

REGULASI DIRI UNTUK MENGGAPAI PRESTASI AKADEMIK SISWA

Muhammad Thohirudin¹, Herawati², Santi³

¹Pascasarjana Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
thohir23.udin@gmail.com

²Pascasarjana Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
herawati@uika-bogor.ac.id

³Pascasarjana Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
santilisnawati@fai.uika-bogor.ac.id

ABSTRAK

Regulasi diri adalah komitmen seseorang individu untuk menggapai potensi diri seseorang. Sedangkan prestasi akademik berarti hasil dari proses yang dikerjakan seseorang siswa, buah dari ketekunan, kegigihan dan kesabaran dalam meraih tujuan. Tujuan dari penelitian ini dimaksudkan yaitu untuk mengetahui tatanan regulasi diri dan tatanan prestasi belajar siswa. Kemudian daripada itu, peneliti juga ingin mengetahui bagaimana kontribusi regulasi diri siswa dalam menggapai prestasi akademik disekolah, mengingat rendahnya prestasi belajar siswa yang saat ini perlu menjadi perhatian khusus. Kemudian dalam hal ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif – deskriptif dengan library research. Dari hasil pembahasan didapatkan temuan yaitu regulasi diri dapat muncul dari motivasi, baik berasal dari diri sendiri atau orang lain. Sedangkan prestasi akademi siswa akan mudah dicapai apabila seorang siswa mampu mengendalikan diri untuk menjadikan siswa lebih giat,ulet dan tekun dalam menggapai prestasi yang akan dicapai oleh siswa tersebut. Diketahui juga bahwa regulasi diri terhadap siswa berhubungan kuat terhadap capaian prestasi akademik, dimana semakin kuat motivasi diri semakin mudah meraih prestasi. Kemudian dalam kajian implementasinya, untuk menumbuhkan regulasi diri yang baik dapat dilakukan dengan cara memberikan motivasi kepada siswa oleh guru, yaitu untuk menumbuhkan minat, semangat dan tujuan siswa.

Kata kunci : Regulasi diri, Prestasi

A. PENGANTAR

Sebuah bangunan tidak akan berdiri dengan tegak tanpa adanya fondasi. Untuk itu sebuah bangunan yang kokoh sudah barang tentu membutuhkan fondasi yang kuat pula. Begitu juga dengan pendidikan, untuk membangun sebuah pendidikan yang baik dibutuhkan landasan yang baik pula, agar pendidikan yang berdiri di atasnya menjadi tegak nan kokoh . (Akhdad Alim 2014, hlm. 21).

Tidak dapat dikesampingkan bahwa lembaga pendidikan terutama sekolah menjadi garda terdepan dalam pengembangan diri untuk membentuk anak bangsa yang berkualitas, setelah pendidikan utama yaitu keluarga. Tentunya untuk menghadapi arus globalisasi yang semakin hari semakin meluas terkhususkan bidang ilmu dan teknologi. Sekolah diharapkan bisa membantu anak dalam menggapai prestasi yang baik.

Secara umum tujuan dari pendidikan itu hendaknya didasarkan terlebih dahulu pada tujuan hidup manusia itu sendiri. Sebab, pendidikan merupakan dasar untuk membentuk pola kehidupan manusia agar menjadi baik. Untuk itu sebagai calon pemuda penerus bangsa, sekolah pada khususnya untuk mempersiapkan siswa-siswanya agar menjadi individu yang memiliki karakter kuat dalam menggapai tujuan pendidikan itu sendiri. Menjadi siswa yang mampu memiliki berbagai bidang ilmu dan juga ketrampilan, sehingga para lulusan sekolah dapat menjadi individu berkualitas dan berkarakter. Untuk itu, dalam menjalani pembelajaran siswa diharapkan untuk dapat memanfaatkan kesempatan dan peluang secara optimal. Karena, pada dasarnya setiap orang memiliki potensi diri yang sangat besar apabila mereka mampu untuk mengembangkan dan memaksimalkan. Tentunya dalam hal ini diharapkan sekolah dapat mengawal para generasi muda supaya tidak terjebak ke arah yang salah.

Dalam Prosesnya, seorang siswa yang sedang menimba ilmu di sekolah dituntut untuk memiliki kemampuan mengatur diri atas perilakunya secara aktif dan mandiri dalam aktivitas belajarnya demi keberhasilan prestasi belajar. Siswa-siswanya hendaknya belajar dengan penuh semangat dan menggunakan kesempatan dengan sebaik-baiknya untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan. Sehingga perlu adanya peran guru untuk memberikan stimulus untuk siswa supaya tumbuh motivasi untuk berprestasi dalam sekolah. Banyak hal bisa dilakukan untuk memotivasi siswa, antara lain bisa dengan metode pembelajaran yang aktif dan kreatif, penggunaan media pembelajaran yang menarik dan banyak hal yang dapat diberikan lagi untuk memotivasi siswa untuk berprestasi di sekolah. Dengan adanya hal-hal tersebut siswa dapat berusaha lebih mandiri tidak hanya mengikuti apa yang dikatakan guru di sekolah.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: (1) bagaimana konsep regulasi diri dan prestasi akademik siswa? (2) bagaimana implementasi hubungan regulasi diri dalam menggapai prestasi siswa?

B. METODOLOGI

Penulisan artikel ini yaitu dengan melakukan penelitian *library research* yaitu salah satu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber pustaka. (Mahmud 2011, hlm. 31) Penelitian ini menggunakan metode penelitian *library research* dimana metode ini termasuk kedalam jenis penelitian kualitatif.

C. PEMBAHASAN

1. Konsep Regulasi Diri dan Prestasi

Regulasi lahir dari kata *regulatory* (tingkah laku yang mengatur) yang berarti tingkah laku yang membantu dalam menegakkan satu keseimbangan atau keadaan yang mantap dalam organisme, dengan jalan memenuhi atau mencukupi segala kebutuhan jasmani. (J.P. Chaplin 2004, hlm. 426).

Regulasi diri berkaitan erat dengan bagaimana seseorang mengaplikasikan sesuatu dalam mencapai sebuah tujuannya. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengoptimalkan potensi diri semaksimal mungkin untuk membantu membentuk karakter seseorang dalam menunjang perform seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan berupa prestasi sebagai bukti peningkatan. (Chairani, Lisyana dan Subandi, 2010, hlm. 14).

Regulasi diri (*self regulation*) adalah proses seseorang dalam mengatur hal yang ingin dicapai dengan aksi mereka sendiri. Mulai dari *planning* kemudian proses hingga evaluasi terhadap target yang akan dijalankan dan mengapresiasi mereka sendiri dari hasil kegiatan yang dilakukan, karena telah mencapai tujuan tersebut. Susanto (2006, hlm. 90) mengemukakan pendapatnya yaitu regulasi merupakan kepiawaian seseorang dalam mengontrol diri sendiri. Regulasi diri merupakan sebuah proses untuk menumbuhkan pemikiran, perilaku, dan perasaan secara terus menerus dalam upaya mencapai hasil ditetapkan oleh diri sendiri. Dalam hal ini seseorang melakukan regulasi diri dengan mengamati, mempertimbangkan, memutuskan hal yang harus dicapainya serta mempertimbangkan konsekuensi berupa hukuman atau apapun terhadap dirinya sendiri.

Adapun dalam pandangan islam regulasi diri adalah bagaimana manusia mengontrol diri dalam melakukan berbagai tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya serta melimpahkan seluruh hasil yang sudah di usahakan kepada Allah. Karena walau bagaimanapun, manusia hanya mendapatkan porsi untuk melakukan usaha sebaik baiknya. Allah SWT berfirman dalam surat AlBaqarah ayat 112 yang memiliki kandungan bahwa setiap manusia harus memiliki identitas diri yang baik. manusia harus bisa memilah dan memilih segala sesuatu yang tepat agar tidak terjerumus kedalam keburukan. potensi yang sudah ada dalam diri manusia tersebut haruslah dikembangkan sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. identitas diri sangatlah penting mengingat bahwa setiap manusia harus menanamkan aqidah yang kuat dalam membentuk keyakinan diri kepada Allah yang disertakan dengan syariat yang baik untuk mengontrol kegiatan yang dilakukan kemudian dilengkapi dengan akhlak yang baik pula.

maka daripada itu dengan adanya regulasi diri, seseorang akan mudah dalam mengatur pikiran, emosinya dan perilaku seseorang untuk menuju kesuksesan di lingkungan sekolah. Hal tersebut didasari oleh kemampuan dasar seseorang dalam mengontrol dirinya dan mempunyai tanggung jawab masing-masing untuk selalu berada pada jalur kebaikan yang di dasari oleh tujuan hidupnya. Dengan itu terlihat jelas bahwa ayat di atas yang memberikan gambaran untuk kita agar selalu dalam posisi berserah diri dan melakukan perbuatan sebanyak banyaknya sesuai dengan kemampuan control masing-masing. Pada konteks regulasi diri Allah SWT berfirman dalam surat Ar Rad ayat 11 yang memiliki kandungan isi bahwa Allah SWT menugaskan para malaikat untuk selalu menjaga dan mengawasi manusia. dalam segala tingkah laku manusia yang dianjurkan untuk selalu berusaha dalam mengubah keadaannya agar menjadi lebih baik lagi. tugas dari malaikat itu sendiri yaitu mencatat seberapa kuat manusia dalam berusaha. namun perlu ditanamkan pada diri manusia yaitu harus meyakini bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan yang tidak sesuai dengan kemampuan hambanya. ketika Allah sudah berkehendak maka tiada seorang pun bisa mengalahkan NYA.

Ayat di atas memberikan gambaran kepada seseorang bahwa dalam diri kita memiliki batasan untuk melakukan sesuatu. Artinya mulai dari diri sendiri untuk diri sendiri dan kembali pada diri sendiri, karena Allah juga menghendaki hamba-Nya untuk selalu mengontrol dirinya sesuai keinginan yang individu kehendaki. Ada beberapa Faktor yang berpengaruh dalam regulasi diri adalah : (1) Individu yang meliputi : Pengetahuan individu, Tingkat kemampuan metakognisi, hasil capaian, perilaku. (2) Lingkungan (Ghufran 2011, hlm. 23).

Adapun bentuk-bentuk regulasi diri adalah (1) *Amotivarion regulation* adalah keadaan disaat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil tindakan yang dilakukan. Pada kondisi ini, seseorang akan bertindak tanpa intens dan kurang memiliki keinginan untuk bertindak. (2) *External regulation* yaitu perilaku yang diregulasi oleh faktor eksternal seperti adanya *reward and punishment*. (3) *Imrojected regulation* yaitu menjadikan keadaan lingkungan sebagai motivasi dirinya dengan memaksimalkan perasaan diri sebagai pedoman untuk menumbuhkan motivasi bagi dirinya sendiri. Seperti halnya rasa cemas dan perasaan bersalah (Chairani, Lisyia & Subandi 2010, hlm 32).

Kemudian, dalam hal ini regulasi diri memiliki beberapa aspek yang meliputi: *pertama*, Observasi diri dimana seseorang di tuntut agar dapat melihat performanya walaupun perhatian yang diberikan padanya belum pasti atau akurat. Kita harus memperhatikan kebutuhan kita secara selektif untuk beberapa kebutuhan diri kita dan mengesampingkan kebutuhan lainnya terlebih dahulu. Apa yang kita observasi bergantung pada minat dan konsepsi diri lainnya yang sebelumnya sudah dilakukan (memonitor diri, perhatian diri).

Kedua, proses penilaian dengan tujuan untuk membantu seseorang dalam mengatur perilaku kita dengan proses mediasi kognitif. Kita tidak hanya mampu untuk menyadari diri kita secara reflektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakan kita berdasarkan tujuan yang telah kita perbuat untuk diri kita. Lebih di kerucutkan lagi , pengambilan nilai untuk seseorang tergantung dari standar dirinya. Apabila keyakinan kita bahwa keberhasilan yang kita capai karena usaha kita sendiri, maka kita mesti bangga dengan pencapaian kita dan cenderung akan bekerja lebih keras untuk terus menggali potensi kita. Kebalikannya , apabila berkeyakinan bahwa kita bertanggung jawab atas ketidak berhasilan atau action yang tidak memuaskan, maka seyogyanya harus lebih menuntut diri bekerja keras kearah regulasi diri dari pada apabila kita meyakini bahwa kegagalan dan ketakutan kita diakibatkan oleh faktor-faktor diluar kendali kita).

Ketiga, reaksi diri yaitu respon manusia secara baik dan buruk terhadap perilaku mereka bergantung pada bagaimana perilaku tersebut apakah dapat memenuhi standar individu mereka. Manusia menciptakan tunjangan untuk tindakan mereka melalui penguatan diri atau hukuman diri. Sebagai contoh, seorang murid yang memiliki kredibilitas yang baik dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru dan berhasil mendapatkan hasil yang baik pula, maka mereka dapat memberikan penghargaan pada dirinya sendiri dengan melakukan sesuatu yang membuat hati senang seperti rekreasi ke tempat tertentu atau menonton acara yang mereka suka (tanggapan positif dan respon tanggapan). (Feiss. J dan Feiss. George. J 2010, hlm. 220)

Penerapan potensi diri yang positif diasumsikan dapat mempengaruhi hasil akademik siswa. Pembahasan tentang prestasi, menurut KBBI prestasi berasal dari kata *pres-ta-si* yaitu hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya), kemudian berprestasi berasal dari kata *ber-pres-ta-si* yaitu mempunyai prestasi dalam suatu hal (dari yang telah diusahakan, dipelajari, dan sebagainya)

Prestasi itu tidak mudah untuk dicapai atau dihasilkan oleh seseorang selama ia tidak melakukan peningkatan kredibilitas diri dengan kuat, sungguh-sungguh atau dengan perjuangan yang kuat pula. Dalam realitanya untuk memiliki prestasi tidaklah berjalan sesuai dengan apa yang kita kira, namun harus dengan totalitas untuk menggapainya, dibutuhkan kerja

keras, belajar dengan intens serta harus di dukung oleh kekuatan spiritual berupa do'a yang harus selalu dipanjatkan kepada Allah SWT agar semua dapat diraih dengan baik. Hanya dengan keuletan, kegigihan dan optimisme prestasi itu dapat tercapai. Prestasi adalah apresiasi dan reward dari kerja keras yang telah dilakukan, diciptakan, serta evaluasi baik secara individu maupun kelompok.

Dari beberapa definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi adalah apresiasi atau reward yang didapatkan dari kerja keras, belajar intens dan juga ibadah yang telah dilaksanakan secara baik dan benar dimana dari semua itu di kontrol oleh kita sendiri baik dari perencanaan yang diatur sesuai dengan keinginan kita yang kemudian direalisasikan oleh kita sendiri dan juga dengan Adanya evaluasi untuk kegiatan tersebut agar lebih sempurna. Ada berapa faktor yang berpengaruh kepada prestasi. Kartini Kartono (2004, hlm. 83) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat menghambat prestasi belajar siswa diantaranya : (1) Penghambat dari dalam diri yang meliputi faktor kesehatan, faktor kecerdasan, dan faktor perhatian, faktor minat, dan faktor bakat. (2) Penghambat dari luar yang meliputi faktor keluarga, sekolah, disiplin sekolah, masyarakat, lingkungan tetangga, dan faktor aktifitas organisasi.

2. Implementasi Hubungan Regulasi Diri Terhadap Prestasi

Dalam implementasi regulasi diri penting adanya motivasi positif. Selain sebagai benteng terhadap diri agar komitmen terhadap diri, motivasi sangat banyak membantu siswa untuk menemukan potensi diri untuk lebih meningkatkan prestasi siswa. Banyak sekali para ahli psikologi pendidikan dan psikologi pembelajaran yang mengemukakan tentang motivasi terutama dalam pembelajaran. Karena apabila dalam pembelajaran itu sudah baik maka prestasi yang didapatkan siswa juga baik dari segi prestasinya. Sedemikian banyaknya pembahasan tentang motivasi dalam pembelajaran itu telah menghasilkan definisi motivasi yang banyak pula. Dalam bukunya Hamzah B. Uno (2009, hlm. 3) menerangkan bahwa motivasi dapat diartikan sebagai: (1) kemampuan yang hadir pada diri seseorang, secara disadari atau tidak disadari, untuk mengerjakan suatu tindakan dengan tujuan tertentu; (2) Kegiatan yang dilakukan sehingga dapat merangsang seseorang atau kelompok orang tertentu untuk melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Regulasi diri dalam siswa memberikan pengaruh yang sangat besar dan perlu diperhatikan siswa sebagai pedoman dalam menyalurkan apa yang siswa inginkan terutama dalam memenuhi kriteria kompetensinya. Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menjalani proses pendidikannya (Susanto 2006, hlm. 92). Untuk mengukur keberhasilan tersebut biasanya dilihat dari prestasi yang dicapai di sekolah terutama prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, untuk mempunyai prestasi yang baik, dibutuhkan dukungan yang pebuh kepada siswa untuk meraihnya. Dalam hal ini sangatlah berperan penting sebuah motivasi untuk memberikan dukungan kepada siswa dalam mengembangkan potensi diri untuk menggapai prestasi yang lebih baik. Meningkatnya motivasi berprestasi ini penting karena dengan motivasi diri yang tinggi, siswa lebih bisa bersaing di dunia kerja atau pada pendidikan selanjutnya.

Berdasarkan dari pemaparan tersebut , dapat dilihat bahwasanya motivasi berprestasi siswa kuat pengaruhnya dengan regulasi diri dalam mendorong siswa meraih prestasi. Karena,

Seminar Nasional 2018

“Membangun Budaya Literasi Pendidikan & Bimbingan dan Konseling Dalam Mempersiapkan Generasi Emas”

Regulasi diri termasuk faktor yang ada dalam diri individu itu sendiri. Faktor internal inilah yang memiliki pengaruh yang besar untuk memunculkan dorongan bagi seseorang dalam mencapai tujuannya. Hal ini turut berperan penting dalam timbulnya motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan langkah awal dalam menghasilkan prestasi yang lebih tinggi.

D. SIMPULAN

Regulasi diri (*self regulation*) iyalah proses seseorang dalam mengatur pencapaian dan perform mereka sendiri. Pada konsep regulasi diri dan prestasi keduanya memiliki hubungan yang erat. Saat seseorang memiliki regulasi diri yang positif akan memiliki timbal balik pada pencapaian prestasi. Adapun untuk mempercepat hubungan keduanya maka perlu adanya upaya untuk menumbuhkan motivasi diri. Motivasi akan mempengaruhi komitmen seseorang terhadap apa yang dicita-citakan, maka semakin kuat motivasi semakin kuat pula regulasi diri seseorang dalam meraih prestasi. Sebaliknya, lemahnya motivasi mempengaruhi terhadap regulasi diri yang menyebabkan turunnya prestasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alim Akhmad, 2014. *Tafsir Pendidikan Islam*, AMP Press Jakarta.
- Chairani, lisyah dan subandi, 2010. *Psikologi (peranan regulasi diri) pustaka pelajar*. Pustaka Pelajar, Jogjakarta.
- Chaplin J.P, 2004. *Kamus Lengkap PSIKOLOGI*, PT Raja Grafindo, Jakarta.
- Feiss. J dan Feiss. George. J, 2010. *Teori Kepribadian*, Salemba Humanika, Jakarta.
- Gufron, 2011. *Teori-teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media, Jogjakarta.
- <https://kbbi.web.id/prestasi>
- kartono kartini, 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Miriam. W, 2006. *Kepribadaian; Teori Klasik dan Riset Modern*. Erlangga, Jakarta.
- Susanto, handy, 2006. *Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa*. Jurnal Pendidikan, penabur. Jakarta.
- Uno B. Hamzah, 2009. *TEORI MOTIVASI dan PENTINGNYA*, PT. Bumi Aksara, Jakarta.