

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Teori Sosial Kognitif Bandura

2.1.1.1. Pengertian Teori Sosial Kognitif (*Observational Learning*)

Teori sosial kognitif atau dikenal dengan istilah *observational learning*. Tokoh utama dalam teori ini adalah Albert Bandura, Bandura memandang perilaku individu tidak semata-mata reflex otomatis atas stimulus, melainkan juga akibat reaksi yang timbul sebagai hasil interaksi antara lingkungan dengan skema kognitif individu itu sendiri (Husamah, Et. al 2016: 109).

Teori pembelajaran sosial kognitif dapat menciptakan suatu pembelajaran ketika seseorang dapat mengamati dan dapat meniru perilaku yang dialami oleh orang lain. Dengan kata lain, informasi yang diterima tersebut dengan cara memperhatikan kejadian-kejadian yang didapat dari lingkungan sekitar tempat individu berada.

Prinsip mendasar dari teori pembelajaran sosial kognitif ini adalah yang dipelajari individu terutama dalam pembelajaran sosial dan moral akan terjadi melalui peniruan atau dikenal dengan istilah *imitation* dan penyajian contoh perilaku atau dikenal dengan istilah *modeling*. Dengan kata lain, seseorang belajar mengubah perilakunya sendiri dengan cara menyaksikan cara orang lain dalam merespon suatu stimulus tertentu.

Seseorang juga dapat mempelajari respon-respon baru melalui pengamatan dari perilaku contoh yang dilakukan oleh orang lain. Sejalan dengan pendapat Suroso (2004: 18) Bandura mengatakan bahwa “*Observational learning* merupakan proses kognitif yang melibatkan sejumlah atribut seperti bahasa, moralitas, pemikiran dan pengaturan diri dari perilaku seseorang, sehingga apabila seseorang melakukan perbuatan, maka hal itu merupakan hasil dari proses yang melibatkan beberapa atribut tersebut, bukan asal meniru perilaku orang lain”.

Dalam teori bandura menjelaskan bahwa faktor sosial, kognitif dan faktor perilaku, sangat berperan penting dalam proses pembelajaran. Hal ini mengakibatkan bahwa faktor kognitif yang dialami siswa berupa ekspektasi dalam mencapai keberhasilannya. Sedangkan faktor sosial menunjukkan bahwa siswa dalam mengamati perilaku seseorang. Jadi, menurut Bandura antara faktor kognitif/person, faktor lingkungan, dan faktor perilaku mempengaruhi satu sama lain dan faktor-faktor ini saling berinteraksi untuk mempengaruhi pembelajaran (Husamah, Et.al 2016: 108).

Bandura dalam Abdullah (2019) melabel teorinya sebagai teori kognitif sosial didasarkan atas beberapa alasan, tidak hanya menempatkan manusia mempunyai kemampuan kognitif yang berkontribusi pada proses motivasi manusia, afeksi dan aksi/tindakan, tetapi juga bagaimana mereka memotivasi dan meregulasi perilaku mereka dan membuat sistem-sistem sosial untuk mengorganisasi dan restrukturisasi kehidupan mereka. Jadi dapat disimpulkan bahwa menurut Bandura hasil belajar itu bukan hanya dilihat dari kognitifnya saja, melainkan dapat dilihat dari perubahan perilaku yang akan berdampak terhadap lingkungan tempat individu berada.

2.1.1.2. Proses yang Mempengaruhi *Observational Learning*

Menurut Bandura dalam Hergenhahn dan Olson (2008: 363-366) menyebutkan empat proses yang memengaruhi belajar observasional sebagai berikut:

- 1) Proses Atensional
Sebelum sesuatu dapat dipelajari dari model, model itu harus diperhatikan. Bandura menganggap belajar adalah proses yang harus berlangsung, tetapi dia menunjukkan bahwa hanya yang diamati saja yang dapat dipelajari.
- 2) Proses Retensional
Agar informasi yang telah diperoleh dari observasi dapat berguna, informasi itu harus diingat atau disimpan. Bandura berpendapat bahwa ada *retentional process* (proses retensional) dimana informasi disimpan secara simbolis melalui dua cara yaitu, secara imajinal (imajinatif) dan secara verbal .
- 3) Proses Pembentukan Perilaku
Behavioral production process (proses pembentukan perilaku) menentukan sejauh mana hal-hal yang telah dipelajari akan diterjemahkan kedalam tindakan atau performa.

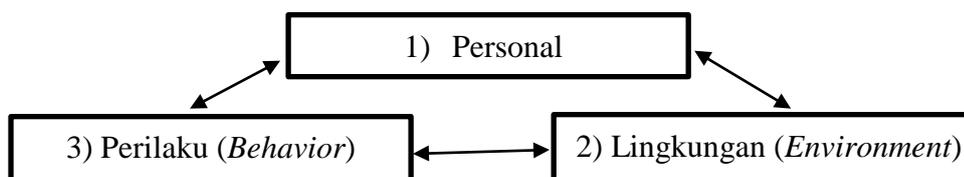
4) Proses Motivasional

Dalam teori Bandura, penguatan memiliki dua fungsi utama. Pertama, ia menciptakan ekspektasi dalam diri pengamat bahwa jika mereka bertindak seperti model yang dilihatnya diperkuat untuk aktivitas tertentu, maka mereka akan diperkuat juga. Kedua, ia bertindak sebagai insentif untuk menerjemahkan belajar ke kinerja.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa proses yang mempengaruhi *Observational Learning* melibatkan atensi (perhatian), retensi (pengingatan/penyimpanan), kemampuan behavioral (pembentukan perilaku), dan motivasional.

2.1.1.3. Prinsip Teori Sosial Kognitif

Teori sosial kognitif menurut Bandura memiliki tiga variabel yang saling berkaitan satu sama lainnya dan saling timbal balik antar variabel tersebut yaitu personal, perilaku yang dinamakan dengan *Determinisme Resiprokal*. Variabel tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.1. sebagai berikut:



Gambar 2.1.
Determinisme Resiprokal Bandura

Penjelasan dari gambar diatas, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Faktor Personal ➡ *Self-Regulated Learning*

Menurut Bandura dalam Ainiyah (2017: 95) yang dimaksud faktor person oleh Bandura antara lain terutama pembawaan, kepribadian, dan temperamen. Faktor person memiliki peran yang sangat penting. Dimana Bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif dan mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri (Suwartini: 2016: 40). Karena *self-regulated learning* menjadi karakteristik yang termasuk dalam kepribadian peserta didik dan menjadi pedoman dalam mencapai suatu tujuan pendidikan, maka peneliti ini

mengkhususkan *self-regulated learning* dalam variable personal di bidang akademik. Karena, sebagaimana yang dikemukakan oleh Filho dalam Alfina (2014: 231) Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar. Diperkuat oleh Bandura bahwa seseorang berusaha untuk meregulasi diri (*self regulated*), maka hasilnya berupa perilaku yang akan berdampak terhadap perubahan lingkungan dan demikian seterusnya.

2) Faktor Lingkungan (*Environment*) ➡ Tingkat Penyesuaian Diri

Bandura menjelaskan dalam memahami perilaku seseorang diperlukan untuk memahami interaksi seseorang tersebut dengan lingkungannya seperti lingkungan keluarga, teman sebayanya atau lingkungan masyarakat lain. Sehingga diperlukan tingkat penyesuaian diri untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat individu berada. Maka, peneliti ini menggunakan tingkat penyesuaian diri dalam bidang akademik sebagai faktor lingkungan yang bersumber dari teman sebayanya. Teori belajar sosial menekankan bahwa lingkungan-lingkungan yang dihadapkan terhadap orang lain secara kebetulan, lingkungan itu dipilih dan diubah oleh orang itu melalui perilakunya sendiri. Sehingga dibutuhkannya tingkat penyesuaian diri yang selaras, karena apabila siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri dilingkungan sekolahnya yang selaras, maka akan mencapai suatu perilaku yang dihasilkan berupa prestasi belajar yang akan diraihinya sesuai dengan tujuannya

3) Faktor Perilaku (*Behavior*) ➡ Prestasi Belajar

Teori Bandura menjelaskan perilaku manusia dalam konteks interaksi timbal balik yang dilakukan secara terus menerus antara personal, *environment* dan *behavior*. Perilaku seseorang akan terbentuk dengan cara meniru perilaku di lingkungan sebagai model dan belajar merupakan proses peniruan yang bisa terjadi sesuai dengan situasi dan tujuannya. Menurut Harinie dkk (2017: 3)

Bandura juga menyatakan bahwa hampir semua fenomena belajar dihasilkan dari pengalaman langsung terjadi melalui pengamatan perilaku orang lain (model perilaku). Jadi dapat disimpulkan bahwa menurut Bandura hasil belajar itu bukan hanya dilihat dari kognitifnya saja, melainkan dapat dilihat dari perubahan perilaku yang akan berdampak terhadap lingkungan tempat individu berada. Sehingga, peneliti menggunakan prestasi belajar sebagai hasil dari sebuah perilaku pembelajaran (*behavior*).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa prinsip teori sosial kognitif Bandura ada tiga variabel yaitu personal, lingkungan dan perilaku. Personal dalam penelitian ini berkaitan dengan *self-regulated learning*, lingkungan (*environment*) dalam penelitian ini berkaitan dengan tingkat penyesuaian diri dan perilaku (*behavior*) dalam penelitian ini berkaitan dengan prestasi belajar. Ketiga variabel tersebut satu sama lain saling berkaitan dan saling berhubungan secara terus menerus posisi ini disebut *reciprocal determinism* (determinisme resiprokal).

2.1.2. Prestasi Belajar

2.1.2.1. Pengertian Prestasi Belajar

Menurut Rosyid, Et.al (2019: 8) mengemukakan bahwa prestasi dalam belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotorik setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrumen yang relevan. Dari uraian di atas dapat diperkuat dari pendapat Suprijono (2013: 5) hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, aspirasi dan keterampilan-keterampilan.

Hasil belajar sering juga disebut sebagai prestasi belajar yang tidak bisa dipisahkan dari kegiatan belajar mengajar, karena belajar merupakan suatu proses, sedangkan prestasi belajar merupakan suatu hasil dari proses belajar.

Kegiatan pembelajaran sangat diperlukan adanya evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui prestasi yang telah ditempuh oleh peserta didik dalam kegiatan

pembelajaran tersebut. Salah satu bukti yang menggambarkan keberhasilan peserta didik di sekolah adalah prestasi belajar.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009: 3) menyatakan bahwa prestasi belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi peserta didik merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar.

Sedangkan menurut Darmadi (2017: 300) menyebutkan bahwa prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak pada periode tertentu.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan hasil akhir yang berupa penguasaan pengetahuan, keterampilan dan juga sikap yang berbentuk simbol, huruf maupun kalimat yang diberikan pendidik kepada peserta didik setelah proses pembelajaran selesai sebagai acuan atau tolak ukur dari hasil kegiatan pembelajarannya.

2.1.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Pentingnya pengenalan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar untuk dapat membantu peserta didik dalam mencapai prestasi belajar seoptimal mungkin, faktor-faktor tersebut secara global dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik (internal) maupun faktor yang berasal dari luar diri peserta didik (eksternal). Menurut Slameto dalam Darmadi (2017: 305) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Prestasi Belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

1. Faktor internal yaitu faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, faktor intern terdiri dari:
 - 1) Faktor jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh)
 - 2) Faktor psikologis (inteligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesiapan)
 - 3) Faktor kelelahan
2. Faktor eksternal, yaitu faktor dari luar individu. Faktor ekstern terdiri dari:
 - 1) Faktor keluarga (cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan).

- 2) Faktor sekolah (metode mengajar guru, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar belajar diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah).
- 3) Faktor masyarakat (kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat).

Sedangkan menurut Ahmadi dan Supriyono (2013: 138) mengemukakan pendapat yang tidak jauh berbeda, bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dalam belajar digolongkan menjadi dua faktor sebagai berikut:

1. Faktor internal adalah:
 - 1) Faktor jasmaniah (fisiologis) baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh. Yang termasuk ke dalam faktor ini adalah penglihatan, pendengaran, struktur tubuh dan sebagainya.
 - 2) Faktor psikologis baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh melalui usaha, yaitu terdiri atas faktor intelektual (kecerdasan dari bakat, serta faktor non interaktif yaitu unsur-unsur kepribadian tertentu (sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi, penyesuaian diri).
2. Faktor eksternal adalah:
 - 1) Faktor sosial yang terdiri atas lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, lingkungan kelompok.
 - 2) Faktor kebudayaan seperti adat, istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian.
 - 3) Faktor lingkungan fisik seperti fasilitas rumah, fasilitas belajar.
 - 4) Faktor spiritual atau keagamaan berinteraksi secara langsung atau tidak langsung dalam mencapai prestasi belajar

Dari beberapa pendapat para ahli di atas memiliki persamaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa.

2.1.2.3. Indikator Prestasi Belajar

Prestasi belajar pada dasarnya merupakan suatu hasil akhir yang diharapkan mampu diperoleh setelah peserta didik belajar meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam mengungkapkan prestasi belajar atau hasil belajar maka diperlukan indikator-indikator. Indikator yaitu suatu ukuran tidak langsung yang ditetapkan untuk suatu kejadian atau kondisi dari hal yang terlihat/terlaksana. Sehingga dengan adanya indikator prestasi belajar akan

menunjukkan bahwa peserta didik telah berhasil mencapai prestasi pada tingkat tertentu dari ketiga ranah tersebut.

Indikator-indikator prestasi belajar menurut pemikiran Gagne dalam Sudjana (2009: 22), terbagi ke dalam lima kategori prestasi belajar atau hasil belajar, yakni:

- 1) Keterampilan intelektual, merupakan kemampuan mempresentasikan konsep dan lambang. Keterampilan intelektual terdiri dari kemampuan mengategorisasi, kemampuan analitis-analitis fakta konsep dan mengembangkan prinsip-prinsip keilmuan. Keterampilan intelektual merupakan kemampuan melakukan aktivitas kognitif bersifat khas.
- 2) Keterampilan motorik, yaitu kemampuan ini meliputi penggunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah.
- 3) Informasi verbal, yaitu kapabilitas mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa, baik secara lisan maupun tertulis. Kemampuan merespon secara spesifik terhadap rangsangan spesifik, kemampuan tersebut tidak memerlukan manipulasi simbol, pemecahan masalah maupun penerapan aturan.
- 4) Strategi kognitif, adalah kecakapan menyalurkan dan mengarahkan aktivitas kognitifnya sendiri. Kemampuan ini meliputi penggunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah.
- 5) Sikap, merupakan kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut. Sikap berupa kemampuan menginternalisasi dan eksternalisasi nilai-nilai. Sikap merupakan kemampuan menjadikan nilai-nilai sebagai standar perilaku.

Keterkaitan antara indikator-indikator prestasi belajar menurut pemikiran Gagne dengan Teori Sosial Kognitif Bandura, yakni:

1. Keterampilan intelektual, berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan dihasilkan dalam proses pembelajaran yang akan mempengaruhi keterampilan intelektual seseorang. Menurut Dahar W.S (1989: 135) menyebutkan bahwa keterampilan-keterampilan intelektual memungkinkan seseorang berinteraksi dengan lingkungannya melalui penggunaan simbol-simbol atau gagasan-gagasan. Hal ini sejalan dengan teori sosial kognitif Bandura yang menjelaskan bahwa pembelajaran terjadi apabila adanya interaksi timbal balik antara personal, lingkungan, dan perilaku. Dengan adanya suatu perilaku seseorang dalam pembelajarannya maka akan menciptakan pengetahuan yang diperolehnya.

2. Keterampilan motorik, menurut Dahar W.S (1989: 140) keterampilan motorik tidak hanya mencakup kegiatan-kegiatan fisik, melainkan juga kegiatan-kegiatan motorik yang digabung dengan keterampilan-keterampilan intelektual, misalnya bila membaca, menulis, memainkan sebuah instrumen music dll. Dengan adanya keterampilan motorik di mana seseorang memiliki pengetahuan kemudian mengungkapkan dengan perilakunya. Sejalan dengan teori sosial kognitif Bandura yang menjelaskan bahwa pembelajaran terjadi ketika seseorang mampu mengamati dan meniru perilaku yang dialami oleh orang lain yang dianggap sebagai model.
3. Informasi verbal, menurut Dahar W.S (1989: 140) informasi verbal diperoleh sebagai hasil belajar di sekolah, dan juga dari kata-kata yang diucapkan orang, dari membaca, radio, televisi, dan media lain-lainnya. Sejalan dengan teori sosial kognitif Bandura yang menjelaskan bahwa pembelajaran terjadi apabila individu memperhatikan kejadian-kejadian yang didapat dari lingkungan sekitar tempat individu berada dan mengungkapkan informasi tersebut melalui perilakunya sebagai hasil dari pembelajaran.
4. Strategi Kognitif, menurut Gagne dalam Dahar W.S (1989: 138) strategi kognitif merupakan suatu proses kontrol yaitu suatu proses internal yang digunakan siswa (orang yang belajar) untuk memilih dan mengubah cara-cara memberikan perhatian, belajar, mengingat, dan berfikir. Sejalan dengan Bandura dalam Husamah, Et. al (2016: 109) yang memandang perilaku individu tidak semata-mata reflex otomatis atas stimulus, melainkan juga akibat reaksi yang timbul sebagai hasil interaksi antara lingkungan dengan skema kognitif individu itu sendiri. Dengan adanya stimulus maka akan mengontrol siswa sehingga menghasilkan respon berupa prestasi belajar yang optimal.
5. Sikap, menurut Dahar W.S (1989: 140) sikap merupakan pembawaan yang dapat dipelajari, dan dapat mempengaruhi perilaku seseorang terhadap benda-benda kejadian-kejadian, atau makhluk-makhluk hidup lainnya. Dapat disimpulkan bahwa sikap mampu mempengaruhi perilaku-perilaku seseorang maka sejalan dengan teori sosial kognitif Bandura yang menjelaskan bahwa

sikap atau perilaku seseorang dalam pembelajaran terjadi apabila adanya interaksi timbal balik antara personal, dan lingkungan. Bandura juga berpendapat bahwa hasil belajar itu bukan hanya dilihat dari kognitifnya saja, melainkan dapat dilihat dari perubahan perilaku atau sikap yang akan berdampak terhadap lingkungan tempat individu berada.

Dari pendapat diatas maka bisa disimpulkan, bahwa indikator prestasi belajar terdiri dari 5 ranah yaitu keterampilan intelektual, keterampilan motorik, informasi verbal, strategi kognitif, dan sikap.

2.1.3. *Self-Regulated Learning*

2.1.3.1. Pengertian *Self-Regulated Learning*

Self-regulated learning mulai dikenal ketika seorang pakar bernama Zimmerman mengembangkan konsep ini di dalam dunia Pendidikan, awal mulanya *self-regulated learning* ini berkembang dalam teori kognitif sosial dari Albert Bandura. Dimana sesuai dengan pendapat Bandura dalam Latipah (2010: 112) mengemukakan bahwa “menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*)”. Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *Self regulated learning*. Ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab-akibat, dimana person berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self regulated*), hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku itu berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya (Bandura dalam Latipah 2010: 112).

Menurut Hidayah dan Atmoko (2014: 36) *Self-regulated learning* merupakan strategi mengelola dalam belajar/akademik dengan harapan agar tujuan belajar peserta didik terealisasi secara efektif dan efisien.

Sedangkan menurut Zimmerman dalam Yaningsih dan Fachrurrozie (2018: 913) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioural.

Jadi, dapat disimpulkan dari berbagai pendapat para ahli bahwa, *self-regulated learning* adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengelola se-efektif dan se-efisien mungkin dari pengalaman belajarnya sendiri sehingga mampu berpartisipasi aktif dalam proses pembelajarannya dengan menggunakan berbagai strategi-strategi baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral sehingga mampu mencapai prestasi belajar se-optimal mungkin.

2.1.3.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan peserta didik yang perlu dilatih dalam kebiasaannya sehari-hari. Kebiasaan peserta didik dalam belajar bisa meliputi belajar mandiri di rumah, di sekolah bersama guru sebagai fasilitator maupun teman sebaya. Kemampuan regulasi diri peserta didik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Zimmerman dalam Ghufron dan Suminta (2017: 47) sesuai dengan teori kognitif-sosial, ada tiga hal yang mempengaruhi pengelolaan diri, yaitu:

- (a) Individu (diri).
Faktor individu ini meliputi: pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan, tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu dan tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri;
- (b) Perilaku.
Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasikan suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan pada diri individu; dan
- (c) Lingkungan.
Sosial kognitif teori mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Adapun pendapat lain yang dikemukakan oleh Stone, Schunk & Swartz dalam Fasikhah dan Fatimah (2013: 148) mengemukakan *self-regulated learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu:

- (a) Keyakinan diri (*self-efficacy*)

Self-efficacy mengacu pada kepercayaan seseorang tentang kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan keterampilan pada tingkat tertentu.

(b) Motivasi

Motivasi merupakan sesuatu yang menggerakkan individu pada tujuan, dengan harapan akan mendapatkan hasil dari tindakannya itu dan adanya keyakinan diri untuk melakukannya.

(c) Tujuan

Tujuan merupakan kriteria yang digunakan individu untuk memonitor kemajuan belajarnya.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* yaitu individu (diri), perilaku, lingkungan, keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi, dan tujuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa faktor-faktor tersebut saling memiliki keterkaitan yang sangat erat antara satu dengan yang lainnya.

2.1.3.3. Manfaat *Self-Regulated Learning*

Dalam proses pembelajaran, *self-regulated learning* berperan sangat penting. *Self-regulated learning* ini menjadi suatu hal yang penting karena memiliki berbagai manfaat yang mampu dirasakan oleh peserta didik. Menurut Zimmerman & Risemberg dalam Ormrod (2009: 41) mengemukakan bahwa ketika anak-anak dan orang dewasa menjadi pembelajar yang mengatur diri, mereka menetapkan tujuan-tujuan yang lebih ambisius bagi diri mereka sendiri, belajar lebih efektif, dan meraih prestasi yang lebih tinggi di kelas.

Manfaat lain yang didapatkan dari *self-regulated learning* menurut Zimmerman & Kitsantas dalam Noviwati dkk (2016: 182) menyatakan bahwa sebagai komponen esensial dalam keberhasilan belajar, regulasi diri dalam belajar mendorong dan memotivasi peserta didik untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik, memonitor dan mengevaluasi prestasi akademik yang mereka peroleh, menerapkan berbagai strategi belajar yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam belajar, serta mendorong pencapaian prestasi yang lebih baik.

Self-regulated learning mampu meningkatkan prestasi belajar peserta didik, karena peserta didik akan menjadi lebih mandiri dalam meregulasi dirinya dalam pembelajaran, dan individu yang memiliki regulasi diri diasumsikan akan mengerti terhadap pengaruh lingkungan dari perilaku mereka, sehingga mampu mengetahui

bagaimana dalam menggunakan berbagai macam strategis untuk meningkatkan lingkungannya sehingga sesuai apa yang diharapkan.

2.1.3.4. Indikator *Self-Regulated Learning*

Self-regulated learning mempunyai indikator tertentu yang mampu menandakan bahwa kemampuan meregulasi diri peserta didik dapat terlaksana dengan baik. Terdapat beberapa para ahli yang menjelaskan indikator *self-regulated learning*. Pertama pendapat dari Lestari dan Yudhanegara (2018: 94) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* atau kemandirian belajar adalah kemampuan memonitor, meregulasi, mengontrol aspek kognisi, memotivasi dan perilaku diri sendiri dalam belajar. Adapun indikator *self-regulated learning*, sebagai berikut:

- 1) Inisiatif belajar;
- 2) Memiliki kemampuan menentukan nasib sendiri;
- 3) Mendiagnosis kebutuhan belajar;
- 4) Kreatif dan insentif dalam memanfaatkan sumber belajar dan memilih strategi belajar;
- 5) Memonitor, mengatur, dan mengontrol belajar;
- 6) Mampu menahan diri;
- 7) Membuat keputusan-keputusan sendiri;
- 8) Mampu mengatasi masalah.

Selanjutnya pendapat lain yang dikemukakan oleh Sumarmo dalam Nurfadilah dan Hakim (2019: 1218) mengemukakan beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur kemandirian belajar atau *self-regulated learning* yaitu:

- 1) Inisiatif belajar,
- 2) Mendiagnosa kebutuhan belajar,
- 3) Menetapkan target dan tujuan belajar,
- 4) Memonitor, Mengatur dan mengontrol kemajuan belajar,
- 5) Memandang kesulitan sebagai tantangan,
- 6) Memanfaatkan dan mencari sumber yang relevan,
- 7) Memilih dan menerapkan strategi belajar,
- 8) Mengevaluasi proses dan hasil belajar, dan
- 9) Memilih *self-concept* atau konsep diri.

Indikator-indikator *self-regulated learning* sangat penting untuk diukur, bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki oleh peserta didik yang terkandung didalam dirinya. Jadi, dari indikator-

indikator tersebut dapat disimpulkan bahwa indikator *self-regulated learning* terdiri dari berbagai macam indikator seperti yang telah disebutkan di atas.

2.1.4. Tingkat Penyesuaian Diri

2.1.4.1. Pengertian Tingkat Penyesuaian Diri

Dalam istilah psikologi, tingkat penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment*. Istilah penyesuaian itu sendiri menurut Chaplin dalam Susanto (2018: 79) antara lain: 1) variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan; dan 2) menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Sedangkan menurut Davidoff dalam Saguni dan Amin (2014: 205) *Adjustment* merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Sehingga, manusia dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dan lingkungan alam di sekitarnya. Tingkat penyesuaian diri dalam kehidupan yang di alami individu akan muncul secara alamiah. Oleh karena itu, tingkat penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah suatu perilaku individu sehingga dapat menimbulkan hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungan tempat individu berada.

Sementara itu penyesuaian diri menurut Lestari (2016: 78) adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri. Hal ini dikemukakan oleh Aniyah (2017: 96) bahwa teori Bandura yang menjelaskan tentang perilaku manusia dalam konteks interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku dan pengaruh lingkungan. Kondisi lingkungan sekitar individu sangat berpengaruh pada pola belajar sosial jenis ini. Teori belajar ini juga dikembangkan agar mampu menjelaskan bagaimana individu dapat belajar dalam keadaan di lingkungan secara nyata.

Menurut Bandura dalam Hutami dkk (2017: 24) mengemukakan bahwa tingkah laku, lingkungan dan kejadian-kejadian internal pada pelajar yang

mempengaruhi persepsi dan aksi merupakan hubungan yang saling mempengaruhi.

Berkaitan dengan teori di atas, Schneiders dalam Rahmani (2019: 762) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon-respon mental serta tingkah laku dalam upaya mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi, dan konflik-konflik dengan memperhatikan norma atau tuntutan lingkungan tempat individu tinggal.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan oleh individu secara aktif dan dilakukan secara terus-menerus sepanjang hayat untuk mengatasi berbagai macam tekanan, konflik dan frustrasi yang diakibatkan oleh terhambatnya kebutuhan yang ada pada diri individu tersebut, maka individu tersebut bisa menentukan sikap dan tindakan yang akan diambilnya dalam lingkungan, sehingga akan menimbulkan suatu hubungan yang sesuai atau selaras.

2.1.4.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Penyesuaian Diri

Dalam tingkat penyesuaian diri banyak faktor yang dapat mempengaruhi. Seperti yang dikemukakan oleh Scheneider dalam Susanto (2018: 84) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat penyesuaian diri di antaranya sebagai berikut:

- 1) Keadaan fisik
Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.
- 2) Perkembangan dan kematangan
Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih tenang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi memengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.
- 3) Keadaan psikologis
Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dilakukan bahwa adanya frustrasi, kecemasan, dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi

adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respons yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya pengalaman, Pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

4) Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tenteram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, keluarga, dan masyarakat.

5) Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat penyesuaian diri adalah keadaan fisik, perkembangan dan kematangan. keadaan psikologis, keadaan lingkungan dan tingkat religiusitas dan kebudayaan.

2.1.4.3. Dimensi Tingkat Penyesuaian Diri

Tingkat penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon terhadap lingkungan tempat individu berada, baik suatu kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan sikap realistis dan objektif. Menurut Baker dan Siryk dalam Otlu (2010: 16-17) mengemukakan bahwa tingkat penyesuaian diri memiliki empat dimensi, antara lain:

1) Penyesuaian akademik (*academic adjustment*)

Penyesuaian akademik mencakup:

- a. Motivasi (sikap terhadap tujuan akademik, motivasi dalam melakukan hal yang berkaitan dengan akademik);

- b. Aplikasi (tingkat motivasi terhadap karya akademik dan memenuhi persyaratan akademik);
 - c. Kinerja (keberhasilan dan efektivitas dalam fungsi akademik);
 - d. Lingkungan akademik (kepuasan terhadap lingkungan akademik).
- 2) Penyesuaian sosial (*social adjustment*)
 Penyesuaian sosial meliputi:
- a. Secara umum (keterampilan mengenai kegiatan sosial dan fungsi seseorang secara umum dalam masyarakat);
 - b. Orang lain (hubungan dengan orang lain);
 - c. Nostalgia (berkaitan dengan relokasi sosial), dan
 - d. Lingkungan sosial (kepuasan terhadap lingkungan sosial akademik).
- 3) Penyesuaian pribadi-emosional (*personal-emotional adjustment*).
 Penyesuaian pribadi-emosional ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu:
- a. Secara psikologis (mampu merasakan kesejahteraan psikologis) dan
 - b. Secara fisik (mampu merasakan kesejahteraan fisik).
- 4) Pencapaian tujuan institusional (*goal commitment-institutional*)
 Pencapaian tujuan institusional dibagi menjadi dua bagian, yaitu:
- a. Secara umum (memiliki perasaan dan kepuasan berada di instansi terkait) dan
 - b. Institusi (merasakan kepuasan terhadap institusi dimana peserta didik terdaftar).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi tingkat penyesuaian diri terdiri dari empat dimensi yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian pribadi-emosional, dan terakhir pencapaian tujuan institusional.

2.1.4.4. Indikator Tingkat Penyesuaian Diri

Dalam mengukur variabel tingkat penyesuaian diri skala yang digunakan adalah skala yang dikembangkan oleh peneliti yang mengacu pada aspek tingkat penyesuaian diri secara positif. Menurut Moh. Surya dalam Susanto (2015: 128) mengemukakan penyesuaian diri yang baik adalah penyesuaian diri yang ditandai dengan indikator-indikator berikut ini:

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
- 5) Mampu dalam belajar.
- 6) Menghargai pengalamannya.

7) Bersifat realistis dan objektif.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri yang baik memiliki sifat emosional, penyesuaian diri yang didasarkan dari kemampuan dalam mengendalikan diri, tidak mempunyai ketegangan, tidak frustrasi, dan memiliki sikap realistis dan objektif.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Peneliti yang berhubungan dengan masalah ini sebelumnya pernah diteliti oleh peneliti lain dapat dilihat pada Tabel 2.1. sebagai berikut:

Tabel 2.1.

Hasil Penelitian yang Relevan

No	Judul	Penulis	Tahun	Hasil	Sumber
1.	Pengaruh <i>Self Regulated Learning</i> Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Ekonomi.	Anis Rahmiyati	2017	Terdapat pengaruh positif antara <i>self regulated learning</i> terhadap prestasi belajar siswa kelas X pada mata pelajaran ekonomi di SMA Negeri 5 Pontianak tahun ajaran 2016/2017. Hal ini dibuktikan dari nilai t hitung $> t$ tabel ($2,757 > 1,993$) serta nilai signifikansi $0,007 < 0,05$. Adapun besarnya pengaruh <i>self regulated learning</i> (variabel X) terhadap prestasi belajar siswa (variabel Y) sebesar 9,3%.	Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa
2.	Pengaruh <i>Self-Regulated Learning</i> dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas VIII SMP	Fitria Rachmanda sari	2012	Ada pengaruh <i>self-regulated learning</i> dan minat belajar siswa terhadap prestasi belajar IPS siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kalijambe Sragen dapat teruji. Hal ini berdasarkan analisis variansi regresi linier ganda (uji F) diketahui bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, yaitu $9,446 > 3,150$ dan	Electronic Theses and Dissertations Universitas Muhammadiyah Surakarta

	Negeri 1 Kalijambe Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.			nilai signifikansi < 0,05, yaitu 0,000.	
3.	Pengaruh <i>Self-Regulated Learning</i> dan Dukungan Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Program Studi IPS SMA Negeri di Kota Jombang.	Sucipto	2014	<i>Self-Regulated Learning</i> dan Dukungan orang tua berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran ekonomi SMA Negeri di kota Jombang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil belajar nilai ulangan harian (UH), ujian tengah semester (UTS), dan ujian akhir sekolah (UAS) dengan kategori baik di atas nilai kriteria ketuntasan minimal yang ditentukan sekolah yaitu, sebesar 78.	Jurnal Ekonomi Pendidikan dan Kewirausahaan Universitas Negeri Surabaya
4.	Pengaruh Penyesuaian Diri dan Penyesuaian Sosial Terhadap Prestasi Akademik Siswa.	Nisfu Lailatul Fitri	2017	Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan penyesuaian diri dan penyesuaian sosial terhadap prestasi akademik siswa kelas VII SMP IT Ihsanul Fikri. Walaupun memiliki sumbangan efektif sebesar 26%.	E-Journal Student UNY
5.	Pengaruh Kemampuan Penyesuaian Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa	Rahma Muti'ah	2015	Pada uji hipotesis digunakan uji t dan diperoleh $t_{hitung} = 6.927 > t_{tabel} = 2.040$. Dengan demikian terdapat hubungan antara persepsi siswa tentang kemampuan penyesuaian diri siswa yang signifikan dengan hasil belajar matematika siswa kelas X MA Nur Ibrahimy Tahun Ajaran 2014/2015. Dan juga besarnya pengaruh antara persepsi siswa tentang kemampuan penyesuaian diri siswa terhadap hasil belajar matematika siswa adalah 57.76%.	Jurnal Pembelajaran dan Matematika Sigma (JPMS)

Dari penelitian sebelumnya di atas, penelitian ini mempunyai persamaan dan perbedaan dari ke lima penelitian sebelumnya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Anis Rahmiyati (2017), Fitria Rachmandasari (2012), Sucipto (2014) adalah sama-sama meneliti mengenai *self-regulated learning* dari salah satu variabel independennya, sedangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Nissfu Lailatul Fitri (2017) dan Rahma Muti'ah (2015) yaitu ada kesamaan dari salah satu variabel independen yang ditelitinya yaitu mengenai tingkat penyesuaian diri.

Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah terdapat 2 variabel independen yang digunakan dari penelitian ini yaitu *self-regulated learning* (X1) dan tingkat penyesuaian diri (X2), sedangkan dalam penelitian ini, untuk variabel dependennya yaitu prestasi belajar. *Self-regulated learning* termasuk kedalam kategori penting untuk diteliti, mengingat peserta didik harus mampu mengatur dirinya sehingga mencapai prestasi belajar yang sesuai dengan harapan. Selain itu, tingkat penyesuaian diri juga penting untuk diteliti sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar peserta didik.

Perbedaan lainnya dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di MA Negeri 2 Kota Tasikmalaya, subjek ini dipilih karena diketahui terdapat tingkat prestasi siswa kelas X di MA Negeri 2 Kota Tasikmalaya yang dikategorikan masih terbilang rendah terlihat dari hasil nilai Ulangan Harian (UH), Ulangan Tengah Semester (UTS), dan nilai Ulangan Akhir Semester (UAS) yang masih di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Berdasarkan penelitian sebelumnya di atas, terbukti bahwa *self-regulated learning* dan tingkat penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Sehingga, pada penelitian ini penulis tertarik untuk menelitinya.

2.3. Kerangka Berfikir

Menurut Widayat dan Amirullah dalam Nurdin dan Hartati (2019: 125) kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Prestasi belajar merupakan suatu nilai dan keberhasilan yang diraih oleh peserta didik yang berupa penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diberikan pendidik kepada peserta didik terhadap tujuan belajar yang telah ditetapkan. Menurut Darmadi (2017: 300) menyatakan bahwa “prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak pada periode tertentu”. Perolehan prestasi belajar dipengaruhi oleh banyak hal, baik faktor dari dalam maupun faktor dari luar diri peserta didik.

Albert Bandura mengemukakan model *Determinisme Resiprokal* yang terdiri dari tiga faktor, yaitu *Personal*, *Behavior*, dan *Environment*. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi secara timbal balik sehingga dapat mempengaruhi pembelajaran, dimana *personal* berusaha untuk bisa meregulasi diri sendiri (*self-regulated*), maka akan berdampak pada perubahan lingkungan atau *environment*, sehingga akan menghasilkan perilaku atau *behavior*, dan demikian sebaliknya. Bandura menggunakan istilah *personal*, kemudian ia memodifikasi menjadi *personal (cognitive)* alasannya karena banyak faktor orang yang dideskripsikannya merupakan bagian dari faktor kognitif. Dalam model pembelajaran yang dikemukakan oleh Bandura, faktor-faktor yang dikemukakan oleh Bandura mempunyai peranan yang sangat penting. Seperti faktor *personal* yang ditekankan dalam penelitian ini adalah berkaitan dengan *self-regulated learning*, dan *environment* dalam penelitian ini berkaitan dengan tingkat penyesuaian diri. sedangkan *behavior* dalam penelitian ini adalah prestasi belajar peserta didik.

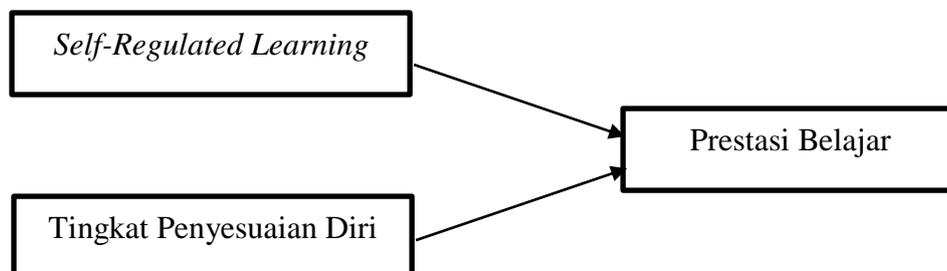
Faktor personal dalam hal ini yaitu *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah salah satu strategi pembelajaran sehingga siswa mampu mengelola pembelajarannya sendiri sehingga mampu mencapai tujuan yang diharapkan. Sebagaimana yang dikemukakan Hidayah dan Atmoko (2014: 36)

Self-regulated learning merupakan strategi mengelola dalam belajar/akademik dengan harapan agar tujuan belajar peserta didik terealisasi secara efektif dan efisien. *Self-regulated learning* merupakan salah satu faktor terpenting dalam prestasi belajar siswa seperti yang dikemukakan oleh Zimmerman & Risemberg dalam Ormrod (2009: 41) bahwa ketika anak-anak dan orang dewasa menjadi pembelajar yang mengatur diri, mereka menetapkan tujuan-tujuan yang lebih ambisius bagi diri mereka sendiri, belajar lebih efektif, dan meraih prestasi yang lebih tinggi dikelas.

Sedangkan faktor lingkungan (*Environment*) dalam hal ini yaitu tingkat penyesuaian diri. Tingkat penyesuaian diri yang selaras dengan lingkungannya maka mampu mengubah dirinya sesuai lingkungan tempat individu tersebut berada sehingga akan membantu dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Sebagaimana pendapat Lestari (2016:78) penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri. Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar di lingkungan tempat siswa belajar seperti yang dikemukakan oleh Bandura dalam Hutami dkk (2017: 24) mengemukakan bahwa tingkah laku, lingkungan dan kejadian-kejadian internal pada pelajar yang mempengaruhi persepsi dan aksi merupakan hubungan yang saling berpengaruh atau berkaitan.

Tingkat penyesuaian diri yang berkaitan dengan tingkah laku individu dalam mengatasi berbagai macam kebutuhan yang ada dalam dirinya, frustrasi, ketegangan dan lain-lain akan menghambat dalam penyesuaian diri individu tersebut, sehingga dengan adanya tingkat penyesuaian diri yang sesuai dengan lingkungannya maka akan terhindar dari berbagai macam hambatan yang ada dalam dirinya. Hal ini diperkuat oleh Schneiders dalam Rahmani (2019: 762) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon-respon mental serta tingkah laku dalam upaya mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi, dan konflik-konflik dengan memperhatikan norma atau tuntutan lingkungan tempat individu tinggal.

Dari uraian di atas, secara ringkas dibuat kerangka pemikiran penelitian yang dapat digambarkan pada gambar 2.2. berikut ini:



Gambar 2.2.
Kerangka Berfikir

2.4. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto dalam Anshori dan Iswati (2009:43) menuliskan bahwa hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Sedangkan menurut Wagiran (2013: 94) hipotesis merupakan penjelasan sementara tentang suatu tingkah laku, gejala-gejala atau kejadian tertentu yang telah terjadi atau yang akan terjadi.

Berdasarkan pada rumusan masalah, kajian pustaka dan kerangka berfikir, rumusan hipotesis dari penelitian ini yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan *self-regulated learning* terhadap prestasi belajar siswa kelas X MA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan tingkat penyesuaian diri terhadap prestasi belajar siswa kelas X MA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan *self-regulated learning* dan tingkat penyesuaian diri terhadap prestasi belajar siswa kelas X MA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.