya. Segala sesuatu yang menarik minat orang lain belum tentu menarik minat orang tertentu selama sesuatu itu tidak bersentuhan dengan kebutuhannya. Seseorang yang melakukan aktivitas belajar secara terus menerus tanpa motivasi dari luar dirinya merupakan motivasi intrinsik yang sangat penting dalam aktivitas

belajar. Namun, seseorang yang tidak mempunyai keinginan untuk belajar, dorongan dari luar dirinya merupakan motivasi ekstrinsik yang diharapkan. Oleh karena itu, motivasi ekstrinsik diperlukan bila motivasi intrinsik tidak ada dalam diri seseorang sebagai subjek belajar.

Uno (2016: 23) motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Sardiman (2000: 48) Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

Motivasi dari kedua pengertian di atas, bahwa pada prinsipnya, belajar adalah perubahan dari diri seseorang dan dorongan didalam pribadi siswa baik internal maupun eksternal yang mengadakan perubahan tingkah laku. Motivasi belajar sangat erat kaitannya dengan proses belajar sekarang ini, Sayangnya, saat ini banyak siswa yang tidak memiliki motivasi untuk belajar dan bersaing dengan yang lain secara sehat. siswa cenderung masih memiliki sikap bergantung kepada yang lain sehingga hal ini tentu juga berpengaruh terhadap sikap positif yang ditunjukkan oleh siswa tersebut motivasi. Belajar sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa disekolah, kegiatan belajar

mengajar disekolah sangat diperlukan, sebab apabila seorang siswa, misalnya tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dia kerjakan, maka perlu diselidiki sebab-sebabnya. Sebab-sebab itu biasanya bermacam-macam, mungkin ia tidak senang, mungkin karena malas, ada problem pribadi dan lain-lain. Hal ini berarti pada diri anak tidak terjadi perubahan energy, tidak memiliki tujuan atau kebutuhan belajar. Keadaan semacam ini perlu dilakukan upaya yang dapat menemukan sebab-musababnya dan kemudian mendorong siswa itu untuk mau melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan yakni belajar. Oleh karena itu siswa perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya.

Berkaitan dengan motivasi belajar di atas fenomena atau kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa ada yang tinggi, sedang dan rendah. Fenomena yang terjadi sekarang banyak siswa yang mengalami penurunan semangat belajar, dimana proses pembelajaran berlangsung sangat lama oleh karena itu banyak siswa merasa bosan, jenuh, kurang tertarik dengan pelajaran dan meninggalkan jam pelajaran tertentu. Belajar bukan sebagai sebuah kebutuhan bagi seorang siswa melainkan hanya menjadi sebuah tren saja atau hanya sekedar ikut-ikutan teman belajar. Hal ini tentu saja menjadi persoalan yang memprihatinkan bagi banyak kalangan Berbagai upaya telah dilakukan oleh berbagai pihak seperti guru dan orang tua untuk mengurangi atau bahkan merubah kebiasaan negative siswa dalam melakukan proses belajar salah satunya dengan memberikan motivasi. Motivasi belajar adalah sesuatu hal yang berat, belajar bukan suatu kebutuhan sehingga

menyebabkan kegagalan dari ujian belajar itu sendiri. Seperti yang terjadi di SMP N 11 Kota Magelang yang beralamat Jl. Tentara Genie Pelajar No. 20, RT. 01 / RW. 07, Potrobangsari, Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah 56116 diperoleh informasi dari guru BK bahwa penurunan motivasi belajar siswa banyak dialami oleh siswa kelas 8 sekitar 45% karena beberapa faktor terutama karena merasa malas dalam belajar hal ini dipicu karena latar belakang keluarga yang kurang mendukung. Ternyata yang mengalami motivasi belajar rendah ada 84 dari 187 siswa atau sekitar 45%. Hal ini disampaikan oleh guru BK kelas 8 di SMP 11 Kota Magelang.

Selama ini sudah banyak berbagai langkah usaha dan kegiatan yang dilakukan pihak sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu diberikannya jam *reading season* atau jam membaca, dibentuk kelompok belajar siswa, dan jadwal les tambahan. Namun demikian sampai saat ini hasilnya belum maksimal dan motivasi perlu dicari solusi lain. Sebagai salah satu solusi yang paling pas untuk mengatasi persoalan tersebut maka perlu diberikan model pembelajaran *Self-Regulation Learning* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah.

Self-regulation (atau *self-regulated learning*) adalah proses aktif dan konstruktif dimana peserta didik menetapkan tujuannya Pembelajaran mereka dan kemudian mencoba untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, Dipandu dan dibatasi oleh tujuan dan fitur kontekstual mereka di lingkungan Pintrich (2000: 453). *Self-regulation*

learning dapat berlangsung apabila peserta didik secara sistematis mengarahkan perilakunya dan kognisinya dengan cara memberi perhatian pada instruksi-instruksi, tugas-tugas, melakukan proses dan menginterpretasikan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk mengingatnya serta mengembangkan dan memelihara keyakinannya positif tentang kemampuan belajar dan mampu mengantisipasi hasil belajarnya Zimmerman (Schunk & Zimmerman, 1989: 15).

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-regulation learning* adalah proses bagaimana seorang peserta didik mengatur pembelajarannya sendiri dengan mengaktifkan kognitif, afektif, perilakunya sehingga tercapai tujuan belajar dan mampu untuk mengontrol dan mempengaruhi proses belajarnya sendiri secara positif. *Self-regulation learning* sangat berkaitan dengan penetapan tujuan dan orientasi-orientasi tujuan individu yang menggerakkannya secara sadar dan aktif untuk menyusun rencana dan strategi pencapaian; diikuti dengan upaya koordinasi dan pendayagunaan segenap potensi pikiran, emosi dan perilaku menuju tujuan yang ditetapkan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis bermaksud akan melakukan kajian empiris secara sistematis terencana yang berjudul efektivitas pelatihan *Self Regulation Learning* untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa kelas VIII F SMP N 11 Kota Magelang. Diharapkan

setelah dilakukan Pelatihan *Self Regulation Learning* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa disekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah yang muncul di SMP N 11 Kota Magelang diantaranya:

1. Kurangnya dukungan dari keluarga yang menyebabkan menjadi tidak disiplin dalam belajar
2. Perkembangan kemajuan teknologi menyebabkan siswa semakin malas untuk belajar mengakibatkan motivasi belajarnya rendah.
3. Tidak menemukan kegiatan belajar yang menarik dan mudah cepat merasa bosan

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan permasalahan motivasi yang rendah dan akan ditingkatkan menggunakan pelatihan *self regulation learning* pada siswa SMP Negeri 11 Magelang Khususnya Kelas VIII F motivasi belajar siswa yang rendah dipilih karena motivasi belajar yang rendah akan menghambat prestasi siswa, sekaligus perkembangan metakognitif siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *self regulation learning* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self regulation learning* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang layanan *Self regulation learning* dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa
- b. Sebagai salah satu alternative untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam proses belajar melalui *Self regulation learning*.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai langkah baru secara konkrit dalam menanganimasalah siswa.
- b. Peserta didik yang mengalami motivasi belajar yang rendah dapat diberikan pelatihan *Self regulation learning* d agar motivasi belajar peserta didik meningkat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Motivasi Belajar Siswa

1. Pengertian Motivasi Belajar Siswa

Motivasi dalam proses belajar adalah suatu hal yang penting dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar, Motivasi merupakan faktor, menentukan dan berfungsi, menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan belajar. Dalam kegiatan belajar motivasi dapat diperlukan, sebab apabila ada seorang siswa, misal tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dia kerjakan maka perlu diselidiki sebab-sebabnya. Hal ini berarti pada siswa tidak terjadi perubahan energy, tidak terangsang afeksinya karena tidak memiliki tujuan atau kebutuhan belajar. Keadaan seperti ini perlu dilakukan upaya yang dapat menemukan sebab-sebabnya dan kemudian mendorong siswa untuk melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan yaitu belajar. Karena itu siswa perlu diberikan rangsangan agar tumbuh motivasi didalam dirinya (Djamarah, 2015: 114). Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Sardiman (Kompri, 2015: 2) motivasi berpangkal dari kata “motif” yang dapat diartikan daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan.

Djamarah (2015: 13) Belajar adalah suatu kegiatan yang melibatkan dua unsur, yaitu jiwa dan raga. Gerak raga yang ditunjukkan harus sejalan dengan proses jiwa untuk mendapatkan perubahan. Tentu saja perubahan yang didapatkan itu bukan perubahan fisik, tetapi perubahan jiwa dengan sebab masuknya kesan-kesan yang baru. Dengan demikian, maka perubahan fisik akibat sengatan serangga, patah tangan, patah kaki, buta mata, buta telinga, penyakit bisul, dan sebagainya bukanlah termasuk perubahan akibat belajar. Oleh karenanya, perubahan sebagai hasil dari proses belajar adalah perubahan jiwa yang mempengaruhi tingkah laku seseorang.

Uno (2016: 23) Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar berarti perubahan tingkah laku secara relative permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan (*reinforce practice*) yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu. sejalan dengan pendapat Mudjiono (Kompri, 2015: 231) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan segi kejiwaan yang mengalami perkembangan, artinya terpengaruh oleh kondisi fisiologis dan kematangan psikologis siswa.

dalam pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan daya penggerak dalam proses belajar seseorang yang menentukan, berfungsi, menimbulkan, mendasari perubahan belajar tingkah laku individu secara relative permanen dan secara

potensial sebagai hasil dari praktik atau penguatan yang dilandasi untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Indikator Motivasi Belajar

Menurut Uno (2016: 23) indikator motivasi belajar adalah sebagai berikut:

a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil

Hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar dan dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya disebut motif berprestasi, yaitu motif untuk berhasil dalam melakukan suatu tugas dan pekerjaan atau motif untuk memperoleh kesempurnaan. Motif-motif untuk memperoleh kesempurnaan. Motif semacam ini merupakan unsure kepribadian dan perilaku manusia, sesuatu yang berasal dari “dalam” diri manusia yang bersangkutan.

b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar

Penyelesaian suatu tugas tidak selamanya dilator belakangi oleh motif berprestasi atau keinginan untuk berhasil, kadang kala seorang individu menyelesaikan suatu pekerjaan sebaik orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, justru karena dorongan menghindari kegagalan yang bersumber pada ketakutan akan kegagalan itu.

c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan

Harapan didasari pada keyakinan bahwa orang dipengaruhi oleh perasaan mereka tentang gambaran hasil tindakan mereka contohnya orang yang menginginkan kenaikan pangkat akan menunjukkan kinerja yang baik kalau mereka menganggab kinerja yang tinggi diakui dan dihargai dengan kenaikan pangkat.

d. Adanya penghargaan dalam belajar

Pernyataan verbal atau penghargaan dalam bentuk lainnya terhadap perilaku yang baik atau hasil belajar anak didik yang baik merupakan cara paling mudah dan efektif untuk meningkatkan motif belajar anak didik kepada hasil belajar yang lebih baik. Pernyataan seperti “bagus”, “hebat” dan lain disamping akan menyenangkan siswa, pernyataan verbal seperti itu juga mengandung makna interaksi dan pengalaman pribadi yang langsung antara siswa dan guru, dan penyampaiannya kongkret, sehingga merupakan suatu persetujuan pengakuan social, apalagi kalau penghargaan verbal itu diberikan didepan orang banyak.

e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar

Yang Baik stimulasi maupun permainan merupakan salah satu proses yang sangat menarik bagi siswa. Suasana yang menarik menyebabkan proses belajar menjadi bermakna. Sesuatu yang

bermakna akan selalu diingat, dipahami, dan dihargai. Seperti kegiatan belajar seperti diskusi, brainstorming dan pengabdian masyarakat.

- f. Lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seorang siswa dapat belajar dengan baik.

Pada umumnya motif dasar yang bersifat pribadi muncul dalam tindakan individu setelah dibentuk oleh lingkungan. Oleh karena itu motif individu untuk melakukan sesuatu untuk melakukan sesuatu misalnya untuk belajar dengan baik, dapat dikembangkan, diperbaiki, atau diubah melalui belajar dan latihan, dengan perkataan lain melalui pengaruh lingkungan. Lingkungan belajar yang kondusif salah satu faktor pendorong belajar anak didik, dengan demikian anak didik mampu memperoleh bantuan yang tepat dalam mengatasi kesulitan atau masalah dalam belajar.

3. Fungsi Motivasi Belajar

Motivasi dalam kehidupan selalu memegang peranan penting terhadap tercapainya hasil dari suatu kegiatan yang kita jalankan, termasuk juga dalam hal belajar. Dalam belajar motivasi sangat penting, namun tidak semua siswa memahami hal tersebut. Selain itu ternyata setiap siswa dan mahasiswa juga memiliki motivasi yang berbeda-beda antara yang satu dengan yang lain. Sehingga setiap siswa perlu memahami secara jelas tentang fungsi dari motivasi dalam belajar dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi mempengaruhi adanya kegiatan. Sehubungan

dengan hal tersebut Djamarah (2015: 157-158) menjelaskan tentang fungsi motivasi dalam belajar yang akan diuraikan sebagai berikut:

a. Motivasi sebagai pendorong perbuatan

Mulanya anak didik tidak ada hasrat untuk belajar, tetapi karena ada sesuatu yang dicari munculah minatnya untuk belajar. Sesuatu yang dicari itu dalam rangka untuk memuaskan rasa ingin tahunya dari sesuatu yang akan dipelajari. Sesuatu yang belum diketahui itu mendorong anak didik untuk belajar dalam rangka mencari tahu, anak didik pun mengambil sikap seiring dengan minat suatu objek. Di sini, anak didik mempunyai keyakinan dan pendirian tentang apa yang seharusnya dilakukan untuk mencari tahu tentang sesuatu. Sikap itulah yang mendasari dan mendorong ke arah sejumlah perbuatan dalam belajar. Jadi motivasi yang berfungsi sebagai pendorong ini mempengaruhi sikap apa yang seharusnya anak didik ambil dalam rangka belajar.

b. Motivasi sebagai penggerak perbuatan

Dorongan psikologis yang melahirkan sikap terhadap anak didik itu merupakan sesuatu kekuatan yang tak terbandung, yang kemudian terjelma dalam bentuk gerakan psikofisik. Disini anak didik sudah melakukan aktivitas belajar dengan segenap jiwa dan raga. Akal pikiran berproses dengan sikap raga yang cenderung tunduk dengan kehendak perbuatan belajar. Sikap berada pada

kepastian perbuatan dan akal pikiran mencoba membedah nilai yang terpatri dalam wacana, prinsip, dalil, dan hukum, sehingga mengerti betul tentang isi yang dikandungnya.

c. Motivasi sebagai pengarah perbuatan

Anak didik yang mempunyai motivasi dapat menyeleksi mana perbuatan yang harus dilakukan dan mana perbuatan yang diabaikan. Seorang anak didik yang ingin mendapatkan sesuatu dari suatu mata pelajaran tertentu, tidak mungkin dipaksakan untuk mempelajari mata pelajaran yang lain. Pasti anak didik akan mempelajari mata pelajaran dimana tersimpan sesuatu yang akan dicari itu. Sesuatu yang akan dicari anak didik merupakan tujuan besar yang akan dicapainya. Tujuan belajar itulah sebagai pengarah yang memberikan motivasi kepada anak didik dalam belajar, dengan tekun anak didik belajar. Dengan penuh konsentrasi anak didik belajar belajar agar tujuannya mencapai sesuatu yang ingin diketahui/dimengerti itu cepat tercapai. Segala sesuatu yang dapat mengganggu pikirannya dan dapat membayarkan konsentrasinya diusahakan disingkirkan jauh-jauh. Itulah peranan motivasi yang dapat mengarahkan perbuatan anak didik dalam belajar.

Sadirman (2014: 85) di samping hal diatas, motivasi juga dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seseorang melakukan sesuatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang

baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik. Intensitas motivasi seseorang akan menentukan tingkat pencapaian prestasi belajarnya..

4. Macam-Macam Motivasi belajar

Djamarah (2015: 148-152) macam-macam motivasi belajar dikategorikan menjadi dua yaitu sebagai berikut :

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi itu intrinsik bila tujuannya inheren dengan situasi belajar dan bertemu dengan kebutuhan dan tujuan anak didik untuk menguasai nilai-nilai yang terkandung di dalam pelajaran itu. Anak didik termotivasi untuk belajar semata-mata untuk menguasai nilai-nilai yang terkandung dalam bahan pelajaran, bukan karena keinginan lain seperti ingin mendapat pujian, nilai yang tinggi, atau hadiah dan sebagainya.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar individu. Motivasi dikatakan ekstrinsik

bila anak menempatkan tujuan belajarnya di luar faktor-faktor situasi belajar (*resides in some factors outside the learning situation*). Anak didik belajar karena hendak mencapai tujuan yang terletak diluar hal yang dipelajarinya. Misalnya, untuk mencapai angka tinggi, diploma. Gelar, kehormatan, dan sebagainya.

5. Prinsip-Prinsip Motivasi Belajar

Aktivitas belajar bukanlah suatu kegiatan yang terlepas dari faktor lain. Aktivitas belajar merupakan kegiatan yang melibatkan unsur jiwa dan raga. Belajar tak akan pernah dilakukan tanpa suatu dorongan yang kuat baik dari dalam yang lebih utama maupun dari luar sebagai upaya lain yang tak kalah pentingnya. Faktor lain yang mempengaruhi aktifitas belajar seseorang itu dalam pembahasan ini disebut motivasi. Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi bisa juga dalam bentuk usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya.

Motivasi mempunyai peranan yang strategis dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada seseorang pun yang belajar tanpa motivasi. Tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar tanpa motivasi. Agar peranan motivasi lebih optimal, maka prinsip-prinsip motivasi dalam belajar tidak

hanya diketahui, tetapi juga harus diterangkan dalam aktivitas belajar mengajar Djamarah (2015: 152-156) ada beberapa prinsip motivasi dalam belajar yaitu sebagai berikut:

a. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivasi belajar

Seseorang melakukan aktivitas belajar karena ada yang mendorong motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong seseorang untuk belajar. Seseorang yang berminat untuk belajar belum sampai pada tataran motivasi belum menunjukkan aktivitas nyata. Minat merupakan kecenderungan psikologis yang menyenangkan suatu objek, belum sampai melakukan kegiatan. Namun, minat adalah motivasi dalam belajar minat merupakan potensi psikologi yang dapat dimanfaatkan untuk menggali motivasi. Bila seseorang sudah termotivasi untuk belajar maka dia melakukan aktivitas belajar dalam rentangan waktu tertentu. Oleh karena itulah, motivasi diakui sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar seseorang

b. Motivasi intrinsik lebih utama daripada motivasi ekstrinsik dalam belajar

Seluruh kebijakan pengajaran, guru lebih banyak memutuskan memberikan motivasi ekstrinsik kepada setiap anak didik. Tidak pernah ditemukan guru yang tidak memakai motivasi ekstrinsik dalam pengajaran. Anak didik yang malas belajar sangat berpotensi untuk diberikan motivasi ekstrinsik oleh guru supaya ia rajin belajar

c. Motivasi berupa pujian lebih baik daripada hukuman

Meskipun hukuman tetap diberlakukan dalam memicu semangat belajar anak didik, tetapi masih lebih baik penghargaan berupa pujian. Setiap orang senang dihargai dan tidak suka dihukum dalam bentuk apapun juga. Memuji orang lain berarti memberikan penghargaan atas prestasi kerja orang lain. Hal ini akan memberikan semangat kepada seseorang untuk lebih meningkatkan prestasi kerjanya. Tetapi pujian yang diucap itu tidak asal ucap, harus pada tempat dan kondisi yang tepat. Kesalahan pujian bisa bermakna mengejek.

d. Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan dalam belajar

Kebutuhan yang tak bisa dihindari oleh anak didik adalah keinginannya untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan. Oleh karena itulah anak didik belajar. Karena bila tidak belajar berarti anak didik tidak akan mendapatkan ilmu pengetahuan. Bagaimana untuk mengembangkan diri dengan memanfaatkan potensi-potensi yang dimiliki bila potensi-potensi itu tidak ditumbuh kembangkan melalui penguasaan ilmu pengetahuan. Jadi, belajar adalah santapan utama anak didik.

e. Motivasi dapat memupuk optimisme dalam belajar

Anak didik yang mempunyai motivasi dalam belajar selalu yakin dapat menyelesaikan setiap pekerjaan yang dilakukan. Dia yakin

bahwa belajar bukanlah kegiatan yang sia-sia. Hasilnya pasti akan berguna tidak hanya kini, tetapi dihari-hari mendatang. Setiap ulangan yang diberikan oleh guru bukan dihadapi dengan pesimisme, hati yang resah gelisah. Tetapi dia dihadapi dengan tenang dan percaya diri. Biar pun ada anak didik yang lain membuka catatan ketika ulangan, dia tidak akan terpengaruh dan tetap tenang menjawab setiap soal item soal dari awal hingga akhir waktu yang ditentukan.

f. Motivasi melahirkan prestasi dalam belajar

Berbagai hasil penelitian selalu menyimpulkan bahwa motivasi mempengaruhi prestasi belajar. tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya prestasi belajar seseorang anak didik. Anak didik menyenangi mata pelajaran tertentu dengan senang hati mempelajari mata pelajaran itu. Selain memiliki bukunya, ringkasan juga rapi dan lengkap. Setiap ada kesempatan selalu mata pelajaran yang disenangi itu yang dibaca, wajarlah bila isi mata pelajaran itu dikuasai dalam waktu yang relative singkat.

B. *Self Regulation Learning*

1. Pengertian *Self Regulation Learning*

Self regulation learning terdiri dari dua kata yaitu *self regulation* dan *learning*. *Self regulation* berarti terkelola, sedangkan *learning* berarti belajar jadi dapat disimpulkan bahwa *self regulation learning* secara keseluruhan berarti proses dimana pelajar melakukan

strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi Titik (2016: 12). Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Zimmerman (2004: 2) mendefinisikan *self-regulation learning* sebagai kemampuan pelajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. *Self regulation learning* biasanya dipandang sebagai proses sistematis perilaku manusia yang memberi individu kemampuan untuk menyesuaikan tindakan dan tujuan mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan Pintrich (2000: 306). Seorang *self regulation learner* akan memiliki kemampuan menjadi seorang ahli (master) dalam belajarnya karena mereka mampu mengelola kegiatan belajarnya agar berjalan efektif, menentukan sendiri hal-hal yang harus diutamakan selama melakukan proses belajar. hal ini sejalan dengan pendapat Zimmerman (Nugroho,2006: 5) yang untuk menentukan tujuan belajarnya, mampu menumbuhkan rasa mampu diri untuk meraih target yang hendak dicapai, penataan lingkungan untuk menompang pencapaian target, melakukan evaluasi diri dan memonitor kegiatan belajarnya.

Seorang *self regulation learner*, akan menjadi aktif secara metakognitif, motivasi, dan perilaku (behavior) didalam proses

belajarnya (Zimmerman dalam Muhkhid, 2008,223). Secara metakognitif, seorang *self regulation learner* akan merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan diri, dan mengevaluasi diri pada tingkatan-tingkatan berbeda dari apa yang mereka pelajari. Secara perilaku (behaviorly). Mereka memilih, menyusun, dan membuat lingkungan mereka untuk belajar utama

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self regulation learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mempengaruhi proses belajarnya sendiri secara positif. *Self Regulation Learning* berkaitan secara aktif dengan metakognitif, motivasi dan perilaku yang menggerakannya secara sadar dan aktif untuk menyusun rencana strategi pencapaian.

2. Karakteristik *Self Regulation Learning*

Rochester Institute of technology (dalam Mujidin, 2007 :10) menjelaskan karakteristik *self regulated learning* sebagai berikut:

- a. Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan untuk mengatur penggunaan waktu serta sumber yang dimiliki, baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar
- b. Mempunyai *need for challenge* yaitu memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap kesulitan yang dihadapi pada

saat pengerjaan tugas dan mengubah sebagai tantangan pada suatu hal yang menarik dan menyenangkan.

- c. Tahu bagaimana menggunakan sumber-sumber yang ada, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya serta melakukan pemantauan terhadap proses belajar
- d. Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu dalam belajar
- e. Pada saat melakukan aktivitas membaca, menulis maupun berdiskusi mempunyai kecenderungan untuk membuat suatu atau makna dari apa yang dibaca, ditulis, maupun didiskusikan.
- f. Menyadari bahwa kemampuan yang dimiliki bukanlah satu-satunya faktor yang mendukung kesuksesan dalam meraih prestasi belajar melainkan juga dibutuhkan strategi dan upaya yang gigih dalam belajar

3. Dinamika *Self Regulation Learning*

Dinamika proses beroperasi *self regulation learning* terjadi dalam sub proses yang berisi *self observation*, *self judgement*, dan *self reaction*, ketiganya memiliki hubungan yang bersifat resiprositas seiring dengan konteks persoalan yang mereka hadapi. Hubungan resiprositas ini tidak selalu bersifat simetris melainkan lentur, dalam arti salah satu konteks tertentu lebih dominan dari aspek lainnya

Bandura (Alwisol, 2009: 286). ketiga proses tersebut dijelaskan oleh Shunck dkk (2012: 234) sebagai berikut :

a. Observasi diri (*Self observation*)

Mengacu pada atensi yang disengaja terhadap perilaku dari individu-individu yang tidak dapat mengatur kinerja mereka apabila tidak mengetahui apa yang mereka lakukan, Observasi diri sering kali disertai dengan mencatat frekuensi intnsitas dan kualitas perilaku. Observasi diri dapat menyebabkan peningkatan motivasi individu karena ketika individu tahu apa yang mereka lakukan, mereka akan merubah perilaku mereka.

b. Penilaian diri (*Judgement*)

Mengacu pada perbandingan level kinerja saat ini dengan tuju diri penilaian diri tergantung pada jenis standar evaluasi diri yang digunakan, ciri-ciri tujuan kepentingan mencapai tujuan dan persepsi penyebab. Ciri-ciri tujuan mempengaruhi pengaturan diri dan motivasi. Penilaian dari juga mencerminkan kepentingan pencapaian tujuan. Individu-individu menilai kemampuan pembelajaran pembelajaran untuk tujuan-tujuan yang dianggap berharga standar evaluasi diri mungkin bersifat absolut (tetap) atau normative (relative terhadap kinerja individu lain). Standar-standar mengidentifikasi kemajuan tujuan,

dan keyakinan diri memang membuat kemajuan, meningkatkan keefektifan diri dan motivasi.

c. Reaksi diri (*Self reaction*)

Merupakan respon-respon perilaku, kognitif, dan afektif terhadap penilaian diri. Reaksi diri memotivasi keyakinan bahwa diri memang membuat kemajuan yang dapat diterima, bersamaan dengan kepuasan yang diantisipasi dari pencapaian tujuan, meningkatkan keefektifan diri.

4. Komponen-komponen *Self Regulation Learning*

a. Metakognitif

Metakognisi dipandang sebagai pengetahuan tentang apa yang diketahui seseorang. Dalam hubungannya dalam belajar, metakognisi diartikan sebagai kemampuan untuk memantau seberapa baik seseorang memahami sesuatu dan kemampuan untuk meregulasi aktivitas belajar Titik (2016: 17). Hal ini diperjelas oleh Zimmerman (Febriana, 2013: 207) yang menyatakan metakognisi dengan pengetahuan tentang cara berpikir dan kemampuan untuk memonitor proses kognitifnya seperti belajar, mengingat dan berpikir. Strategi mendasar dari aspek metakognisi yaitu:

- 1) Mengaitkan informasi baru untuk membentuk suatu pengetahuan.

- 2) Memilih strategi berpikir.
- 3) Merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses berpikir

Berdasarkan pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa metakognisi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan sesuai dengan menggunakan kemampuannya dalam memonitor proses kognitifnya

b. Motivasional

Motivasional disebut juga dengan variable afektif. Dalam *Self regulation learning*, tidak cukup hanya mengetahui strategi yang afektif, tetapi siswa juga perlu memiliki motivasi untuk menggunakannya. Motivasi berkaitan dengan sumber pendorong yang mengarahkan perilaku untuk belajar. motivasi yang dimaksud dalam *self regulation learning* adalah *self motivation*. Smith (Febrianela, 2013: 207) menyatakan bahwa motivasi berasal dari dalam individu (motivasi intrinsik). Motivasi intrinsic adalah dorongan untuk mencapai tujuan-tujuan yang terletak didalam perbuatan belajar (Rusyan,1992: 98). Hal ini diperjelas oleh pernyataan Muhibbin (2005: 136) yang mngatakan motivasi intrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar.

c. Perilaku

Perilaku berkaitan dengan perilaku yang tampak yang selalu mengarah pada aktivitas belajar seperti mendengarkan pelajaran dari guru, mencatat, berkonsentrasi, dan lain-lain Sunawan (Febrianela, 2013: 208). Hal ini kemudian diperjelas oleh Muhibbin (2005: 117) yang menyatakan bahwa perilaku belajar adalah suatu proses belajar yang bersifat positif dan aktif dimana positif adalah baik, bermanfaat serta sesuai dengan harapan. Hal ini juga bermakna bahwa perilaku belajar tersebut senantiasa mendapatkan penambahan ilmu yang sebelumnya belum pernah diperoleh. Bersifat aktif artinya tidak terjadi dengan sendirinya seperti proses kematangan tetapi karena usaha siswa itu sendiri.

d. Strategi kognitif

Strategi kognitif merupakan tindakan nyata yang digunakan siswa untuk belajar, mengingat, dan memahami materi. Beberapa strategi kognitif seperti rehearsal, elaboration, dan organizational telah terbukti meningkatkan komitmen kognitif dalam belajar dan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi (Titik: 2016: 25).

5. Faktor- faktor yang mempengaruhi *Self Regulation Learning*

Ada tiga faktor dalam *self regulation learning* yang diungkapkan oleh thoresen dan Mahoney (Zimmerman, 1989: 330) yaitu:

a. Faktor pribadi (*person*)

Presepsi *self efficacy* tergantung pada masing-masing empat tipe yang mempengaruhi seseorang yaitu pengetahuan siswa (*student knowledge*), proses metakognitif, tujuan (*goal*) dan afeksi (*affect*). Pengetahuan *self regulation learning* harus memiliki kualitas pengetahuan procedural dan pengetahuan bersyarat (*conditional knowledge*). Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Pengetahuan *self regulation learning* tidak hanya bergantung pada pengetahuan siswa, melainkan juga proses metakognitif pada pengambilan keputusan dan performa yang dihasilkan. Proses metakognitif melibatkan perencanaan atau analisis tugas yang berfungsi mengarahkan usaha mengontrol belajar dan mempengaruhi timbal balik usaha tersebut.

b. Faktor perilaku (*Behavior*)

Tiga cara dalam merespon yang berhubungan dengan analisis *self regulation learning* yaitu observasi diri (*self*

observation), penilaian diri (*self judgement*) dan reaksi diri sendiri (*self reaction*). Meskipun diasumsikan bahwa setiap komponen tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam proses pribadi yang tersembunyi (*self*), namun proses diluar individu juga ikut berperan. Setiap komponen terdiri dari perilaku yang dapat diamati, dilatih, dan saling mempengaruhi. Oleh karena itu *self observation*, *self judgement*, dan *self reaction* dikategorikan sebagai perilaku yang mempengaruhi *self regulation learning*

c. Faktor lingkungan (*Environmental*)

Setiap gambaran faktor lingkungan diasumsikan berinteraksi secara timbal balik dengan faktor pribadi dan perilaku. Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi digerakkan untuk mengatur perilakunya secara terencana dan lingkungan belajar dengan segera. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama proses penerimaan dan tahu cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi. Individu yang menerapkan *self regulation* biasanya menggunakan strategi untuk menyusun lingkungan, mencari bantuan social dari teman, dan mencari informasi.

6. Proses-proses dalam *self regulation learning*

Ormond (2008: 38) menjelaskan proses-proses dalam *self regulation learning* sebagai berikut :

a. Penetapan tujuan (*goal setting*)

Pembelajaran yang mengatur diri tahu apa yang ingin mereka capai ketika membaca atau belajar, mungkin mempelajari fakta-fakta yang spesifik, mendapatkan fakta konseptual yang luas tentang suatu topik, atau hanya mendapatkan pengetahuan yang memadai agar dapat mengerjakan soal ujian sekolah. Biasanya mereka mengaitkan tujuan-tujuan mereka melakukan aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita panjang.

b. Perencanaan (*planning*)

Pembelajaran yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar

c. Motivasi diri (*self motivation*)

Pembelajaran yang mengatur diri memiliki *self efficacy* tinggi akan kemampuan mereka menyelesaikan tugas belajar dengan sukses. Mereka menggunakan berbagai strategi agar tetap bisa terarah pada tugas, dengan mengingatkan diri mereka sendiri pentingnya mengerjakan tugas dengan baik, atau menjanjikan pada diri mereka sendiri hadiah tertentu begitu suatu tugas selesai dikerjakan.

- d. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*flexible us learning strategies*)

Pembelajar yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung pada tujuan-tujuan yang spesifik yang ingin mereka capai

- e. Control antensi (*Attention control*)

Pembelajar yang mengatur diri berusaha untuk memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan pikiran mereka tentang hal-hal yang menunggu.

- f. Monitor diri (*self monitor*)

Pembelajar yang mengatur diri akan terus memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila diperlakukan

- g. Mencari bantuan yang tepat (*Approproate help seeking*)

Pembelajar yang mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan orang lain dan mencari bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja sendiri dikemudian hari.

7. Strategi *Self Regulation Learning*

Berikut ini adalah strategi *self regulation learning* yang dikemukakan oleh beberapa ahli, antara lain:

- a. Zimmerman dan Martines Pons (1990: 7) mengidentifikasi strategi-strategi dalam *self regulation learning* yang diperoleh dari teori kognitif sosial Bandura, yang didalamnya melibatkan unsur-unsur metakognitif, lingkungan, dan motivasi. Setiap strategi bertujuan meningkatkan regulasi diri siswa pada fungsi *personal, behavioral dan environmental*.

- 1) *Organizing and transforming*

siswa menelaah kembali materi-matri pembelajaran untuk meningkatkan pembelajarannya.

- 2) *Goal setting and planning*

Siswa menetapkan tujuan belajar serta merencanakan urutan, waktu, dan penyelesaian aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan tujuan

- 3) *Reheasing and memorizing*

Siswa berusaha untuk berlatih dan menghapalkan materi

- 4) *Seeking information*

Siswa berusaha untuk mencari informasi lebih lengkap dari sumber-sumber non sosial

- 5) *Keeping record and self monitoring*

Siswa berusaha untuk mencatat berbagai kejadian atau hasil yang diperoleh dalam proses belajar

6) *Environmental structuring*

Siswa berusaha untuk memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi lebih mudah

7) *Seeking social assistance*

Siswa berusaha mencari bantuan dari teman sebaya, guru, orang dewasa lainnya yang dianggap bisa membantu.

8) *Reviewing record*

Siswa berusaha melihat kembali catatan untuk menghadapi ulangan harian maupun ujian.

b. Zumbunn (2011: 9) mengemukakan ada delapan strategi pembentukan *self regulation learning* siswa, yaitu:

1) *Goal setting*

Tujuan dianggap sebagai standar yang mengatur tindakan individu. Tujuan jangka pendek sering digunakan untuk mencapai aspirasi jangka panjang

2) *Planning*

Planning mirip dengan goal setting, planning dapat membantu siswa mengatur diri sebelum terlibat dalam tugas-tugas belajar

3) *Self motivation*

Motivasi diri siswa *self regulation learner* ketika mereka menggunakan satu atau lebih strategi untuk pencapaian tujuannya. Siswa yang termotivasi akan membuat kemajuan menuju tujuannya. Siswa akan lebih bertahan melalui tugas yang sulit dan menemukan proses belajar yang memuaskan.

4) *Attention control*

Siswa dapat mengendalikan perhatian mereka dengan cara menghindari hal-hal yang mengganggu pikiran serta mengkondisikan lingkungan belajar agar kondusif

5) *Flexible us of strategies*

Siswa menggunakan strategi-strategi belajar untuk memfasilitasi kemajuan mereka guna pencapaian tujuan yang meliputi mencatat, menghafal, berlatih dan sebagainya

6) *Self monitoring*

Siswa memantau sendiri kemajuan mereka menuju pada tujuan pembelajarannya

7) *Help seeking*

Siswa mencoba mencari bantuan bila diperlukan agar dapat memahami pembelajaran untuk pencapaian tujuan.

8) *Self evaluation*

Siswa dapat mengevaluasi pembelajaran mereka sendiri, terlepas dari penilaian guru

Dalam bidang pendidikan, *self regulation learning* telah memberikan pengaruh yang sangat signifikan khususnya bagi siswa SMP dan SMA (federick dalam Latipah, 2010 :123) telah melakukan pengkajian bagaimana *self regulation learning* terhadap emosi-emosi akademik siswa yang akhirnya dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *self regulation learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mempengaruhi proses belajarnya sendiri secara positif. *Self regulation learning* berkaitan dengan penetapan tujuan dan orientasi-orientasi tujuan individu, yang menggerakannya secara sadar dan aktif untuk menyusun rencana dan strategi pencapaian; diikuti dengan upaya koordinasi dan pendayagunaan segenap potensi pikiran, emosi dan perilaku menuju tujuan yang ditetapkan .

C. Efektivitas Pelatihan *Self Regulation Learning* dengan Motivasi Belajar Siswa

Kegiatan belajar motivasi menjadi hal yang penting karena motivasi akan mendorong seorang siswa untuk melakukan perbuatan

belajar demi mencapai tujuannya dan tanpa adanya motivasi yang kuat, proses belajar tidak akan berjalan dengan baik menurut Titik (2016: 119) bahwa metode belajar dan motivasi belajar yang digunakan oleh guru disekolah sangat berpengaruh pada cara belajar yang digunakan siswa. Apa yang dilakukan guru disekolah pada umumnya diadopsi oleh siswa sehingga siswa perlu diberikan motivasi dengan berbagai cara sehingga minat yang dipentingkan dalam belajar itu dibangun dari minat yang telah ada pada diri anak. Motivasi belajar yang dimiliki oleh setiap siswa dapat ditingkatkan melalui berbagai cara seperti menerapkan pola belajar *self regulation learning*. Motivasi belajar sebagai sebuah system pembimbing internal yang berusaha menjaga focus seorang anak agar tetap belajar dan berdiri sendiri serta bersaing melawan hal-hal dalam kehidupan sehari-hari. Zimmerman (Febrianela, 2013: 212) menyatakan *self regulation learning* yang baik juga dapat memunculkan motivasi yang tinggi dalam belajar. *Self regulation learning* akan membuat belajar terasa lebih menyenangkan karena membuat belajar terasa lebih mudah dan menyenangkan karena merupakan kombinasi antara ketrampilan akademik dan pengendalian diri sehingga siswa lebih termotivasi lagi Woolfolk (2010: 130) .

Siswa yang melakukan *self regulation learning* akan menghadapi setiap rintangan dalam belajarnya dan mengubah menjadi sebuah tantangan, sehingga mereka menjadi lebih termotivasi untuk menghadapi

setiap rintangan yang ada dengan menggunakan berbagai strategi belajar dan dengan cara memotivasi dirinya sendiri dengan tujuan yang ingin dicapainya dengan adanya motivasi di dalam dirinya, akan mendorong siswa untuk belajar dengan penuh kesadaran dan tanpa ada rasa terpaksa.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa antara *self regulated learning* dengan motivasi belajar siswa memiliki kaitan yang kuat

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengenai efektivitas pelatihan *self regulation learning* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada siswa kelas VIIIIF di SMP Negeri 11 Kota Magelang. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Yang pertama penelitian yang dilakukan oleh Eric C. K. Cheng dengan judul penelitian "*The Role of Self-regulated Learning in Enhancing Learning Performance*". Jurnal ini meneliti bagaimana peneliti membantu guru di Hong kong untuk mengembangkan strategi pengajaran *self regulation learning* untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam proses belajar mengajar. studi ini menetapkan model pembelajaran mandiri berdasarkan bukti empiris yang menunjukkan bahwa hasil belajar siswa terkait erat dengan motivasi belajar mereka, penetapan tujuan, tindakan, control dan strategi pembelajaran.

Kedua, penelitian tentang teknik *self regulation learning* juga pernah dilakukan oleh Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah dengan judul jurnal

penelitian “*self-regulated learning* dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa” penelitian ini dilakukan dengan menerapkan teknik *self regulation learning* untuk meningkatkan indeks prestasi (IP) pada mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan dengan *self regulation learning* menunjukkan bahwa kelompok yang diberi pelatihan *self regulation learning* memiliki prestasi akademik lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan *self regulation learning*.

Ketiga, Penelitian lainnya yang juga terkait dengan penggunaan teknik *self regulated learning* adalah penelitian yang dilakukan oleh Dwi Sumanti pada tahun 2015. Penelitian tersebut berjudul Pengaruh Pelatihan Teknik *Self-Regulated Learning* Terhadap Peningkatan Kemandirian belajar pada siswa kelas VII B SMP Negeri 4 Kota Magelang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemandirian belajar pada siswa dengan adanya peningkatan skor *post-test* sebanyak 14%. Peningkatan kemandirian belajar pada siswa ditandai dengan adanya perubahan indikator dalam aspek kemandirian belajar pada siswa sebelum diberikan pelatihan dan sudah diberikan pelatihan.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas memberikan gambaran bagi peneliti untuk memberikan pelatihan *self regulation learning* yang dipahami efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Karena pelatihan dengan menggunakan teknik *self regulation learning* adalah suatu proses dimana

seorang konselor dan sejumlah konseli terlibat dalam suatu hubungan melalui dinamika kelompok untuk membahas serta mengentaskan permasalahan yang dialami konseli secara bersamaan. Memberi strategi pada konseli yaitu mencari atau menemukan cara penyelesaian masalah yang dihadapi, diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar yang rendah pada siswa.

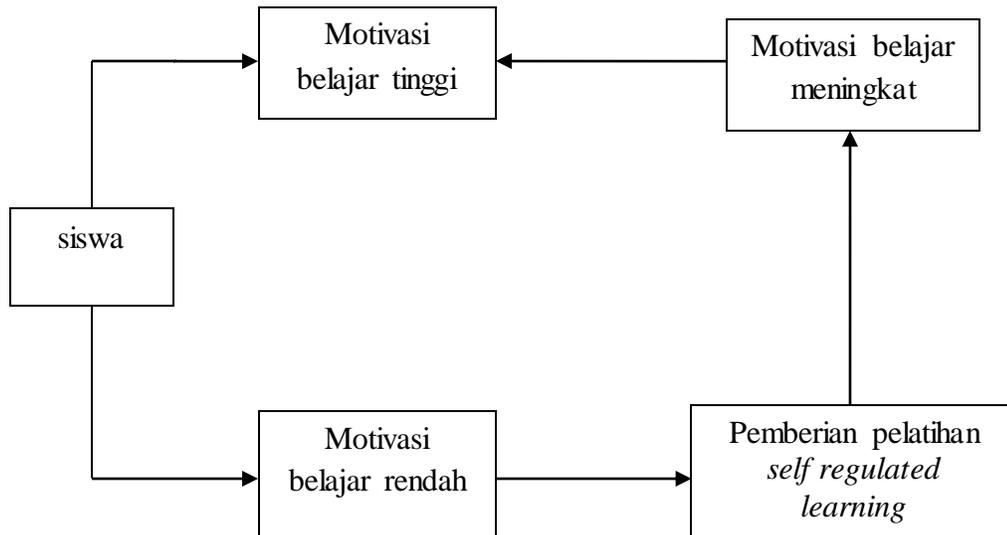
E. Kerangka Berpikir

Siswa di SMP N 11 Kota Magelang ada dua kategori motivasi belajar siswa yaitu rendah dan tinggi, dimana siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah perlu diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self regulation learning* guna meningkatkan motivasi belajar agar motivasi dapat meningkat, kategori siswa yang memiliki motivasi rendah ditunjukkan dengan sikap malas membaca, nilai-nilai yang jelek, sering bergurau dikelas, tidak memperhatikan guru, dan kurang antusias dalam mata pelajaran tertentu sehingga anak menjadi tidak semangat dalam menuntut ilmu disekolah. Jika siswa yang memiliki motivasi rendah diberikan perlakuan dengan *self regulation learning* diharapkan motivasi belajar siswa meningkat maka otomatis motivasi yang dimiliki siswa akan menjadi tinggi.

Kerangka berpikir dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1

Kerangka Berpikir

**F. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dari kerangka berpikir diatas.Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan *self regulation learning* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah adalah pra eksperimen, penelitian eksperimen yang hanya menggunakan kelompok studi tanpa menggunakan kelompok control, serta pengambilan responden tidak dilakukan secara randomisasi. Dalam penelitian ini, digunakan jenis desain *one group pre-test-post-test design*. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*), kemudian melakukan pengukuran diakhir (*post-test*). Seperti tabel berikut:

Kelas	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
KP	O ₁	X	O ₂

Tabel 1 : Desain Penelitian eksperimen semu

Keterangan : O₁ (*pre test*) X (Perlakuan / *treatmen.*) O₂ (*post test*)

B. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Metode *Self regulation learning* sebagai variabel bebas yaitu yang menjadi faktor yang mempengaruhi motivasi belajar
2. Motivasi belajar sebagai variabel terikat yang dipengaruhi oleh *self regulation learning*

C. Definisi Operasional Variabel

Self regulation learning adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mempengaruhi proses belajarnya sendiri secara positif. Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku dengan beberapa indikator dan unsur yang mendukung.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII F yang berjumlah 27 siswa SMP Negeri 11 Kota Magelang

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi yang memiliki motivasi belajar yang rendah yaitu kelas VIII F. Sampel berjumlah 8 siswa yang akan menjadi kelompok eksperimen.

3. Sampling

Peneliti menggunakan teknik sampling yang disebut *purpose sampling* dalam menentukan sampelnya. Teknik *purpose sampling* adalah pengambilan sampel dengan karakteristik tertentu yang dipilih berdasarkan karakteristik yang telah ditemukan.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dengan guru BK dan menyebarkan angket atau kuesioner motivasi belajar. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK yaitu Bapak Wiwit Purnomo S.Pd dengan hasil bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah rata rata adalah kelas VIII F. Menurutnya bahwa siswa saat ini terlihat kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran dikelas dan sering tidak memperhatikan materi yang dijelaskan. Kelas yang akan disebar angket *tryout* yaitu kelas VIII F . Jenis angket yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang menghendaki jawaban pendek. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut

Tabel 2
penilaian Skor Angket Motivasi Belajar

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi motivasi belajar rendah. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu angket diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan *try out*.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi 3 tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penyusunan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Persiapan Penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing.

b. Pengajuan kerja sama

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMP Negeri 11 Kota Magelang

c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan angket motivasi belajar

d. *Try out* instrumen

Pelaksanaan *try out* angket perilaku motivasi belajar rendah dilakukan oleh siswa SMP Negeri 11 Magelang yang sesuai dengan kriteria motivasi belajar yang rendah yaitu kelas VIII F

1) Uji validitas instrumen

Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria. Analisis menggunakan bantuan program SPSS 23.0 *for windows*.

2) Uji reliabilitas instrumen

Reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran data jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang sama dalam yang berlainan atau jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu yang berlainan. Karena hasilnya konsisten itu, maka instrumen tersebut dapat dipercaya (reliable), atau dapat diandalkan. Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package For The Social Sciences*) versi 23.0 *for windows*.

2. Pelaksanaan penelitian

a. Pelaksanaan *pretest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*.
- 2) Peneliti membagi angket *pretest* kepada sampel penelitian.

- 3) Peneliti menganalisis hasil *pretest*.
- b. Pelaksanaan pelatihan
 - 1) Menyiapkan modul pelatihan yang akan diberikan.
 - 2) Memberikan kegiatan pelatihan kepada kelompok perlakuan.
 - 3) Evaluasi kegiatan pelatihan konseling kelompok
 - c. Pelaksanaan *posttest*
 - 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *posttest*.
 - 2) Peneliti membagi angket *posttest* kepada sampel penelitian.
 - 3) Peneliti menganalisis hasil *posttest*.
 - d. Penyusunan hasil penelitian

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan uji *Paired Samples T-test* yang digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik, atau menguji ukuran populasi melalui data dari sampel. Dalam metode penelitian ini menggunakan analisis *Paired Samples T-test*. Penelitian ini sering kali dilakukan untuk membandingkan dua rata-rata dari dua sampel. Penganalisisan data dalam penelitian ini perhitungannya menggunakan bantuan *SPSS Statistic Version 23.0*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsure yang mendukung yang dilakukan dengan pelatihan *Self Regulation Learning* yaitu suatu proses dimana seorang aktif berusaha memonitor dan mengatur, memotivasi perilaku serta memahami diri sendiri untuk menentukan arah tujuannya.

Kesimpulan hasil penelitian adalah pelatihan *self regulation learning* efektif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di kelas VIIIIF SMP N 11 Kota Magelang tahun 2017/2018 dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata 32,7% antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self regulation learning*.

B. Saran

1. Guru BK ketika menemukan siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah maka guru BK dapat menerapkan pelatihan *self regulation learning* sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar rendah.
2. Bagi Peneliti, dilihat dari waktu mata pelajaran BK dirasa kurang dalam melakukan penelitian, agar mencapai hasil penelitian yang lebih efektif maka peneliti dapat menggunakan waktu diluar jam BK atau diluar jam pelajaran

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 2009. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta :BumiAksara
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang : UMM Press
- Arikunto, Suharsimi, 2009. *Manajemen Penelitian*, Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Arum, Novia Astrini. 2015 “*pengaruh pelatihan Self- Regulated learning Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa*” Skripsi (Tidak Diterbitkan)
- Baumeister, Roy F. 2011. *Handbook Of Self-Regulation Research, Theory, and Applications*. New York :The Guildford Press
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung :Remaja Rosdakarya.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran* Cetakan ke empat. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Djamarah, Syaiful Bahri. Psikologi Belajar Cetakan ke tiga. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Fasikhah, Siti Suminarti & Fatimah Siti. 2013. *Self Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol.01, No.01, 142-152.
- Ghufron, M. Nur & Rini Rimawati. S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta ; Ar-ruzz Media.
- Hamalik, Oemar. 2007. Psikologi Belajar dan Mengajar. Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Inayah, Eka Rahil Nur. 2013. *Motivasi Berprestasi dan Self Regulated Learning*, *Jurnal Online Psikologi*. Vol 0,1. No, 92,642-656
- Iskandar, Lia Liana. 2013. *Penerapan Strategi Self Regulated Learning Untuk Menumbuhkan Kemandirian Belajar Peserta Didik*. Bandung : UPI.
- Kristiyani. Titik. 2016. *Self Regulated-Learning*. Yogyakarta : SADHAR
- Latipah, Eva. 2010. *StrategiSelf Regulated Learning dan Prestasi Belajar :Kajian Meta Analisis*. Jurnal Psikologi, vol. 37,No 1, 110-129

- Montalvo, Fermin Torrano & Maria Carmen Gonzales Torres. *Self Regulated Learning : Current and Future Direction. Depastemen of Education Universidad de Navarra*
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. Psikologi Pendidikan (membantu siswa tumbuh dan berkembang). Translated by Amitya Kumara. Jakarta : Erlangga
- Pintrich, Paul R. Boekaerts, Monique. Zeidner, Moshe. 2000. *Handbook of Self Regulation*. California : Academic Press
- Santrock, W.J. 2007. *Life Span Development : Perkembangan masa hidup* (jilid 2). Jakarta: Erlangga
- Sardiman. 2014. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Saifuddin, Azwar. 2005. *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Schunk, Dale H. 2005. *Commentary on Self-Regulation in school contexts. Journal of Learning and instruction*, vol.15, No. 1, 172-177.
- Schunk, Dale H., dkk. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan (Teori, Penelitian dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Indeks
- Schunk, H. Dale, Pintrich, H. Paul, Meece, L. Juditth. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan Teori, Penelitian dan Aplikasi*. Jakarta : PT Indeks
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung . CV Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan* Jakarta : Rineka Cipta
- Syah, Muhibbin. 2013 . *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rajawali Press
- Uno, B. Hamzah, 2007. *Teori Motivasi dan pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Winne, P.H. 1997. *Experimenting to Bootstrap Self-Regulated Learning*. *Journal of Educational Psychology*
- Winkel, W.S. 1996. *Psikologi Pengajaran Edisi yang di Smpurnakan cetakan ke2 Jilid ke10*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Yusup Hidayat dan Didin Budiman. 2010. "Pengaruh Penerapan Pendekatan Model Self Regulated Learning Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah
- Zimmerman, Barry J. 1989. *A social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*, Vol.81, No. 3, 329-339