

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Regulasi diri**

###### **a. Pengertian**

Regulasi diri adalah kemampuan siswa untuk mengkoordinasikan, mengelola proses mental dan perilaku demi mewujudkan sebuah cita-cita. Zimmerman dan Schunk menjelaskan bahwa regulasi adalah proses bergeraknya tindakan, dan perasaan, hingga otomatis terkelola menjadi sebuah tindakan nyata yang ada dalam diri.<sup>11</sup> Dalam pencapai suatu tujuan seorang siswa harus melahirkan dan mengarahkan pikiran, dan tindakan mereka sendiri dalam mencapai tujuannya. Menurut Tri Wibowo regulasi diri adalah proses pengendalian diri melalui pikiran, perasaan, dan apa yang akan dilakukan setelah perencanaan selesai dalam hal mencapai tujuan. Kesimpulannya Regulasi Diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan yang lahir dalam setiap individu dalam usaha mencapai suatu tujuan. Maka seorang siswa dapat dikatakan dapat mengendalikan diri sendiri dalam mencapai suatu peningkatan prestasi.

Menurut Agus Abdul Rahman aspek pengaturan diri dibagi

---

<sup>11</sup> Chientya Annisa Rahman Putrie, "Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Viii Pada Mata Pelajaran Ips", *Research And Development Journal Of Education*, Vol. 7, No. 1, (2021), H. 136.

menjadi beberapa:<sup>12</sup>

- 1) *Convert regulation* merujuk pada pengaturan pikiran atau emosional.

*Convert regulation* merujuk pada pengaturan pikiran atau emosional. Dalam kegiatan pembelajaran tidak menutup kemungkinan siswa terkadang merasa tertekan, merasa cemas, tidak percaya diri. *Convert regulation* adalah kemampuan siswa dalam mengendalikan suatu pikiran negatif yang terkadang muncul, menenangkan diri saat mendapat masalah ataupun ketika cemas, dan kemampuan diri untuk memotivasi diri agar lebih percaya diri dalam hal apapun. Dengan kata lain, mampu menjaga dan mengatur kestabilan emosi demi kelancaran suatu proses pembelajaran.

- 2) *Behavior regulation*

*Behavior regulation* adalah kemampuan dalam diri siswa dalam hal mengatur dan mengelola lingkungan. Seperti mengatur waktu belajar, tempat belajar, gaya belajar, menahan melakukan sesuatu, mengendalikan tindakan.

- 3) *Envionmentak regulation*

*Environmental regulation* merujuk pada pengelolaan pikiran tentang lingkungan atau tindakan yang akan diambil. Merupakan kemampuan untuk mengatur tindakan apa yang akan diambil demi kelangsungan dan keberhasilan akademiknya.

---

<sup>12</sup> Yandi Cahya Yundani, "Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi", *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, Vol. 4, No. 1, (2022), H. 21–35.

Seperti contoh ketika siswa kurang mengerti materi pembelajaran maka siswa akan bertanya kepada guru, dan saat tindakan siswa diberikan pekerjaan rumah oleh guru.

b. Karakteristik regulasi diri

Omrod memaparkan beberapa karakteristik regulasi diri yang diantaranya adalah:<sup>13</sup>

1) Kemampuan mengelola pikiran

a) Menetapkan tujuan

Siswa menetapkan tujuan yang akan mereka ambil seperti tujuan mereka belajar.

b) Mengontrol perhatian

Kemampuan siswa dalam berusaha memfokuskan perhatiannya dalam suatu kegiatan pembelajaran serta materi yang dipelajari.

2) Kemampuan mengelola perasaan

a) Motivasi diri

Siswa umumnya mempunyai sebuah dorongan dalam diri dalam menggapai tujuan. Pada umumnya siswa memiliki semangat dalam belajar seperti semangat dalam mengerjakan tugas rumah, dan semangat demi mendapatkan nilai terbaik dalam suatu tes.

b) Monitoring diri

Berkembangnya proses pembelajaran yang telah

---

<sup>13</sup> Gaspar Mario Kadju And Yoseph Pedhu, "Analisis Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Bunda Hati Kudus Jakarta", *Psiko Edukasi*, Vol. 21, No. 1, (2023), H. 1–12.

dilalui oleh siswa secara sadar namun perlahan akan dirasakan oleh siswa.

c) Mengevaluasi diri

Siswa melakukan evaluasi pada diri sendiri apakah proses pembelajarannya sudah sesuai, sudah berkembang, dan cukup baik untuk mencapai tujuan pembelajarannya.

3) Kemampuan mengelola tindakan

a) Merencanakan

Siswa dapat merencanakan segalanya secara mandiri dalam menetukan suatu tujuan seperti merencanakan kapan mereka akan belajar, berapa lama waktu belajar.

b) Metode belajar yang tepat

Pemilihan metode atau strategi belajar dapat ditentukan oleh masing-masing siswa yang disesuaikan oleh tujuan pembelajarannya.

c) Mencari bantuan

Bantuan dari orang lain adalah sesuatu yang diperlukan siswa dalam belajar. Seperti contoh saat siswa kesulitan dalam mengerjakan soal, siswa akan memerlukan dan mencari bantuan seseorang untuk membantunya memahami soal dan menyelesaiakannya.

- c. Indikator regulasi diri menurut Lismawati dalam jurnal yang berjudul “Analisis Pengukuran Regulasi Diri” adalah sebagai

berikut:<sup>14</sup>

1) Kemampuan mengatur diri

Merupakan suatu kemampuan dan kesadara diri sendiri tentang mengatur dirinya sendiri. Seperti mengatur persiapan yang dibutuhkan serta apa yang harus dikerjakan demi tujuan atau cita- cita.

2) Kemampuan untuk melakukan sesuatu

Merupakan suatu dorongan dari segala arah yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu. Seperti ketika sudah merencanakan belajar, dorongan itu akan hadir demi terlaksananya rencana belajar tersebut.

3) Kemampuan mengatur perilaku

Kemampuan pada diri untuk mengatur respon dari sebuah perintah, kegiatan, dan situasi. Seperti contoh saat ujian siswa dapat mengatur diri untuk mengerjakan soal ujian dengan sebaik- baiknya, siswa dapat mengetahui bahwa di situasi tersebut siswa harus menunjukkan performa terbaiknya dalam hal proses pembelajaran.

## **2. Motivasi belajar**

Rasa ingin menggapai tujuan dengan diiringi dengan hasrat, dorongan, cita-cita dalam menggapai tujuan yang di inginkan disebut dengan motivasi. Seperti yang dikemukakan oleh Abraham Maslow bahwa suatu dorongan pada diri untuk menciptakan dan mewujudkan

---

<sup>14</sup> Achmad Rizki, ‘Analisis Pengukuran Regulasi Diri’, *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8.2 (2021), pp. 139–40, doi:10.26877/empati.v8i2.8957.

tujuan pembelajaran dan cita- cita disebut motivasi belajar.<sup>15</sup> Jika motivasi belajar tinggi, siswa cenderung memiliki ketekunan, fokus yang menimbulkan kelancaran dalam proses pembelajaran meskipun menghadapi berbagai hambatan ataupun kesulitan dalam belajar.

Menurut Thursan Hakim motivasi belajar merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu.<sup>16</sup> Tidak hanya itu motivasi belajar mendorong siswa untuk melakukan berbagai kegiatan atau mendorong siswa menjadi seseorang yang ulet. Seperti halnya mengerjakan pekerjaan rumah atau PR, mencatat materi saat guru menjelaskan, bertanya saat kurang memahami materi dari guru. Dengan adanya motivasi belajar siswa akan cenderung berusaha mencapai prestasinya yang lebih baik. Segala bentuk kesulitan dalam belajar akan mudah dijalani saat motivasi belajar ada dalam diri siswa.

Motivasi belajar menurut Hamzah menjelaskan bahwa dorongan yang hadir untuk melakukan perubahan baik dalam diri maupun dari luar disebut motivasi belajar.<sup>17</sup> Dorongan internal bisa berupa rasa ingin tahu, rasa suka terhadap suatu mata pelajaran, atau rasa untuk meraih cita cita. Eksternal bisa berupa pujian dari guru, dukungan orang tua, ataupun nilai dalam suatu ujian. Kedua jenis dorongan tersebut sangat berperan dalam kelangsungan dan keberhasilan dari proses pembelajaran.

Keduanya sama-sama menumbuhkan minat dan semangat siswa dalam

<sup>15</sup> Jessica Patricia, Rum Rosyid, And Bambang Budi Utomo, "Pemanfaatan Model Pembelajaran Quantum Teaching Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi".

<sup>16</sup> Aini Shifana Savitri, "Peran Strategi Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa", *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, Vol. 13, No. 2, (2022), H. 505.

<sup>17</sup> Yundani, "Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi".

belajar.

Menurut Frandsen menjelaskan motivasi jika dilihat dari dasar dorongannya dibentuk dan dibagi atas dua golongan, yakni berasal dari lahir dan berasal dari apa yang dipelajari<sup>18</sup> hal ini serupa dengan pendapat Sardiman menjelaskan bahwa seluruh penggerak, dorongan, atau hasrat yang ada dalam diri akan menimbulkan hal baik dalam kelangsungan kegiatan belajar.<sup>19</sup> Motivasi belajar memuat beberapa indikator diantaranya:

- a) Ketekunan dalam belajar
- b) Ulet dalam menghadapi kesulitan
- c) Minat dan ketajaman perhatian dalam belajar
- d) Berprestasi dalam belajar
- e) Mandiri dalam belajar.<sup>20</sup>

Berdasarkan definisi yang sebagaimana telah dijelaskan oleh para ahli, maka dapat didefinisikan bahwa motivasi belajar merupakan hasrat mencapai tujuan serta pendorong semangat belajar. Dorongan tersebut membentuk siswa dalam hal ketekunan, ulet serta berani menghadapi kesulitan atau tantangan dalam belajar, minat belajar sehingga membentuk siswa yang lebih mandiri dalam hal belajar, dan berprestasi.

---

<sup>18</sup> Firnanda Putri Afiary, “Hubungan Antara Direct Attention Fatigue Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Sma Tanpa Fasilitas Pendingin Ruangan”, (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2023), H. 7-8.

<sup>19</sup> Irma Julita, Neviyarni, and Herman Nirwana, ‘Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik’, *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3.3 (2025), p. 134.

<sup>20</sup> Rian Vebrianto Suhudi, Radeswandri, Herlinda, ‘Informasi Artikel’, *Pengembangan Instrumen Motivasi Belajar Siswa: Kuesioner*, 9.I (2024), pp. 83–95 <[https://www.researchgate.net/profile/Hamdan-Batubara/publication/324729383\\_Pemanfaatan\\_Video\\_sebagai\\_Media\\_Pembelajaran\\_Matematika\\_SD-MI/links/5d1b12f6458515c11c0967a2/Pemanfaatan-Video-sebagai-Media-Pembelajaran-Matematika-SD-MI.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Hamdan-Batubara/publication/324729383_Pemanfaatan_Video_sebagai_Media_Pembelajaran_Matematika_SD-MI/links/5d1b12f6458515c11c0967a2/Pemanfaatan-Video-sebagai-Media-Pembelajaran-Matematika-SD-MI.pdf)>.

Siswa ikut berpengaruh dalam pelaksanaan system pembelajaran dengan mengupayakan berkembangnya motivasi belajar dalam individu masing- masing. Terdapat beberapa nilai yang terkandung dalam motivasi belajar adalah:

- a. Motivasi berperan pada hasil proses atau kegiatan pembelajaran yang telah dilalui siswa.
- b. Pembelajaran dengan diiringi motivasi merupakan kegiatan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran pada diri siswa.
- c. Memiliki tuntutan dalam hal kreativitas, upaya, cara siswa mencapai tujuan.

Beberapa prinsip motivasi belajar adalah yaitu:

- a. Lebih mengutamakan pujian.
- b. Siswa memiliki beberapa kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi kepuasannya.
- c. Bersumber dari internal maupun eksternal.
- d. Penguatan di setiap proses.
- e. Motivasi belajar mudah terpengaruh dari orang lain dan mudah mempengaruhi suatu tujuan.
- f. Motivasi belajar mempengaruhi cita- cita yang ada pada diri kita.
- g. Metode belajar yang efektif dan bervariasi mempelihara minat peserta didik.<sup>21</sup>

Cara menumbuhkan motivasi belajar dalam diri dapat diterapkan

---

<sup>21</sup> Martin Kahfi, Nurparida Nurparida, And Erna Srirahayu, "Penerapan Multimedia Interaktif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Ipa", *Jurnal Petik*, Vol. 7, No. 1, (2021), H. 66–67.

dengan:

- a. Menilai.
- b. Hadiah sebagai bukti apresiasi dari kerja.
- c. Saingan.
- d. Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya tanggung jawab saat diberi tugas.
- e. Berkompetsi dalam sebuah tes.
- f. Menunjukan hasil dari pekerjaan siswa.
- g. *Punishment*
- h. Menumbuhkan hasrat dan minat siswa dalam belajar.

Motivasi belajar tentunya juga mempunyai peran yang khusus dalam proses pembelajaran, berikut peran motivasi belajar dalam pembelajaran adalah:

- a. Mendorong kegiatan pembelajar.
- b. Memperjelas tujuan pembelajaran dilakukan.
- c. Melahirkan prestasi.<sup>22</sup>

### **3. Prestasi akademik**

Bentuk keberhasilan dari proses pembelajaran yang telah dilalui siswa adalah prestasi akademik. Prestasi akademik siswa ditunjukkan dengan jumlah nilai yang dibukukan atau rapot.<sup>23</sup> Menurut Sevi prestasi

---

<sup>22</sup> Sunarti Rahman, “Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar”, (2021), H. 291–97.

<sup>23</sup> Suharti, Zakiyah, “Pengaruh Motivasi, Gaya Belajar, Dan Suasana Religius Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Purworejo”, *Ibtida- Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, Vol. 1, No. 1, (2021), H. 53–54.

akademik siswa dirangkum menjadi satu menjadi nilai rapot.<sup>24</sup> Dengan begitu seorang siswa dapat mengetahui perkembangan dari prestasi akademiknya yang telah dicapai selama proses pembelajaran berlangsung. Penyerapan materi selama proses pendidikan tercermin melalui prestasi akademik seseorang.<sup>25</sup> Prestasi akademik berfungsi sebagai alat yang multifungsi yang tidak hanya mengukur kesiapan seorang siswa untuk melanjutkan studi seperti:

- a. Membandingkan prestasi yang dimiliki apakah sesuai dengan kapasitasnya.
- b. Hal ini memungkinkan pendidik untuk menilai apakah seorang siswa telah berprestasi sebaik mungkin dan menentukan kelayakan mereka untuk masuk ke perguruan tinggi atau program selektif melalui proses seleksi standar.<sup>26</sup>

Untuk mengukur prestasi akademik secara akurat, dibutuhkan indikator sebagai pedoman pengambilan data dari instrument. Indikator dari prestasi akademik adalah sebagai berikut:

- a. Nilai dari keaktifan saat di kelas
- b. Nilai dari tugas yang telah diberikan guru
- c. Nilai dari tes teori.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Sitirahayu Sitirahayu And Heru Purnomo, "Pengaruh Sarana Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar", *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 4, No. 3, (2021), H. 166.

<sup>25</sup> Dianty Nur Inayah, Muh Daud, and Haerani Nur, 'Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar', 2.2 (2023), p. 270file:///C:/Users/sitik/Downloads/Jurnal+PutriNB.

<sup>26</sup> Putri Nurul Baety, 'Pengaruh Motivasi Prestasi Menurut David McClelland Terhadap Prestasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran PAI Kelas XI AKL Di SMK Ciledug Al-Musaddadiyah Garut', *Masagi*, 1.1 (2022), p. 7, doi:10.37968/masagi.v1i1.192.

<sup>27</sup> Muh. Yazid Gandi Rajip Sidik, 'Pengaruh Self-Concept Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Dimoderasi Oleh Self-Efficacy', *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2.7 (2021), p. 1222.

Dari penjelasan di atas maka penelitian ini menggunakan nilai dari tes teori atau penilaian sumatif sebagai dasar pengambilan data. Dan faktor yang mempengaruhi prestasi akademik yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah regulasi diri dan motivasi belajar.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik**

Prestasi akademik merupakan hasil belajar atau hasil evaluasi dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif (angka) yang khusus dipersiapkan untuk proses evaluasi, misalnya nilai pelajaran, nilai ujian dan lain sebagainya.<sup>28</sup> Beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi akademik siswa, antara lain:<sup>29</sup>

##### a. Media sosial

Media sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi akademik siswa. Dengan adanya media sosial, siswa terbantu dalam berbagai aktifitasnya. Seperti belajar kelompok dengan teman melalui telepon video dari jarak jauh, atau dengan saling mengirim pesan. Stathopoulou berpendapat bahwa dengan adanya media sosial, membantu siswa mencari informasi terkait mata materi pembelajarannya, sosial media juga memungkinkan mereka untuk memilih topik yang akan mereka bahas ketika mendapat tugas dari guru.<sup>30</sup> Dalam hal ini media sosial turut

<sup>28</sup> Santika Lya Diah Pramesti, ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa’, *Jurnal Pendidikan*, 21 (2023), pp. 1–17.

<sup>29</sup> Mercurius Broto Legowo, ‘Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa Dengan Menggunakan Metode Analisis Diskriminan’, *Jurnal Teknologi*, 9 (2023), pp. 114–21.

<sup>30</sup> Tansa Trisna and Astono Putri, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Dalam Pendidikan Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa", *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 15, No. 2, (2022), H. 70–71.

berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa. Dengan adanya media sosial siswa menjadi terbantu dalam proses pembelajarannya seperti, memudahkan mencari informasi, memudahkan aktifitas belajar dengan teman sebaya saat ingin bertukar pikiran, dan lain-lain.

b. Lama belajar atau jumlah jam belajar siswa

Menurut Nasution aktivitas belajar sangat tergantung pada pencapaian waktu yang digunakan, jika semakin lama waktu belajarnya maka hasil yang akan didapat akan semakin baik.<sup>31</sup> Yang dimaksud memperoleh hasil yang baik adalah hasil terbaik dari proses itu sendiri, seperti halnya saat belajar dengan waktu yang lama akan memperoleh pemahaman yang matang. Lama belajar siswa yang meliputi waktu proses pembelajaran di sekolah, mengerjakan tugas dirumah, diskusi kelompok dengan siswa lainnya, akses internet guna mencari sumber pengetahuan dan membaca buku diperpustakaan.

c. Motivasi belajar

Sri Susandi berpendapat motivasi belajar merupakan seluruh kekuatan atau daya penggerak yang berasal dari dalam diri siswa. Motivasi ini berfungsi untuk membangkitkan, mempertahankan, dan mengarahkan aktivitas belajar siswa. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Sutikno bahwa motivasi belajar merupakan

---

<sup>31</sup> Fekie Adila and others, ‘Waktu Pembelajaran Akademik Dan Prestasi Akademik Siswa Pada Pendidikan Jasmani’, *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 8.April (2023), p. 9.

jantung atau inti dari kegiatan belajar itu sendiri. Motivasi adalah pendorong yang membuat seseorang, dalam hal ini siswa, terdorong untuk belajar.<sup>32</sup> Dengan demikin motivasi belajar adalah daya pendorong dari diri sendiri untuk mencapai tujuan belajarnya.

#### d. Regulasi diri

Menurut Zimmerman ketika seseorang menghasilkan suatu proses pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan disebut dengan regulasi diri.<sup>33</sup> Regulasi merupakan kemampuan mengur diri sendiri, mengatur perasaan serta tindakan apa yang akan dilakukan untuk mendapatkan apa yang menjadi tujuannya. Dalam diri siswa regulasi bisa berbentuk kemampuan siswa mengatur waktu belajar, mengatur waktu mengerjakan tugas, cara mengerjakan tugas, hingga merencanakan waktu serta metode belajar yang akan digunakan. Siswa dengan sendirinya akan mengatur dirinya sendiri saat mereka mempunyai tujuan. Seperti halnya saat mereka memiliki cita- cita, siswa cenderung akan belajar dengan lebih giat lagi, semakin ulet dalam menghadapi kesulitan belajar, berprestasi, dan mencoba hal baru yang membuka peluang mereka mengapai cita- cita tersebut.

---

<sup>32</sup> Dhea Ramadhani and Ari Suriani, ‘Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik Dalam Mata Pelajaran IPA Di Sekolah Dasar’, *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2.3 (2024), pp. 250–54.

<sup>33</sup> muhammad Sholihuddin Zuhdi, ‘Pengaruh Harga Diri, Regulasi Diri, Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Akademik Siswa Akselerasi’, *Nusantara*, 3.2 (2016), p. 104.

## 5. Pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik

Regulasi diri (Self regulated learning) merupakan kemampuan peserta didik dalam berpartisipasi aktif dalam aktivitas belajarnya baik secara metakognitif, motivasional dan behavioral. Pada komponen metakognitif, siswa memiliki perencanaan, penetapan tujuan, pengorganisasian, pemantauan dan evaluasi diri. Sedangkan komponen motivasional, siswa menunjukkan adanya minat yang tinggi. Komponen perilaku, siswa menyeleksi, menyusun serta menciptakan lingkungan belajar yang optimal. Regulasi diri dalam belajar merupakan keterampilan dan strategi yang dimiliki individu dalam merencanakan, mengorganisasikan, mengamati dan mengevaluasi diri yang mengarah pada proses pembelajaran aktif. Kesimpulannya bahwa siswa dengan regulasi diri yang baik adalah siswa yang mampu memanajemen dirinya dalam suatu aktivitas belajar dengan melibatkan tiga komponen yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Regulasi diri merupakan bentuk usaha yang dilakukan siswa untuk mencapai tujuan yang dikehendakinya.<sup>34</sup>

Menurut Zimmerman salah satu dari faktor internal regulasi diri adalah faktor psikologis, banyak faktor psikologis yang dapat mengantarkan seseorang dalam meraih prestasi akademik dan beberapa hal lainnya adalah regulasi diri yang diartikan dimana seseorang menghasilkan suatu proses pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk

---

<sup>34</sup> Andi Nurul Fadilah and others, ‘Pengaruh Kemandirian Belajar Dan Regulasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa’, *Jurnal Ilmiah Pendirikan Matematika*, 6 (2022), pp. 100–115.

mencapai tujuan-tujuan personal. Seseorang yang memiliki regulasi diri terlibat secara langsung dalam membuat sebuah tujuan, memantau dan mengevaluasi kemajuan serta menyesuaikan strategi untuk mencapai tujuan.<sup>35</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri ini adalah Individu di mana faktor individu ini meliputi beberapa hal yaitu:<sup>36</sup>

- a. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu maka akan semakin membantu individu dalam melakukan regulasi.
- b. Tingkat kemampuan metakognitif yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan regulasi diri dalam diri individu.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.
- d. Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu. Hal ini pun berkaitan dengan motivasi seseorang.

## **6. Pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi akademik**

Motivasi belajar merupakan daya penggerak segi psikis pada diri

---

<sup>35</sup> Sholihuddin Muhammad Zuhdi, ‘Pengaruh Harga Diri, Regulasi Diri, Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Akademik Siswa Akselerasi’, *Nusantara of Research*, 03 (2020), pp. 103–10.

<sup>36</sup> Mohamad Thohirudin and others, ‘Hubungan Regulasi Diri Dan Motivasi Belajar Siswa Dengan Prestasi Akademik Siswa’, 1.2 (2022), pp. 159–68.

peserta didik yang dapat menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar, dan memberikan arah pada kegiatan belajar untuk mencapai tujuan yang optimal. Misalnya, dalam kegiatan pembelajaran peserta didik terdorong dalam melaksanakan pembelajaran karena pengaruh pendidik yang dalam kegiatan pembelajaran menggunakan metode yang bervariasi, penyampaian tujuan dari pembelajaran yang akan dilakukan juga merupakan salah satu upaya yang dapat memotivasi peserta didik dalam belajar karena mereka mengetahui esensi atau tujuan mereka mempelajari materi tersebut. Sardiman, menyatakan bahwa ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi adalah:<sup>37</sup>

1. Tekun menghadapi tugas (mampu bertahan bekerja dalam waktu yang lama, tidak berhenti jika belum selesai).
2. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa)
3. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
4. Lebih suka bekerja mandiri
5. Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif)
6. Mampu mempertahankan pendapatnya (apabila sudah yakin akan sesuatu)
7. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini

---

<sup>37</sup> Monika Sidabutar and others, ‘Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa’, *Jurnal Epistema*, 1 (2021), p. 119.

8. Senang memecahkan masalah/soal-soal pelajaran. Komponen-komponen motivasi belajar

Ada 3 komponen dalam motivasi belajar. Pertama, komponen efektivitas diri yang merujuk pada keyakinan individu bahwa ia mampu mengerjakan suatu tugas. Semakin tinggi efektivitas diri maka akan semakin tinggi rasa percaya diri individu dalam kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas. Efektivitas diri merupakan komponen pribadi atau keyakinan diri mengenai kemampuan individu dalam belajar dengan memperlihatkan kemampuan dalam suatu tingkat tertentu. Efektivitas diri merupakan komponen yang dimiliki individu dalam memilih aktivitas belajarnya yang berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan untuk melakukan tugas dan tanggung jawab terhadap hasil pelaksanaan tugas. Motivasi tinggi akan ditandai dengan rasa percaya diri yang tinggi, sehingga ada perasaan mampu untuk melakukan. Ketika seseorang yakin bahwa dia mampu melakukan sesuatu maka akan meningkatkan usaha untuk melakukan sesuatu. Kepercayaan diri dibangun dari dalam individu maupun dari keyakinan dengan membandingkan orang lain (teman sebaya) . Efektivitas diri adalah ukuran sejauh mana individu merasakan kemampuannya dalam penguasaan tugas.<sup>38</sup> Komponen ini mencakup penilaian kemampuan dalam menyelesaikan tugas dan keyakinan akan keterampilan untuk melaksanakan tugas.

---

<sup>38</sup> Sofiyah Rahmawati, Ninik Zuroidah, Dwi Shinta Rahayu., "Diagnostik Kesulitan Belajar Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Kediri Pada Mata Kuliah Statistika Pendidikan Melalui Four-Tier Diagnostic Test", *MATHEdunesa Homepage*, Vol. 14, No. 1, (2025), H. 60.

Kedua, komponen nilai intrinsik yaitu dorongan untuk melakukan sesuatu memerlukan dorongan intrinsik, yang berasal dari dalam individu. Dorongan ini berupa perasaan senang dengan materi pembelajaran, suasana kelas yang menyenangkan, maupun tugas-tugas menantang yang diberikan guru, sehingga dapat meningkatkan kemampuan. Nilai-nilai intrinsik adalah keyakinan terhadap manfaat atau pentingnya suatu tugas yang dihadapi dalam belajar dan keyakinan akan pentingnya tugas serta ketertarikan terhadap tugas.

Ketiga, komponen kecemasan akan tes dari seorang individu. Komponen ini merupakan komponen afektif seperti reaksi dan emosional siswa dalam hal ini berupa kegelisahan siswa atas ujian maupun tugas-tugas. Adapun cara-cara yang dapat dilakukan meningkatkan motivasi belajar adalah optimalisasi penerapan prinsip belajar, optimalisasi unsur dinamis belajar dan pembelajaran, optimalisasi pemanfaatan pengalaman dan peserta didik dan pengembangan cita-cita dan aspirasi belajar. Sardiman, mengemukakan terdapat 11 cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan motivasi belajar yaitu, memberi hadiah, saingan atau kompetisi, ego-envolvement, memberi ulangan, mengetahui hasil, puji, hukuman, hasrat untuk belajar, minat, tujuan yang diakui. Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa semakin besar motivasi belajar yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin besar pula kemungkinan untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik.

## 7. Keterkaitan pengaruh regulasi diri dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik

Prestasi akademik peserta didik merupakan salah satu indikator utama dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran. Secara teoretis, prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh faktor internal yang bersifat psikologis dan perilaku, seperti regulasi diri dan motivasi belajar. Dalam perspektif teori belajar, regulasi diri dan motivasi belajar dipandang sebagai dua konstruk yang saling berhubungan dan berperan penting dalam proses pembelajaran. Regulasi diri memungkinkan siswa merencanakan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas belajarnya, sedangkan motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong yang mengarahkan dan mempertahankan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar. Interaksi antara kedua faktor tersebut menentukan kualitas usaha belajar serta efektivitas pemanfaatan sumber belajar, yang pada akhirnya berimplikasi pada pencapaian prestasi akademik yang optimal.<sup>39</sup>

Regulasi diri dipahami sebagai kemampuan peserta didik dalam mengendalikan dan mengarahkan proses belajarnya secara sadar, yang mencakup penetapan tujuan belajar, pemilihan serta penerapan strategi pembelajaran, pemantauan perkembangan belajar, dan penilaian

---

<sup>39</sup> Hubungan Antara and others, ‘Self-Regulated Learning Dan Academic Achievement Peserta Didik: Pengembangan Dimensi Netakognisi’, *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 05.2 (2022), pp. 174–81.

terhadap hasil yang dicapai.<sup>40</sup> Peserta didik yang memiliki tingkat regulasi diri yang baik umumnya mampu mengatur waktu belajar secara optimal, menentukan strategi belajar yang tepat, serta menghadapi berbagai kendala dalam proses pembelajaran, sehingga berdampak positif terhadap pencapaian prestasi akademik.

Berbagai bukti empiris mendukung pengaruh positif regulasi diri terhadap prestasi akademik. Misalnya, penelitian oleh Dewi, Mertasari, dan Ratnaya (2024) menemukan bahwa self-regulation secara signifikan memengaruhi prestasi akademik siswa dalam mata pelajaran fisika, termasuk melalui jalur motivasi belajar dan aliran akademik (academic flow) yang mereka alami selama pembelajaran.<sup>41</sup> Selain itu, studi di *Journal of Classroom Action Research* (2023) menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri siswa dengan prestasi akademik, di mana siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan rekan-rekannya yang regulasi dirinya rendah.<sup>42</sup>

Selain regulasi diri, motivasi belajar merupakan konstruk psikologis yang memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran peserta didik. Motivasi belajar dapat dipahami sebagai kekuatan internal maupun eksternal yang berfungsi untuk mendorong, mengarahkan, serta mempertahankan perilaku belajar siswa dalam rangka mencapai tujuan

---

<sup>40</sup> Mohamad Thohirudin and others, ‘Hubungan Regulasi Diri Dan Motivasi Belajar Siswa Dengan Prestasi Akademik Siswa’, 1.2 (2022), pp. 159–68.

<sup>41</sup> Putu Erika and others, ‘Self-Regulation , Achievement Motivation , and Academic Flow on High School Physics Learning Achievement’, 8.3 (2024), pp. 538–46.

<sup>42</sup> Nirmala Sari and others, ‘Analisis Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Prestasi Belajar Siswa’, *Journal Of Classroom Action Research*, 5 (2023), p. 270.

akademik tertentu. Keberadaan motivasi belajar memengaruhi tingkat usaha yang dikeluarkan siswa, konsentrasi perhatian, ketekunan dalam menyelesaikan tugas, serta sikap siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan akademik. Motivasi yang bersumber dari minat dan kepuasan pribadi dalam belajar, serta motivasi ekstrinsik yang dipengaruhi oleh faktor penghargaan atau pengakuan, secara bersama-sama berkontribusi terhadap keterlibatan belajar siswa dan berdampak pada pencapaian prestasi akademik.

Hubungan antara regulasi diri, motivasi belajar, dan prestasi akademik dapat dipahami melalui mekanisme sinergis di mana motivasi belajar menjadi kekuatan yang mendorong siswa untuk memilih dan menerapkan strategi belajar secara sadar.<sup>43</sup> Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung terlibat secara aktif dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas belajarnya, serta mampu mempertahankan usaha ketika menghadapi berbagai hambatan akademik, sehingga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Bandura menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri yang terbentuk melalui pengalaman regulasi diri berperan dalam meningkatkan motivasi belajar, sehingga memperkuat keterkaitan antara regulasi diri, motivasi belajar, dan prestasi akademik.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Amalia Anis Kusumawati, ‘Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik’, 13.2009 (2024), pp. 242–47.

<sup>44</sup> Fidya Rahmayani and others, ‘Pengaruh Self Regulated Learning Dan Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Pengolahan Dan Penyajian Makanan Siswa Kelas XII SMKN 1 Cerme’, 4, 2024, pp. 1–10.

Secara umum, berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dan motivasi belajar memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik peserta didik, baik secara langsung maupun melalui mekanisme tidak langsung. Regulasi diri memungkinkan siswa mengelola proses pembelajaran secara lebih terstruktur dan efektif, sementara motivasi belajar berfungsi sebagai kekuatan pendorong yang menentukan tingkat keterlibatan dan komitmen siswa dalam kegiatan belajar. Sinergi antara kedua variabel tersebut menciptakan kondisi pembelajaran yang kondusif, sehingga pencapaian prestasi akademik dapat meningkat secara optimal.

## **B. Variabel Penelitian**

Untuk menghindari dan membatasi ruang lingkup penelitian guna menjadi jelas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tempat penelitian yang digunakan adalah MAN 1 Nganjuk.
2. Melibatkan siwa MAN 1 Nganjuk yang terlibat dalam mata pelajaran Akidah Akhlah sebagai subjek dalam penelitian ini.
3. Analisis dalam studi ini berfokus pada variabel-variabel berikut.:
  - a. X1 : Regulasi Diri
  - b. X2 : Motivasi Belajar
  - c. Y : Prestasi Akademik

## **C. Kerangka Teoritis**

1. Variabel independent

(X1) = Regulasi Diri

(X2) = Motivasi Belajar

## 2. Variabel Independen

(Y) = Prestasi Akademik

- a. Pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik siswa.
- b. Pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi akademik siswa.
- c. Pengaruh regulasi diri dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik.

## D. Hipotesis Penelitian

1.  $H_a$  : Regulasi diri dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa MAN 1 Nganjuk.

$H_0$  : Regulasi diri tidak dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa MAN 1 Nganjuk.

2.  $H_a$  : Motivasi diri dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa MAN 1 Nganjuk.

$H_0$  : Motivasi diri tidak dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa MAN 1 Nganjuk.

3.  $H_a$  : Regulasi diri dan motivasi belajar dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa MAN 1 Nganjuk.

$H_0$  : Regulasi diri dan motivasi belajar dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa MAN 1 Nganjuk.<sup>4546</sup>

---

<sup>45</sup> Muhammad Sholihuddin Zuhdi, "Pengaruh Harga Diri, Regulasi Diri, Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Akademik Siswa Akselerasi", *Nusantara*, Vol. 3, No. 2, (2016), H. 103-110.

<sup>46</sup> Ramadhani and Suriani, 'Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik Dalam Mata Pelajaran IPA Di Sekolah Dasar'.