

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Siswa

1. Definisi Siswa

Menurut Arifin (2000) menyebut murid sebagai manusia didik makhluk yang sedang berada dalam proses perkembangan atau pertumbuhan menurut fitrah masing-masing yang memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal yakni kemampuan fitrahnya. Menurut Sarwono (2009) siswa merupakan orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan.

Menurut Sardiman (2011) pengertian siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, siswa sendiri adalah sebutan bagi individu yang sedang menempuh pendidikan pada sekolah dasar dan menengah.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa adalah peserta didik, dimana peserta didik merupakan makhluk individu yang mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan, perubahan fisik dan psikis sehingga

siswa dapat berfikir secara baik untuk menjadi seseorang yang intelektual agar ke depannya dapat menjadi generasi penerus bangsa.

2. Karakteristik Siswa

Sardiman (2011) mengemukakan tiga macam karakteristik atau keadaan siswa sebagai berikut :

- a. Karakteristik atau keadaan yang berkenaan dengan kemampuan awal siswa. Misalnya adalah kemampuan intelektual, kemampuan berfikir, dan lain-lain.
- b. Karakteristik atau keadaan siswa yang berkenaan dengan latar belakang dan status sosial.
- c. Karakteristik atau keadaan siswa yang berkenaan dengan perbedaan-perbedaan kepribadian seperti sikap, perasaan, minat, dan lain-lain.

Menurut Desmita (2009) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama, antara lain :

- a. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dai dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaidah-kaidah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.

- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- g. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

3. Sifat-sifat Anak Didik

Menurut Muhaimin, dkk (2005), adapun sifat-sifat dari anak didik (siswa) memiliki sifat umum antara lain :

- a. Anak bukanlah miniatur orang dewasa, sebagaimana *statement* J.J.Rousseau, bahwa “anak bukan miniatur orang dewasa, tetapi anak adalah anak dengan dunianya sendiri”.
- b. Peserta didik, memiliki fase perkembangan tertentu, seperti pembagian Ki Hadjar Dewantara (*Wiraga, Wicipta, Wirama*).
- c. Murid memiliki pola perkembangan sendiri-sendiri.
- d. Peserta didik memiliki kebutuhan. Diantara kebutuhan tersebut adalah sebagaimana dikemukakan oleh para ahli pendidikan seperti, L.J. Cionbach, yakni afeksi, diterima orang tua, diterima kawan, *independence*, dan harga diri. Sedangkan Maslow memaparkan adanya kebutuhan biologi, rasa aman, kasih sayang, harga diri, realisasi.

4. Tugas Anak Didik

Menurut Al-Ghazali (dalam Rush, 2008) yang harus dipenuhi peserta didik dalam proses belajar mengajar, antara lain :

- a. Belajar merupakan proses jiwa. Seorang siswa akan berhasil dalam belajarnya apabila ia mampu memahami bahwa belajar pada hakikatnya adalah proses jiwa, bukan proses fisik. Dari situlah Al-Ghazali menyarankan agar murid (peserta didik) sebagai langkah pertama dalam belajarnya mensucikan jiwa dari perilaku buruk, sifat-sifat tercela dan budi pekerti yang rendah.
- b. Belajar menuntut konsentrasi. Murid memusatkan perhatiannya atau konsentrasi terhadap ilmu yang sedang dikaji dan dipelajarinya, ia harus mengurangi ketergantungannya kepada orang lain.
- c. Belajar harus didasari sifat tawadhu'. Murid harus mempunyai sifat tawadhu' dan merendahkan diri terhadap ilmu dan guru, sebagai perantara diterimanya ilmu itu.
- d. Murid tidak melibatkan diri dalam perdebatan atau diskusi tentang segala ilmu sebelum terlebih dahulu mengkaji dan memperkokoh pandangan dasar ilmu-ilmu itu.
- e. Murid hendaknya mampu memprediksikan kehidupan yang akan datang berdasarkan kejadian sekarang dan silam.
- f. Belajar bertahap. Belajar haruslah secara tertib. Artinya, mendahulukan ilmu-ilmu yang hendak didahulukan dan mengemudikan ilmu-ilmu yang memang harus dikemudikan.

- g. Tujuan belajar untuk berakhlakul karimah. Murid dalam belajar bertujuan menjadi ilmuwan yang sanggup menyebarluaskan ilmunya demi nilai-nilai kemanusiaan.

B. Remaja

1. Definisi Remaja

Desmita (2009) mendefinisikan remaja atau “*adolescence*”, berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis (Desmita, 2009). Sedangkan menurut WHO (dalam Sarwono, 2009) remaja adalah bila anak (baik perempuan maupun laki-laki) telah mencapai umur 10-20 tahun. WHO (dalam Sarwono, 2009) membagi kurun usia remaja menjadi dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Sedangkan menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin (Depkes RI, 2008).

Monks (2006) mendefinisikan masa remaja sebagai suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja secara global berlangsung antara usia 12-21 tahun dan terbagi menjadi tiga yaitu, remaja awal yang berlangsung antara 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung antara usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung antara 18-21 tahun (Monks, 2006). Piaget (dalam Hurlock, 1997) mengatakan bahwa remaja suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya

berbeda di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja dimulai sekitar 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Ditandai dengan terjadinya perubahan fisik serta perkembangan fisik serta perkembangan fungsi seksual. Menurut Konopka (dalam Yusuf, 2012) fase remaja, meliputi remaja awal 12 -15 tahun, remaja madya 15 – 18 tahun, remaja akhir 19 – 22 tahun. Salzman (dalam Yusuf, 2012) mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*depenence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa "*Storm & Stress*", frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa (Lustin, dalam Yusuf, 2012).

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa usia remaja berkisar antara 12-21 tahun dan terbagi menjadi tiga yaitu, remaja awal yang berlangsung antara 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung antara usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung antara 18-21 tahun dengan melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, sosio-emosional.

2. Ciri-ciri Remaja

Ciri-ciri masa remaja menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1997) antara lain:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat dan semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan sebelumnya, akan tetapi peralihan itu merupakan perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan selanjutnya, yang artinya bahwa apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang, akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru pada tahap berikutnya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi dengan pesat diikuti dengan perubahan perilaku yang juga berlangsung. Sebaliknya jika perubahan fisik menurun, maka perubahan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pencarian identitas dimulai pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok lebih penting daripada bersikap individualistik. Penyesuaian diri dengan kelompok pada remaja awal sangat penting bagi anak laki-laki dan perempuan, namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan orang lainnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotype* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja mudah takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja akan melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-citanya semakin tidak realistis maka individu akan menjadi marah, sakit hati, dan kecewa apabila orang lain tau individu tidak berhasil mencapai tujuannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Usia kematangan remaja semakin dekat maka remaja akan gelisah meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan

bahwa mereka sudah hampir dewasa dengan menunjukkan perilaku seperti merokok, minuman-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap perilaku tersebut akan memberi citra yang mereka inginkan.

Gunarsa (dalam Putro, 2017) mengemukakan ada beberapa ciri-ciri pada masa remaja, yaitu :

- a. Pada masa remaja awal, biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri: (1) tidak stabil keadaannya, lebih emosional, (2) mempunyai banyak masalah, (3) masa yang kritis, (4) mulai tertarik pada lawan jenis, (5) munculnya rasa kurang percaya diri, dan (6) suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.
- b. Masa remaja madya (pertengahan), biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan ciri-ciri: (1) sangat membutuhkan teman, (2) cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri, (3) berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri, (4) berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya, dan (5) keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.
- c. Masa remaja akhir, ditandai dengan ciri-ciri: (1) aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil, (2) meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik, (3) lebih matang dalam cara menghadapi

masalah, (4) ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan, (5) sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan (6) lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

3. Permasalahan yang dialami Remaja

Remaja mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Pertumbuhan yang pesat dengan tugas perkembangan yang dialami membuat remaja sering menghadapi permasalahan atau konflik. Menurut Jahja (2011) konflik yang sering dialami oleh remaja ialah :

- a. Konflik antar kebutuhan untuk mengendalikan diri dan kebutuhan untuk bebas dan merdeka.
- b. Konflik antara kebutuhan seks dan agama serta nilai sosial.
- c. Konflik antara kebutuhan akan kebebasan dan ketergantungan kepada orang tua.
- d. Konflik antara prinsip dan nilai-nilai yang dipelajari oleh remaja ketika ia kecil dahulu dengan prinsip dan nilai yang dilakukan oleh orang dewasa di lingkungannya dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Konflik menghadapi masa depan, adapun konflik yang sering dialami oleh remaja menurut Soetjiningsih (2007) antara lain, masalah belajar pada remaja :

- 1) Masalah emosi dan perilaku

Dalam sistem pendidikan seorang remaja dikatakan mengalami masalah perilaku jika mereka sulit belajar di dalam kelas. Remaja dikatakan memiliki masalah emosi jika mereka mempunyai gangguan psikiatri yang mempengaruhi kehadiran dan penampilan di sekolah.

2) Masalah keluarga, sosial dan budaya

Sistem keluarga, masyarakat dan lingkungan sekolah berpengaruh terhadap motivasi remaja, dan penampilan di sekolah. Masing-masing faktor tersebut perlu mendapat perhatian bila seorang individu mengalami prestasi yang kurang. Stres ekonomi, lingkungan dan emosi dalam keluarga dapat mengakibatkan seorang remaja mengalami disfungsi di sekolah. Minat orang tua terhadap keberhasilan pendidikan remaja dapat juga mempunyai pengaruh yang besar pada perjalanan dan motivasi remaja disekolah.

Menurut Hurlock (1997) mengemukakan ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas tersebut, yaitu masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai, masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas pada remaja, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian berdasarkan stereotip yang keliru, adanya hak-hak yang lebih besar dan lebih sedikit kewajiban dibebankan oleh orang tua.

4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu ialah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Menurut Hurlock (1997) tugas perkembangan remaja meliputi :

- a. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya.
Remaja dapat berinteraksi sosial dengan baik. Remaja dapat membina pertemanan dan persahabatan dengan teman sebaya.
- b. Mencapai peran sosial. Remaja harus dapat memahami perannya sebagai pria atau wanita agar tidak bertentangan dengan jenis kelaminnya.
- c. Remaja dapat mengenal kondisi fisik dan menggunakan tubuh dengan baik.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
Dengan menjalin kerja sama dan bertingkah laku secara sosial, remaja mulai bertanggung jawab dengan tingkah laku yang dilakukan sesuai dengan peraturan di masyarakat.
- e. Mencapai kemandirian sosial dari orang tua dan orang dewasa yang lain.
Pada masa ini remaja harus mulai melepaskan kedekatan dan ketergantungannya pada orang tua dan orang lain. Dengan harapan remaja mampu mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan.
- f. Mempersiapkan karier ekonomi. Dengan membuat perencanaan karier supaya tidak menghadapi kesulitan dalam pekerjaan di masa mendatang.

Menurut Kay (dalam Putro, 2017) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut :

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*weltanschauung*).
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

C. Penyesuaian Akademik

1. Definisi Penyesuaian Akademik

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian akademik merupakan kemampuan seorang individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dan syarat-syarat kehidupan akademik agar tuntutan-tuntutan tersebut terpenuhi secara cukup, tuntas, dan memuaskan. Menurut Baker and Siryk (dalam Kyalo & Chumba, 2011) berpendapat bahwa penyesuaian akademik adalah

sikap positif yang mengarah pada pengaturan akademik dan kemampuan serta usaha untuk mencapai tujuan akademiknya. Sedangkan Quan, dkk (2014) mendefinisikan penyesuaian akademik merujuk pada proses yang melibatkan perubahan psikologis dan perilaku dimana individu berusaha keras untuk mengatur dirinya sendiri untuk mencapai keseimbangan dalam lingkungan akademik baru dan untuk memenuhi persyaratan pembelajaran yang baru di lingkungan sekolah. Menurut Haber & Runyon (2006) penyesuaian akademik adalah usaha yang timbul dari dalam diri seseorang, untuk mengatur dan menghadapi tuntutan pendidikan yang ada di sekolah, sehingga mampu bertahan pada situasi dan kondisi, serta mampu menjalin hubungan yang harmonis pada lingkungan sekolah.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian akademik adalah usaha yang timbul dalam diri seseorang, untuk mengatur dan menghadapi tuntutan pendidikan sehingga mampu menghadapi situasi dan kondisi pada lingkungan sekolah.

2. Karakteristik Penyesuaian Akademik

Menurut Baker and Siryk (1984) menyatakan karakteristik penyesuaian akademik, yaitu :

- a. Motivasi (*motivation*), memiliki sikap terhadap tujuan akademik, memiliki motivasi untuk melakukan pekerjaan akademik dan apa saja yang ada di lingkungan sekolah.

- b. Aplikasi (*application*), seberapa baik motivasi diterapkan untuk karya akademik dan memenuhi tuntutan akademik.
- c. Kinerja (*performance*), keberhasilan dan efektivitas dalam fungsi akademik.
- d. Lingkungan akademik (*academic environment*), kepuasan pada lingkungan akademik.

Menurut Lawton (dalam Christyanti, dkk 2010) menyatakan karakteristik penyesuaian akademik, yaitu :

- a. Bertanggung jawab dalam hal yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik.
- b. Mampu mengatasi masalah terhadap tuntutan akademik.
- c. Belajar dari pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan akademik.
- d. Memiliki prinsip hidup terhadap tuntutan-tuntutan akademik.
- e. Mampu mengendalikan diri terhadap tugas-tugas akademik.
- f. Yakin terhadap tugas-tugas akademik yang dilakukan/dikerjakan.
- g. Memiliki prioritas pada hal yang harus dilakukan terlebih dahulu sehingga suatu tujuan akademik dapat tercapai.
- h. Memiliki kepuasan pribadi terhadap tuntutan-tuntutan akademik.

3. Dampak Dari Kegagalan Penyesuaian Akademik

Hurlock (1997) yang mengungkapkan kegagalan penyesuaian akademik dapat menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap agresif dan tidak yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah untuk menyelesaikan tugas. Perilaku yang lain adalah terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasannya, mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan.

4. Prinsip dan Praktik Penyesuaian Akademik

Kepuasan terhadap kebutuhan, keinginan, dan minat. Kesuksesan akademik dapat berdampak panjang bagi upaya pemenuhan kebutuhan akan status, pengakuan, prestasi, persetujuan sosial, dan hasrat untuk keamanan personal, serta identifikasi ego. Demikian pula hasrat alami untuk perkembangan pengetahuan Schneiders (1964) dalam bukunya *Personal Adjustment and Mental Health* menyebutkan prinsip dan praktik untuk penyesuaian akademik, yaitu :

1. Memahami tujuan dari maksud pendidikan.
2. Tujuan dasar pendidikan harus dibawa ke dalam hubungan dan sepenuhnya terintegrasi dengan tujuan personal siswa.

3. Siswa harus belajar lebih awal dalam pencapaian akademiknya, untuk memahami dan menghargai karakter integratif dari pendidikan.
4. Perkembangan minat dan sikap akademik yang bermanfaat.
5. Perkembangan kebiasaan akademik yang banyak akal.
6. Perkembangan kebiasaan dan kemampuan belajar yang efisien.
7. Teknik belajar seharusnya ditambah dengan tiga bantuan penting, yaitu persiapan yang teliti untuk setiap kelas, review kumulatif dari materi yang telah dipelajari dan secara periodik mengatur peningkatan dalam belajar.
8. Faktor-faktor dari konsentrasi, berfikir kritis dan secara langsung berpartisipasi aktif mempengaruhi peningkatan.
9. Siswa harus belajar mengatur waktu secara efisien.
10. Kondisi lingkungan yang memadai.

5. Aspek-aspek Penyesuaian Akademik

Menurut Schneiders (1964) yang menyatakan aspek-aspek penyesuaian akademik, yaitu :

a. *Successful Performance* (kinerja yang sukses)

Tanpa persyaratan utama ini, sulit untuk melihat bagaimana seseorang dapat berbicara tentang memenuhi tuntutan akademik dengan cara yang memuaskan. Kita harus mencatat, bahwa pendapat tentang kesuksesan prestasi seseorang berbeda-beda.

b. *Adequate Effort* (usaha yang memadai)

Apabila individu tidak melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya yang mereka bisa, tanpa memperhatikan nilai yang mereka capai, prestasinya, dari sudut penilaian, maka harus dapat dievaluasi dalam menjalankan tugasnya.

c. *Acquisition of Worth-While Knowledge* (penguasaan terhadap ilmu pengetahuan)

Untuk mencapai sukses dalam bidang akademik tentu saja tidak tergantung pada penguasaan pengetahuan yang mana dalam beberapa ukuran semua secara langsung pada usaha akademik. Hal ini secara otomatis disadari dalam pemenuhan dari kriteria di atas.

d. *Intellectual Development* (perkembangan intelektual)

Individu menggunakan dan mengeksploitasi fakta, prinsip dan teori-teori dengan cara efisien dan jalan yang menguntungkan.

e. *Achievement of Academic Goals* (pencapaian tujuan akademik)

Tujuan dari usaha akademik yaitu penguasaan materi pelajaran, integrasi dari beberapa bidang pengetahuan yang berbeda, peningkatan kemampuan intelektual dan martabat, persiapan yang memadai pada karir dan kelulusan.

f. *Satisfaction of Needs, Desires, and Interests* (pemuasan terhadap kebutuhan, keinginan dan minat)

Keberhasilan akademik dapat berdampak panjang bagi upaya pemenuhan kebutuhan akan status, pengakuan, pencapaian, persetujuan

sosial, dan pada tingkat yang lebih luas, kebutuhan keamanan pribadi dan ego.

Menurut Haber & Runyon (2006) menyebutkan bahwa penyesuaian akademik yang dilakukan individu memiliki 5 (lima) aspek sebagai berikut :

a. Persepsi terhadap realitas individu

Persepsi terhadap realitas individu yaitu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup yang menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu menentukan tujuan realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan yaitu mempunyai kemampuan mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

c. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif yaitu penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik yaitu individu yang memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik dalam segala hal.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Hubungan interpersonal yang baik yaitu individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik menurut Friedlander, dkk (2007) ada enam faktor, yaitu :

a. Stres (*stress*)

Stres dapat merugikan karena mempengaruhi individu secara psikologis dan kesehatan. Stres adalah masalah kesehatan yang membawa pengaruh kuat pada pelaksanaan akademik.

b. Dukungan sosial (*social support*)

Individu yang mendapatkan dukungan sosial lebih dapat menyesuaikan diri dengan baik dan kurang merasa tertekan dibandingkan dengan mereka yang mendapat dukungan.

c. Penghargaan pada diri sendiri (*self-esteem*)

Penghargaan pada diri sendiri yang tinggi secara umum tampak sebagai hal penting bagi perkembangan remaja, dimana penghargaan

pada diri sendiri yang rendah berhubungan pada kurang baiknya penyesuaian sosial.

d. Kemampuan mengatur diri sendiri (*self-regulation*)

Kemampuan mengatur diri sendiri yang digambarkan sebagai kebebasan untuk memilih apa yang ingin dilakukan (*the freedom to make choices about what to do*).

e. Cara belajar (*learning styles*)

Cara belajar setiap individu yang pertama kali memasuki sekolah baru sangat mempengaruhi penyesuaian akademik dalam upaya berkompetisi untuk mencapai keberhasilan akademik.

f. *Self-efficacy*

Keyakinan yang tinggi akan kemampuan dirinya untuk mengatasi suatu situasi, dan berusaha keras, tidak mudah menyerah dengan rintangan yang ada, individu akan dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi pula.

Menurut Kyalo dan Chumba (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik, yaitu :

a. Sosial-ekonomi

Status sosial ekonomi dari siswa di sekolah menentukan tingkat tuntutan pendapatan dan keluarganya.

b. Keterampilan hubungan interpersonal

Kemampuan keterampilan hubungan interpersonal memiliki efek pada harga diri siswa yang mempengaruhi siswa untuk penyesuaian akademik secara keseluruhan di sekolah.

c. Sikap terhadap lingkungan

Sikap terhadap lingkungan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku, karena itu adalah salah satu isu-isu yang mungkin bertanggung jawab untuk tindakan masyarakat dalam situasi yang berbeda.

Menurut Cazan (2014) faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian akademik yaitu resiliensi. Resiliensi adalah ketahanan individu yang mampu membuatnya menyesuaikan akademik dengan mudah dalam setiap situasi. Menurut Mudhovozi (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik, yaitu :

- a. *Self esteem*.
- b. Takut akan kegagalan.
- c. Perbedaan metode mengajar.

D. Self Efficacy

1. Definisi Self Efficacy

Menurut Baron & Byrne (2005) *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. *Self efficacy* yang tinggi merupakan aspek penting bagi performa tugas yang sukses, tugas

sekolah, latihan fisik, kesehatan, aksi politik, dan menghindari tingkah laku pelanggaran. Menurut Wilhite (dalam Nikmasaid, 2012) *self efficacy* adalah suatu keadaan dimana seseorang yakin dan percaya ia dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan. *Self efficacy* akademik berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademik mereka sendiri dan orang lain (Wilhite, dalam Nikmasaid, 2012).

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) *self efficacy* merupakan bagaimana individu bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan yang dimiliki individu mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas maka *self efficacy* adalah kemampuan dan keyakinan yang dimiliki individu dalam menyelesaikan suatu tugas-tugas yang dihadapi.

2. Klasifikasi Self Efficacy

Secara garis besar *self efficacy* terbagi menjadi dua bentuk, yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah. Santrock (2009) menyatakan, siswa dengan *self efficacy* rendah pada pembelajaran dapat menghindari banyak tugas belajar, khususnya yang menantang. Siswa dengan *self efficacy* tinggi akan menghadapi tugas belajar tersebut dengan keinginan besar. Siswa

dengan *self efficacy* tinggi lebih tekun berusaha pada tugas belajar dibanding siswa dengan *self efficacy* rendah.

Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, meskipun tugas-tugas tersebut sulit. Siswa tidak memandang tugas tersebut sebagai hal yang perlu dihindari. Selain itu, individu mengembangkan minat dan ketertarikan yang mendalam pada suatu aktifitas dan berkomitmen mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997).

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Mereka akan meningkatkan usaha mereka untuk mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self efficacy* mereka kembali setelah kegagalan tersebut. Namun, individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mengurangi usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi dan mendapatkan *self efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Lunenburg, 2011) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu :

- a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*)

Kesuksesan suatu kinerja akan membangkitkan harapan terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang dibangkitkan, sedangkan kegagalan cenderung merendahnya. Setelah *self efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, maka dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas sama dalam bentuk apapun.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada situasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimilikinya yang dapat membantu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang yakin secara verbal maka cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

d. Kondisi fisik dan emosional (*somatic and emotional states*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Menurut Zimmerman (dalam Bandura, 1997) faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, antara lain :

a. Jenis kelamin

Orang tua seringkali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Zimmerman (dalam Bandura, 1997) mengatakan bahwa terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu para pria memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibanding wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

b. Usia

Self efficacy terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan.

c. Tingkat pendidikan

Self efficacy biasanya diterima individu dalam proses belajar melalui pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang pendidikan lebih tinggi biasanya memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi. Karena

lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal. Selain itu, individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan belajar dalam mengatasi persoalan dalam hidupnya.

d. Pengalaman

Self efficacy terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. *Self efficacy* terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerjanya tersebut. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tertentu, akan tetapi menutup kemungkinan bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau tetap.

e. Bujukan lisan

Persuasi verbal merupakan perkataan atau dukungan dari orang lain yang menyatakan bahwa ia memiliki kemampuan. Informasi mengenai kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh orang lain yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa mereka cukup mampu dalam melakukan tugas.

f. Kondisi emosional

Dalam menilai kemampuannya, seseorang dipengaruhi oleh informasi tentang keadaan fisiknya untuk menghadapi situasi tertentu

dengan memperhatikan keadaan fisiologisnya (Bandura, dalam Zimmerman, 1997).

4. Dimensi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) mengemukakan terdapat 3 (tiga) dimensi dalam *self efficacy*, yaitu :

a. Dimensi tingkat kesulitan (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Dimensi ini implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dilakukan atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang ia rasa mampu untuk dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang di luar batas kemampuannya.

b. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu apabila semakin tinggi taraf tingkat kesulitan tugas, maka makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin dengan kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi tugas, dimulai dari melakukan suatu aktifitas dalam

situasi tertentu sampai dalam serangkaian tugas dalam situasi yang bervariasi.

Menurut Smet (1994) mengemukakan terdapat 3 (tiga) dimensi dalam *self efficacy*, yaitu :

a. *Outcome expectancy*

Outcome expectancy merupakan harapan akan kemungkinan hasil dari suatu tingkah laku. Suatu perkiraan bahwa tingkah laku tertentu akan menyebabkan akibat tertentu yang bersifat khusus.

b. *Efficacy expectancy*

Harapan akan membentuk perilaku secara tepat, suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam suatu tindakan sesuai dengan apa yang diharapkan.

c. *Outcome value*

Outcome value merupakan nilai hasil yang mempunyai konsekuensi-konsekuensi apabila suatu tindakan dilakukan.

E. *Self Regulated Learning*

1. Definisi *Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang (Ghufron & Rini, 2014). Menurut Zimmerman (dalam Ghufron & Rini, 2014) *self regulated learning* adalah kemampuan seorang siswa secara metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif

untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Purdi, dkk (dalam Ghufon & Rini, 2014) *self regulated learning* adalah kemampuan diri dalam memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilaku mereka sendiri.

Suryani (dalam Ghufon & Rini, 2014) mengemukakan *self regulated learning* merupakan kemampuan mental seperti inteligensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktifitas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri atau *self regulated learning* adalah suatu proses dimana pembelajar mempunyai kesadaran/inisiatif diri untuk menggunakan seluruh kemampuan mentalnya baik itu motivasi, metakognisi, dan perilaku aktif dalam mengarahkan dirinya untuk menjalani proses belajar yang optimal. Hasil dari pengarahan seluruh kemampuan mental tersebut akan berdampak pada proses belajar yang dapat berjalan dengan optimal.

2. Karakteristik *Self Regulated Learning*

Kemampuan remaja untuk membuat rencana strategi belajar serta target yang ingin dicapai dalam belajar merupakan salah satu karakteristik yang dimiliki oleh siswa yang memiliki *self regulated learning* seperti yang dikemukakan oleh Santrock (2007). Menurut Santrock (2007) siswa yang memiliki *self regulated learning* menunjukkan karakteristik sebagai berikut :

- a. Mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan motivasi.
- b. Menyadari hal-hal yang mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar.
- c. Memantau kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik.
- d. Memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai.
- e. Mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul.
- f. Membuat adaptasi yang diperlukan.

Menurut Nahdi (2017) karakteristik siswa yang memiliki *self regulated learning*, yaitu :

- a. Mempunyai tanggung jawab dan mendisiplinkan dirinya sendiri.
- b. Relatif mampu menghadapi segala permasalahan.
- c. Berusaha menghadapi dan memecahkan permasalahan yang ada tanpa ketergantungan orang lain.

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

Menurut Zimmerman dan Pons (dalam Ghufon & Rini, 2014) ada 3 (tiga) faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*, yaitu :

- a. Faktor individu (*personal influences*)

Personal siswa merupakan salah satu faktor penting dalam *self regulated learning*. Salah satu bagian di dalam personal siswa ini adalah *self efficacy* yang mengacu pada penilaian individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tugas tertentu dan mencapai tujuan. Adapun hal yang mempengaruhi *self efficacy* peserta didik, antara lain : pengetahuan siswa, proses metakognitif, tujuan dan afeksi. Motivasi juga menjadi bagian dari faktor personal karena dibutuhkan untuk melaksanakan strategi dalam proses belajar. Peserta didik cenderung akan mengatur waktu secara efektif dan efisien apabila memiliki motivasi dalam belajar. Motivasi akan cenderung memberikan dampak yang lebih baik dalam pemahaman dan pencapaian prestasi peserta didik.

b. Faktor perilaku (*behavior*)

Faktor ini mengacu pada kemampuan siswa dalam menggunakan strategi *self evaluation* sehingga mendapatkan informasi tentang keakuratan dan kelanjutan umpan balik. Perilaku peserta didik yang berhubungan dengan *self regulated learning* yaitu observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri.

c. Faktor lingkungan (*environment*)

Faktor ini bereaksi timbal balik dengan faktor personal dan perilaku. Mengacu pada sikap proaktif siswa untuk menggunakan strategi perubahan lingkungan belajar seperti penataan lingkungan

belajar, mengurangi kebisingan, dan pencarian sumber belajar yang relevan.

Menurut Woolfolk (2016) bahwa terdapat 4 (empat) faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*, yaitu *knowledge*, *motivation*, *volition*, dan *family influences* yang dijabarkan sebagai berikut :

a. *Knowledge* (pengetahuan)

Untuk menjadi seorang siswa yang mempunyai *self regulated learning*, hal yang perlu dimiliki adalah pengetahuan. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri, subjek/hal yang dipelajari, tugas, strategi belajar, dan konteks dimana mereka akan mengaplikasikan pembelajaran mereka. Selain itu, mereka juga harus mengetahui karakteristik tugas atau materi yang akan dihadapi sehingga dapat memudahkan mereka dalam mengatur strategi belajar yang tepat.

b. *Motivation* (motivasi)

Siswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi dalam belajar. Mereka antusias dalam belajar, menganggap tugas akademik menyenangkan karena mereka menghargai nilai dari pembelajaran, bukan hanya untuk terlihat baik/berprestasi di mata orang lain. Meskipun mereka terkadang tidak mempunyai motivasi intrinsik dalam mengerjakan sesuatu, namun mereka serius dalam hal ingin mendapatkan manfaat dari apa yang mereka jalani. Mereka juga mengetahui alasan mengapa mereka belajar, sehingga aksi dan pilihan

mereka ditentukan oleh diri mereka sendiri dan tidak dikontrol oleh orang lain. Hal tersebut dapat membuat siswa yang mempunyai motivasi dalam belajar akan mendapatkan manfaat yang besar dari belajar dan manfaat ini bisa mendorong mereka untuk tetap berinisiatif untuk belajar.

c. *Volition* (kemauan)

Pengetahuan dan motivasi saja belum cukup. Dibutuhkan *volition* atau kekuatan keinginan untuk menjaga usaha belajar/pengerjaan tugas. Pembelajar/siswa yang mempunyai *self regulated learning* mengetahui bagaimana cara untuk melindungi diri mereka dari gangguan. Mereka juga mengetahui cara untuk mengatasi permasalahan ketika mereka sedang cemas, mengantuk, malas. *Volition* akan membuat siswa yang melakukan *self regulated learning* tetap bertahan untuk belajar meskipun ada berbagai hal yang mengganggu diri mereka. Siswa yang mempunyai *volition* akan mempunyai cara agar usahanya dalam mengerjakan tugas tetap bisa bertahan.

d. *Family influences* (pengaruh keluarga)

Seorang anak mulai belajar mengenai *self regulated learning* di rumah. Orang tua mengajarkan dan mendukung *self regulated learning* anak melalui pemberian contoh, dorongan, pemberian kemudahan, dan pemberian hadiah ketika anak membuat tujuan, menggunakan strategi yang jitu. Keluarga mempunyai peranan dalam membentuk *self regulated learning*. Seorang anak yang mendapatkan contoh langsung

mengenai bagaimana perilaku *self regulated learning* dilakukan oleh orang tuanya, akan bisa meniru perilaku tersebut juga. Jika perilaku *self regulated learning* yang muncul selalu diberi dorongan dan diberi hadiah, kemungkinan besar perilaku tersebut akan bisa bertahan hingga anak menjadi dewasa. Jadi, keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat berperan dalam pembentukan *self regulated learning* siswa.

4. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (dalam Ghufon & Rini, 2014) mengatakan bahwa *self regulated learning* memiliki 3 aspek, yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Indikator dari aspek-aspek tersebut diambil dari skala milik Wolters (2003) :

a. Metakognitif

Metakognitif menurut Flavell (dalam Ghufon & Rini, 2014) mengatakan bahwa metakognitif mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognitif tersebut. Zimmerman & Pons (dalam Ghufon & Rini, 2014) menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan *self regulated learning* adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan mengintruksi diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar. Adapun strategi yang termasuk dalam aspek ini (Wolters, 2003), yaitu :

1. *Reherseal strategies* adalah strategi atau usaha untuk menghafal materi dengan cara mengulangi materi lagi sehingga lebih mudah difahami.
2. *Elaboration strategies* adalah strategi untuk meringkas dan menggunakan kata-kata sendiri dalam memahami suatu materi.
3. *Organization strategies* adalah strategi untuk mengorganisasi kembali suatu materi pelajaran sehingga mudah untuk difahami.
4. *Metacognitive self regulation* adalah berbagai usaha pengaturan kognisi seperti perencanaan, pemantauan, penggunaan strategi pengaturan belajar, evaluasi dan revisi dari kegiatan belajar.

b. Motivasi

Motivasi melibatkan aktifitas individu yang penuh tujuan mendorong individu secara sengaja memulai, mengatur, mempertahankan kesediaan diri, mempersiapkan tugas selanjutnya atau menyelesaikan suatu kegiatan sesuai dengan tujuannya. Strategi regulasi motivasi meliputi :

1. *Mastery self-talk* adalah aktifitas atau tindakan mengatakan kata-kata motivasi pada diri sendiri untuk meningkatkan kinerja diri dalam proses belajar.
2. *Relevance enhancement* adalah usaha individu untuk menghubungkan suatu materi dengan segala hal yang berkaitan dengan dirinya.

3. *Situational interest enhancement* adalah usaha individu untuk merubah situasi belajar agar menjadi suatu hal yang menyenangkan.
4. *Performance/relative ability self-talk* adalah aktifitas berbicara pada diri sendiri untuk meningkatkan motivasi belajarnya dengan cara membandingkan apa yang telah dilakukan diri sendiri dengan apa saja yang telah dilakukan siswa lain.
5. *Performance/extrinsic self-talk* adalah aktifitas berbicara pada diri sendiri agar mendapatkan umpan balik yang positif guna meningkatkan performansi belajar.
6. *Self-consequating* adalah individu memikirkan imbalan-imbalan atau hukuman-hukuman yang akan ia dapat atas kesuksesan atau kegagalan yang dicapai.
7. *Environmental structuring* adalah aktifitas memilih atau mengatur lingkungan fisik agar lebih mudah untuk belajar.

c. Perilaku

Regulasi perilaku melibatkan usaha individu untuk mengatur, mengontrol perilaku, menyeleksi dan mengatur lingkungan serta memanfaatkan kondisi lingkungan. Strategi dalam regulasi perilaku meliputi :

1. *Effort regulation* adalah usaha individu untuk mempertahankan semangat belajar yang dimiliki.
2. *Regulating time and study environment* adalah usaha untuk mengatur waktu dan lingkungan belajar,

3. *General intention to seek needed help* adalah kebutuhan untuk mencari bantuan.
4. *General intention to avoid needed help* adalah keinginan untuk menyelesaikan sesuatu dengan kerja keras sendiri terlebih dahulu dibandingkan mencari bantuan orang lain.
5. *Instrumental (autonomous) help-seeking goal* adalah aktifitas meminta bantuan orang lain sebagai cara untuk memahami materi sehingga siswa mampu menyelesaikan tugas dengan usahanya sendiri.
6. *Seeking help from formal source (teachers)* adalah usaha mencari bantuan dari sumber-sumber formal, misalnya guru atau dosen.
7. *Seeking help from informal source (other students)* adalah usaha mencari bantuan dari sumber-sumber informal seperti siswa lain.

Schunk (2012) menyebutkan ada 3 (tiga) aspek dari *self regulation learning*, yaitu :

a. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Pemantauan diri mengacu pada penekanan perhatian pada beberapa aspek perilaku seseorang dan sering dipadukan dengan pencatatan frekuensi dan intensitasnya (Mace, dalam Schunk, 2012). Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu tidak akan bisa mengatur tindakan mereka, jika mereka tidak sadar dengan apa yang mereka lakukan. Pemantauan terhadap diri sendiri membuat individu sadar dengan perilaku yang ada

dan membantu mereka mengevaluasi dan memperbaiki perilaku tersebut.

b. Pengajaran diri (*self-instruction*)

Pengajaran diri mengacu pada pembuatan stimulus pembeda yang mengatur kemunculan respon pengaturan diri yang membawa pada pelaksanaan (Mace, dalam Schunk, 2012). Dalam hal ini pengajaran diri tidak sama dengan pelatihan pengajaran diri (Meichenbaum, dalam Schunk, 2012).

c. Pendesak diri (*self-reinforcement*)

Pendesak diri mengacu pada proses dimana seseorang memaksa dirinya tergantung pada kinerja respon yang diinginkan, yang meningkatkan kecenderungan pada respon di masa mendatang (Mace, dalam Schunk, 2012).

F. Hubungan Antara *Self efficacy* dan *Self regulated learning* dengan Penyesuaian Akademik

Siswa pada Sekolah Menengah Pertama berada pada tahap remaja awal, secara kronologis dengan rentang usia antara (12-15 tahun). Siswa sendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sebutan bagi individu yang sedang menempuh pendidikan pada sekolah dasar dan menengah (www.kbbi.kata.web.id). Siswa pada Sekolah Menengah Pertama akan mengalami berbagai perbedaan budaya dan kebijakan yang ada. Para siswa yang baru masuk Sekolah Menengah Pertama sedang mengalami masa

transisi, dimana masa peralihan dari SD masuk ke SMP, ketika siswa memasuki jenjang pendidikan SMP para siswa dihadapkan dengan berbagai perubahan seperti meningkatnya tanggung jawab, perubahan dari suatu struktur kelas yang kecil menjadi lebih besar, perubahan dari sistem satu guru menjadi banyak guru, penambahan mata pelajaran, metode mengajar guru, sikap belajar, dan tuntutan belajar (Claudia, 2016).

Adapun tugas dari siswa menurut Al-Ghazali (dalam Rush, 2008) diantaranya yang pertama belajar merupakan proses jiwa yang mana seorang siswa akan berhasil apabila ia mampu memahami bahwa belajar pada hakikatnya ada proses jiwa dan yang kedua ialah belajar menuntut konsentrasi terhadap ilmu yang sedang dikaji dan dipelajarinya, ia harus mengurangi ketergantungannya kepada orang lain. Untuk dapat memenuhi tugas siswa tersebut maka dibutuhkan *self efficacy* dan *self regulated learning* untuk dapat menyesuaikan akademik dengan baik karena apabila siswa tersebut mengalami kegagalan penyesuaian akademik, maka akan berdampak pada proses akademiknya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran. Hal ini didukung oleh pendapat Hurlock (1997) yang mengungkapkan kegagalan penyesuaian akademik dapat menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap agresif dan tidak yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah untuk menyelesaikan tugas. Perilaku yang lain adalah terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasannya, mundur ke tingkat

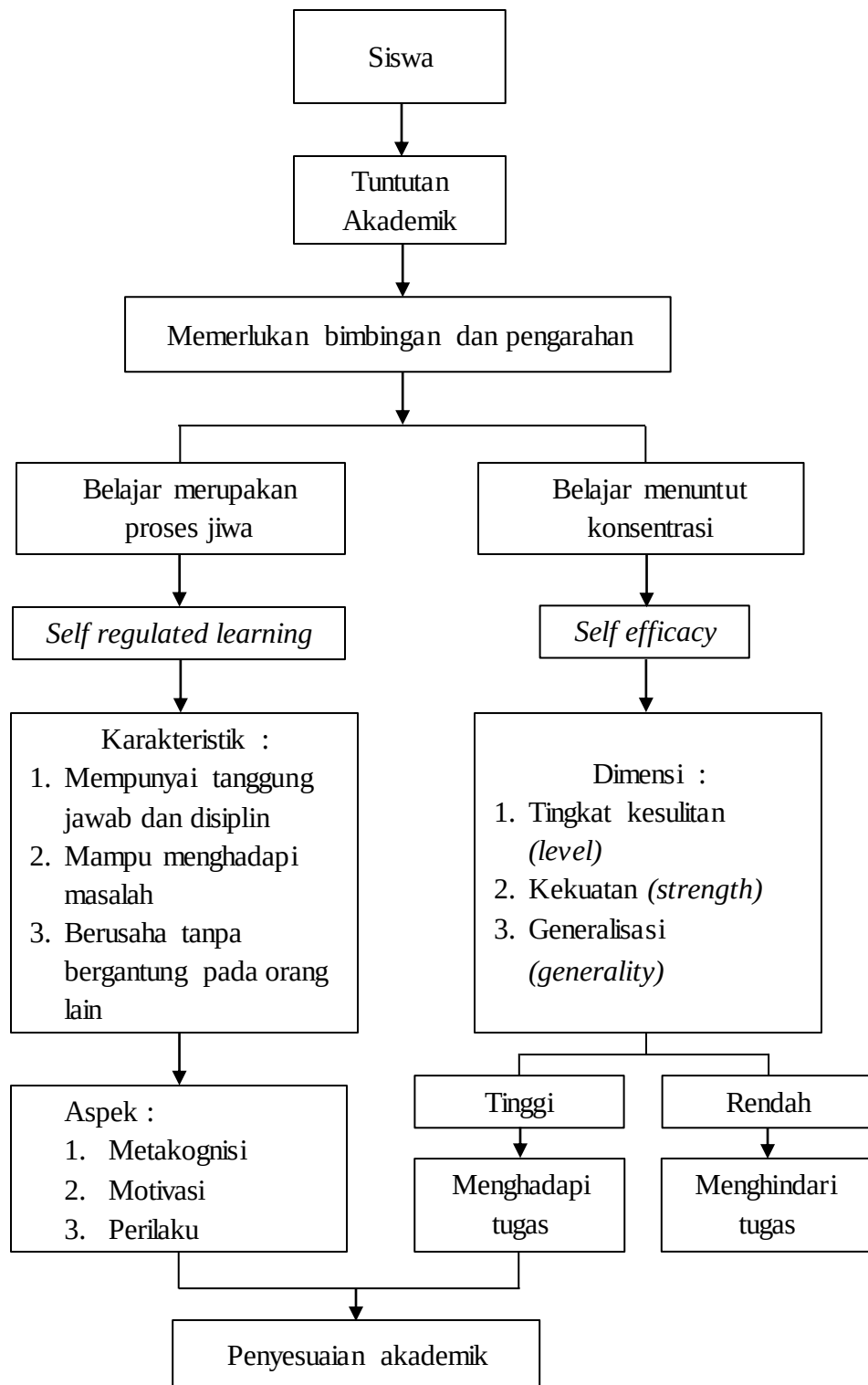
perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan.

Penyesuaian akademik menurut Schneiders (1964) merupakan kemampuan seorang individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dan syarat-syarat kehidupan akademik agar tuntutan-tuntutan tersebut terpenuhi secara cukup, tuntas, dan memuaskan. Penelitian yang dilakukan oleh Warsito (2009) dalam penelitiannya, seseorang yang dapat melakukan penyesuaian akademik dengan baik, maka individu tersebut akan dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik menurut Friedlander, dkk (2007) faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik adalah stres (*stress*), dukungan sosial (*social support*), penghargaan pada diri sendiri (*self-esteem*), kemampuan mengatur diri sendiri (*self-regulation*), cara belajar (*learning styles*), dan *self-efficacy*. *Self efficacy* dan *self regulated learning* erat kaitannya dengan penyesuaian akademik pada siswa, karena menurut Bandura (1997) individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih cenderung mengerjakan tugas, meskipun tugas-tugas tersebut sulit. Siswa tidak memandang tugas tersebut sebagai hal yang perlu dihindari. Selain itu, individu mengembangkan minat dan ketertarikan yang mendalam pada suatu aktifitas dan berkomitmen mencapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan, siswa yang memiliki *self regulated learning* akan mempunyai rencana strategi belajar serta target yang ingin dicapai dalam belajar seperti mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan

meningkatkan motivasi, menyadari hal-hal yang mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar, memantau kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik, memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai, mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul, dan membuat adaptasi yang diperlukan (Santrock, 2007). Dengan memiliki *self efficacy* dan *self regulated learning* dalam diri siswa, maka siswa tersebut akan dapat menyesuaikan akademik dengan baik.

G. Kerangka Konsep



Gambar 2.1
Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2010). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan antara *self efficacy* dan *self regulated learning* dengan penyesuaian akademik siswa SMP di Surabaya Utara”.