

**PENGARUH PELATIHAN *SELF REGULATED LEARNING*
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI
BERPRESTASI SISWA**
(Penelitian Pada Siswa Kelas X Otomotif C Di SMK Satria Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Amalisa Prasasti Sukma Dewi
13.0301.0004

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

**PENGARUH PELATIHAN *SELF REGULATED LEARNING*
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI
BERPRESTASI SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas X Otomotif C Di SMK Satria Kota Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi
pada Program S-1 Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

**Amalisa Prasasti Sukma Dewi
13.0301.0004**

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

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

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

(Penelitian pada Siswa Kelas X Otomotif C Di SMK Satria Kota Magelang)



Telah diterima dan disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Pembimbing I

Drs. Subiyanto, M.Pd
NIP.19570807 198303 1 002

Magelang, 12 Februari 2018

Pembimbing II

Sugiyadi, M.Pd. Kons
NIK. 047506010

PENGESAHAN

PENGARUH PELATIHAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA (Penelitian pada Siswa Kelas X Otomotif C Di SMK Satria Kota Magelang)

Oleh:
Amalisa Prasasti Sukma Dewi
13.0301.0004

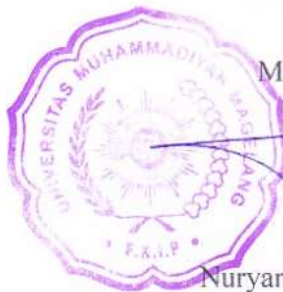
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:

Hari : Sabtu
Tanggal : 24 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi:

1. Drs. Subiyanto, M.Pd. (Ketua/Anggota) (.....)
2. Sugiyadi, M.Pd. Kons. (Sekretaris/Anggota) (.....)
3. Dra. Indiati, M.Pd. (Anggota) (.....)
4. Hijrah Eko Putro, M.Pd. (Anggota) (.....)



Mengesahkan,
Pj. Dekan

Nuryanto, ST., M.Kom.
NIK. 987008138

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **Amalisa Prasasti Sukma Dewi**
NPM : 13.0301.0004
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Pengaruh Pelatihan *Self Regulated Learning* terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas X Otomotif C di SMK Satria Kota Magelang)

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui merupakan penjiplakan terhadap karya orang lain (plagiat), saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Magelang, 12 Februari 2018



Amalisa Prasasti Sukma Dewi

MOTTO

“Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan orang-orang yang kufur (terhadap karunia Allah).” (Q.S. Yusuf: 87)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah

SWT, skripsi ini kupersembahkan untuk :

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

**PENGARUH PELATIHAN *SELF REGULATED LEARNING*
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI
BERPRESTASI SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas X Otomotif C Di SMK Satria Kota Magelang)**

Amalisa Prasasti Sukma Dewi

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa kelas X otomotif C SMK Satria Kota Magelang.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Ada dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas yang berupa *self regulated learning* dan variabel terikat yang berupa *motivasi berprestasi siswa*. populasi dari penelitian ini adalah 29 siswa. sampel yang diambil sebanyak 10 siswa. pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* teknik analisis menggunakan *uji wilcoxon*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan dengan *self regulated learning* dibuktikan dengan hasil analisis uji wilcoxon sebesar $-2,803$ sehingga pengajuan hipotesis diterima jika taraf signifikan probabilitas kurang dari 0,05 dan skor rata-rata *pretest* sebesar 136,60 dan *posttest* sebesar 157,30 yang memiliki selisih rata-rata skor *pretest* dan skor *posttest* sebesar 20,7 dengan peningkatan rata-rata 20%.

Kata kunci :Self Regulated Learning, Motivasi Berprestasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah S.W.T. sholawat serta salam semoga tercurah Kepada Nabi Muhammad S.A.W yang telah diutus Allah S.W.T untuk membawa Agama Islam. Hanya karena pertolongan Allah semata penulis dapat menyusun skripsi ini. Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Nuryanto ST., M.Kom selaku Pejabat dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Sugiyadi, M.Pd. Kons, selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang..
4. Drs. Subiyanto, M.Pd. selaku dosen Pembimbing I dan Sugiyadi, M.Pd. Kons, selaku dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam mendukung untuk terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
5. Tri Budoyo Gunadi, S.Pd, M.Si, kepala sekolah SMK Satria KotaMagelang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
6. Ambar Novita Sari S.Pd Guru pembimbing SMK Satria Kota Magelang dan keluarga SMK Satria Kota Magelang atas kerjasamanya.

7. Bapak dan Ibu Dosen FKIP UMMagelang yang telah membekali ilmu pengetahuan, sehingga ilmu pengetahuan tersebut dapat penulis gunakan sebagai bekal dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bekal penulis untuk melangkah ke arah yang lebih baik dalam menulis karya ilmiah selanjutnya. Semoga Allah S.W.T memberikan balasan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca sekalian.

Magelang, 12 Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGASAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Motivasi Berprestasi.....	8
B. Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	21
C. Pengaruh Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i> terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa	29
D. Kerangka Pemikiran	31
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34

D. Subjek Penelitian	34
E. Desain Penelitian	35
F. Metode Pengumpulan Data	38
G. Prosedur Penelitian	40
H. Teknik Analisis Data	43
I. Uji Coba Instrumen	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	53
C. Uji Hipotesis	54
D. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Keterbatasan Hasil Pnelitian.....	64
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest design</i>	36
Tabel 3.2 Penilaian Skor Angket Motivasi Berprestasi	39
Tabel 3.3 Kisi-kisi Motivasi Berprestasi Berprestasi.....	39
Tabel 3.5 Hasil Validasi Konstruk Instrumen Motivasi Berprestasi	47
Tabel 4.1 Kategori Skor Angket Motivasi Berprestasi	49
Tabel 4.2 Daftar Sampel Penelitian Hasil <i>Pretest</i>	50
Tabel 4.3 Daftar Sampel Penelitian Hasil <i>Posttest</i>	52
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	53
Tabel 4.5 Hasil Analisis Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Angket Motivasi Berprestasi	55
Tabel 4.6 Ringkasan Hasil Uji Beda Mean <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> ..	56
Tabel 4.7 Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1 Kerangka Berpikir	32
Gambar 2Grafik Hasil <i>Pretest</i>	51
Gambar 3 Grafik Hasil <i>Posttest</i>	53
Gambar 4 Grafik Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan	69
Lampiran 2 Kisi-kisi Angket Motivasi Berprestasi	72
Lampiran 3 Hasil <i>Tryout</i> Motivasi Berprestasi	74
Lampiran 4 Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas	76
Lampiran 5 Angket Motivasi Berprestasi	96
Lampiran 6 Data <i>Pretest</i> Angket Motivasi Berprestasi	101
Lampiran 7 Modul, Materi, Laporan Pelaksanaan, Evaluasi dan Hasil Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	105
Lampiran 8 Jadwal Pelaksanaan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	162
Lampiran 9 Data <i>Posttest</i> Angket Motivasi Berprestasi	164
Lampiran 10 Hasil Statistik Non Parametrik	170
Lampiran 11 Daftar Hadir Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	172
Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i> ..	179

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Motivasi berprestasi adalah 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 tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

Sardiman (Syarif, 2014 :235) Motivasi dari luar adalah motivasi yang pemicunya datang dari luar diri kita. Sementara motivasi dari dalam ialah motivasinya muncul dari inisiatif diri kita sendiri. 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. Jika siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka seluruh proses pembelajaran akan diikuti dengan baik mulai dari rasa ingin tahu, intensitas dalam memperhatikan penjelasan pelajaran, membaca materi sampai pada mencari strategi yang paling tepat guna meraih prestasi akademik yang tinggi bagi dirinya.

Keith dan Nastron (Rumiani 2006 :39) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatasi

hambatan dalam mencapai tujuan, sehingga individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan usaha yang lebih besar dan ulet. Dalam arti kata lain, motivasi berprestasi merupakan dorongan individu untuk meraih sukses dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan.

Berprestasi merupakan idaman setiap individu, baik itu prestasi dalam bidang pekerjaan, pendidikan, social, seni, politik, budaya dan lain-lain. Dengan adanya prestasi yang pernah diraih oleh seseorang akan menumbuhkan suatu semangat baru untuk menjalani aktifitas. Banyak orang mempunyai harapan tinggi untuk mencapai keberhasilan, tetapi tidak diimbangi dengan adanya kekuatan, dorongan atau motivasi dalam diri sehingga apa yang dilakukan tidak maksimal dan bahkan sering gagal.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa motivasi berprestasi adalah individu yang mau berprestasi harus mempunyai percaya diri yang kuat dan percaya dengan setiap kemampuan yang ada pada dirinya, harus yakin dengan setiap tindakan yang dilakukannya.

Kenyataan di lapangan ada tingkatan motivasi berprestasi siswa berbeda-beda, ada motivasi berprestasi yang tinggi, sedang dan adapula yang rendah. Siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memiliki ciri-ciri mempunyai keinginan untuk bersaing secara sehat dengandirinya sendiri maupun dengan orang lain, mempunyai keinginan bekerja dengan baik, berfikir realistis, tahu kemampuan serta kelemahan

dirinya, memiliki tanggung jawab pribadi, mampu membuat terobosan dalam berpikir, berpikir strategis dalam jangka panjang, selalu memanfaatkan umpan balik untuk perbaikan. Sedangkan motivasi berprestasi rendah cenderung mempunyai sikap mencapai keberhasilan lebih penting daripada materi atau imbalan finansial, melaksanakan tugas dengan sukses memberikan kepuasan diri yang lebih besar daripada menerima pujian atau pengakuan, keamanan dan kedudukan bukan motivasi utama, menginginkan umpan balik dari pekerjaannya dan selalu mencari cara terbaik untuk menyelesaikan sesuatu pekerjaan.

Penelitian terkait motivasi berprestasi siswa pernah dilakukan oleh Haryani, Ratna (2014) “Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol. 3, No. 01, April 2014” motivasi berprestasi pada mahasiswa berprestasi dari keluarga tidak mampu secara ekonomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya motivasi berprestasi terdiri atas dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi keyakinan untuk sukses, *self-efficacy*, *value*, serta pengalaman yang diperoleh sebelumnya. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi keluarga, sekolah, dan teman. Proses pembentukan motivasi berprestasi melibatkan faktor-faktor tersebut. Dari penelitian ini diperoleh data tambahan mengenai faktor ekstrinsik lain yang berperan dalam motivasi berprestasi subjek, yaitu: *reward*, orang yang lebih dulu sukses/berprestasi, kegiatan ekstra kurikuler, training ESQ, serta buku, internet, dan fenomena disekitar individu.

Berkaitan dengan motivasi berprestasi siswa, fenomena yang terjadi di SMK Satria Kota Magelang yang beralamat di Jalan Sunan Bonang 1 Kota Magelang. Jumlah Siswa kelas X di SMK Satria tersebut berjumlah 90 siswa dari 3 kelas. Hal ini disampaikan oleh Ambar Novita Sari S.Pd, Guru BK SMK Satria Kota Magelang pada tanggal 5 Oktober 2017 mengatakan jika motivasi berprestasi di SMK Satria masih banyak siswa belum mempunyai motivasi berprestasi sesuai dengan indikator karena masih banyak siswa yang bertanya ketika ujian, mengerjakan pekerjaan rumah disekolah, belajar hanya pada saat akan test, tidak bertanya kepada guru ketika tidak jelas terhadap mata pelajaran tertentu, tidak bisa menyelesaikan masalah secara mandiri, antusias siswa terhadap pelajaran kurang, kurang berorientasi kedepan. Berbagai upaya sudah dilakukan oleh pihak sekolah maupun oleh guru pembimbing dengan memberikan motivasi secara langsung kepada siswa. Jadi dengan beberapa masalah tersebut peneliti mencoba memberikan dengan menggunakan pelatihan *self regulated learning*.

Alasan peneliti memilih kelas X Otomotif C dikarenakan pertamanya sebelum peneliti melakukan treatment, terlebih dahulu melakukan observasi di SMK tersebut. Disana peneliti bertemu dengan Guru BK dan melakukan wawancara dari wawancara tersebut Guru BK mengatakan jika kelas X terdapat 3 kelas yang terdiri dari kelas X otomotif A, X otomotif B, dan X otomotif C. masing-masing terdapat 29 siswa untuk melakukan penelitian disini peneliti memilih kelas X Otomotif C dikarenakan penuturan dari Guru BK dengan mengatakan jika kelas X Otomotif C cenderung

memiliki motivasi yang rendah. Hal itu terbukti dari sikap masing-masing siswa yang sering tidak mendengarkan Guru saat mengajar, membolos, sering mencontek saat ulangan dan ujian, sering ijin tanpa alasan.

Penelitian yang terkait dengan *Self Regulated Learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa juga pernah dilakukan oleh Melinda Serra Yustika pada siswa X1 SMAN 2 Wonogiri. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi dengan *self regulated learning*, yang dimana semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin tinggi *self regulated learning* siswa SMAN 2 Wonogiri dan semakin rendah motivasi berprestasi akan semakin rendah pula *self regulated learning* siswa.

Zimmerman (Fatimah,dkk 2013:147) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar baik secara metakognitif, motivasional dan behavioral. Sejalan dengan Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Filho, 2013:147).

Self-regulated learning (SRL) merupakan kegiatan individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara

sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun behavioral.

Berdasarkan uraian diatas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul pengaruh pelatihan *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa penelitian pada siswa kelas X di SMK Satria kota Magelang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, diperoleh rumusan masalah apakah pengaruh pelatihan self regulated learning bisa meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas X SMK Satria Kota Magelang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa kelas X Otomotif C SMK Satria Kota Magelang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan untuk menambah pengetahuan dan wawasan untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa dengan menggunakan pengaruh pelatihan *self regulated learning*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Masukan bagi guru untuk lebih memperhatikan serta menumbuhkan semangat belajarsiswa di sekolah terutama dalam proses pembelajaran.

b. Bagi orang tua

Digunakan sebagai data dan informasi bagi orang tua untuk memahami putra-putrinya agar lebih meningkatkan semangat belajaryang dimiliki sehingga prestasi belajar pun meningkat.

c. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan dan mengembangkan kreativitas siswa yang dimilikinya dan dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

d. Bagi Sekolah

Meningkatkan kualitas pembelajaran dalam mencapai kurikulum yang dikembangkan sekolah dan untuk memanfaatkan dan mengembangkan sarana dan prasarana sekolah.

e. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman penelitian pembelajaran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi merupakan bagian dari belajar. Pengertian motivasi tampak tiga hal yaitu motivasi dimulai dengan suatu perubahan tenaga dalam diri seseorang, motivasi itu ditandai oleh dorongan afektif yang kadang tampak dan kadang sulit diamati, motivasi ditandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. siswa akan berusaha sekuat tenaga apabila dia memiliki motivasi yang besar untuk mencapai tujuan belajar.

Adanya motivasi berprestasi yang tinggi dalam diri siswa merupakan syarat agar siswa terdorong oleh kemauannya sendiri untuk mengatasi berbagai kesulitan belajar yang dihadapinya, dan lebih lanjut siswa akan sanggup untuk belajar sendiri (Nasir 2012 : 66)

Widiyanto (Miftakhudin, 2014: 6) mengungkapkan motivasi berprestasi merupakan upaya daya gerak dalam diri seseorang untuk memperoleh keberhasilan dan melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilannya yang dimiliki. Orang yang mempunyai motif ini tidak akan menghiraukan orang lain, baginya yang penting adalah bagaimana caranya mencapai prestasi. Dalam pikiran orang yang memiliki prestasi hanyalah usaha, perjuangan, agar memperoleh suatu prestasi yang maksimal demi pengayaan diri sendiri dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Motivasi berprestasi menurut Juliarta,dkk (2013:4) adalah suatu dorongan atau kebutuhan dalam diri seseorang untuk meraih hasil atau

prestasi tertentu. Motivasi ini ditandai dengan adanya dorongan untuk berusaha keras mencapai prestasi, berusaha melakukan perbuatan yang sukses dan pengharapan untuk meraih atau mencapai suatu kompetensi yang memiliki standar keunggulan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami motivasi berprestasi adalah upaya daya gerak dalam diri seseorang yang mempunyai pikiran untuk maju, bersaing dengan orang lain secara positif dan berusaha dengan keras agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal.

2. Aspek-aspek Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi, pada umumnya memiliki beberapa aspek untuk keberhasilan seseorang dalam meningkatkan motivasi prestasinya. Aspek-aspek motivasi berprestasi menurut Muhibbin Syah (2015 :50) diantaranya:

a. Ranah Cipta (Kognitif)

Aspek kognitif menjelaskan siswa yang sedang belajar perlu adanya untuk mengembangkan seluruh potensi psikologisnya, baik yang berdimensi afektif maupun psikomotor. Upaya pengembangan ranah kognitif akan berdampak positif tidak hanya ranah kognitif sendiri, melainkan juga terhadap ranah afektif dan psikomotorik..

Kecakapan kognitif siswa yang amat perlu di kembangkan segera khususnya oleh guru yaitu strategi belajar memahami isi materi pelajaran dan aplikasinya serta menyerap pesan-pesan moral yang terkandung dalam materi pelajaran. Tanpa pengembangan dua

macam kecakapan kognitif ini. Agaknya siswa sulit diharapkan mampu mengembangkan ranah afektif dan psikomotorinya sendiri.

b. Ranah Rasa (Afektif)

Keberhasilan pengembangan ranah kognitif tidak hanya akan membuahkan kecakapan kognitif, tetapi juga menghasilkan kecakapan ranah afektif. Ciri-ciri hasil belajar afektif akan tampak pada peserta didik, dalam berbagai tingkah laku seperti, perhatian terhadap mata pelajaran, kedisiplinan, motivasi yang tinggi untuk tahu lebih banyak mengenai pelajaran serta penghargaan dan rasa hormat terhadap guru.

c. Ranah Karsa (Psikomotor)

Kecakapan psikomotorik merupakan segala amal jasmaniah yang konkret dan mudah diamati baik kuantitasnya maupun kualitasnya, karena sifatnya yang terbuka. Namun, di samping kecakapan psikomotorik itu tidak terlepas dari kecakapan kognitif kecakapan psikomotorik siswa merupakan manifestasi wawasan pengetahuan dan kesadaran serta sikap mentalnya.

Psikomotorik itu adalah bagaimana seseorang individu bertindak atau melakukan sesuatu dengan harapan, cita-cita, tugas dan tanggung jawab serta tujuan dalam mencapai prestasi.

3. Ciri-ciri motivasi berprestasi

Menurut Sadirman (2014:83) menyatakan motivasi berprestasi yang ada pada diri setiap orang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

a. Tekun menghadapi tugas.

Tekun menghadapi tugas merupakan salah satu indikator kesulitan belajar yang muncul dari diri sendiri. Siswa dikatakan tekun jika siswa itu rajin serta bersungguh-sungguh dalam menghadapi tugas yang diberikan guru.

b. Ulet menghadapi kesulitan.

Tanda-tanda siswa yang ulet dalam menghadapi kesulitan yaitu tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya, tidak mudah putus asa, tidak mudah menyerah meskipun banyak kesulitan yang harus dihadapi. Keyakinan siswa bahwa usaha yang dilakukan akan menuai hasil dan tidak sia-sia.

c. Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah

Siswa yang mempunyai minat yang tinggi dalam belajar, maka akan mampu memecahkan masalah-masalah yang terjadi dalam pembelajaran maupun dalam kehidupan sehari-hari.

d. Lebih senang bekerja mandiri.

Siswa yang bekerja mandiri akan berusaha melakukan kegiatan-kegiatan untuk tercapainya tujuan belajar. Belajar mandiri merupakan belajar dalam pengembangan diri, ketrampilan dengan cara tersendiri. Peran guru sebagai fasilitator dan konsultan, guru bukan satu-satunya sumber ilmu, dan dapat menggunakan apa saja sebagai sumber dan media untuk belajar.

- e. Cepat bosan pada tugas tugas yang rutin

Siswa yang memiliki ciri lebih menyukai hal-hal yang baru, bukan hal-hal yang berulang-ulang dan monoton. Dengan demikian guru harus membuat suasana pembelajaran yang menarik, agar siswa tidak cepat bosan.

- f. Dapat mempertahankan pendapatnya.

Dalam diskusi, setiap anggota kelompok harus dapat mempertahankan pendapatnya. Tumbuhnya kepercayaan diri pada anggota kelompok yang ditunjukkan dengan ketidakragu-raguannya dalam mengemukakan pendapatnya.

- g. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu.

Keyakinan merupakan suatu sikap yang ditunjukkan oleh siswa saat ia merasa cukup tahu dan menyimpulkan bahwa dirinya telah mencapai kebenaran.

- h. Senang mencari dan memecahkan masalah soal soal.

Siswa yang senang memecahkan masalah akan beranggapan bahwa itu hal yang baru sebagai tantangan. Siswa akan berusaha mencari jalan keluar dari suatu kesulitan guna mencapai suatu tujuan yang tidak segera dapat dicapai.

Penjelasan mengenai ciri-ciri motivasi berprestasi yang dikemukakan beberapa pendapat, maka dapat diambil kesimpulan motivasi berprestasi yaitu tekun menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, senang bekerja mandiri, percaya pada hal yang diyakini, senang

mencari dan memecahkan soal-soal dan adanya hasrat dan keinginan berhasil.

4. Fungsi Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa. Perlu ditegaskan, bahwa motivasi berhubungan dengan suatu tujuan yang akan dicapai. Hal ini berkaitan erat dengan fungsi motivasi berprestasi

Fungsi motivasi berprestasi menurut Sadirman (2014:85) yaitu:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- 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.

5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Muhibbin syah (2015 : 145) faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi siswa yaitu faktor internal dan eksternal yang meliputi dua aspek yakni aspek *fisiologis* dan *psikologis*.

a. Faktor Internal

1) Aspek fisiologis

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, apalagi jika disertai pusing kepala berat misalnya, dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipejarinya pun kurang atau tidak berbekas. Untuk memepertahankan *tonus* jasmani agar tetap bugar, siswa sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Selain itu, siswa juga sebisa mungkin mempunyai jadwal secara tetap dan berkesinambungan. Hal ini penting sebab kesalahan pola makan-minum dan istirahat akan menimbulkan reaksi *tonus* yang negative dan merugikan semangat mental siswa itu sendiri.

2) Aspek psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa namun diantar faktor-faktor rohaniah siswa yang pada umumnya dipandang lebih esensial yaitu:

a) **Inteligensi siswa**

Inteligensi merupakan kemampuan psiko-fisik untuk mereaksi rangsangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Inteligensi bukan persoalan kualitas otak saja, melainkan juga kualitas organ-organ tubuh lainnya. Peran otak dalam hubungannya dengan inteligensi manusia lebih menonjol daripada peran organ-organ tubuh lainnya, karena otak merupakan “menara pengontrol” hampir seluruh aktivitas manusia. Tingkat inteligensi (IQ) siswa tak dapat diragukan lagi, sangat menentukan tingkat keberhasilan belajar siswa.

b) **Sikap siswa**

Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk merespons dengan cara yang relative tetap terhadap objek orang, barang, dan sebagainya, baik secara positif, terutama kepada guru dan mata pelajaran yang guru sajikan merupakan pertanda awal yang baik bagi proses belajar siswa, sebaliknya sikap negative siswa terhadap guru dan mata pelajaran guru.

Maka untuk mengantisipasi kemungkinan munculnya sikap negative pada siswa, guru di tuntut untuk terlebih dahulu menunjukkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan terhadap mata pelajaran yang disukai.

c) Bakat siswa

Bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang. Individu yang sedang melakukan tugas tertentu tanpa banyak bergantung pada upaya pendidikan dan latihan.

Seorang siswa yang berbakat dalam bidang elektro, misalnya, akan jauh lebih mudah menyerap informasi, pengetahuan, dan keterampilan yang berhubungan dengan bidang tersebut. Inilah yang kemudian disebut bakat khusus (*specific aptitude*).

d) Minat siswa

Minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat sangat mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar siswa dalam bidang tertentu. Umumnya, seorang siswa yang mmaruh minat besar terhadap matematika akan memusatkan perhatiannya lebih banyak daripada siswa lainnya. Kemudian pemusatan perhatian yang intensif terhadap materi itulah yang memungkinkan siswa itu untuk lebih belajar dengan giat.

e) Motivasi siswa

Motivasi ialah keadaan internal organisme baik manusia ataupun hewan yang mendorongnya untuk berbuatsesuatu. Motivasi dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Motivasi instrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. siswa mempunyai perasaan senang dengan materi tersebut dan kebutuhannya dengan materi tersebut misal untuk masa depannya. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah hal yang dan keadaan yang datang dari luar individu siswa yang juga mendorongnya untuk melakukan kegiatan belajar. Misalnya pujian

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang bersumber dari luar individu siswa.

1) Lingkungan social

Lingkungan social sekolah seperti guru, para staf admimistrasi, masyarakat dan tetangga juga teman sepermainan di sekitar perkampungan siswa, teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar siswa.

Lingkungan social yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar ialah orangtua dan keluarga siswa itu sendiri. Sifat-sifat orangtua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga, dan demografi keluarga (letak rumah), semuanya dapat memberi dampak baik ataupun buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil yang dicapai oleh siswa.

2) Lingkungan nonsosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan nonsosial yaitu gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya. Alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa.

6. Upaya meningkatkan Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi sangat berperan mendorong siswa mencapai keberhasilan belajar mereka. Keberhasilan yang diurainya tentu akan menghasilkan kepuasan pada diri mereka. Upaya guru untuk meningkatkan dan memelihara motivasi berprestasi siswa menurut RBS. Fudyartanto (prawira, purwa atmaja 2014: 347) yaitu:

a. Guru menciptakan suasana yang menyenangkan

Guru menunjukkan sikap yang ramah, tamah, tidak cemberut, tidak mudah marah, tidak mencela anak, tidak menyindir. Perlakuan yang dicontohkan akan membuat peserta didik di dalam kelas menjadi senang dan bergairah dalam belajarnya sehingga itu bisa membuat dorongan siswa dalam berprestasi.

b. Guru memberikan hadiah dan hukuman kepada siswa

Guru dapat memberikan hadiah untuk mendorong kegiatan belajar siswa sebelum menempuh ujian sekolah. Hadiah dapat berupa barang seperti peralatan pendukung belajar, pujian atau sanjungan. Kepada peserta didik dapat diberikan janji jika nilai mereka tertinggi akan diberi hadiah. Dengan janji yang

menyenangkan peserta didik menjadi terpacu untuk rajin. kebalikan dengan hal itu adalah pemberian hukuman atau sanksi. Dalam penerapan sanksi atau hukuman hendaknya guru berhati-hati agar tidak sampai menimbulkan rasa dendam dan meresahkan peserta didik.

- c. Guru menciptakan level aspirasi berupa performansi yang mendorong ke level berikutnya

Guru berusaha mendorong peserta didik lebih bersemangat dalam belajarnya. Level aspirasi tergantung kepada kecerdasan anak, status sosial ekonomi anak, hubungan anak dengan orangtua dan harapan orangtua kepada anaknya. Guru perlu mengorganisir peserta didik dalam hal belajar untuk mencapai prestasi sehingga peserta didik benar-benar menyadari akan pentingnya prestasi.

- d. Guru melakukan kompetisi dan kerja sama pada siswa

Guru mengadakan kompetisi prestasi di kelas sekolah dengan tujuan meningkatkan semangat belajar peserta didik. Adanya kompetisi prestasi menjadi lebih menyemangati siswa dengan diberikan hadiah bagi pemenang. Pengaruh ajang ini sangat baik, selain memotivasi siswa untuk lebih berprestasi juga meningkatkan kerja sama antarsiswa dalam belajar karena terdorong ingin mengharumkan nama kelompok masing-masing.

- e. Guru menggunakan hasil belajar sebagai umpan balik

Guru menggunakan hasil-hasil belajar yang tidak memuaskan dipakai sebagai cambuk untuk mempergiat belajar agar ujian berikutnya memperoleh prestasi yang lebih baik atau lebih tinggi dari sebelumnya. Prestasi yang sudah baik kalau masih bisa ditingkatkan diupayakan terus atau paling tidak dapat dipertahankan.

- f. Guru melakukan pujian kepada peserta didik

Pujian dapat digunakan untuk memotivasi belajar pada siswa sebaliknya, celaan kadang juga berpengaruh berbeda pada anak. Celaan dapat dijadikan sebagai motivasi bagi anak untuk lebih giat lagi dalam meraih prestasinya..

- g. Guru mengusahakan selalu ada yang baru ketika melakukan pembelajaran didalam kelas

Guru harus pandai-pandai menciptakan sesuatu yang baru ketika melakukan pembelajaran di kelas sehingga siswa menjadi senang, bergairah dalam menerima pelajaran dari guru. Sesuatu yang baru misalnya guru menyajikan mata pelajaran dalam berbagai cara untuk membawa kepada hal-hal yang baru dalam pengajarannya

- h. Guru perlu menyiapkan tujuan yang jelas

Apabila tujuan pembelajaran disusun dengan jelas, pada anak-anak akan timbul semacam dorongan atau motivasi terarah hanya kepada tujuan yang telah jelas dicanangkan sebelumnya.

- i. Guru dalam mengajar tidak menggunakan prosedur yang menekan

Guru sewaktu mengajar dalam kelas tidak menggunakan penekanan-penekanan sehingga menimbulkan rasa antipasti pada anak, guru harus pandai menciptakan situasi dan kondisi pembelajaran yang menyenangkan tidak tngang atau menakutkan peserta didik

- j. Guru melibatkan siswa secara aktif

Guru dapat menerapkan model belajar siswa aktif agar pembelajaran dalam kelas berhasil dan menarik bagi segenap peserta didik. Diantaranya pendidik dipersilakan mengeksplorasi semaksimal mungkin agar peserta didik termotivasi dalam belajarnya.

B. Pelatihan *Self Regulated Learning*

1. Pengertian Pelatihan *Self Regulated Learning*

Pengelolaan diri bila dalam bahasa Inggris adalah self regulation. Self artinya diri dan regulation adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (social cognitive theory). Menurut Gufron (2011) Albert Bandura adalah orang yang pertama kali memublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial pada 1986 dalam bukunya berjudul *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Konsep tentang pengelolaan diri ini menyatakan bahwa individu tidak dapat

secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya.

Self regulated learning sangat di pentingkan banyak orang dewasa ini. Kompleksnya permasalahan mulai dari yang sederhana sampai yang kompleks seperti bergantian pekerjaan karena banyaknya ketidaksesuaian, kegagalan siswa dalam meraih prestasi belajar yang gemilang, siswa yang merasa frustrasi dengan tugas-tugas sekolahnya, menuntut pembelajaran baru yang harus diprakarsai dan diarahkan diri sendiri Martinez- pons (Latifah 2010 :111).

Pembelajaran bertujuan untuk membebaskan siswa dari kebutuhan mereka terhadap guru, sehingga para siswa dapat terus belajar secara mandiri sepanjang hidupnya. dan untuk terus belajar secara mandiri maka siswa harus menjadi seorang pembelajar berdasar regulasi diri (*self regulated learning*).

Pelatihan merupakan suatu proses latihan yang merupakan serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap, dan terpadu (Hamalik, 2001: 10-11).

Bandura (Fatimah,dkk, 2013:147) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam

proses belajar. Sejalan dengan pendapat Zimmerman (Fatimah,dkk, 2013:147) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasional dan behavioral.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa *Self-regulated learning* merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun behavioral.

2. Faktor *Self regulated learning*

Alwilsol (2008 :285-286) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi *sef- regulated leraning*, yaitu :

a. Faktor internal

Faktor eksternal brinteraksi dengan faktor interaksi dakam pengaturan diri sendiri, bandura mengemukakan bahwa ada tiga bentuk internal, yaitu :

1) *Self Abservation* (Observasi Diri)

Self abservation dilakukan berdasarkan dengan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri,dan seterusnya. Orang harus mampu memonitasi performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dan tingkah lakunya dan

mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seorang tergantung kepada minat dan konsep diri.

2) *Judgmental process* (proses penilaian atau mengadili tingkah laku).

Standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribut performansi. Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model, misalnya orang tua atau guru, dan menginterpretasikan balikan atau penguatan dari performansi diri. Berdasarkan sumber modal dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang hanya sangat pribadi karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi ini jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas hanya dinilai dengan membandingkan ukuran eksternal dengan ukuran internal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting dari aktivitas itu bagi dirinya.

3) *Self response* (reaksi diri afektif)

Self reaction merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai

tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan (Ghufron, 2011). berdasarkan pengamatan dan judgement itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi atau menghukum dirinya sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar bevaluasi diri seseorang. Melalui orangtua dan guru anak-anak belajar baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi lingkungan yang lebih luas anak, kemudian mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai presentasi diri.

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk (*reinforcement*). Hadiah instrinsik tidak selalau member kepuasan orang membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkahlaku dan penguataan biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar tingkahlaku tertentu, perlu penguatan agar tingkahlaku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

3. Proses – Proses *Self Regulated Learning*

Ormord (2008 : 38-39) menyatakan bahwa secara khusus, pembelajaran yang diatur sendiri (*Self – regulated learning*) mencakup proses-proses berikut ini, dimana banyak dari antaranya pada dasarnya bersifat meta kognitif, yaitu

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 pemahaman konseptual yang luas tentang suatu topic, atau hanya mendapatkan pengetahuan yang memadai agar bisa mengerjakan soal ujian dikelas. Biasanya, mereka mengaitkan tujuan-tujuan mereka mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka 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 biasanya memiliki self-efficacy yang tinggi akan kemampuan mereka menyelesaikan satu tugas belajar dengan sukses. mereka menggunakan banyak

strategi agar tetap terarah pada tugas, barangkali dengan menghiasi tugasnya lebih menyenangkan, mengingatkan diri mereka sendiri pentingnya mengerjakan tugas dengan baik, atau menjanjikan kepada diri mereka sendiri hadiah tertentu begitu suatu tugas selesai bekerja.

d. Kontrol atensi (*attention control*)

Pembelajaran yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan dari pikiran mereka hal-hal lain yang mengganggu.

e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*flexible use of learning*)

Pembelajaran yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda mengandung tujuan-tujuan spesifik yang ingin mereka capai, sebagai contoh bagaimana mereka membaca sebuah artikel majalah tergantung pada apakah mereka memebacanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai persiapan ujian.

f. Monitor diri (*self monitoring*)

Pembelajaran yang mengatur diri terus memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

g. Mencari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*)

Pembelajaran yang benar- benar mengatur diri tidak harus berusaha sendiri. Sebaliknya, mereka menyadari bahwa mereka

mebutuhkan bantuan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. mereka khususnya mungkin meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri di kemudian hari.

h. Evaluasi diri (*self evaluations*)

Pembelajaran yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang mereka pelajari itu telah memenuhi tujuan awal mereka. idealnya, mereka juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan dikemudian hari.

Kegiatan pelaksanaan strategi self regulated learning, meliputi mendorong siswa untuk menyusun beberapa tujuan belajarnya sendiri, memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dan berprestasi tanpa arahan atau bantuan dari guru, sesekali diberikan aktivitas-aktivitas untuk melatih kemandirian siswa dalam belajar, dengan menguasai strategi-strategi mengatur diri, memberikan contoh proses-proses kognitif yang bersifat self regulating dengan menunjukkan penggunaan proses-proses secara lisan, dan meminta siswa mengevaluasi performa atau diri mereka sendiri.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan self regulated learning merupakan suatu kegiatan dimana individu dapat belajar secara mandiri, menguasai strategi mengatur diri sendiri dan dapat mengevaluasi performa diri mereka sendiri.

C. Pengaruh Pelatihan *Self Regulated Learning* terhadap Peningkatan Motivasi berprestasi Siswa

Keberhasilan individu dalam meraih prestasinya banyak faktor yang mempengaruhi, baik faktor dari internal maupun faktor eksternal. Salah satu yaitu kesiapan individu dalam bereprestasi, siswa mulai melakukan perencanaan, pelaksanaan dan mengevaluasi belajarnya sendiri, supaya mampu belajar secara mandiri dan mendapat nilai diatas rata-rata sesuai yang diharapkan. Hal ini berkaitan dengan setiap siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

R. B. Toding, Wastie dkk (2015: 2) Motivasi berprestasi diartikan sebagai keinginan dalam mencapai prestasi sebaik-baiknya, biasanya yang menjadi ukuran adalah diri sendiri (internal) ataupun orang lain (eksternal). Motivasi berprestasi merupakan dorongan atau sikap yang membangun untuk berbuat, menentukan arah dan menerima semangat untuk meraih prestasi belajar.

Motivasi berprestasi yang membedakan individu dengan motivasi berprestasi tinggi dan rendah, yaitu individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi merasa bertanggung jawab atas tugas yang dikerjakannya dan tidak akan meninggalkan tugas itu sebelum berhasil menyelesaikannya, memilih tugas dengan taraf kesulitan sedang dan berani mengambil resiko bila mengalami kegagalan, cenderung kreatif dan tidak menyukai pekerjaan rutin, menyukai umpan balik karena memperhatikan kesalahan-kesalahan yang dilakukannya dan akan berusaha menyelesaikan setiap tugas dalam

waktu secepat mungkin dan seefisien mungkin. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi pembentukan motivasi berprestasi adalah lingkungan sosial. Seseorang yang mendapat dukungan dan diberikan kesempatan untuk mengembangkan diri di lingkungan sosialnya akan mempunyai motivasi yang lebih tinggi.

Nurfiyani (2015:10) menyatakan bahwa self regulation learning adalah proses konstruktif aktif dimana siswa menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya. Siswa yang memiliki kemampuan Self Regulated Learning dalam pelaksanaan kegiatan belajarnya ia akan mampu memonitor, mengatur, mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya sendiri siswa akan aktif pada saat proses pelaksanaan kegiatan belajarnya agar berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuannya

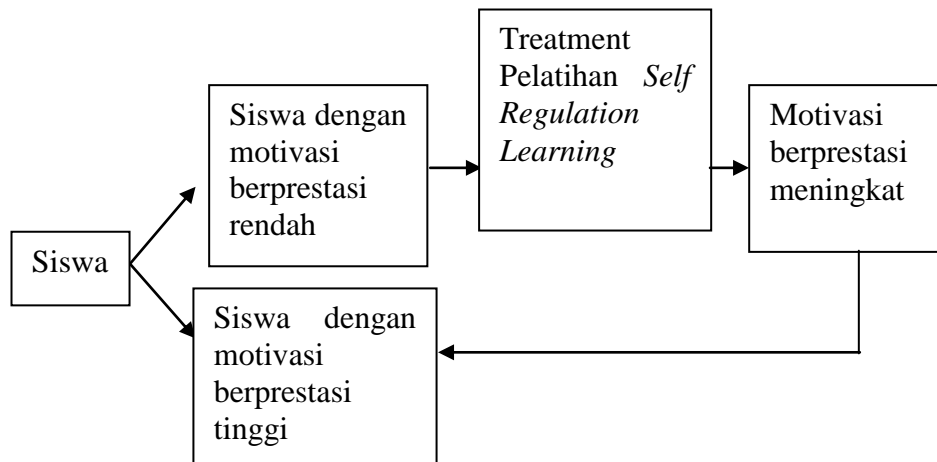
Penelitian yang terkait dengan Self Regulation Learning juga pernah dilakukan oleh Dr. Payel Banarjee, dkk berjudul *A Study on Self-Regulated Learning and Academic Achievement among the Science Graduate Students Volume 01, No.6, Nov - Dec 2014*. Dari hasil penelitian menunjukkan motivasi berprestasi ada kaitannya erat dengan prestasi akademik siswa yang dimana prestasi akademik yang baik bergantung pada pembelajaran yang mandiri sehingga siswa dapat fokus pada pengembangan motivasi, kognisi dan metakognitif mereka, dan reformasi pada perilaku

lingkugannya. Seseorang bisa meningkatkan kinerja akademisnya dengan memiliki tingkat pembelajaran mandiri yang baik sepanjang hidupnya.

Memperhatikan pengaruh pelatihan *Self Regulated Learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa yaitu membantu siswa dalam memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah lakunya dalam belajar. Dengan adanya pelatihan *Self Regulated Learning* diharapkan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam berprestasi.

D. Kerangka Berpikir

Siswa di SMK Satria Kota Magelang ada yang memiliki motivasi berprestasi rendah dan ada yang memiliki motivasi berprestasi tinggi. Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah maka akan menghambat proses belajar siswa. Motivasi berprestasi yang rendah ditunjukkan dengan hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan dan lambat dalam melakukan tugas-tugas kegiatan belajar ia selalu tertinggal dari kawan-kawannya dalam menyelesaikan tugas dengan waktu yang tersedia, tidak adanya dorongan untuk maju dan apatis dengan masa depan yang dimilikinya. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa SMK Satria Kota Magelang yaitu dengan pelatihan *self regulated learning*, diharapkan dengan pelatihan *self regulation learning* siswa dapat meningkatkan motivasi berprestasinya



Gambar 1. Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini yaitu pelatihan *self Regulated Learning* dapat meningkatkan Motivasi Berprestasi siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang sistematis dan terencana untuk melakukan kegiatan dalam mencapai suatu hasil maksimal yang merupakan kegiatan ilmiah dalam mengembangkan dan memperkaya ilmu pengetahuan. Hal yang dibahas dalam metode penelitian ini meliputi identifikasi variabel, definisi operasional variabel, subjek penelitian, desain penelitian, metode pengumpulan, prosedur penelitian, teknik analisis data dan uji instrumen. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono 2010: 60).

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti:

1. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah motivasi berprestasi

2. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan *self regulated learning*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat halyang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi). Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah:

1. Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan atau kebutuhan dalam diri seseorang untuk meraih hasil atau prestasi tertentu. Motivasi ini ditandai dengan adanya dorongan untuk berusaha keras mencapai prestasi, berusaha melakukan perbuatan yang sukses dan pengharapan untuk meraih atau mencapai suatu kompetensi yang memiliki standar keunggulan.
2. Pelatihan *Self regulated learning* adalah suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar

D. Subjek Penelitian

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

1. Populasi

Sugiyono (Pertiwi, 2013: 119) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk ini adalah siswa kelas X SMK Satria Kota Magelang.

2. Sampel

Sugiyono (Pertiwi, 2013: 120) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan penulis tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi dengan motivasi berprestasi rendah. sampel berjumlah 10 siswa.

3. Sampling

Sugiyono (Pertiwi, 2013: 121) menyatakan bahwa sampling adalah teknik pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling*, berdasar karakteristik yang telah ditentukan.

Secara rinci karakteristik subjek penelitian adalah:

- a. Siswa kelas X Otomotif C
- b. Mempunyai kecenderungan motivasi berprestasi rendah nilai angket diperoleh 10 siswa

E. Desain Penelitian

Desain dari penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimen dengan menggunakan metode *one group pretest-posttest design*. Desain

penelitian tersebut dilakukan tanpa randomisasi dan memberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol dan untuk *one group pretest-posttest desain* menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu berupa pengaruh pelatihan *self regulated learning*. Secara umum dapat digambarkan pada skema berikut :

Tabel 1
Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Group	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
KE	01	X	02

Keterangan:

KE : Siswa SMK Satria Kota Magelang yang berjumlah 10 siswa dari kelas X yang memiliki kecenderungan motivasi berprestasi rendah.

O1 : Pengukuran (*Pre-test*) untuk mengukur tingkat motivasi berprestasi siswa sebelum diberikan pelatihan *self regulation learning*.

X : Pemberian perlakuan (*treatment*) dengan pemberian pelatihan *self Regulation learning* untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

O2 : Pengukuran (*post test*) untuk mengukur tingkat motivasi berprestasi siswa setelah diberikan pelatihan *self regulation learning*.

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini yakni memberikan *tryout* untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur suatu angket. perlakuan setelah itu memberikan *pretest*. Selanjutnya subjek diberikan sebuah perlakuan berupa pelatihan *self regulated learning* selama 7 hari. Kemudian diberikan tes akhir atau *post test*, dimana untuk membandingkan sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan.

Sebelum melakukan pelatihan, peneliti membuat modul pelatihan yang akan diberikan untuk siswa. pengujian modul pada penelitian, peneliti meminta bantuan kepada ahli yaitu 2 Dosen Bimbingan dan Konseling.

Uji validitas pertama oleh Dosen ahli Astuti kurniati S.Pd memberikan komentar dan saran modul dengan materi yang sesuai, waktu di sesuaikan, aspek dalam modulpun juga sudah sesuai. Penelitian pada modul yang dibuat oleh peneliti adalah kategori dengan skor 40

Uji validitas kedua oleh Dosen ahli Hijrah Eko Putro M.Pd memberikan komentar dan saran modul sudah sesuai dengan materi dan dapat digunakan untuk tretmen. Penelitian pada modul yang dibuat oleh peneliti adalah kategori dengan skor 37.

Dengan sudah dikoreksi dan dinyatakan modul sudah layak peneliti kemudian melakukan penelitian dengan pelatihan *self regulated learning*, langkah pelaksanaan penelitian pelatihanself regulated learning dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Memberikan Materi *Motivasi Berprestasi*

Pemberian materi ini, untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang motivasi berprestasi

2. *Belajar Efektif dan Efesien* memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya belajar secara efektif dan efesien

3. *Goal Setting* dilakukan untuk mengetahui pentingnya menetapkan tujuan atau melakukan perencanaan untuk meningkatkan kemandirian belajar.

4. *Kemandirian Belajar*

Memberikan penjelasan kepada siswa tentang pentingnya kemandirian belajar itu agar nantinya siswa tidak bergantung dengan orang lain

5. *Kepercayaan diri*

Memberikan penjelasan kepada siswa tentang pentingnya kepercayaan diri yang ada dalam dirinya karena dengan adanya kepercayaan diri dapat mendorong siswa untuk terus belajar dan berkarier

6. *Meningkatkan gaya belajar*

Memberikan penjelasan tentang apa saja gaya belajar sehingga siswa dapat mempraktikannya dalam belajarnya masing-masing

7. *Cara mengatur waktu belajar*

Cara mengatur waktu belajar bertujuan untuk menyadarkan kepada siswa tentang pentingnya mengelola atau mengatur waktu belajar.

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya (Arikunto 2006:151). Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang menghendaki jawaban pendek dan jawaban yang membutuhkan jawaban tertentu. Kuesioner ini menggunakan model skalaliker dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2
Penilaian Skor Angket motivasi berprestasi

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

(Noor, 2014: 128).

Instrumendikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang motivasi berprestasi, aspek, indikator serta jumlah masing-masing item positif dan item negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post test*, terlebih dahulu diuji validitas dan reabilitanya dengan menggunakan *try out*.

Berikut adalah kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian berdasarkan Sadirman (2014:83), untuk mengukur interaksi motivasi berprestasi respon siswa terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3
Kisi-kisi skala *motivasi berprestasi dengan siswa respon siswa*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor		Jumlah Item
			+	-	
Motivasi Berprestasi	1. Tekun Menghadapi Kesulitan	Bersungguh-sungguh menghadapi tugas	2, 4, 6	1, 3, 5,	6
		Tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapai	8, 10, 12	7, 9, 11	6
	2. Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah	Tidak mudah putus asa	14, 16, 18	13, 15, 17	6
		Tidak mudah menyerah	20, 22, 24	19, 21, 23	6
		Yakin terhadap usahanya	26, 28, 30	25, 27, 29	6
	3. Lebih senang	Memecahkan masalah belajar	32, 34, 36	31, 33, 35	6
		Memecahkan masalah sehari-hari	38, 40, 42	37, 39, 41	6
	4. Lebih senang	Mandiri dalam	44, 46, 48	43, 45, 47	6

Variabel I	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor		Jumlah Item
			+	-	
	bekerja mandiri	belajar			
		meninggalkan berbagai media untuk belajar	50, 52, 54	49, 51, 53	6
5. Cepat bosan pada tugas yang rutin		Menyukai hal baru	56, 58, 60	55, 57, 59	6
		Membuat suasana pembelajaran yang menarik	62, 64, 66	61, 63, 65	6
6.	Mempertahankan hal yang diyakini	Mempertahankan pendapatnya	68, 70, 72	67, 69, 71	6
7. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini		Mempunyai keyakinan yang kuat	74, 76, 78	73, 75, 77	6
		Merasa dirinya benar	80, 82, 84	79, 81, 83	6
8. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal		Menyukai tantangan	86, 88, 90	85, 87, 89	6
		Berusaha mencari jalan keluar dari suatu kesulitan	92, 94, 96	91, 93, 95	6
Jumlah			48	48	96

G. Prosedur Penelitian

Dalam mengadakan sebuah penelitian, prosedur penelitian dilakukan dengan rancangan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian sesuai dengan masalah yang ditemui di lapangan dan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada bulan oktober 2017

b. Pengajuan surat ijin

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMK Satria kota Magelang pada bulan Januari 2017

c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket Motivasi Berprestasi

d. *Try out* instrument

Pelaksanaan *try out* angket motivasi berprestasi dilakukan pada bulan Desember 2017. *Try out* dilakukan pada siswa kelas X berjumlah 29. Angket terdiri dari 96 butir pernyataan. Kemudian diuji validitas dan reliabilitas.

2. Pelaksanaan penelitian

a. Pelaksanaan pre-test

- 1) Penulis menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan pre-test.
- 2) Penulis membagi angket pre-test kepada sampel penelitian.
- 3) Penulis mengoreksi hasil pengisian angket pre-test dan menganalisis hasil pre-test untuk menentukan tindak lanjut.

b. Pelaksanaan *self regulated learning*

- 1) Mengoreksi daftar hadir siswa agar sesuai dengan jumlah siswa yang telah mengikuti pre-test.
- 2) Mengoreksi jawaban siswa pada angket motivasi berprestasi
- 3) Mengambil sampel sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan.

- 4) Memberikan perlakuan pada subyek penelitian dengan salah satu teknik yaitu teknik *self regulated learning*. Dimana pada hal ini siswa diberikan sebuah pelatihan menggunakan *self regulated learning* untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa.
 - 5) Dalam pelaksanaanya penelitian dilaksanakan sebanyak 7 kali pada tanggal 31 Januari 2018 dan selanjutnya tanggal 1,2,3,5,6,7 Februari 2018. Alasan peneliti memilih dilaksanakan penelitian sebanyak 7 kali dikarenakan itu sudah disesuaikan dengan materi *self regulated learning* dan kebutuhan belajar para siswa. peneliti memberikan beberapa materi kepada para siswa yaitu motivasi berprestasi, belajar efektif dan efisien, goal setting, kemandirian belajar, kepercayaan diri, meningkatkan gaya belajar, dan mengatur waktu belajar. Salah satu contoh yang diberikan peneliti saat melakukan tretmen adalah saat memberikan materi Motivasi berprestasi dimana dalam tretmen tersebut peneliti memberikan sebuah tayangan video dan sesi tanya jawab dengan memberikan *reinforcement* (pemberian hadiah) dan *punishment* (hukuman) kepada siswa.
 - 6) Evaluasi kegiatan pelatihan *self regulated learning*
- c. Pelaksanaan post-test
- 1) Penulis menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan post-test.
 - 2) Penulis membagikan angket post-test kepada kelompok yang menjadi sampel penelitian.

- 3) Penulis mengoreksi hasil pengisian angket post-test.
- 4) Penulis menganalisis hasil post-test dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut dalam rangka penentuan perubahan tingkat motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self regulated learning*.
- 5) Penyusunan hasil penelitian

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Analisis data yang digunakan oleh penulis adalah analisis data kuantitatif dengan teknik analisa *statistic non parametrik* dengan *uji wilcoxon*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor pre-test dan post-test setelah dilakukan pelatihan. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian relative kecil, yaitu 10 siswa. Dengan menggunakan uji Wilcoxon diharapkan dapat diketahui apakah pelatihan *self regulated learning* berpengaruh pada peningkatan motivasi berprestasi siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22,0 for windows.

a. Metode Analisis Instrumen

Instrumen merupakan alat ukur yang mampu memberikan informasi secara jelas dan akurat dalam proses penelitian. Suatu alat ukur dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang jelas dan akurat dalam memberikan informasi apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang

telah ditentukan oleh para ahli psikometri yaitu kriteria valid dan reliable. Oleh karena itu agar simpulan tidak keliru dari keadaan yang sebenarnya, diperlukan uji validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan penelitian.

1) Uji Validitas Instrumen

Data try out yang diperoleh segera dianalisis untuk menguji validitas instrument. Analisis butir menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*, jumlah item pada kuesioner adalah 96 item pernyataan dengan N sejumlah 29. Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r yang diperoleh (r hitung) lebih dari r tabel pada taraf signifikan 5%. Dari 29 subyek uji coba, dengan nilai r tabel 0,381 dan tingkat signifikan 5% diperoleh 54 item sah atau item yang valid dan 42 item pernyataan dinyatakan gugur.

2) Uji reliabilitas instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N 29 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 22.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel Motivasi Berprestasi sebesar 0,381. Karena hasil koefisien *alpha* pada variabel Motivasi berprestasi lebih besar dari r_{tabel} ($0,739 > 0,381$), sehingga item angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

b. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* atau dengan menggunakan *uji wilcoxon match Pirs Test*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor pre-test dan post-test setelah dilakukan pelatihan. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian relative kecil, yaitu 10 siswa. Dengan menggunakan *wilcoxon* diharapkan dapat diketahui apakah pelatihan *self regulated learning* berpengaruh pada peningkatan Motivasi Berprestasi siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22,0 for windows.

Kriteria pengambilan keputusan dilakukan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikan 5%. Artinya, hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai p) kurang dari 0,05

I. Uji Coba Instrumen

Uji coba yang dilakukan dalam setiap penelitian biasanya digunakan untuk menguji konsistensi suatu instrumen penelitian. Suharsimi (2010: 210) mengungkapkan bahwa tujuan uji coba instrumen adalah sebagai berikut:

1. untuk memahami tingkat keterpahaman instrumen,
2. untuk mengetahui teknik paling efektif,

3. untuk memperkirakan waktu yang dibutuhkan oleh responden dalam mengisi tes, dan
4. untuk mengetahui apakah butir-butir yang tertera dalam angket sudah memadai dan cocok dengan keadaan di lapangan.

Pada tahap ini, peneliti melakukan uji korelasi butir total guna mengetahui konsistensi jawaban dari siswa. Adapun rumus penghitungannya menggunakan software SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

Untuk mengetahui kelayakan instrumen peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen interaksi edukatif guru dan instrumen tes. Berikut hasil validitas dan reliabilitas:

1. Hasil Validasi Isi

Validitas isi menurut Surapranata (2009: 51), sering pula dinamakan validitas kurikulum yang mengandung arti bahwa suatu alat ukur dipandang valid apabila sesuai dengan kurikulum yang hendak diukur. Validitas isi pada penelitian ini digunakan untuk menguji siswa SMK Satria kelas X otomotif C.

2. Hasil Validasi Konstruk

Uji korelasi butir total pada penelitian ini dilakukan di siswa kelas X otomotif C tempat penelitian yaitu dilakukan di SMK Satria dengan jumlah siswa sebanyak 29 siswa. Setelah melakukan uji korelasi butir total terdapat 42 butir soal yang gugur dan terdapat 54 butir yang dinyatakan konsisten. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Hasil Validasi Konstruk Instrumen *Motivasi berprestasi*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor				Jumlah konsisten
			Positif		Negative		
			Konsisten	Gugur	Konsisten	gugur	
Motivasi Berprestasi	1. Tekun Menghadapi tugas	Bersungguh-sungguh menghadapi tugas	2, 6	4	3, 5	1	2
	2. Ulet Menghadapi Kesulitan	Tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapai	8	10, 12	7, 11	9	3
		Tidak mudah putus asa	14, 16	18	13	15, 17	3
		Tidak mudah menyerah	20, 22	24	21, 23	19	4
		Yakin terhadap usahanya	26, 28	30	27	25, 29	3
		3. Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah	Memecahkan masalah belajar	32, 36	34	33, 35	31
		Memecahkan masalah sehari-hari	38, 40	42	37, 39	41	4
	4. Lebih senang bekerja mandiri	Mandiri dalam belajar	44, 46	48	43	45, 47	3
		mengunakan berbagai media untuk belajar	52, 54	50	51, 53	49	4
	5. Cepat bosan pada tugas	Menyukai hal baru	56, 58	60	57	55, 59	3
		Membuat suasana	62, 66	64	61, 63	65	4

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor				Jumlah konsisten
			Positif		Negative		
			Konsisten	Gugur	Konsisten	gugur	
	yang rutin	pembelajaran yang menarik					
	6. Mempertahankan hal yang diyakini itu	Mempertahankan pendapatnya	70, 72	68	71	67, 69	3
	7. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini	Mempunyai keyakinan yang kuat	76	74, 78	73, 75	77	3
		Merasa dirinya benar	80	82, 84	83	79, 81	2
	8. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal	Menyukai tantangan	86, 88	90	89	85, 87	3
		Berusaha mencari jalan keluar dari suatu kesulitan	92, 96	94	91, 93	95	4
	Jumlah		29	19	25	23	52

Meninjau hasil validasi butir total yang telah peneliti lakukan, diketahui bahwa dari 96 butir yang diuji cobakan terdapat 42 butir yang gugur dan diperoleh indeks korelasi butir berkisar antara -0,293 sampai dengan 0,705 dengan batas gugur 0,381.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan teori

- a. Motivasi berprestasi adalah individu yang akan menumbuhkan jiwa kompetensi yang sehat, akan menumbuhkan individu-individu yang bertanggung jawab dan dengan motivasi berprestasi yang tinggi juga akan membentuk individu menjadi pribadi yang kreatif.
- b. Pelatihan *Self-regulated learning* adalah kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun behavioral.
- c. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditunjukkan bahwa ada pengaruh *pelatihan self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi hal ini dibuktikan bahwa ada perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest*.

2. Kesimpulan hasil penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan ada pengaruh yang positif dengan pelatihan *Self Regulated Learning* terhadap motivasi berprestasi siswa kelas X di SMK Satria Kota Magelang. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis Uji *Wilcoxon* bahwa nilai signifikansi kurang

dari 5% yaitu $0,005 < 0,05$, jadi dapat disimpulkan Terdapat pengaruh Pelatihan *Self Regulation Learning* terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi.

B. Keterbatasan hasil penelitian

Penelitian ini berhasil meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMK Satria Kota Magelang. namun ada beberapa kekurangan dan kelebihan masih terdapat dalam penelitian ini. adapun kekurangan dan kelebihan yang mungkin dapat diungkapkan, antara lain :

a. Kekurangan

Saat melakukan tretmen ada beberapa siswa yang dijadikan sampel penelitian sering terlambat masuk sekolah sehingga itu membuat peneliti harus mengulang kembali materi.

b. Kelebihan

1. Guru BK sangat membantu saat proses pelatihan karena Guru Bk sering mencarikan ruangan untuk dilaksanakannya pelatihan.
2. Jarak dari rumah peneliti ke sekolah sangatlah dekat.

C. Saran

1. Bagi guru pembimbing

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

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Pelatihan *self regulated learning* untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa diperlukan penelitian lebih lanjut, peneliti dapat menggunakan teknik lain atau layanan bimbingan dan konseling yang lain untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2008. *Psikologi Kepribadian*. UMM pers
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisi revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Banarjee, Payel dkk. 2014. *A Study on Self-Regulated Learning and Academic Achievement among the Science Graduate Students*. *Jurnal International Journal of Multidisciplinary Approach and studies* Volume 01, No.6
- Fatimah, Siti dan Siti Suminarti Fasikhah. 2013. *Self Regulated Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di UMM Malang*. *jurnal ilmiah psikologiterapan* Vol 01, No. 01
- Haryani, Ratna. 2014. *Motivasi berprestasi pada mahasiswa berprestasi dari keluarga tidak mampu secara ekonomi*. *jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan* vol.3, No. 01
- Juliarta, I Putu Bambang dkk. 2013. *Determinasi Motivasi Berprestasi, Kebiasaan Belajar, dan Kualitas Pengelolaan Pembelajaran Guru terhadap Prestasi Belajar Praktik (Studi Persepsi Siswa Seni Rupa di SMKN 1 Sukawati)*. *Jurnal pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha* vol.4
- Latipun. 2008. *Psikologi Eksperimen*. Malang : Umm pers
- Latifah, Eva. 2012. *Strategi self regulated learning dan prestasi belajar kajian meta analisis*. *Jurnal psikologi* vol 37 no 1
- M Nasir, 2012. *Kontribusi motivasi berprestasi dan kebiasaan belajar terhadap hasil belajar mata kuliah listrik dan elektronika otomotif mahasiswa program studi pendidikan teknik otomotif jurusan teknik otomotif FT-UNP*. *Jurnal pakar pendidikan*. Vol 10 no. 1 januari (65-80)
- Martono, Nanang. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisa Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Miftakhudin, Muhammad, 2014. *Pengaruh Reinforcement terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa yang Rendah*. Skripsi (tidak diterbitkan) BK-UMMGL

- Noor, Juliansyah.2014.*Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Nurfiani, Hana 2015. *Survei Kemampuan Self Regulated Learning Siswa Kelas X SMK Negri 1 Kalasan. Skripsi* (tidak diterbitkan). BK UM malang
- Ormrod, Jeanne eliss.2008.*psikologi pendidikan (membantu siswa tumbuh dan berkembang)*. Translated by amitya kumara.Jakarta : Erlangga
- Prawira, Putra Atmaja. 2014.*Psikologi Pendidikan*.AR-RUZZ MEDIA.
- Rumini. 2006, *prokratinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stress mahasiswa .jurnal psikologi vol 3 no 2*
- Sardiman, A.M. 2014. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*.Jakarta : Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*.Bandung: Alfabeta
- Syah Muhibbin. 2015. *Psikologi Belajar*. Jakarta. PT Raja Grafindo persada, Jakarta
- Syarif, izzudin.2012.*pengaruh model blended learning terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa. Jurnal Pendidikan Vokasi, Vol 2, Nomor 2*
- R. B. Toding,Wastie dkk.2015.*Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Angkatan Tahun 2013 Mahasiswa Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Jurnal e-Biomedik (ebm), Volume 3, Nomor 1*
- Trihendradi, Cornelius.2004.*Memecahkan Kasus Statistik Deskriptif, Parametrik dan Non Parametrik dengan SPSS12*. Yogyakarta: Andi
- Yustika, Melinda Serra.2015.*Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Self Regulated Learning SMAN2 Wonogirikelas XI*.Skripsi (tidak diterbitkan). PsikologiUMS siswa saat postest