

**PENGARUH TEKNIK PELATIHAN *SELF REGULATED
LEARNING* TERHADAP PENINGKATAN
MOTIVASI BERPRESTASI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII G MTs Negeri Borobudur, Magelang)

SKRIPSI



Disusun Oleh

Farra Fitriyana Candra. A
12.0301.0033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII G MTs Negeri Borobudur)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

Farra Fitriyana Candra, A

NPM : 12.0301.0033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII G MTs Negeri Borobudur)

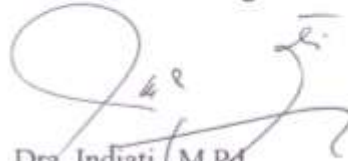


Dosen Pembimbing I



Drs. Tawil, M.Pd, Kons
NIP. 19570108 198103 1 003

Magelang, 27 Desember 2016
Dosen Pembimbing II



Dra. Indriati, M.Pd
NIP. 19600328 198811 2 001

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Diajukan oleh
Nama : Farra Fitriyana Candra. A
NPM : 12.0301.0033

Diterima dan disahkan oleh penguji :

Hari : Jum'at

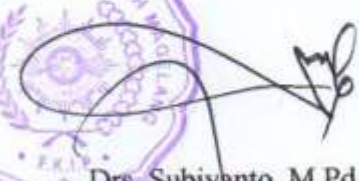
Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi :

1. Drs. Tawil, M. Pd., Kons (Ketua / Anggota) (.....)
2. Dra. Indiati, M.Pd (Sekretaris / Anggota) (.....)
3. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons (Penguji 1) (.....)
4. Drs. Subiyanto, M.Pd (Penguji 2) (.....)

Mengesahkan,

Dekan FKIP



Drs. Subiyanto, M.Pd

NIP. 19570807 198303 1 002

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Farra Fitriyana Candra. A
NPM : 12.0301.0033
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Self Regulated Learning* Terhadap
Peningkatan Motivasi Berprestasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata di kemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan seklaigus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian, pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, Desember 2016

Yang menyatakan

Farra Fitriyana Candra. A
NPM. 12.0301.0033

MOTTO

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka kerjakanlah sesuatu urusan dengan sungguh-sungguh, dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kita berharap“. (Q.S. Al-Insyirah : 6-8)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah S.W.T, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Suprojo dan Mustajabah yang selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap langkah perjalananku,
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbi' Alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh. Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang,
2. Drs. Subiyanto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang,
4. Drs. Tawil , M.Pd,Kons pembimbing 1 dan Dra. Indiaty , M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi,
5. H. Tasimin, S. Ag, M.S.I , selaku kepala sekolah MTs Negeri Borobudur,
6. Keluarga besar Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang
7. Rekan – rekan BK 2012 dan

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan dapat memberikan inspirasi positif terkait perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

Magelang , Desember 2016
Penulis

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII G MTs Negeri Borobudur)

Farra Fitriyana Candra Artikaningrum

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa.

Penelitian ini menggunakan *one group pre tests – post test design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*, yaitu 8 siswa kelas VIII G MTs Negeri Borobudur yang memiliki motivasi berprestasi rendah dan sedang. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket motivasi berprestasi. Teknik analisis data menggunakan analisis *non parametrik Wilcoxon Match Pairs Test*.

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self regulated learning* memiliki berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa.

Kata kunci : Pelatihan *Self-Regulated Learning*, Motivasi Berprestasi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGASAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAKSI	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 Bab I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
 Bab II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Motivasi Berprestasi.....	8
B. Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	18
C. Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi.....	29
D. Kerangka Berpikir	32
E. Hipotesis	34

Bab III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Variabel Penelitian	36
C. Definisi Operasional Variabel	37
D. Subjek Penelitian.....	38
E. Metode Pengumpulan Data	39
F. Teknis Analisis Data	46
G. Prosedur Penelitian	47

Bab IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	50
b. Pemberian Perlakuan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	52
c. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	52

B. Analisis Data

2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	54
3. Pengujian <i>Hopitesis</i>	55

C. Pembahasan.....	59
--------------------	----

Bab V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA.....	63
---------------------	----

LAMPIRAN.....	66
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skor Angket Motivasi Berprestasi	42
2. Kisi-Kisi Angket Sebelum <i>Try Out</i>	42
3. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	44
4. Kisi-Kisi Angket Sesudah <i>Try Out</i>	45
5. Hasil Uji <i>Reliability Statistics</i>	46
6. Kategori Skor Angket Motivasi Berprestasi	50
7. Hasil <i>Pre Test</i> yang Dijadikan Anggota Eksperimen	51
8. Hasil Post Test yang Dijadikan Sampel Penelitian	53
9. <i>Descriptive Statistics</i>	54
10. Nilai Perbedaan dari Masing-Masing Pasangan Data.....	55
11. Test Statistics	55
12. Peningkatan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Tets</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Berpikir	33
2. Desain Penelitian	35
3. Pelaksanaan Penelitian	59
4. Hubungan Antar Variabel	37
5. Grafik Hasil <i>Pre Test</i> yang Dijadikan Sampel Penelitian	52
6. Grafik Hasil <i>Post Test</i> yang Dijadikan Sampel Penelitian	53
7. Grafik Perbedaan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian.....	67
2. Kisi-Kisi Angket Angket Motivasi Berprestasi	70
3. Angket Motivasi Berprestasi.....	72
4. Hasil <i>Try Out</i> Angket Motivasi Berprestasi.....	78
5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	81
6. Data <i>Pre Test</i> Angket Motivasi Berprestasi.....	89
7. Kisi-Kisi Modul Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	91
8. Modul, Materi, Serta Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, dan Hasil Kegiatan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	96
9. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	140
10. Data <i>Post Test</i> Motivasi Berprestasi	142
11. Hasil Analisis Non Parametik	144
12. Daftar Hadir Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	146
13. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	149

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kenyataannya sekarang ini banyak kegiatan ataupun hal yang sering dilakukan oleh orang demi mencapai sebuah keinginannya baik untuk saat ini ataupun demi masa depannya. Sebagai contoh untuk mencapai keinginan dan harapan seorang siswa adalah melalui pendidikan yang mana pendidikan merupakan prioritas utama bagi seorang siswa untuk mencapai keinginan, harapan dan cita-citanya dimasa depan. Pendidikan merupakan salah satu aspek penting bagi suatu bangsa untuk menunjukkan kualitas, identitas serta kemajuan bangsa itu sendiri.

Sedangkan dalam pendidikan seorang siswa pasti akan melakukan sebuah kegiatan yang bertujuan agar dapat mencapai sebuah tujuan pendidikan yakni belajar, dengan artian siswa mengalami sebuah perubahan dalam dirinya sebagai contoh mengalami perubahan dalam pengetahuannya, wawasan, sikap, tingkah laku, dan juga kebiasaan-kebiasaan yang sering dilakukannya sebelum melakukan proses belajar.

Setiap individu memiliki kondisi internal, dimana kondisi internal tersebut turut berperan dalam aktifitas dirinya sehari-hari salah satu dari kondisi internal tersebut adalah motivasi. Dalam dunia pendidikan, tanpa motivasi seseorang tentu tidak akan mendapat proses belajar yang baik, karena tidak memiliki tujuan yang hendak dicapai, maka tidak ada

kegiatan yang ingin dilakukan oleh orang tersebut. Motivasi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam belajar.

Motivasi merupakan daya penggerak yang ada didalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan (Sardiman, 2009:73). Motivasi belajar adalah dorongan yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktifitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Djamarah, 2011:114). Konsep ini mengandung makna bahwa aktifitas belajar akan dilakukan jika adanya sesuatu yang ingin dicapai. Selain itu motivasi belajar akan menjadi suatu kebutuhan yang mendorong untuk berbuat lebih baik dari orang lain.

Kegiatan pembelajaran di sekolah, sering kali dihadapkan dengan sejumlah karakteristik peserta didik yang beraneka ragam. Ada yang dapat menempuh kegiatan belajarnya secara lancar dan berhasil, namun disisi lain tidak sedikit pula siswa yang justru dalam belajarnya mengalami hambatan atau kesulitan. Hambatan atau kesuksesan belajar dapat terlihat dalam prestasi belajar siswa di sekolah, jika siswa berhasil dan memiliki motivasi berprestasi yang baik maka siswa tersebut dapat mendapatkan nilai yang baik pula dalam ulangan dan tugas-tugas dari guru. Namun jika siswa mempunyai hambatan-hambatan dalam berprestasi di sekolah kemungkinan dapat berasal dari dalam diri siswa itu sendiri namun dapat juga berasal dari luar lingkungan sekolah. Hambatan-hambatan itu misalnya sukar memahami konsep belajar, gangguan emosionalnya, tidak bisa berkonsentrasi, mendapat pengaruh buruk dari kawan-kawan di

sekolah dan lain-lain yang menyebabkan nilai siswa cenderung buruk dan peringkat kelas mengalami penurunan. Berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa apabila tidak ditangani secara serius akan memberikan pengaruh buruk dalam hasil belajarnya yaitu pencapaian nilai prestasi belajar yang belum maksimal.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengidentifikasi permasalahan prestasi belajar yang dialami oleh peserta didik secara lebih spesifik agar dapat diperbaiki sampai akhir dan dapat menumbuhkan prestasi belajar yang ada pada diri anak.

Pada sekarang ini melihat bahwa siswa MTs Negeri Borobudur cenderung mengalami masalah dalam menjalankan tugas akademiknya karena salah satu faktornya adalah siswa memiliki permasalahan dalam kurangnya motivasi dalam berprestasi.

Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MTs Negeri Borobudur diperoleh informasi bahwa pada setiap kelas, pasti terdapat siswa yang mengalami motivasi berprestasi yang rendah. Dari setiap kelas, pasti ada 7 atau 8 orang dari jumlah keseluruhan 34 orang siswa di kelas tersebut yang mengalami permasalahan dalam motivasi berprestasinya. Permasalahan umum yang terjadi pada siswa MTs Negeri Borobudur adalah sebagian perilaku yang mengakibatkan motivasi berprestasi mereka cenderung menurun, seperti suka menunda tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah, tidak memperhatikan di dalam kelas, kurangnya konsentrasi, kecanduan *game*

online sehingga malas dalam belajar dan mendapat pengaruh buruk oleh teman-temannya. Hal ini bisa mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesannya karena siswa seperti ini memiliki kecenderungan rendahnya motivasi dalam berprestasi. Atau dapat dikatakan 20 % siswa di MTs Negeri Borobudur mengalami motivasi berprestasi yang rendah.

Masa remaja disebut sebagai masa topan badai dan stres (*sotrm dan stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas menentukan nasib sendiri. Maka dari itu, saya sebagai praktikan ingin meneliti permasalahan yang timbul dari siswa MTs dengan berbagai permasalahan mengenai motivasi berprestasi yang rendah sesuai permasalahan di atas. Saya akan meneliti di sekolah MTs Negeri Borobudur dengan menggunakan *self-regulated learning* untuk peningkatan motivasi berprestasi pada siswa disana. Saya harapkan, saya sebagai peneliti mampu untuk menerapkan pengaruh *self-regulated learning* ini kepada siswa di MTs Negeri Borobudur ini agar dapat merubah motivasi berprestasinya menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, karena sebagian siswa disana cenderung memiliki motivasi berprestasi yang rendah terutama di kelas VIII karena di kelas tersebut siswa mengalami masa transisi dan mempunyai permasalahan dengan motivasi berprestasinya. Jika siswa tidak mampu untuk merubah motivasi berprestasinya ke arah lebih baik lagi maka akan menimbulkan konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya.

Siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah maka dapat menimbulkan hal negatif untuk dirinya sendiri, semisal dalam menurunnya prestasi akademik akibat siswa tidak memiliki motivasi berprestasi yang baik.

Melalui pelatihan *self-regulated learning* inilah peneliti berusaha untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Tujuannya untuk melatih siswa belajar mengatur dirinya sendiri, mulai dari proses mendapatkan prestasi yang tinggi, waktu belajarnya untuk mendapatkan hasil yang baik, cara belajarnya, tempat belajarnya, sarana belajarnya serta melatih siswa untuk memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya apakah telah mencapai target yang telah ditentukan. Diharapkan dengan pemberian pelatihan *self-regulated learning* motivasi berprestasi siswa dapat meningkat.

Mumthas & Suneera (2015 : 1036) menegaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses yang membantu siswa dalam mengelola pikiran, perilaku dan emosi agar berhasil menavigasi pengalaman belajar mereka. Siswa mandiri dapat merencanakan, menetapkan tujuan belajar siswa, mengatur diri, memantau dan mengevaluasi diri selama sisi pengetahuan.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait penggunaan strategi *self-regulated learning* pernah dilakukan, seperti penelitian Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah yang dilakukan pada tahun 2013 lalu tentang *self-regulated learning* (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2011 yang memiliki Indeks Prestasi (IP) kurang dari 2,75 dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Pada penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa penelitian SRL berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian dari Siti Aimah dan Muhimatul Ifadah mengenai pelatihan *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi siswa yang kuesionernya disebar oleh para mahasiswa. Pada penelitian tersebut diperoleh hasil kesimpulan bahwa sedikit banyak *self regulated learning* membantu mahasiswa mempelajari dan memahami materi yang diberikan. Kurang lebih 24 % dari mereka mengungkapkan bahwa dengan *self regulated learning* membantu mereka dalam mengembangkan diri sesuai dengan kompetensi yang mereka miliki.

Beberapa contoh penelitian diatas menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dapat diterapkan upaya untuk membantu berbagai permasalahan. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti tentang pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa agar lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk menambah khasanah keilmuan bimbingan konseling khususnya tentang upaya peningkatan motivasi berprestasi siswa melalui pelatihan *self-regulated learning*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah masukan untuk Guru BK di MTs Negeri Borobudur untuk peningkatan motivasi berprestasi pada siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi adalah sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Djamarah, 2010:114).

Motivasi berpangkal dari kata motif dapat diartikan daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan (Sardiman, 2009:73).

Motivasi sebagai suatu perubahan tenaga di dalam diri pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha pencapaian tujuan (Soemanto, 2006:203).

Motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap perilaku belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009:80).

Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses (Mujiono, 2009:25)

Motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul dari individu yang mengarahkan individu untuk mengejar prestasi yang setinggi-tingginya yang lebih baik dari prestasi yang dicapai sebelumnya. Motivasi bukan sekedar dorongan untuk berbuat, tetapi mengacu pada suatu ukuran keberhasilan berdasarkan penilaian terhadap tugas-tugas

yang dikerjakan seseorang. Motivasi berprestasi dalam diri individu akan menumbuhkan individu-individu yang bertanggung jawab dan dengan motivasi berprestasi yang tinggi juga akan membentuk individu menjadi pribadi yang kreatif (Masrokhah, 2010:20).

Pengertian diatas dapat ditegaskan kesimpulan motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk membuat orang itu bertindak laku secara giat untuk menyelesaikan tugasnya agar meraih suatu hasil atau prestasi yang diinginkan yang lebih baik dari prestasi yang diperoleh sebelumnya.

2. Indikator Motivasi Berprestasi

Menurut Uno (2012 : 23) indikator motivasi berprestasi belajar adalah sebagai berikut :

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
- b. Adanya kebutuhan dalam belajar.
- c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
- d. Adanya penghargaan dalam belajar.
- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam kegiatan pembelajaran.
- f. Lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan siswa untuk belajar dengan baik.

3. Fungsi Motivasi

Motivasi memiliki fungsi bagi seseorang, karena motivasi mendorong timbulnya kelakuan dan mempengaruhi serta mengubah tingkah laku seseorang kearah yang lebih baik. Fungsi motivasi

menurut Sukmadinata (2007:62) yaitu untuk mengarahkan, mengaktifkan, dan meningkatkan. Sedangkan menurut Djamarah (2010 : 156-158) fungsi dari motivasi belajar sebagai berikut :

- a. Mendorong manusia berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi yaitu merupakan penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.
- d. Sebagai pendorong usaha dalam pencapaian prestasi.

Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain bahwa dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi maka seseorang yang belajar itu akan memperoleh prestasi yang baik pula. Intensitas motivasi seseorang siswa akan menentukan tingkat pencapaian hasil belajarnya.

4. Macam-macam Motivasi

Macam-macam Motivasi dibagi menjadi dua, yakni motivasi intern dan motivasi ekstern menurut Djamarah (2010 : 115) :

a. Motivasi Intern

Motivasi intern adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsikan perlu dirangsang dari dalam diri, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

b. Motivasi Ektern

Motivasi ektern adalah motif-motif yang aktif atau berfungsinya perlu dirangsang dari luar individu termasuk keadaan keluarga/sekolah, sarana prasarana/fasilitas, lingkungan masyarakat.

5. Bentuk-bentuk motivasi di sekolah

Menurut Djamarah 92013 : 149) ada beberapa bentuk-bentuk motivasi di sekolah beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan dalam rangka mengarahkan anak didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, yaitu sebagai berikut :

a. Memberi Angka

Umumnya anak ingin mengetahui hasil pekerjaan, berupa nilai yang diberikan oleh guru. Anak mendapat nilai baik akan mendorong motivasi belajar besar, sebaliknya yang mendapat nilai kurang, mungkin akan menimbulkan frustasi atau dapat juga menjadi pendorong agar belajar lebih giat.

b. Hadiah

Hadiah dapat dikatakan sebagai motivasi, tetapi tidak selalu demikian, karena hadiah untuk suatu pekerjaan, mungkin tidak

akan menarik bila seseorang tidak senang atau tidak berbakat dalam pekerjaan.

c. Kompetisi atau saingan

Kompetisi adalah persaingan yang digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong anak bergairah dalam belajar. Persaingan individu maupun kelompok diperlukan dalam dunia pendidikan. Kondisi ini dimanfaatkan untuk menjadikan proses belajar yang kondusif.

d. Memberi Ulangan

Anak biasanya mempersiapkan diri dengan belajar untuk menghadapi ulangan. Berbagai usaha dan teknik bagaimana agar dapat menguasai semua bahan pelajaran.

e. Mengetahui Hasil

Dengan mengetahui hasil belajar, anak terdorong untuk belajar lebih giat. Bila hasil belajar mengalami kemajuan, mendorong anak untuk berusaha mempertahankannya atau meningkatkan intensitas belajar.

f. Pujian

Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif sekaligus merupakan motivasi yang baik.

g. Hukuman

Hukuman adalah bentuk reinforcement yang negatif tetapi kalau diberikan secara tepat dan bijak akan menjadikan alat motivasi.

h. Hasrat Untuk Belajar

Hasrat untuk belajar berarti anak memang ada motivasi untuk belajar. Hasrat belajar adalah gejala psikologis yang tidak berdiri sendiri, tetapi berhubungan dengan kebutuhan anak untuk mengetahui objek yang akan dipelajari.

i. *Ego involvement*

Menumbuhkan kesadaran pada anak agar merasakan pentingnya tugas dan menerima sebagai tantangan sehingga bekerja keras dengan mempertaruhkan harga diri.

j. Tujuan Yang Diakui

Rumusan tujuan yang diakui dan diterima baik oleh anak, merupakan alat motivasi yang sangat penting.

6. Unsur-unsur yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Menurut (Mudjiono dan Dimiyati, 2009:97) unsur-unsur yang mempengaruhi motivasi berprestasi adalah sebagai berikut :

a. Cita-cita atau Aspirasi Siswa

Motivasi belajar tampak pada kegiatan anak sejak kecil seperti keinginan dalam belajar. Keberhasilan mencapai keinginan tersebut menumbuhkan cita-cita dalam kehidupan. Cita-cita akan

memperkuat motivasi belajar intrinsik maupun ekstrinsik. Sebab tercapainya suatu cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri.

b. Kemampuan Siswa

Keinginan seorang anak perlu diikuti dengan kemampuan kecakapan mencapainya. Kemampuan akan memperkuat motivasi anak untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan.

c. Kondisi Siswa

Kondisi siswa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi berprestasi. Seorang siswa yang sedang sakit, lapar, dan marah-marah akan mengganggu perhatian belajar. Sebaiknya seorang siswa yang sehat, kenyang, dan gembira akan mudah memusatkan perhatian.

d. Kondisi Lingkungan Siswa

Lingkungan siswa dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan kemasyarakatan. Bencana alam, tempat tinggal kumuh, perkelahian antar siswa, mengganggu kesungguhan belajar. Oleh karena itu kondisi lingkungan yang sehat, kerukunan hidup, ketertiban pergaulan perlu dipertinggi mutunya. Dengan lingkungan yang aman, tentram, tertib, dan indah maka akan semangat dan motivasi belajar mudah diperkuat.

e. Unsur-unsur Dinamis dalam Belajar dan Pembelajaran

Siswa memiliki perasaan, perhatian, kemauan, ingatan, dan pikiran yang mengalami perubahan berkat pengalaman hidup. Pengalaman dengan teman sebayanya berpengaruh pada motivasi dan perilaku belajar. Lingkungan siswa yang berupa lingkungan alam, lingkungan tempat tinggal, dan pergaulan juga mengalami perubahan. Lingkungan budaya siswa yang berupa surat kabar, majalah, radio, televisi dan film semakin menjangkau siswa. Kesemua lingkungan tersebut mendinamiskan motivasi belajar.

f. Upaya Guru dalam Membelajarkan Siswa

Upaya pembelajaran tersebut meliputi : 1) pemahaman tentang diri siswa dalam rangka kewajiban belajar, 2) pemanfaatan penguatan berupa hadiah, kritik, hukuman secara tepat guna, 3) mendidik cinta belajar.

7. Upaya Membangkitkan Motivasi Berprestasi

Menurut Sukmadinata (2007:61) beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh konselor untuk membangkitkan motivasi berprestasi adalah sebagai berikut :

- a. Konselor dapat memberikan informasi, penjelasan disertai dengan contoh-contoh tentang pentingnya belajar, kemajuan-kemajuan yang dapat dicapai dengan belajar, orang-orang sukses karena rajin dan giat belajar.

Kalau mungkin diperkaya dengan memperlihatkan gambar-gambar cetak, video, film, dll tentang hal-hal tersebut. Pemberian

informasi diselingi dengan tanya jawab atau diskusi dengan para siswa.

- b. Terhadap kelas, kelompok, atau peserta didik yang berprestasi diberikanlah pujian, ganjaran, ataupun hadiah.

Untuk membangkitkan motivasi berprestasi secara sederhana konselor dapat melakukannya melalui pemberian pujian. Pujian akan membangkitkan semangat, tetapi sebaliknya kritik, cacian, dan kemarahan akan membunuh motivasi belajar. Apabila keadaan memungkinkan untuk sukses-sukses tertentu, seperti peserta didik yang mengerjakan tugas dengan baik, mendapatkan nilai terbaik, dapat diberi ganjaran atau hadiah, minimal pujian.

- c. Penghargaan terhadap Pribadi Anak

Setiap orang termasuk anak-anak, remaja, ingin diterima dan dihargai. Upaya pembangkitan motivasi berprestasi perlu dilandasi oleh sikap dan penerimaan yang wajar dari konselor terhadap keberadaan dan pribadi siswa. Motif keempat dari Maslow adalah motif harga diri. Harga diri ini harus memiliki dan dikembangkan pada anak-anak dan remaja. Sikap menerima peserta didik sebagaimana adanya, menghargai pribadi siswa, memberi kesempatan kepada peserta didik mencobakan jalan pikirannya sendiri, mendasari semua bentuk usaha pembangkitan motivasi belajar.

8. Ciri-ciri Motivasi Berprestasi

Menurut Sardirman (2009:83) ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi berprestasi adalah sebagai berikut :

- a. Tekun menghadapi tugas atau dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai.
- b. Ulet menghadapi kesulitan atau tidak lekas putus asa.
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah untuk diselesaikan.
- d. Lebih senang bekerja mandiri.
- e. Cepat bosan terhadap hal-hal rutin yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja sehingga kurang kreatif.
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya kalau sudah yakin akan sesuatu.
- g. Tidak mudah lepas hal-hal yang sudah diyakini.

Menurut Mujiyono, 2009:26) ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi berprestasi menyatakan bahwa orang yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi sebagai berikut :

- a. Lebih suka dan puas terhadap prestasi hasil usaha sendiri.
- b. Sukses itu bukan karena keberuntungan, tetapi hasil perjuangan.
- c. Kegagalan bukan berarti sial, tetapi karena volume usaha yang masih kurang.
- d. Kreatif, gigih, energik, lebih suka bertindak daripada berdiam diri, produktif dan penuh inisiatif.

- e. Suka tantangan dan memilih tugas yang risikonya realistis sesuai kemampuan nyata yang dimiliki.
- f. Selalu mengevaluasi dan mencari umpan balik untuk lebih giat lagi.

B. Pelatihan *Self-Regulated Learning*

1. Pengertian Pelatihan *Self-Regulated Learning*

Hamalik (2001:10), pelatihan merupakan suatu proses latihan yang merupakan serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap dan terpadu. Tiap proses pelatihan mempunyai arah dan tujuan tertentu sesuai dengan pelatihan yang diberikan. Menurut Good pelatihan adalah suatu proses membantu orang lain dalam memperoleh *skill* dan pengetahuan (dalam Fuadadman, 2011:1).

Memahami pengertian diatas, maka penelitian beranggapan bahwa yang dimaksud dengan pelatihan adalah suatu proses latihan yang merupakan serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap dan terpadu dimana dalam pelatihan ini peserta memperoleh atau mempelajari sikap, ketrampilan, pengetahuan, *skill* yang bertujuan untuk mendorong individu menjadi lebih baik.

Zimmerman 2004 (dalam Fasikhah dan Fatimah, 2013:144) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajaran untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, baik secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan,

mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

Zimmerman (dalam Nur Gufron & Rini Risnawita, 2010 : 58-59) berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Berdasarkan asumsi di atas *self-regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif dengan jalan siswa menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan disesuaikan dengan konteks lingkungan.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *self-regulated learning* sendiri adalah cara untuk melatih siswa agar mampu secara aktif dan konstruktif belajar menetapkan tujuan dan proses dalam belajarnya.

2. Strategi *Self-Regulated Learning*

Strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi *behavioral* akademik Pintrich (Wolters, et.al,2003), .

- a. Strategi meregulasi merupakan strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit. Strategi kognitif meliputi rehearsal, elaborasi, organisasi, regulasi, metakognisi.
 - 1) Strategi pengulangan (*rehearsal*) termasuk usaha untuk mengingat materi dengan cara mengulang terus-menerus.
 - 2) Strategi elaborasi (*elaboration*) merefleksikan “*deep learning*” dengan menggunakan kalimatnya sendiri untuk merangkum materi.
 - 3) Strategi organisasi (*organization*) termasuk “*deep process*” dalam melalui penggunaan taktik mencatat, menggambarkan diagram atau bagan untuk mengorganisasi materi pelajaran.
 - 4) Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) melibatkan perencanaan, monitoring dan strategi meregulasi belajar seperti, menentukan tujuan dari kegiatan membaca atau

membuat perubahan supaya tugas yang dikerjakan mengalami kemajuan.

b. Strategi meregulasi motivasi, merupakan strategi yang digunakan individu untuk meregulasi stres dan emosi, yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi meregulasi motivasi melibatkan *mastery self-talk*, *extrinsic selftalk*, *relative ability self-talk*, peningkatan yang relevan (*relevance enhancement*). Peningkatan minat yang situasional (*situational interest enhancement*), pemberian konsekuensi diri (*self-consequating*) dan penyusunan lingkungan (*environment structuring*).

- 1) *Mastery self-talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan seperti, memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.
- 2) *Extrinsic self-talk* adalah ketika siswa dihadapkan pada kondisi untuk menyudahi proses belajar, siswa akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha sebaik mungkin di kelas sebagai cara meyakinkan diri untuk terus melanjutkan kegiatan belajar.
- 3) *Relative ability self-talk* saat siswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, strategi tersebut dapat diwujudkan dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.

- 4) Strategi peningkatan yang relevan (*relevance enhancement*) melibatkan usaha siswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
 - 5) Strategi peningkatan minat situasional (*situasional interest enhancement*) menggambarkan aktifitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.
 - 6) *Self-consequating* adalah menentukan dan menyediakan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa menggunakan *reward* dan *punishment* secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
 - 7) Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*) mengindikasikan siswa berusaha berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.
- c. *Self-regulated learning* mencakup proses-proses di bawah ini, dimana proses-proses *self-regulated learning* ini pada dasarnya bersifat metakognitif.

a. Penetapan tujuan (*Goal setting*)

Siswa yang mengatur diri tahu apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar. Siswa mengaitkan tujuan-tujuan dalam mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita.

b. Perencanaan (*Planning*)

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

c. Motivasi Diri (*Self-motivation*)

Siswa yang mengatur diri biasanya memiliki *efficacy* diri yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses.

d. Kontrol Atensi (*Attention control*)

Siswa yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian pada pelajaran yang sedang berlangsung dan mengosongkan pikiran dari hal-hal lain yang mengganggu.

e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel

Siswa yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin di capai.

f. Monitor diri

Siswa yang mengatur diri terus memonitor kemajuan dirinya dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan siswa

mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

g. Mencari bantuan yang tepat

Siswa yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, siswa menyadari bahwa dirinya membutuhkan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Siswa khususnya mungkin meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri di kemudian hari.

h. Evaluasi diri

Siswa yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang dipelajari itu telah memenuhi tujuan awal atau belum. Idealnya siswa juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan di kemudian hari.

Memahami uraian di atas, maka peneliti beranggapan bahwa strategi *self-regulated learning* yang digunakan dalam pelatihan untuk peningkatan motivasi belajar siswa adalah penetapan tujuan (*goal setting*), perencanaan (*planning*), Motivasi diri (*self-motivation*), kontrol atensi (*attention control*), penggunaan strategi belajar yang fleksibel, monitor diri, mencari bantuan yang tepat, dan evaluasi diri.

3. Manfaat *Self-Regulated Learning*

Model *self regulated learning* diharapkan siswa dapat mengatur dirinya sendiri dalam belajar. Kelebihan dari model *Self regulated learning* adalah melatih kemampuan siswa belajar mandiri, sehingga siswa dalam belajar mandiri dapat ditingkatkan, mempertinggi kemampuan siswa dalam memecahkan permasalahan, orientasi pembelajaran adalah investigasi dan penemuan yang pada dasarnya adalah pemecahan masalah Susatyo, Sri, & Restu (2009 : 408) .

Selain beberapa kelebihan yang ada *self regulated learning* juga mempunyai beberapa kelemahan materi yang diajarkan adalah materi baru terkadang siswa sulit dalam memahami secara pribadinya dan membutuhkan waktu yang lama sehingga siswa belum tentu mampu mengajarkan atau mempresentasikan kepada siswa yang lainnya.

4. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Aspek-aspek *Self-regulated learning* menurut Zimmerman (dalam Nur Gufron & Rini Risnawita 2010 : 59-61) pengelolaan diri *self regulation* terdiri dari 3 aspek, yaitu :

a) Metakognitif

Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognitif proses penting hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang terhadap kognisinya

dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.

b) Motivasi

Motivasi adalah fungsi kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu.

c) Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktifitasnya.

Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam pengelolaan diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan dan mengukur diri dalam beraktifitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktifitasnya.

5. Karakteristik *Self-Regulated Learning*

Karakteristik *self regulated learning* menurut *Rochester Institue of Tecnology* (dalam Mujidin, 2007:10) menjelaskan karateristik *self-regulated learning* sebagai berikut :

- a) Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka.
- 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.
- d) Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu dalam belajar.
- e) Memiliki metode dalam belajar yang baik demi meraih prestasi akademiknya.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* menurut Zimmerman (Dalam Nur Gufron & Rini Risnawita 2010 : 61-63).

a. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal dibawah ini :

- 1) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktifitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regelation* ini pada diri individu , yaitu :

1) *Self Abservation* (observasi diri)

Self abservation berkaitan dengan respons individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performasinya).

2) *Penilaian Diri (Self Judgement)*

Self Judgement merupakan tahap individu membandingkan performasinya dan standar yang telah dilakukan dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performasin dengan standar atau tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan. Individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya.

3) *Reaksi Diri (Self Reaction)*

Merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

c. Lingkungan

Lingkungan memberikan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

C. Pengaruh Pelatihan *Self-Regulated Learning* Terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Siswa.

Rendahnya motivasi belajar pada siswa yang dialami dilapangan seperti suka menunda tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah, tidak memperhatikan di dalam kelas, kurangnya konsentrasi, kecanduan game online sehingga malas dalam belajar dan mendapat pengaruh buruk oleh teman-temannya. Hal ini bisa mengakibatkan kegagalan atau

terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesannya karena siswa seperti ini memiliki kecenderungan rendahnya motivasi berprestasinya.

Masih banyak siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Untuk itu diperlukan upaya dalam peningkatan motivasi berprestasi siswa. Upaya untuk peningkatan motivasi berprestasi siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan pelatihan *self-regulated learning*.

Pelatihan *self-regulated* berarti terkelola, sedangkan *learning* secara keseluruhan berarti belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* secara keseluruhan berarti belajar mengatur diri sendiri atau pengelolaan atau pengaturan diri dalam belajar. Seorang *self regulated learning* 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.

Seorang yang menerapkan *self-regulated learning* akan menjadi aktif secara metakognitif, motivasi dan perilaku (*behavior*) di dalam proses belajarnya Zimmerman (dalam Mukhid, 2008 : 223).

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *self-regulated learning* adalah proses belajar yang memandirikan siswa serta membuat siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya.

Motivasi berpangkal dari kata motif dapat diartikan daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan (Sardiman, 2009:73).

Motivasi sebagai suatu perubahan tenaga di dalam diri pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha pencapaian tujuan (Soemanto, 2006:203).

Motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap perilaku belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009:80).

Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses (Mujiono, 2009:25).

Dari beberapa pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk membuat orang itu bertindak laku secara giat untuk menyelesaikan tugasnya agar meraih suatu hasil atau prestasi yang diinginkan yang lebih baik dari prestasi yang diperoleh sebelumnya.

Nilai positif dari penelitian *self-regulated learning* ini untuk meningkatkan motivasi berprestasi adalah siswa menjadi paham akan tujuan dari kegiatan belajarnya akan mengarahkan segala pemikiran, perasaan, penerapan strategi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan mempertahankan prestasi akademiknya, karena pelatihan *self-regulated learning* ini efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Dengan adanya motivasi berprestasi dalam dirinya, siswa akan mendorong siswa untuk belajar dengan penuh kesadaran dan tanpa rasa terpaksa sehingga menghasilkan nilai akademik yang maksimal.

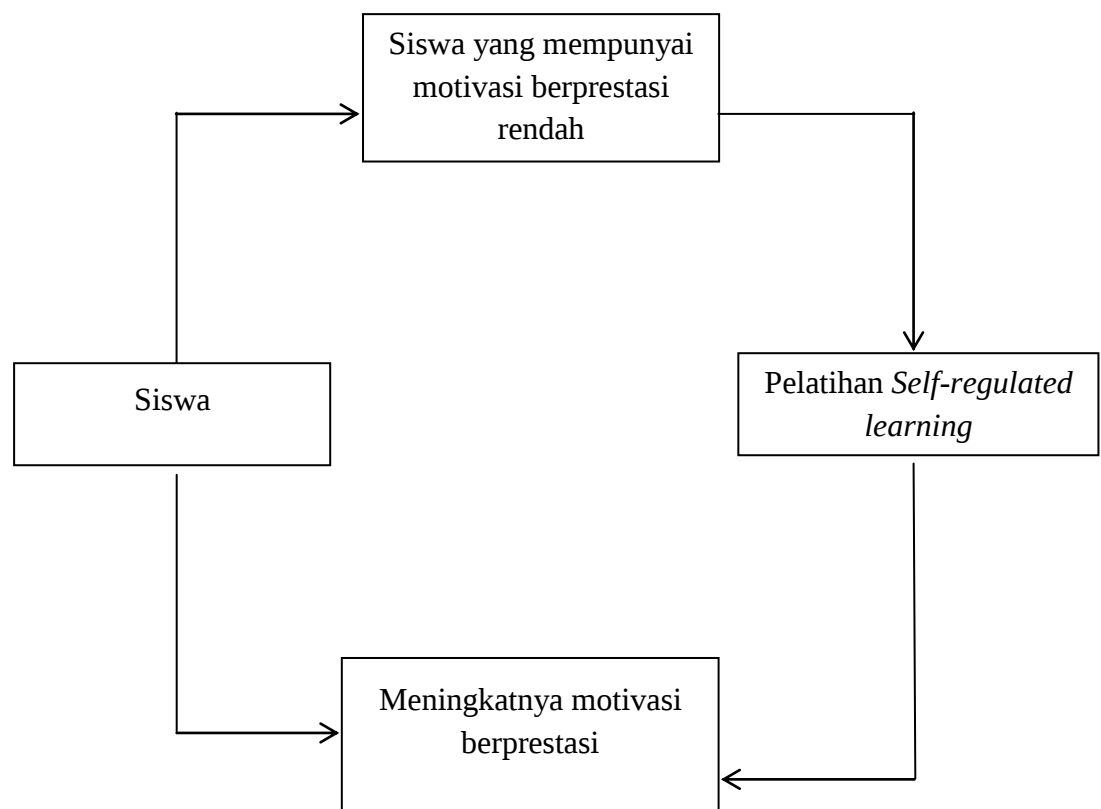
Dari penjelasan di atas, dapat ditegaskan bahwa antara pelatihan *self-regulated learning* dengan motivasi berprestasi siswa memiliki kaitan yang kuat untuk memperoleh nilai dan prestasi akademik yang semakin baik lagi.

D. Kerangka Berpikir

Masih banyak siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Motivasi berprestasi yang rendah ini menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti suka menunda tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah, tidak memperhatikan di dalam kelas, kurangnya konsentrasi, kecanduan game online sehingga malas dalam belajar dan mendapat pengaruh buruk oleh teman-temannya sehingga mengakibatkan motivasi berprestasi yang buruk. Untuk itu diperlukan upaya dalam peningkatan motivasi berprestasi siswa. Upaya untuk peningkatan motivasi berprestasi siswa dalam penelitian ini dengan menggunakan pelatihan *self-regulated learning*. Melalui *self-regulated learning* siswa mampu menetapkan dan memiliki tujuan dalam belajarnya, mengatur waktu belajar, mengawasi dan mengontrol diri sendiri secara kognisi, motivasi, dan perilaku dengan memperhatikan lingkungannya, memiliki strategi belajar yang tepat bagi dirinya, serta mampu mengevaluasi dirinya terhadap apa yang sudah dipelajari dan dilakukannya sehingga akan merubah motivasi berprestasinya ke arah yang lebih baik lagi dari prestasi yang sebelumnya. Pelatihan yang dilakukan sebanyak 6 kali pelatihan *self regulated learning*

, yakni : *goal setting*, menghilangkan rasa malas dan *self monitoring*, *self motivation* melalui pemutan video “*My Dream*”, *attention control* melalui permainan dan *role playing*, Bimbingan klasikal, dan evaluasi diri. Setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning* tersebut, diharapkan siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah dapat berkurang dan bertujuan untuk memberikan dampak yang positif dalam motivasi berprestasinya kepada siswa untuk kedepannya. Agar lebih jelas, kerangka pemikiran digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1
Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah *pelatihan self-regulated learning* berpengaruh secara positif terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

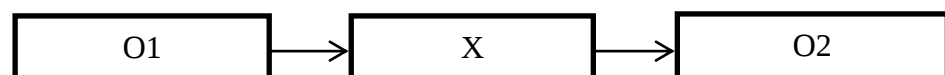
A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah dengan *metode one group pretest – posttest*. Peneliti akan menggunakan desain penelitian dengan *pre-eksperimental designs*.

Bentuk *pre-eksperimental designs* yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Metode *one group pretest-posttest design* adalah satu kelompok tes yang diberikan dengan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Dalam rancangan ini, subyek dikenakan 2 kali pengukuran. Pengukuran yang pertama (*pre test*) dilakukan untuk melihat tingkat motivasi belajar pada siswa sebelum subjek penelitian diberikan perlakuan dan pengukuran yang kedua (*post test*) dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi berprestasi siswa sesudah subjek penelitian diberikan perlakuan.

Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2
Desain Penelitian



Keterangan:

O1 : *Pre test* (motivasi berprestasi pada siswa).

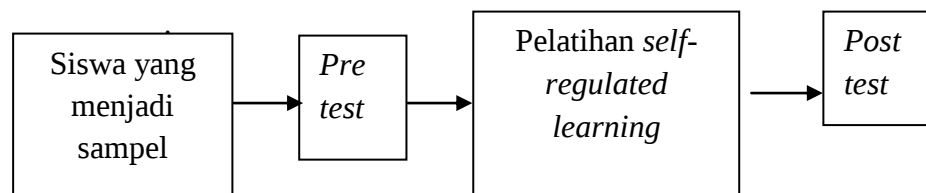
X : Pemberian perlakuan (pelatihan *self-regulated learning*).

O2 : *Post test* (motivasi berprestasi pada siswa)

Adapun langkah-langkah dari model ini adalah:

1. Memberikan *pre-test* untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan.
2. Memberikan perlakuan menggunakan pelatihan *self-regulated learning*.
3. Memberikan post test kepada siswa yang telah mendapatkan pelatihan *self-regulated learning*, pelaksanaan langkah-langkah tersebut di atas untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:

Gambar 3
Pelaksanaan Penelitian



B. Variabel Penelitian

Arikunto (2009:19) berpendapat, bahwa variabel penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat, sebagai berikut :

1. Variabel yang memberi pengaruh disebut variabel bebas / variabel independen / independen variabel (X). Pada penelitian ini, sebagai variabel bebas adalah Pelatihan *Self-Regulated Learning* (SRL).
2. Variabel yang dipengaruhi disebut variabel terikat / tergantung / variabel dependen / dependen variabel (Y). Pada penelitian ini, variabel terikat adalah motivasi berprestasi.

Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

Gambar 4
Hubungan Antar Variabel



Variabel X mempengaruhi variabel Y. Pelatihan *Self-Regulated Learning* merupakan variabel bebas (X) yang mempengaruhi motivasi berprestasi pada siswa sebagai variabel terikat (Y).

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi konsep dan batasan pengetahuan dan variabel penelitian ini sebagai berikut :

1. Pelatihan *self-regulated learning* adalah pelatihan dimana siswa aktif mampu mengatur, mengawasi dan mengontrol diri mereka sendiri baik kognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses pencapaian tujuan belajar.

Pelatihan *self-regulated learning* menjadi :

- a. Motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa.
- b. Tanggung jawab siswa terhadap hasil belajarnya.
- c. Rasa percaya diri dalam dirinya akan timbul.
- d. Tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa.
- e. Strategi belajar yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai dalam belajar.

- f. Kemandirian dalam belajar.
2. Motivasi berprestasi di penelitian adalah dorongan yang timbul dari individu yang mengarahkan individu untuk mengejar prestasi yang setinggi-tingginya yang lebih baik dari prestasi yang dicapai sebelumnya. Motivasi berprestasi siswa dapat dilihat dari beberapa indikator seperti :
- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
 - b. Adanya kebutuhan dalam belajar.
 - c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
 - d. Adanya penghargaan dalam belajar.
 - e. Adanya kegiatan yang menarik dalam kegiatan pembelajaran.
 - f. Lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan siswa untuk belajar dengan baik.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subjek penelitian adalah sebagai berikut :

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa VIII MTs Negeri Borobudur tahun ajaran 2016-2017 yaitu 150 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa di MTs Negeri Borobudur yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

3. *Sampling*

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik yang dimaksud adalah siswa kelas VIII yang memiliki motivasi berprestasi rendah berdasarkan pengamatan guru bimbingan dan konseling dan pengukuran kuesioner motivasi belajar.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner diberikan kepada siswa kelas VIII MTs Negeri Borobudur, tahun ajaran 2016/2017.

1. Angket (Kuesioner)

a. Pengertian Angket (*Kuesioner*)

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya (Suharsimi, 2009:151). Pengertian lain diungkapkan oleh Sugiyono (2014:165) yang mengemukakan bahwa angket atau kuesioner adalah teknik

pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan angket adalah teknik atau cara pengambilan data atau informasi dari responden untuk mengetahui hal-hal yang diketahui oleh peneliti dengan sejumlah pernyataan yang telah disusun oleh peneliti.

b. Kelebihan dan Kelemahan Angket

1) Kelebihan Angket

- (a) Responden dapat menjawab dengan bebas tanpa dipengaruhi oleh hubungan dengan peneliti, dan waktu relatif lama sehingga objektivitas dapat terjamin.
- (b) Informasi data terkumpul lebih mudah karena itemnya homogen.
- (c) Dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari jumlah responden yang dijadikan sampel.

2) Kelemahan Angket

- (a) Kemungkinan angket diisi oleh orang lain.
- (b) Responden terkadang tidak jujur dalam menjawab pernyataan.
- (c) Sering tidak dikembalikan, terutama bila melalui pos.

c. Langkah-Langkah Menyusun Angket

Angket disusun sendiri oleh peneliti dengan prosedur penyusunan angket sebagai berikut :

1) Menyusun kisi-kisi angket.

- 2) Menyusun pertanyaan-pertanyaan dan bentuk jawaban yang diinginkan, berstruktur dan tidak berstruktur. Setiap pertanyaan harus menggambarkan atau mencerminkan data yang diperlukan.
- 3) Membuat pedoman atau petunjuk cara menjawab pertanyaan, sehingga memudahkan siswa dalam menjawabnya.
- 4) Jika angket sudah tersusun dengan baik, peneliti mengonsultasikan kepada pihak terkait seperti guru dan pembimbing sekolah.
- 5) Dilaksanakan uji lapangan sehingga dapat diketahui kelemahan-kelemahannya.
- 6) Angket yang sudah diuji cobakan dengan mengadakan *try out* kepada siswa bukan sebagai subjek peneliti dan bila terdapat kelemahan perlu direvisi, baik dilihat dari bahasa, pertanyaan maupun jawaban.
- 7) Menggunakan angket sesuai dengan jumlah peserta didik.

Dalam peneliti ini, peneliti menggunakan angket tertutup yaitu angket yang didalamnya sudah berisi butiran-butiran item yang harus dijawab oleh responden secara jujur dan sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya. Angket yang disebar oleh peneliti terdiri atas pernyataan-pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*) yang berbentuk silang sedangkan untuk mengetahui tinggi rendah motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa.

Tabel : 1
Penilaian Skor Angket Motivasi Berprestasi

Skor	Positif	Negatif	Skor
4	Sangat Sesuai	Sangat Sesuai	1
3	Sesuai	Sesuai	2
2	Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	3
1	Sangat Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai	4

(Azwar, 2012 : 64)

Aspek yang dikembangkan dalam angket ini terdiri atas dua aspek yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang tersaji dalam tabel berikut :

Tabel : 2
Kisi-kisi Angket Sebelum *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Motivasi Berprestasi	Motivasi Intern	1. Kesadaran belajar	3, 14, 39	20, 29,51	6
		2. Memiliki harapan untuk meraih cita-cita	27,50	9,41,53	5
		3. Tanggung jawab	30, 2	35,52	4
		4. Rasa percaya diri	12,42	26,54	4
		5. Kreativitas dalam belajar	8,43	37,59	4
		6. Tujuan belajar	31, 38	15,58	4
		7. Kemandirian dalam belajar	21, 22	44,56	4
	Motivasi Ekstern	1. Kondisi lingkungan belajar	25,55	40,45	4
		2. Hadiah dan pujian	36, 34	7,48	4
		3. Nilai atau hasil yang dicapai			
		4. Tugas yang diberikan oleh	13, 17	32, 24	4

	Ektern	guru	5, 46	33,57	4
		5.Tantangan dalam mengerjakan tugas	6,49	16,47	4
		6. Cara atau metode belajar	18, 23	4, 11	4
		7. Hukuman atau sanksi	1, 10,60	19, 28	5
	Jumlah	60			

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* angket peningkatan motivasi berprestasi dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. *Try out* angket dilakukan dengan menggunakan *try out* yang tidak terpakai, maksudnya *try out* digunakan untuk dua kepentingan, yakni untuk mencari validitas dan reabilitas instrumen. *Try out* dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2016. Siswa yang hadir pada *try out* berjumlah 35 anak dari kelas VIII G. Kemudian hasil *try out* dianalisis untuk uji validitas dan reabilitas, berikut penjelasannya :

1. Uji Validitas Instrumen

Data analisi butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Jumlah item pada skala adalah 60 item pernyataan dengan N jumlah 33 (jumlah sampel *try out*). Berdasarkan hasil *try out* angket peningkatan motivasi berprestasi diperoleh 47 item valid dan 13 item pernyataan gugur. Hasil uji validitas instrumen diujikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel : 3
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	R Tabel	R Hitung	Ket.	No Item	R Tabel	R Hitung	Ket.
No Item 1	0,355	0,360	Valid	No item 31	0,355	-0,068	Gugur
No Item 2	0,355	0,426	Valid	No item 32	0,355	-0,275	Gugur
No Item 3	0,355	0,589	Valid	No item 33	0,355	0,483	Valid
No Item 4	0,355	0,560	Valid	No item 34	0,355	0,436	Valid
No Item 5	0,355	-0,037	Gugur	No item 35	0,355	0,433	Valid
No Item 6	0,355	-0,159	Gugur	No item 36	0,355	-0,112	Gugur
No Item 7	0,355	0,623	Valid	No item 37	0,355	0,367	Valid
No Item 8	0,355	0,443	Valid	No item 38	0,355	0,584	Valid
No Item 9	0,355	0,623	Valid	No item 39	0,355	0,492	Valid
No Item 10	0,355	0,507	Valid	No item 40	0,355	0,688	Valid
No Item 11	0,355	-0,002	Gugur	No item 41	0,355	0,469	Valid
No Item 12	0,355	0,326	Gugur	No item 42	0,355	-0,084	Gugur
No Item 13	0,355	0,512	Valid	No item 43	0,355	0,554	Valid
No Item 14	0,355	-0,023	Gugur	No item 44	0,355	0,593	Valid
No Item 15	0,355	0,383	Valid	No item 45	0,355	0,389	Valid
No Item 16	0,355	-0,471	Gugur	No item 46	0,355	0,554	Valid
No Item 17	0,355	0,620	Valid	No item 47	0,355	0,613	Valid
No Item 18	0,355	0,758	Valid	No item 48	0,355	-0,007	Gugur
No Item 19	0,355	0,570	Valid	No item 49	0,355	0,635	Valid
No Item 20	0,355	0,521	Valid	No item 50	0,355	0,534	Valid
No Item 21	0,355	0,506	Valid	No item 51	0,355	0,670	Valid
No Item 22	0,355	0,504	Valid	No item 52	0,355	0,537	Valid
No Item 23	0,355	0,542	Valid	No item 53	0,355	0,609	Valid
No Item 24	0,355	0,961	Valid	No item 54	0,355	0,633	Valid
No Item 25	0,355	0,530	Valid	No item 55	0,355	0,472	Valid
No Item 26	0,355	0,025	Gugur	No item 56	0,355	0,535	Valid
No Item 27	0,355	0,416	Valid	No item 57	0,355	0,526	Valid

No Item 28	0,355	0,522	Valid	No item 58	0,355	0,580	Valid
No Item 29	0,355	0,525	Valid	No item 59	0,355	0,630	Valid
No Item 30	0,355	0,601	Valid	No item 60	0,355	0,166	Gugur

Tabel : 4

Kisi-kisi Angket Sesudah *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Motivasi Berprestasi	Motivasi Intern	1. Kesadaran belajar	3, 39	20, 29,51	5
		2. Memiliki harapan untuk meraih cita-cita	27,50	9,41,53	5
		3. Tanggung jawab	30, 2	35,52	4
		4. Rasa percaya diri	-	54	1
		5. Kreativitas dalam belajar	8,43	37,59	4
		6. Tujuan belajar	38	15,58	3
		7. Kemandirian dalam belajar	21, 22	44,56	4
	Motivasi Ektern	1. Kondisi lingkungan belajar	25,55	40,45	4
		2. Hadiah dan pujian	34	7	2
		3. Nilai atau hasil yang dicapai			
		4. Tugas yang diberikan oleh guru	13, 17	24	3
			46	33,57	3
		5. Tantangan dalam mengerjakan tugas	49	47	2
		6. Cara atau metode belajar	18, 23	4	3
		7. Hukuman atau sanksi	1, 10	19, 28	4
	Jumlah	47			

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai α r_{tabel} besar dari pada taraf signifikan 5% dengan nilai N 34 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPPS 16.0 for windows*, diperoleh koefisiensi *alpha* pada variabel tentang motivasi berprestasi sebesar 0,907. Karena hasil koefisien *alpha* pada variabel tentang motivasi berprestasi lebih besar dari r_{tabel} ($0,907 > 0,355$), sehingga item dalam skala tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

Tabel : 5
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	60

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self regulated learning* berpengaruh terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa yang menjadi kelompok eksperimen. Peningkatan motivasi berprestasi siswa dapat dilihat dari analisis skor motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self regulated learning* pada subjek yang menjadi kelompok eksperimen.

Afifudin (2009: 145) menjelaskan bahwa analisis data merupakan proses pengorganisasian dan mengurutkan data dalam pola, kategori, satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan hipotesis kerja seperti yang didasarkan oleh data. Analisis data dalam penelitian ini secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* atau dengan menggunakan uji *Wilcoxon Macth Pairs Test*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik ini dipilih dengan alasan sampel penelitian relatif kecil, yaitu hanya 8 siswa pada kelompok eksperimen, untuk mengetahui perbedaan yang sesungguhnya antara pasangan data yang diambil dari satu atau dua sampel yang saling terkait, dan teknik analisis ini langkah paling pendek untuk menguji hipotesis yaitu untuk menentukan ada tidaknya pengaruh *self regulated learning*. Sehingga dengan menggunakan uji Wilxocon dapat diketahui apakah *self regulated learning* berpengaruh pada peningkatan motivasi berprestasi siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for windows*.

G. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

- a. Pengajuan proposal dan rancangan penelitian (Proposal Penelitian)
penulis mengajukan judul penelitian, kajian teori yang melandasi penelitian dan rancangan penelitian kepada pembimbing, baik pembimbing I maupun pembimbing II pada bulan Maret 2016.

b. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan kerjasama kepada pihak terkait yaitu MTs Negeri Borobudur, Kabupaten Magelang dengan mengajukan surat ijin penelitian dari fakultas dan proposal penelitian yang telah disetujui oleh pembimbing I dan dosen pembimbing II pada bulan September 2016.

c. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala motivasi berprestasi.

- 1) Membuat kisi-kisi angket.
- 2) Mengadakan try out yaitu uji coba sebelum pelaksanaan penelitian, tujuannya adalah :
 - a) Menguji validitas dan realibilitas item angket.
 - b) Menguji apakah responden dapat mengetahui dan memahami dengan benar setiap item angket.
- 3) Memberikan angket kepada responden.
- 4) Sebelum angket di kerjakan oleh responden, terlebih dahulu peneliti menjelaskan cara mengisinya agar jawaban sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya.
- 5) Penarikan angket motivasi berprestasi siswa.
- 6) Pengolahan hasil angket motivasi berprestasi siswa.

1. Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan pada tahap ini adalah :

a. Pelaksanaan *pre-test*

- 1) Menentukan sampel penelitian sebesar 8 anak siswa MTs Negeri Borobudur.
- 2) Penyebaran angket motivasi berprestasi siswa di kelas kepada 8 siswa.
- 3) Pengumpulan data setelah responden mengerjakan angket, peneliti segera memeriksa seluruh angket, kemudian memberikan skor sesuai dengan jawaban yang telah diberikan oleh responden.
- 4) Memberikan skor angket dan menyusun kedalam tabel.
- 5) Menyesuaikan data penelitian dengan teknik analisis yang digunakan.

b. Pelaksanaan *post-test*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *post-test*.
- 2) Membagikan angket untuk *post-test*.
- 3) Mengoreksi hasil pengisian angket *post test* dan mentabulasikan sesuai dengan pedoman penilaian.
- 4) Menganalisis hasil *post-test* untuk menentukan tindak lanjut
- 5) Memberikan hasil interpretasi pada hasil analisis tersebut
- 6) Memberikan informasi hasil analisis kepada pihak sekolah

2. Tahap akhir penelitian

- a. Penyusunan laporan dan penyajian hasil penelitian.
- b. Penggandaan laporan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan Teori

Motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk membuat orang itu bertingkah laku secara giat untuk menyelesaikan tugasnya agar meraih suatu hasil atau prestasi yang diinginkan yang lebih baik dari prestasi yang diperoleh sebelumnya.

Pelatihan *self-regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semua diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *self-regulated learning* sendiri adalah cara untuk melatih siswa agar mampu secara aktif dan konstruktif belajar menetapkan tujuan dan proses dalam belajarnya. Bentuk pelatihan *self regulated learning* yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah goal setting, *self monitoring*, *self motivation*, *attention control*, bimbingan klasikal dengan materi cara menyukai pelajaran yang dibenci, dan evaluasi diri.

Pelatihan *Self regulated learning* dapat berpengaruh terhadap peningkatan motivasi berprestasi

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self regulated learning* berpengaruh secara positif terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa kelas VIII G MTs Negeri Borobudur tahun ajaran 2016/2017. Hal tersebut terbukti setelah diberikan pelatihan *self regulated learning* skor *pre*

test dan *post test* mengalami sebesar 14 %. Dengan bantuan komputer program SPSS 16.00 *for windows* diperoleh rata-rata pre test sebesar 130,75 dan setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan dengan hasil *pos test* menjadi 149,50 dengan hasil *sign* sebesar 0,012. Ini artinya bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa pelatihan *self regulated learning* dapat meningkatkan motivasi berprestasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

2. Bagi Guru Pembimbing

Ketika menemukan siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, maka guru pembimbing dapat menerapkan pelatihan *self regulated learning* sebagai upaya meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

Permasalahan yang lain yang terjadi pada siswa pada permasalahan yang berbeda saya referalkan kepada guru BK MTs Negeri Borobur agar dapat tertangani dengan tepat dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arum, Novia Astrini. 2015. “*Pengaruh Pelatihan Self- Regulated Learning Untuk Mengurangi Perilaku Proktinasi Akademik Pada Siswa*”. Skripsi (Tidak Diterbitkan). FKIP UM Mgl.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Cetakan Keempat*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri & Zain. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fasikhah, S. S., dan Fatimah, Siti. 2003. *Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa.*, Journal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol, 01, No. 01, 142-152.,
- Fuadadman. 2011. *Konsep Pelatihan* (Sumber : [http:// Fuadadman.blogspot.com](http://Fuadadman.blogspot.com)) diakses tanggal 24 Febuari 2015 pukul 08.00 WIB.
- Ghufron, M. Nur & Rini Rimawati. S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, Oemar. 2001. *Pengembangan Sumber Daya Manusia Manajemen Pelatihan Ketenagakerjaan Pendekatan Terpadu*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Inayah, Eka Rahil Nur. 2013. *Motivasi Berprestasi dan Self Regulated Learning.*, Jurnal Online Psikologi. Vol. 0,1. No, 92, 642-656.
- Latipah, Eva. 2010. *Strategi Sel Regulated Learning dan Prestasi Belajar Kajian Meta Analisis*. Jurnal Psikologi. Vol. 37. No 1, 110-128.
- Mantalvo, Fermin Torrano dan Maria Carmen Gonzalles Torres. *Self Regulated Learning: Current and Future Directions. Departement of Education, Universidad den Navarra.*
- Masrokhah, Zumrotul. 2010. *Pengaruh Terapi Rasional emotif Meningkatkan Motivasi Berprestasi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan : Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Mujiyono, dkk. 2009. *Modul Pengembangan Diri melalui Layanan Bimbingan dan Konseling untuk SMK kelas X*. Yogyakarta : Paramitha Publishing.
- Mujidin, Ahmad Duhri Nur Sidiq. 2007. *Perbedaan Self Regulated Learning antara Siswa Underachievers dan Siswa Overachievers pada Kelas 3 Siswa SMP Negeri 6 Yogyakarta* Skripsi (tidak diterbitkan). UAD

- Mumthas, & N.S., Suneera.A. 2015. “ *Creating Self-Regulated Learning Learners in The Classroom*”. *International Journal of Advance Research. Volume 3 (III)*. Hlm 1039
- Mukhid, Abd. 2008. *Strategi Self Regulated Learning Presektif Teoritik*. Tadris. Vol. 03. No. 2, 223-239.
- Ormond, Ellis Jeane. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2 Cetakan Keenam*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sardirman, A.M. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar dan Mengajar*. Jakarta: PT. Remaja Posta Karya Offset.
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono.2014. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana S. 2007. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sumanti, Dwi. 2016. *Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Peningkatan Kemandirian Belajar*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). FKIP UM Mgl
- Susatyo, Eko Budi. Sri Mantini Rahayu S., & Restu Yuliawati. 2009. “*Penggunaan Model Learning Start A Question Dan Self Regulated Learning Pada Pembelajaran Kimia*”. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*. Vol. 3 No. 1. Hlm 408
- Uno, Hamzah B. 2012. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Wolters, Cristoper, A. Et.al. 2003. *Assesing Academic Self-regulated Learning Paper prepared for the Conference on Indicators of Positive Development : Definitions, Measures, and Prospective Validity*.
- Pratiwi, Amalia Putri. 2009. *Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional Di SMA Negeri 3 Surakarta*. Semarang : Fakultas Psikologi UNDIP.
- Zimmerman, Barry J. 1989. A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educatioal Psychology*, Vol. 81, No. 3, 329-339.
- dan Martinez Pons., M. 1990. Student Differences in Self regulated learning Grade, Sex and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psycology*. Vol, 82, No.4: 51-59.