

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### a. *Self Regulated Learning*

###### (1) Definisi *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman sebagaimana dikutip oleh Wolter, adalah pembelajaran yang diasumsikan bahwa pembelajar menyadari potensi kegunaan dari proses mengatur diri dalam meningkatkan prestasi akademik mereka. *Self regulated learning* dapat dipahami sebagai orientasi diri sendiri terhadap umpan balik yang didapat ketika belajar. Secara umum, mahasiswa dapat digambarkan mereka telah menerapkan *self regulated learning* dengan baik sejauh mereka secara metakognitif, memotivasi, dan berpartisipasi aktif secara perilaku dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh mereka sendiri. *Self regulated learning* merupakan sebuah cara memandang individu sebagai peserta aktif dalam proses pembelajarannya. Individu secara aktif membangun tujuan dan strategi mereka sendiri. Individu tidak hanya sekedar menerima pengetahuan dari pengajar namun mereka turut aktif ketika belajar. <sup>1</sup>

Pada *Self regulated learning* memuat aspek penting dalam kegiatan pembelajaran dan prestasi akademik, masih ada berbagai definisi dari *Self regulated learning*, namun terdapat tiga komponen

---

<sup>1</sup> Wolter, Pintrich Karenbrick, 2003. *Assesing Academic Self Regulated Learning. Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity.* hlm 3

penting dan mendasar pada *Self regulated learning* yakni adalah strategi metakognitif untuk melakukan perencanaan, memantau, serta memodifikasi kognisi mereka. Ketiga aspek tersebut telah digunakan oleh beberapa peneliti dalam konsep yang mereka gunakan. Sebagaimana yang dikutip oleh Fasikhah dalam jurnalnya, Bandura mengartikan SRL menjadi sebuah kondisi jika seseorang pembelajar yang berperan menjadi pengendali kegiatan belajarnya sendiri. Sedangkan Zimmerman mendefinisikan *self regulated learning* sebagai sebuah kemampuan individu yang ikut turut aktif dalam proses kegiatan belajar diri sendiri baik secara metakognitif, secara behavioral dan motivasional. Singkatnya *self regulated learning* adalah aktivitas yang dilakukan seseorang dimana seseorang itu sendiri yang melakukan kegiatan belajar dengan aktif dan menjadi pengatur bagaimana proses kegiatan belajarnya sendiri, dari awal perencanaan, pemantauan, pengontrol dan pengevaluasi dirinya sendiri secara teratur dengan tujuan tercapainya tujuan belajar yang diharapkan<sup>2</sup>

## (2) Aspek-Aspek *Self Regulated Learning*

Berdasarkan dari teori Zimmerman tiga aspek tersebut yakni metakognisi, motivasi, dan perilaku. Dengan uraian sebagai berikut:

### (a) Metakognisi

Aspek ini sebagai pengontrol atau yang melakukan regulasi kognisi meliputi berbagai macam kegiatan metakognitif dan

---

<sup>2</sup> Fasikhah , S. S., & Fatimah, S. (2013) Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145-155

kognitif dimana individu harus terlibat untuk mendapatkan serta mengubah kognisi dirinya. Terdapat empat strategi dalam aspek metakognisi yakni:

- (1) Strategi latihan (*rehearsal strategies*) strategi ini berisi upaya mahasiswa dalam menghafal materi dengan cara mengulangi materi yang telah dipelajari.
- (2) Strategi elaborasi (*elaboration strategies*) strategi elaborasi mencerminkan pendekatan pembelajaran yang lebih mendalam dengan cara merangkum materi dan menyusun kembali materi dengan pemahaman diri sendiri.
- (3) Strategi organisasi (*organization strategies*) strategi organisasi melibatkan beberapa pemrosesan yang lebih dalam dengan menggunakan beberapa metode seperti gambar atau mengembangkan peta konsep.
- (4) *Metacognitive self regulation* strategi ini mencakup berbagai strategi perencanaan, pemantauan, dan pengaturan untuk belajar seperti menetapkan apa tujuan belajar, memantau pemahaman diri ketika membaca dan membuat perubahan atau kemajuan dalam diri.

(b) Motivasi

Motivasi dipandang sebagai penentu pembelajaran dan prestasi akademik individu. kurangnya motivasi merupakan masalah yang sering dihadapi oleh individu pada berbagai tingkatan usia. Hambatan-hambatan yang dialami individu dapat

mengganggu individu dalam mempertahankan motivasi. Motivasi merupakan aspek penting dalam *self regulated learning*. Dalam meregulasi emosi diperlukan kegiatan yang penuh dengan tujuan ketika memulai, mengatur atau menambah keinginan dalam melaksanakan atau menyelesaikan tugas selanjutnya. Strategi dalam memotivasi diri sebagai berikut:

- (1) *Mastery self-talk* merupakan kegiatan individu dalam menggunakan kalimat-kalimat positif untuk mendorong diri mereka sendiri agar memiliki alasan mendasar untuk terus melakukan mengerjakan suatu aktivitas.
- (2) *Extrinsic self talk* adalah kemampuan dalam diri individu untuk berbicara pada sendiri bahwa dirinya mampu dalam meningkatkan performansi belajar.
- (3) *Relative ability self talk* adalah usaha untuk berbicara pada diri sendiri dengan menggunakan cara membandingkan apa saja hal baik yang sudah dilakukan oleh orang lain.
- (4) *Relevance enhancement* adalah sebuah kegiatan mengaitkan sebuah tugas dengan kehidupan pribadi, misalnya dengan cara menghubungkan materi yang telah dipelajari dengan pengalaman mereka pribadi.
- (5) *Situational interest enhancement* adalah sebuah strategi dalam meningkatkan motivasi intrinsik sesuai minat sehingga belajar lebih menyenangkan.

(6) *Self consequating* adalah strategi dengan memberikan konsekuensi atas keberhasilan atau kegagalan kegiatan belajar yang telah dilakukan dapat berupa *reward* atau *punshment*.

(7) *Environmental structuring* merupakan upaya untuk memusatkan perhatian, mengurangi gangguan di lingkungan belajar atau menciptakan lingkungan belajar dengan nyaman mungkin.

(c) Perilaku

Dalam proses meregulasi perilaku dibutuhkan usaha individu untuk mengontrol, mengatur serta memanfaatkan kondisi lingkungan belajarnya sendiri. Stretegi dalam proses meregulasi perilaku sebagai berikut:

(1) *Effort regulation* merupakan sebuah upaya untuk mempertahankan semangat belajar pada diri sendiri.

(2) *Time/study environment* merupakan usaha dalam manajemen waktu serta lingkungan tempat belajar.

(3) *Help-seeking goal* merupakan sebuah upaya meminta bantuan pada orang lain dalam kegiatan belajar.

(4) *General intention to seek needed help* merupakan kebutuhan mahasiswa dalam mencari bantuan pada orang lain.

(5) *Seeking help from formal source (teachers)* adalah upaya mendapatkan bantuan dari tenaga pendidik seperti guru.

(6) *Seeking help from informal source (others students)* adalah upaya mendapatkan bantuan dari mahasiswa lain.<sup>3</sup>

(3) Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

(a) Faktor pribadi

Pengetahuan individu, proses metakognisi, afeksi dan tujuan yang ingin dicapai masuk ke dalam faktor pribadi. Metakognisi merupakan pembuatan perencanaan oleh diri sendiri. Kematangan dalam perencanaan ini penting karena sebagai dasar perencanaan jenis lingkungan yang akan digunakan ketika belajar, persepsi, menyusun tujuan, penggunaan deklaratif dan *procedural*, persepsi tentang afeksi, hasil kontrol dan kondisi afeksi.

(b) Faktor perilaku

Faktor ini meliputi observasi diri, penilaian terhadap diri, serta reaksi diri. Observasi diri mengacu pada respon individu yang berhubungan dengan pemantauan perilaku dirinya secara sistematis. Penilaian diri berkaitan dengan kegiatan membandingkan terhadap keinerjanya sesuai dengan standar tujuan. Individu yang mempunyai reaksi positif pada kinerjanya akan mampu meningkatkan kinerjanya.

(c) Faktor lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh dalam proses belajar seseorang. Lingkungan belajar yang mendukung membuat

---

<sup>3</sup> Wolter, Pintrich Karenbrick, 2003. *Assesing Academic Self Regulated Learning. Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity.* hlm 20

seseorang dapat merasa nyaman dalam belajar dan sebaliknya lingkungan yang tidak kondusif dapat membuat seseorang kesulitan melakukan konsentrasi yang akhirnya berpengaruh pada prestasi belajar yang menurun. Faktor lingkungan juga mencakup pada dukungan sosial, dukungan sosial ini dapat dilihat dari kontak sosial yang dilakukan seseorang ketika membangun hubungan dengan sumber-sumber di lingkungan yang meliputi dukungan sosial.<sup>4</sup>

## **b. Goal Setting**

### (1) Definisi *Goal Setting*

Sebagaimana yang dikutip oleh Rahmawati, Edwin Locke mengemukakan sebuah teori yang disebut sebagai *goal setting theory* atau bisa juga disebut sebagai teori penetapan tujuan. Teori *goal setting* adalah bagian dari teori motivasi, teori ini didasarkan bukti yang memiliki asumsi bahwa sasaran atau ide di masa yang akan datang dan kondisi-kondisi yang diharapkan. hal ini memiliki peran penting dalam proses melakukan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya. Teori *goal setting* memiliki pernyataan bahwa perilaku seseorang itu diatur oleh niat dan pemikirannya sendiri. Sasaran bisa dilihat sebagai tujuan yang hendak dicapai oleh seseorang. Semakin besar dan kuat keinginan seseorang dalam mencapai tujuannya, maka

---

<sup>4</sup> Zimmerman, Becoming a Self-Regulated: Which are the key subprocesses?, Contemporary Educational Psychology, Volume 11, Issue 4, 1986. hlm 307-313

akan dapat mempengaruhi tindakannya selanjutnya.<sup>5</sup> *Goal setting* yang ditetapkan oleh Edwin Locke memiliki 4 jenis mekanisme motivasional sebagaimana yang dikutip oleh Aprilia dalam jurnalnya yaitu :

(a) Tujuan dalam mengarahkan perhatian

Merupakan usaha mahasiswa dalam memperoleh dukungan dari lingkungan sosial atau dari orang-orang terdekat.

(b) Tujuan dalam mengatur upaya

Tujuan ini menjelaskan bagaimana tujuan yang ingin dicapai oleh mahasiswa dengan perilaku yang dilakukan dalam mencapai tujuan tersebut.

(c) Tujuan dalam meningkatkan kegigihan

Yakni adalah kegigihan dari mahasiswa dalam mencapai tujuan meskipun mengalami banyak hambatan, kesulitan bahkan keputusasaan

(d) Tujuan dalam menunjang strategi serta rencana kegiatan

Mahasiswa menentukan bagaimana arah serta tindakan yang hendak dilakukan demi mencapai tujuan yang hendak dicapai<sup>6</sup>

(2) Aspek-Aspek *Goal Setting*

(a) *Spesifik*

---

<sup>5</sup> Rahmawati, R., Mitriani, N. W. E., & Atmaja, N. P. C.D. (2021), Pengaruh Lingkungan Kerja, Stress Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Indomart Co Cabang Nangka. *EMAS*,2(3). hlm 194

<sup>6</sup> Aprilia, S. M. N. Motivasi Hidup Pada Lansia di Panti Werdha, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, hlm 3

Tujuan yang akan digapai harus detail serta memiliki alasan. Tujuan yang spesifik juga dapat dilihat dari strategi pencapaian tujuan dan batas waktu yang ditetapkan. Dalam hubungan dengan subyek penelitian yakni adalah mahasiswa, bahwa mahasiswa harus menetapkan apa saja tujuan yang akan dicapai serta menetapkan kapan batas waktu dan bagaimana cara mencapai tujuan tersebut

(b) *Measurable*

Tujuan yang hendak digapai harus sesuai dengan batas kemampuan diri sendiri dan terdapat kriteria dalam mengukur tercapainya tujuan. Mahasiswa harus dapat mengukur sejauh mana kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan dengan tidak memaksakan tujuan yang sulit untuk diraih.

(c) *Attainable/achievable*

Tujuan yang diharapkan harus realistis untuk dapat diraih, aspek ini dapat membantu seseorang menemukan strategi yang membuat seseorang semakin dekat dengan tujuannya. Tujuan yang dimiliki oleh mahasiswa harus nyata untuk dapat diraih

(d) *Relevant*

Tujuan yang ingin dicapai harus realistis dan sesuai dengan keadaan serta kemampuan diri sendiri. Mahasiswa harus menganali sejauh mana kemampuannya dalam usaha mencapai tujuan.

(e) *Time Bond*

Dalam mencapai tujuan harus mempunyai batas waktu yang jelas, dengan adanya batas waktu maka akan menunjukkan pentingnya tujuan untuk segera tercapai. Mahasiswa sebaiknya mampu untuk mengatur waktunya dalam mencapai tujuan dengan baik.<sup>7</sup>

### (3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Goal Setting*

#### (a) Penerimaan (*Acceptance*)

Penerimaan individu pada tujuan atau target yang ditetapkan dapat terjadi akibat adanya keinginan dalam menerima target yang dibebankan serta kemauan untuk melaksanakan target tersebut.

#### (b) Komitmen (*commitment*)

Antara penerimaan dan komitmen pada *goal* atau target sering dipahami sama, namun pada kenyataannya dalam gagasan berbeda. Penerimaan terhadap tujuan artinya terdapat persetujuan untuk melaksanakan, namun komitmen bisa saja individu menerima namun belum tentu mau untuk mengejar tujuan tersebut.

#### (c) Spesifikasi (*specifity*)

Penetapan tujuan harus secara jelas dan spesifik serta mampu dilakukan pengukuran agar individu dapat mengetahui kapan tujuan tersebut harus dicapai. Tujuan yang jelas dan

---

<sup>7</sup> E.A Locke & G.P Latham, *New Developments in Goal Setting and Task Performance*, (New York: Routledge, 2013) hlm 4

terarah dapat memfokuskan individu dalam mencapai target karena adanya patokan dalam mencapai target tersebut.

(d) Umpan balik (*feedback*)

*Feedback* mampu memberikan dorongan prestasi belajar mahasiswa menjadi lebih tinggi juga sebagai sebuah motivasi yang baik. Pemberian umpan balik mengenai prestasi yang telah diraih dapat menghasilkan hasil yang lebih baik di masa mendatang.

(e) Partisipasi (*participation*)

Partisipasi merupakan suatu proses menyertakan individu pada kegiatan organisasi secara mental dan fisik. Partisipasi bertujuan untuk memberi kesempatan individu untuk memberikan bantuan pikiran pada sebuah pemecahan masalah.

(f) Tantangan (*challenge*)

Dengan adanya tingkatan tantangan ketika ingin meraih sasaran yang telah ditetapkan dapat menjadikan individu bekerja keras dan lebih bersungguh-sungguh dibandingkan ketika tidak mendapatkan tantangan sama sekali.<sup>8</sup>

### c. Motivasi Belajar

(1) Definisi Motivasi Belajar

Maslow memiliki pendapat jika kebutuhan manusia sebagai pendorong memnangun sebuah struktur atau jenjang peringkat yang terdiri atas lima tingkat. Maslow pada bukunya yang berjudul

---

<sup>8</sup> Tangkudung, James. *Sport Psychometrics*. Depok: Rajawali Pers, 2018, hlm 151-156

*Motivation and Personality*, mengkategorikan kebutuhan manusia menjadi lima hierarki kebutuhan (*five hierarchy of needs*) sebagai berikut:

(a) Kebutuhan-kebutuhan yang bersifat fisiologis (*physiological needs*).

Kebutuhan fisiologis sebagai kebutuhan paling dasar manusia dalam mempertahankan hidupnya. Seperti kebutuhan dalam makan, minum, tempat berteduh, tidur bahkan oksigen. Dalam kebutuhan ini mahasiswa harus memenuhi terlebih dahulu kebutuhan fisiologisnya. Apabila kebutuhan fisiologi telah terpenuhi dengan baik maka individu akan dapat belajar dengan baik. Misalnya, ketika belajar dalam keadaan lapar atau dalam keadaan butuh istirahat maka seseorang tidak akan dapat berfikir dengan baik.

(b) Kebutuhan rasa aman (*safety needs*)

Kebutuhan rasa aman terbagi menjadi kebutuhan keamanan jiwa dan keamanan harta. Kebutuhan akan rasa aman menjadi kebutuhan yang amat penting setelah kebutuhan fisiologis telah dapat dipenuhi. Kebutuhan rasa aman mencakup kebutuhan tentang perlindungan, keamanan, hukum, kebebasan dari rasa takut dan kecemasan. Dalam kegiatan belajar dapat berjalan efektif apabila diri merasa aman dari berbagai gangguan yang mengancam oleh sebab itu diperlukan lingkungan yang aman dan terlindungi dari gangguan yang dapat mengganggu.

(c) Kebutuhan cinta dan memiliki-dimiliki (*belongingness and love*)

Kebutuhan cinta di sini berarti rasa saling menyayangi dan rasa terikat antara satu sama lainnya terutama dengan keluarga, selain keluarga adalah teman. Tanpa adanya ikatan ini seseorang akan merasa kesepian. Dengan terpenuhinya kebutuhan cinta dan dukungan dari orang terdekat seseorang akan memiliki rasa semangat.

(d) Kebutuhan penghargaan (*esteem needs*)

Kebutuhan penghargaan mengarah pada keyakinan pada diri sendiri serta perasaan berharga pada diri sendiri. Seseorang yang mempunyai harga diri akan lebih percaya diri serta lebih mampu dan kemudian lebih produktif. Dan kebalikannya apabila harga diri seseorang itu kurang maka dirinya akan diliputi oleh perasaan rendah diri serta ketidak berdayaan yang kemudian memunculkan rasa putus asa.

(e) Kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization needs*)

Apabila seluruh kebutuhan telah terpenuhi maka selanjutnya kebutuhan aktualisasi akan muncul pada diri seseorang. Maslow berpendapat bahwa kebutuhan aktualisasi ini sebagai hasrat untuk menjadi diri sesuai kemampuannya sendiri. Kebutuhan akan aktualisasi diri dapat menjadi landasan seseorang dalam memotivasi untuk mencapai suatu tujuan.<sup>9</sup> Terdapat lima dimensi dalam motivasi belajar sebagaimana yang

---

<sup>9</sup> Sobur, Alex. 2016. “*Psikologi Umum*”. (CV Pustaka Setia: Bandung), hlm 232-233

dikutip oleh Aritonang dalam Sudirman dan Riduwan sebagai berikut:

(2) Dimensi Motivasi Belajar

(a) Ketekunan dalam belajar

Ketekunan dalam belajar meliputi kehadiran mahasiswa di kampus dan dalam mengikuti perkuliahan serta pembelajaran secara mandiri di luar kampus

(b) Ulet dalam menghadapi kesulitan

Mahasiswa yang memiliki keuletan dalam dirinya akan mampu dalam menghadapi kesulitan yang dialami serta berusaha untuk mengatasi kesulitan tersebut sendiri.

(c) Minat dan ketajaman dalam belajar

Minat dan ketajaman ketika belajar dapat terlihat dari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan ketika belajar serta semangat ketika mengikuti pembelajaran.

(d) Berprestasi dalam belajar

Mahasiswa yang berprestasi dalam belajarnya akan memiliki dorongan dalam dirinya untuk meraih prestasi dalam perkuliahannya.

(e) Mandiri dalam belajar

Kemandirian dalam belajar meliputi kemampuan dalam penyelesaian tugas dan kemampuan dalam mengelola waktu di luar jam perkuliahan untuk menyelesaikan tugas.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Aritonang, K. T.(2008). Minat dan motivasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal pendidikan penabur*, 7(10), 11-21

### (3) Faktor yang mempengaruhi motivasi belajar

Motivasi belajar di pengaruhi oleh dua faktor yakni sebagai berikut:

#### (a) Faktor Ekstrinsik

Adalah faktor yang bersumber dari luar diri mahasiswa, dalam hal ini yang termasuk faktor ekstrinsik seperti keluarga. Keluarga dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa misalnya bagaimana pola asuh orang tua, keharmonisan dalam keluarga serta keadaan ekonomi juga dapat berpengaruh. Selain orang tua faktor dari lingkungan kampus juga dapat mempengaruhi proses belajar, yakni seperti metode yang dipakai oleh dosen dalam mengajar, serta hubungan antar teman.

#### (b) Faktor Intrinsik

Faktor instrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa sendiri yang mempengaruhi motivasi belajar dalam hal ini berkaitan dengan intelegensi, minat, bakat, emosi, fisik, sikap. Intelegensi berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas/masalah yang sedang dihadapi. Minat berkaitan dengan kecenderungan pada suatu hal tertentu.<sup>11</sup>

### **d. Hubungan Antar Variabel**

#### (1) Hubungan antara *Goal Setting* dengan *Self Regulated Learning*

Hubungan yang terjadi antar dua variabel ini adalah bahwa mahasiswa pada masa sekarang ini memiliki banyak tantangan yang

---

<sup>11</sup> Djarwo, C. F. (2020). Analisis faktor internal dan eksternal terhadap motivasi belajar kimia siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal IKIP Mataram*, 7(10), 1-7.

harus dihadapi pada tahap menuju akhir perkuliahan, hal ini membutuhkan sebuah adanya strategi dalam mengatur diri yang baik. Di dunia psikologi hal ini disebut sebagai *self regulated learning*. *Self regulated learning* adalah proses seseorang menetapkan tujuan dalam proses belajar, *self regulated learning* ini cocok dipakai bagi mahasiswa, dengan menggunakan *self regulated learning* para mahasiswa akan dapat lebih mudah ketika mengatur diri sendiri dalam pembelajaran.

Akan tetapi *self regulated learning* saja tidak cukup, harus ada hal yang bisa mendorong individu untuk membentuk *self regulated learning* dalam dirinya yakni tujuan yang ingin diraih. Penetapan tujuan ini bisa disebut sebagai *goal setting*, dengan *goal setting* diharapkan para mahasiswa dapat membangun *self regulated learning* pada dirinya dan dapat memudahkan proses tercapainya tujuan yang ingin dicapai.

Penelitian yang mendukung terdapatnya hubungan positif antara dua variabel ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dale H. Schunk pada tahun 2001 dengan judul penelitian "*Self-regulation through goal setting*" menunjukkan bahwa *goal setting* mempunyai pengaruh dalam *self regulated learning*. Oleh karena itu individu harus mempunyai sebuah tujuan yang jelas/*goal setting*, apabila individu memiliki sebuah tujuan yang jelas maka *self regulated learning* mereka akan bagus pula.<sup>12</sup> Penelitian lain yang dilakukan

---

<sup>12</sup> Schunk, D. H. (2001). *Self-regulation through goal setting*

oleh Dale H. Schunk pada tahun 2005 dengan judul penelitian *Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich*. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat kemajuan dalam penggunaan *self regulated learning*. Keyakinan motivasi siswa berhubungan positif dengan *self regulated learning*<sup>13</sup>. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Kizilcec dkk pada tahun 2017 dengan judul penelitian *Self-regulated learning strategies predict learner behavior and goal attainment in Massive Open Online Courses* menunjukkan hasil bahwa *goal setting* dan perencanaan strategis merupakan strategi yang sangat membantu dalam MOOC. Peserta didik yang dilaporkan terlibat dalam strategi metakognitif ini lebih mungkin untuk mencapai tujuan kursus mereka dan terlibat lebih dalam dengan penilaian kursus, mungkin karena mereka juga menghargai nilai penilaian untuk memeriksa pemahaman mereka dan menerima umpan balik untuk mendukung pembelajaran mereka. Hasilnya konsisten dengan laporan dari penelitian sebelumnya yang menyoroti penetapan tujuan dan perencanaan strategis sebagai faktor penting yang mendasari pengurangan dan pencapaian dalam MOOCs.<sup>14</sup>

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Fauzi dan Widjajanti pada tahun 2018 dengan judul penelitian *Self-regulated learning: the effect on student's mathematics achievement* hasil penelitian ini

---

<sup>13</sup> Schunk, D. H. (2005). *Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich*. *Educational psychologist*, 40(2), 85-94.

<sup>14</sup> Kizilcec, R. F., Pérez-Sanagustín, M., & Maldonado, J. J. (2017). *Self-regulated learning strategies predict learner behavior and goal attainment in Massive Open Online Courses*. *Computers & education*, 104, 18-33.

menunjukkan bahwa SRL meliputi tiga fase, yaitu fase pemikiran ke depan dan perencanaan, fase pemantauan kinerja, dan fase refleksi kinerja. Dalam pemikiran ke depan terdapat dua hal: analisis tugas (termasuk *goal setting* dan perencanaan strategis) dan keyakinan motivasi diri (*self efficacy* dan *goal orientation*).<sup>15</sup>

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Butler pada tahun 1997 dengan judul penelitian *The Roles of Goal Setting and Self-Monitoring in Students' Self-Regulated Engagement in Tasks* hasil temuan penelitian ini secara tidak langsung mendukung pentingnya analisis tugas penargetan, *goal setting*, pemilihan strategi, evaluasi diri, dan pemantauan diri dalam *self regulated learning*.<sup>16</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dale H. Schunk pada tahun 2001 dan 2005, Kizilcec pada tahun 2017, Fauzi dan Widjajanti pada tahun 2018, serta Butler pada tahun 1997 menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *goal setting* dengan *self regulated learning* sehingga dapat menjadi acuan hipotesis pada variabel ini yakni terdapat hubungan yang positif antara variabel *goal setting* dan variabel *self regulated learning*.

## (2) Hubungan antara Motivasi Belajar dengan *Self Regulated Learning*

Hubungan yang terjadi yakni terdapat permasalahan pada mahasiswa semester akhir yakni diantaranya masih rendahnya motivasi belajar yang dimiliki. Sebagai mahasiswa semester akhir

---

<sup>15</sup> Fauzi, A., & Widjajanti, D. B. (2018, September). Self-regulated learning: the effect on student's mathematics achievement. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1097, No. 1, p. 012139). IOP Publishing.

<sup>16</sup> Butler, D. L. (1997). *The Roles of Goal Setting and Self-Monitoring in Students' Self-Regulated Engagement in Tasks*.

diperlukan adanya motivasi belajar yang tinggi sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Pada beberapa referensi variabel yang sering dikaitkan dengan *self regulated learning* adalah motivasi. Sebagaimana yang dikutip oleh Hadi pada tahun 2020 dengan judul penelitian “Hubungan Motivasi Belajar dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Skripsi”. Dalam jurnal Hadi, disebutkan bahwa menurut Cobb motivasi belajar berperan sebagai pendorong tingkah laku mahasiswa dalam belajar.<sup>17</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayat dkk pada tahun 2000 dengan judul penelitian “Pengaruh penerapan pendekatan model *self regulated learning* terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjas di Sekolah Dasar”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh penerapan pendekatan model *self regulated learning* terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjas di Sekolah Dasar.<sup>18</sup>

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wibowo pada tahun 2018 dengan judul penelitian “Peran *self regulated learning* dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa yang sering mengikuti lomba ekstrakurikuler olahraga sekolah.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran *self regulated learning* dan

---

<sup>17</sup> Hadi, S. N. (2020), Hubungan Motivasi Belajar dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 1369-1376

<sup>18</sup> Hidayat, Y., Budiman, D., & Mitarsih, T. (2000). Pengaruh penerapan pendekatan model selfregulated learning terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjas di Sekolah Dasar. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia.

motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa yang sering mengikuti lomba ekstrakurikuler olahraga.<sup>19</sup>

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Aguilar dkk pada tahun 2021 dengan judul penelitian “*Associations between learning analytics dashboard exposure and motivation and self-regulated learning*” Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada motivasi dan self regulated learning. Seiring dengan semakin menonjolnya LAD dalam aplikasi berbasis analisis pembelajaran, penting untuk mempelajari bagaimana LAD dapat memengaruhi faktor non-kognitif siswa, terutama motivasi akademik mereka untuk belajar.<sup>20</sup>

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Paul R. Pintrich and Elisabeth V. De Groot pada tahun 1990 dengan judul penelitian “*Motivational and Self Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance*”. Hasil penelitian menunjukkan motivasi tidak terlibat secara langsung pada prestasi akademik sedangkan *self regulated learning* terlibat langsung pada prestasi akademik<sup>21</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hadi pada tahun 2020, Hidayat dkk pada tahun 2000, Wibowo pada tahun 2018,

---

<sup>19</sup> Wibowo, D. E. (2018). Peran self regulated learning dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa yang sering mengikuti lomba ekstrakurikuler olahraga sekolah. *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(9), 877-894.

<sup>20</sup> Aguilar, S. J., Karabenick, S. A., Teasley, S. D., & Baek, C. (2021). Associations between learning analytics dashboard exposure and motivation and self-regulated learning. *Computers & Education*, 162, 104085.

<sup>21</sup> Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Self Regulated Learning Components of Classroom Academic Performances. *Journal of educational psychology*, 82(1),33.

Stephen J. Aguilar dkk pada tahun 2021, dan Paul R. Pintrich pada tahun 1990 menunjukkan adanya hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan *self regulated learning* sehingga dapat menjadi acuan hipotesis pada variabel ini yakni terdapat hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan *self regulated learning*.

(3) Hubungan antara *Goal Setting* dan Motivasi Belajar dengan *Self Regulated Learning*

Hubungan yang terjadi diantara variabel *goal setting* dan motivasi belajar dengan *self regulated learning* adalah bahwa dalam menerapkan *self regulated learning* dengan baik dibutuhkan adanya beberapa faktor pendorong yakni *goals* atau tujuan serta motivasi belajar yang tinggi. *Goals* mempunyai dua fungsi pada *self regulated learning* yakni sebagai penuntun mahasiswa dalam melakukan pengawasan dan mengatur usahanya ke arah yang lebih jelas, selain itu *goals* juga sebagai sebuah cara bagi mahasiswa dalam melakukan evaluasi pada proses belajarnya. Sedangkan motivasi belajar juga mempunyai hubungan yang positif dengan *self regulated learning*, motivasi diperlukan mahasiswa untuk menerapkan strategi yang akan mempengaruhi proses belajar. Oleh sebab itu fungsi *self regulated learning* sangat erat kaitannya dengan *goal setting* dan motivasi belajar yang dibutuhkan dalam diri mahasiswa.

Penelitian yang mendukung hubungan antara *goal setting* dan motivasi belajar dengan *self regulated learning* dilakukan oleh Cheng pada tahun 2011 dengan judul penelitian “*The role of*

*self-regulated learning in enhancing learning performance*” hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kinerja belajar dari siswa berkaitan dengan motivasi belajar, *goal setting*, pengendalian tindakan dan strategi pembelajaran. Yang berarti *goal setting* dan motivasi belajar amat dibutuhkan dalam *self regulated learning*.<sup>22</sup>

Penelitian oleh Lindsay McCardle, Elizabeth A. Webster, Adrianna Haffey & Allyson F. Hadwin pada tahun 2017 dengan judul penelitian “*Examining students self-set goals for self-regulated learning: Goal properties and patterns*” dijelaskan bahwa menurut perspektif Winne dan Hadwin, *goals* adalah bagian yang memainkan peran sentral dalam *self regulated learning* tindakan menetapkan goals mendorong pembelajar untuk mempertimbangkan apa yang diminta untuk mereka lakukan dan memberikan penilaian tidak langsung tentang pemahaman tugas. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa *goals* efektif untuk membimbing *self regulated learning* selama studi tunggal berdasarkan model *self regulated learning* Winni dan Hadwin.<sup>23</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tasya Dhiya Tsusayya, Siti Khumaidatul Umaroh, Diana Imawati pada tahun 2023 dengan judul penelitian “*Motivasi Belajar dan Self Regulated Learning pada Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh*” juga menunjukkan hasil bahwa motivasi belajar memiliki

---

<sup>22</sup> CHENG, C. K. E. (2011). The role of self-regulated learning in enhancing learning performance

<sup>23</sup> McCardle, L., Webster, E. A., Haffey, a., & Hadwin, A. F. (2017). Examining students' self-set goals for self-regulated learning: Goal properties and patterns. *Studies in Higher Education*, 42(11), 2153-2169

pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *self regulated learning* belajar mahasiswa, bahwa semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa maka semakin tinggi pula kemampuan *self regulated learning* mahasiswa.<sup>24</sup>

Penelitian berikutnya yang menunjukkan pentingnya peran motivasi belajar dilakukan oleh Wolters pada tahun 2003 dengan judul penelitian “*Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self regulated learning*” dalam penelitian ini motivasi dipandang sebagai penentu penting pembelajaran dan prestasi siswa dalam lingkungan akademik dan lebih khusus lagi, motivasi dipandang sebagai komponen penting dari *self regulated learning*.<sup>25</sup>

Penelitian lain yang mendukung mengenai hubungan antara *goal setting* dan motivasi belajar dengan *self regulated learning* dilakukan oleh Marc Bloom pada tahun 2013 dengan judul penelitian *Self-regulated learning: Goal setting and self-monitoring*. menunjukkan hubungan positif yang dapat dilihat dari siswa yang menetapkan tujuan membuat mereka sadar akan kekuatan dan kelemahan mereka sendiri sehingga pendekatan dalam belajar akan lebih efektif.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Tsusayya, T. D., Umaroh, S. K., & Imawati, D. (2023). Motivasi Belajar dan Self Regulated Learning pada Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(1), 1-12

<sup>25</sup> Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self regulated learning. *Educational psychologist*, 38(4), 189-205.

<sup>26</sup> Bloom, M. (2013). Self-regulated learning: Goal setting and self-monitoring. *The Language Teacher*, 37(4), 46-51.

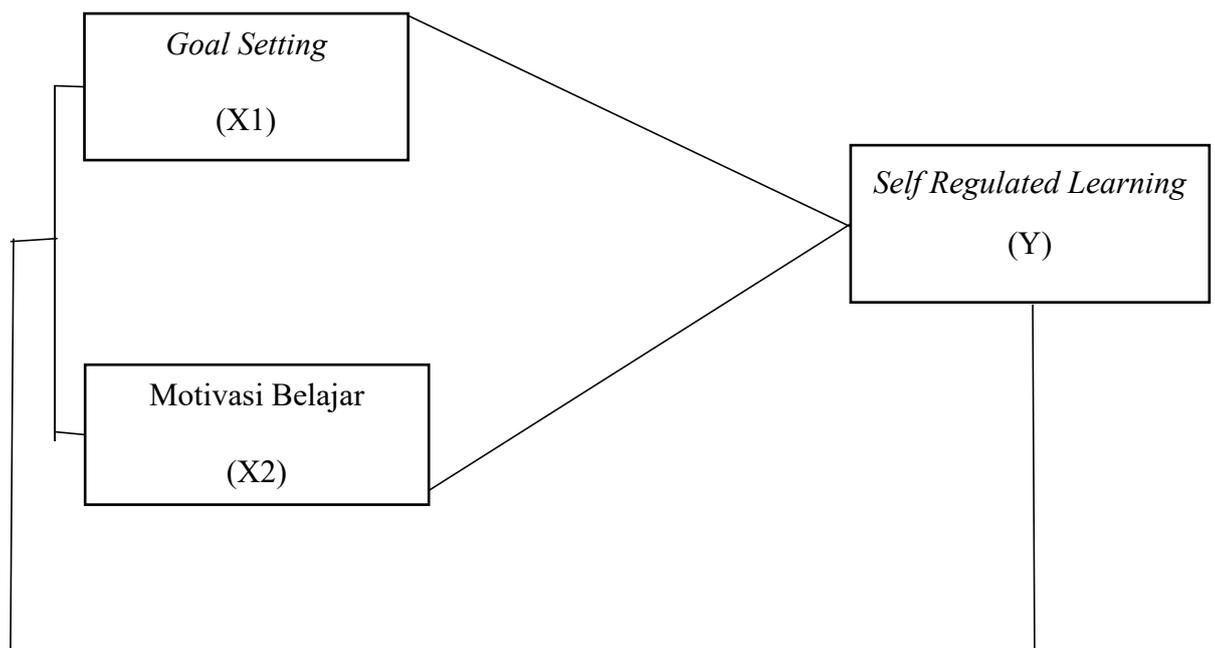
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cheng pada tahun 2011, Lindsay McCardle dkk pada tahun 2017, Tasya Dhiya Tsusayya dkk pada tahun 2023, wolters pada tahun 2003, serta Marc Bloom pada tahun 2013 menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *goal setting* dan motivasi belajar dengan *self regulated learning* sehingga dapat menjadi acuan hipotesis pada variabel ini yakni terdapat hubungan yang positif antara *goal setting* dan motivasi belajar dengan *self regulated learning*.

## B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan sebuah model konseptual mengenai bagaimana teori saling berhubungan yang kemudian akan dilakukan analisis. Kerangka berpikir digunakan apabila terdapat dua atau lebih variabel penelitian. Model kerangka berpikir pada penelitian ini sebagai berikut:

**Gambar 2. 1**

### **Kerangka Berpikir**



### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara yang memerlukan pembuktian untuk melihat kebenarannya. Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

1. (Ha) : Terdapat hubungan antara *goal setting* dengan *self regulated learning* pada mahasiswa semester akhir Psikologi Islam IAIN Kediri  
(H0) : Tidak terdapat hubungan antara *goal setting* dengan *self regulated learning* pada mahasiswa semester akhir Psikologi Islam IAIN Kediri
2. (Ha) : Terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan *self regulated learning* pada mahasiswa semester akhir Psikologi Islam IAIN Kediri  
(H0) : Tidak terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan *self regulated learning* pada mahasiswa semester akhir Psikologi Islam IAIN Kediri
3. (Ha) : Terdapat hubungan antara *goal setting* dan motivasi belajar dengan *self regulated learning* pada mahasiswa semester akhir Psikologi Islam IAIN Kediri  
(H0) : Tidak terdapat hubungan antara *goal setting* dan motivasi belajar dengan *self regulated learning* pada mahasiswa semester akhir Psikologi Islam IAIN Kediri.