

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hasil Belajar

2.1.1.1 Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar dibentuk oleh dua kata yaitu "Hasil" dan "belajar". Hasil didefinisikan sebagai perolehan setelah melakukan suatu proses yang mengakibatkan terjadinya perubahan secara fungsional (Purwanto, 2016). Sedangkan belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang guna memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2018). Sejalan dengan pendapat tersebut, Suyono & Hariyanto (dalam Setiawan, 2017) mengemukakan bahwa belajar merujuk kepada suatu proses perubahan perilaku atau pribadi atau perubahan struktur kognitif seseorang berdasarkan praktik atau pengalaman tertentu hasil interaksi aktifnya dengan lingkungan dan sumber-sumber pembelajaran yang ada di sekitarnya. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, maka belajar bisa dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan tingkah laku dan sebaliknya jika perubahan tingkah laku tidak terjadi, maka belajar dikatakan tidak berhasil.

Salim (dalam Husamah, Pantiwati, Restian, & Sumarsono, 2016) berpendapat bahwa hasil belajar dapat menjadi alat ukur yang menunjukkan tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran. Jadi, hasil belajar peserta didik merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan proses pembelajaran yang telah dilakukan. Pengertian hasil belajar sendiri menurut Djamarah (2008) adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar dan diwujudkan dalam bentuk nilai atau angka.

Menurut Purwanto (2006) hasil belajar adalah perubahan perilaku peserta didik setelah mencapai penguasaan atas sejumlah bahan yang diberikan dalam proses belajar mengajar yang perubahannya dapat berupa perubahan dalam aspek

kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya, dan yang tidak tahu menjadi tahu. Hasil belajar sebagai sesuatu yang diperoleh, didapatkan atau dikuasai setelah proses belajar biasanya ditunjukkan dengan nilai atau skor (Salim dalam Husamah et al., 2016). Adapun menurut Bloom (dalam Sudjana, 2019) hasil belajar adalah suatu akibat dari proses belajar dengan menggunakan alat pengukuran yaitu berupa tes yang disusun secara terencana baik tes tulis, tes lisan maupun tes perbuatan. Jadi dengan adanya hasil belajar, guru dapat mengetahui jauh mana peserta didik dapat menangkap maupun memahami materi pelajaran tertentu. Hasil belajar yang baik menandakan baik juga proses pembelajaran yang telah dilakukan peserta didik.

Benyamin Bloom (dalam Adawiyah, Harso, & Nassar, 2020) membagi hasil belajar menjadi 3 ranah, yaitu ranah kognitif, ranah psikomotorik dan ranah afektif. Ranah kognitif merupakan segi kemampuan yang berkaitan dengan aspek aspek pengetahuan, penalaran atau pikiran (Dimiyati & Mudjiono, 2010). Menurut Anderson & Krathwohl (2017) hasil belajar ranah kognitif dibagi ke dalam dua dimensi, yaitu dimensi pengetahuan dan dimensi proses kognitif. Dalam taksonomi yang baru dimensi pengetahuan (*knowledge*) dikelompokkan ke dalam empat kelompok yaitu:

- a. Pengetahuan faktual (K1), yang berisi tentang terminologi dan elemen-elemen dasar,
- b. Pengetahuan konseptual (K2) yaitu pengetahuan yang menunjukkan adanya keterkaitan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar (kompleks) dan semuanya berfungsi bersama sama (ter-organisasi),
- c. Pengetahuan prosedural (K3) yaitu pengetahuan tentang bagaimana melakukan sesuatu,
- d. Pengetahuan metakognitif (K4) yaitu mencakup pengetahuan tentang kognisi secara umum dan pengetahuan tentang diri sendiri

Dimensi proses kognitif (*cognitive process*) dibagi ke dalam enam kelompok, yaitu:

- a. Menghafal atau *remember* (C1) yaitu menarik kembali informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang,
- b. Memahami atau *understand* (C2) mengkonstruksi makna atau pengertian berdasarkan pengetahuan awal yang dimiliki,
- c. Mengaplikasikan atau *applying* (C3) mencakup kemampuan penggunaan atau menerapkan suatu prosedur, metode, rumus, teori ataupun prinsip dalam keadaan tertentu,
- d. Menganalisis atau *analyzing* (C4) yaitu menguraikan suatu informasi atau objek ke bagian-bagian yang lebih rinci dan menentukan bagaimana unsur-unsur tersebut saling berhubungan,
- e. Mengevaluasi (C5) yaitu membuat suatu keputusan berdasarkan kriteria dan standar tertentu,
- f. Membuat atau *create* (C6) yaitu menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil kemampuan peserta didik setelah melalui proses belajar mengajar yang ditandai dengan terjadinya perubahan tingkah laku salah satunya dalam aspek kognitif. Pada ranah kognitif terdapat pemisahan antara dimensi proses kognitif dan dimensi pengetahuan. Dimensi proses kognitif yaitu menghafal (C1), memahami (C2), mengaplikasikan (C3), menganalisis (C4), mengevaluasi (C5), dan membuat (C6) serta dimensi pengetahuan yaitu pengetahuan faktual (KI), konseptual (K2), prosedural (K3) dan metakognitif (K4).

2.1.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Hasil Belajar

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar peserta didik. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut saling berpengaruh baik bersifat menghambat atau mendukung sehingga dapat menentukan hasil belajar peserta didik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik akan dijabarkan sebagai berikut (Slameto, 2018):

a. Faktor Internal

Faktor intern adalah faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik dan dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Faktor internal meliputi faktor fisiologis (jasmaniah) dan psikologis (Jiwa).

- a) Faktor fisiologis, keadaan jasmani peserta didik harus diperhatikan dan diusahakan karena akan mempengaruhi aktivitas belajar peserta didik. Kondisi fisik yang baik akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar. Faktor fisiologis terdiri dari kesehatan dan cacat tubuh.
- b) Faktor Psikologis, yaitu keadaan psikologis peserta didik yang dapat memengaruhi hasil belajar. Faktor ini terdiri dari intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesiapan.
- c) Faktor Kelelahan, untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, maka perlu diusahakan agar kondisi peserta didik terbebas dari kelelahan. Kelelahan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri peserta didik dan dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik yang meliputi:

- a) Faktor keluarga, cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga. Keluarga merupakan lembaga pendidikan yang pertama dan utama, sehingga memiliki pengaruh yang besar terhadap hasil belajar.
- b) Faktor Sekolah, terdiri dari metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan peserta didik, relasi antar peserta didik, kedisiplinan, fasilitas sekolah, waktu sekolah, metode belajar dan tugas rumah.
- c) Faktor masyarakat, terdiri dari kegiatan peserta didik dalam masyarakat, media massa, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat. Faktor masyarakat ini berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik karena peran dan keberadaan peserta didik sendiri dalam masyarakat.

Sejalan dengan pendapat diatas, menurut Winkel (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat dibedakan atas dua jenis yaitu faktor dari dalam diri peserta didik dan faktor dari luar diri peserta didik.

a. Faktor dari dalam diri peserta didik yang terdiri dari:

- a) Faktor psikis intelektual, yang mencakup tingkat intelegensi, motivasi belajar, sikap, minat, kondisi akibat keadaan sosio kultural atau ekonomis.
- b) Faktor psikis non-intelektual, yang meliputi perasaan seperti puas, gembira, simpati, takut, cemas, rasa benci, rasa takut, dan lain sebagainya.
- c) Faktor fisik, yang meliputi keadaan fisik peserta didik.

b. Faktor dari luar peserta didik yang terdiri dari:

- a) Faktor-faktor proses belajar di sekolah, yang meliputi kurikulum pengajaran, disiplin sekolah, *teacher effectiveness*, fasilitas belajar, dan pengelompokan peserta didik.
- b) Faktor-faktor sosial di sekolah yang meliputi sistem sosial, status sosial, serta interaksi guru dan peserta didik.
- c) Faktor situasional, yang meliputi keadaan politik, ekonomi, keadaan waktu dan tempat, musim serta iklim.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik yaitu faktor internal yang berasal dalam diri peserta didik dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri peserta didik. Dimana kedua faktor tersebut memiliki hubungan yang saling terikat dan mempengaruhi hasil belajar peserta didik.

2.1.2 Self-Regulated Learning

2.1.2.1 Pengertian *Self-Regulation Learning*

Menurut Zimmerman (1989) secara umum *self-regulated learning* dapat digambarkan melalui tingkat keaktifan peserta didik baik dalam aspek motivasional, metakognitif maupun perilaku dalam proses pembelajaran. Sedangkan menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Judaniastuti & Edwina D.S., 2019) regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses dalam diri seorang pembelajar yang dengan sendirinya mengaktivasi dan menopang kognisi, afeksi, dan perilaku yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan pembelajaran.

Pintrich (2000) menyatakan bahwa pengaturan diri adalah “suatu proses yang aktif dan konstruktif dimana peserta didik menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, dan

mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, dipandu dan dibatasi oleh tujuan mereka dan kondisi kontekstual di lingkungan”. Dia menyatakan bahwa

self-regulation is “an active, constructive process whereby learners set goals for their learning and then attempt to monitor, regulate, and control their cognition, motivation, and behavior, guided and constrained by their goals and the contextual features in the environment”.

Berdasarkan pendapat tersebut, peserta didik dapat menetapkan tujuan dalam pembelajaran mereka, kemudian memantau proses pembelajaran mencapai tujuan tersebut, dan kemudian menyesuaikan dan mengatur kognisi, motivasi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan mereka.

Dalam perspektif yang sama, Zimmerman, Bonner dan Kovach (dalam Basso & Abrahão, 2018) menyatakan bahwa pengaturan diri sekolah adalah seperangkat pikiran, perasaan dan tindakan yang dihasilkan oleh peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Peserta didik yang mengatur diri sendiri maka sadar akan kualitas pengetahuan, keyakinan, motivasi, dan pemrosesan kognitif mereka sendiri, aspek-aspek tersebut bersama-sama membuat progres pada saat peserta didik mengerjakan tugas-tugasnya (Butler & Winne, 1995). Farber (dalam Sudinadji & Kumaidi, 2019) menyatakan bahwa dalam *self-regulated learning* terdapat tiga fase yang dilalui individu, yaitu a) berpikir dan merencanakan masa depan, b) melaksanakan dan memantaunya, serta c) merefleksi hasil yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* adalah kegiatan belajar peserta didik dimana peserta didik itu sendiri secara aktif yang mengaturnya, mulai dari proses belajarnya dan individu sendirilah yang memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya dengan menggunakan berbagai strategi baik metakognitif, motivasi ataupun kebiasaan.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Menurut Stone, Schunk & Swartz (Cobb, 2003 dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi dan tujuan. Fasikhah & Fatimah, 2013 menjelaskan bahwan *self-efficacy* menggambarkan kepercayaan akan kemampuan diri seseorang

untuk menyelesaikan tugas yang akan mempengaruhi tujuan (apakah orientasi pada tujuan belajar atau kinerja), dimana *self-efficacy* yang tinggi, akan lebih memotivasi individu untuk meningkatkan regulasi diri, sehingga individu dapat belajar dengan mengimplementasikan lebih banyak strategi *self-regulated learning*, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Dikarenakan, menurut Bandura bahwa sebuah efikasi diri merupakan keyakinan yang cukup kuat untuk mendorong seseorang menghasilkan hasil yang terbaik (Hayati, Junus, & Qadar, 2021).

Sedangkan menurut Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmerman, 1989) memaparkan dari perspektif sosial-kognitif, bahwa keberadaan *self-regulated learning* ditentukan oleh tiga wilayah yakni wilayah *person* (individu), wilayah perilaku, dan wilayah lingkungan.

a) Faktor individu (*personal influences*)

Salah satu bagian dalam personal peserta didik ini adalah *self-efficacy*. *Self efficacy* bergantung dengan bagian-bagian lainnya dalam personal peserta didik, yaitu pengetahuan peserta didik, proses metakognitif, tujuan, dan afeksi (pengaruh). *Self-efficacy* menurut Zimmerman & Schunk merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning*. Sejalan dengan pendapat tersebut, Bandura (dalam Zimmerman, 1989) mengasumsikan bahwa *self-efficacy* merupakan variabel kunci dalam *self-regulated learning*. Zimmerman (1989) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai persepsi kemampuan diri dalam mengelola dan melakukan tindakan-tindakan yang penting untuk mencapai tingkat performa keterampilan dalam suatu tugas, sedangkan Bandura (dalam Hayati et al., 2021) menyatakan bahwa sebuah efikasi diri merupakan keyakinan yang cukup kuat untuk mendorong seseorang menghasilkan hasil yang terbaik.

Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa pengetahuan dalam *self-regulated learning* dibedakan dalam tiga jenis pengetahuan yakni, (a) pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*) yaitu pengetahuan verbal atau pengetahuan factual dimana setiap informasi yang hanya dapat dipelajari melalui menghafal, (b) pengetahuan prosedural (*procedural knowledge*) mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi dan (c) pengetahuan kondisional merujuk pada pengetahuan

kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Sebagai contoh yang menunjukkan kedua pengetahuan ini saling berhubungan adalah pengetahuan umum peserta didik mengenai matematika akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan mereka untuk membagi tugas mingguan ke dalam tugas yang dapat dikerjakan setiap hari.

Menetapkan sebuah tujuan (*goal*), baik itu jangka pendek maupun jangka panjang dalam sebuah proses belajar merupakan hal yang sangat penting penetapan tujuan jangka panjang merupakan langkah awal dalam mengambil keputusan metakognitif. Hal ini sesuai dengan Zimmerman (1989) yang menyatakan bahwa pengambilan keputusan metakognitif ini tergantung pada tujuan jangka panjang dari peserta didik. Proses metakognitif adalah proses pengambilan keputusan yang mengatur penyeleksian dan penggunaan berbagai bentuk pengetahuan Pengambilan keputusan metakognitif ini tergantung pada tujuan jangka panjang dari peserta didik (Zimmerman, 1989). Metakognitif yang dimaksud dalam *self-regulated learning* adalah kemampuan dalam merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam belajar (Oktariani, Munir, & Aziz, 2020). Faktor terakhir yaitu afeksi, *self-regulated learning* afeksi terkait dengan kecemasan yang dialami oleh peserta didik yang dapat menghambat proses metakognitif terutama proses pengontrolan diri..

b) Faktor perilaku (*behavior*)

Menurut Bandura dalam Schunk (dalam Sutikno, 2016) setiap komponen terdiri dari perilaku yang dapat diamati, dilatih dan saling mempengaruhi *self-regulated learning*, dan komponen perilaku tersebut mencakup yaitu, (a) observasi diri (*self-observation*) adalah respon-respon individu yang melibatkan pemantauan secara sistematis terhadap unjuk kerja mereka sendiri, (b) penilaian diri (*self-judgment*) merupakan kemampuan individu untuk membandingkan unjuk kerja dengan individu lainnya saat sekarang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai/ ditetapkan dan (c) reaksi diri (*self-reaction*) adalah respon kemajuan dari tujuan yang telah ditetapkan oleh individu. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya

timbang balik seiring dengan situasi persoalan yang dihadapi, dimana hubungan timbal balik yang aspek tertentu bisa menjadi lebih dominan atau kurang mendominasi dari aspek yang lainnya.

c) Faktor lingkungan (*environment*)

Gambaran faktor lingkungan diperkirakan berinteraksi secara timbal balik dengan faktor lainnya, yaitu faktor pribadi dan perilaku. Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi dikendalikan untuk mengatur perilaku dan lingkungan belajar langsung secara strategis. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama proses penerimaan dan mengetahui cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi.

Zimmerman & Martinez-Pons (1988) menemukan bahwa “*self-regulated learners* menggunakan strategi seperti penataan lingkungan (misalnya menciptakan area belajar), mencari bantuan sosial dari guru (misalnya, mengenai tugas), dan mencari atau meninjau informasi (misalnya, dari sumber literatur)”. Liaw & Huang (dalam Zhao, 2016) menemukan dalam studi mereka bahwa lingkungan belajar interaktif yang sukses atau kuat dapat membantu manajemen lingkungan untuk mencari bantuan. Temuan studi dari Vighnarajak, Wong, & Kamariah (dalam Zhao, 2016) menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang sukses dapat meningkatkan regulasi diri peserta didik.

Selain itu, ada beberapa penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman & Martinez-Pons (1990) menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berkaitan dengan jenis kelamin (*gender*) dan tingkatan (*grades*). Faktor lingkungan lain yaitu dari hubungan antara orang tua dan anak, refleksi hubungan orang tua dan anak dapat dilihat dari cara orang tua mengasuh anaknya dengan memberikan perlakuan yang akan menghasilkan ikatan emosional antara orang tua dan anaknya. Pola asuh ini nantinya akan membedakan sifat, watak, kepribadian anak, dan ikatan yang dihasilkan antara anak dan orang tua (Sihotang, Ahman, & Rasto, 2020). Hal tersebut dibuktikan oleh studi yang dilakukan oleh Huang & Prochner, 2003 (dalam Sihotang et al., 2020), orang tua dengan pola asuh yang baik sangat membantu anak dalam mengembangkan regulasi diri, dan mendorong mereka untuk mengelola pembelajarannya sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, selama terjadinya proses *self-regulated learning* berlangsung, terdapat tiga faktor yang dapat berpengaruh. Faktor-faktor tersebut adalah faktor person, perilaku, dan lingkungan.

2.1.2.3 Aspek-aspek Yang Mempengaruhi Self-regulation Learning

Menurut Zimmerman (1989), *self-regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku.

a. Metakognitif

Metakognitif yang dimaksud adalah proses pengambilan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan berbagai bentuk pengetahuan (Zimmerman, 1989). Menurut Livingston (dalam Listiana, Daesusi, & Soemantri, 2019) kegiatan metakognitif meliputi kegiatan berfikir untuk merencanakan, memonitoring, merefleksi bagaimana menyelesaikan suatu masalah. Kemampuan melakukan perencanaan, pemantauan, control, dan evaluasi sangat penting dalam mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Sedangkan pendapat lain mengatakan metakognitif merupakan kegiatan mengontrol secara sadar mengenai proses kognitif individu itu sendiri (Listiana et al., 2019). Keterampilan metakognitif ini dapat membantu peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran..

b. Motivasi

Menurut Zimmerman dan Pons (1988) motivasi adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Sedangkan menurut pendapat lain motivasi dalam *self-regulated learning* merupakan pendorong (*drive*) yang dimiliki individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi dalam aktivitas belajar (Fajriyah, 2021). Dengan adanya aspek motivasi ini, diharapkan peserta didik dapat mengerti apa tujuan sebenarnya dari belajar.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk memilih, menyeleksi dan memanfaatkan strategi belajar dan lingkungan yang akan mendukung aktivitas belajarnya (Aziz, Aisyah, & Siswanto, 2018). Pendapat tersebut sejalan dengan

pendapat Zimmerman dan Pons (1988) yang mengatakan bahwa perilaku merupakan upaya individu untuk memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Sedangkan perilaku menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Anselmus & Parikaes, 2018) adalah upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Dalam aspek ini pihak sekolah juga ikut andil dalam menciptakan lingkungan yang baik seperti menyediakan fasilitas sekolah yang memadai. Fasilitas yang lengkap dan memadai akan membuat peserta didik semangat dalam belajar serta mudah dalam memahami materi pembelajaran sehingga bisa mendapatkan hasil belajar yang baik (Palittin, Wolo, & Purwenty, 2019).

Peneliti menarik kesimpulan bahwa aspek *self-regulated learning* yang akan dipakai dalam skala pada penelitian meliputi tiga aspek yang telah dipaparkan oleh Zimmerman, yang meliputi aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku.

2.1.2.4 Karakteristik Peserta didik Yang Memiliki *Self-Regulated learning*

Pintrich (1995) menjelaskan bahwa terdapat dua karakteristik *self-regulated learning* yang berhubungan dengan aspek kognitif, motivasi, dan afektif/perilaku yaitu:

- a. *Self-Regulated learning* mencoba untuk mengontrol perilaku, motivasi, pengaruh dan kognitif individu. Kemudian menyesuaikan karakteristik tersebut dengan situasi yang dihadapi.
- b. *Self-Regulated learning* memberi kesempatan para pembelajar untuk menyelesaikan tujuan yang telah diatur, tujuan ini memungkinkan peserta didik dapat memantau dan menilai kinerjanya sendiri kemudian membuat penyesuaian yang tepat.
- c. *Self-Regulated learning* memberi kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan tindakannya secara mandiri dan tidak dipengaruhi oleh orang lain seperti orang tua atau guru.

Penelitian lain menjelaskan karakteristik yang dapat membedakan peserta didik yang melakukan *self-regulated learning* dengan yang tidak (Como, 2001;

Weinstein, Husman dan Dierking, 2000; Winne, 1995; Zimmerman, 1998, 2000, 2001, 2002 dalam Montalvo & González-Torres, 2004):

- a. Mereka akrab dengan dan mengetahui bagaimana menggunakan serangkaian strategi kognitif (pengulangan, elaborasi dan organisasi), yang membantu mereka untuk menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*) dan memulihkan informasi (*recover information*).
- b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengendalikan dan mengarahkan proses mental mereka menuju pencapaian tujuan pribadi (metakognisi).
- c. Mereka menunjukkan serangkaian keyakinan motivasi (motivational beliefs) dan emosi adaptif, seperti rasa *self-efficacy* akademik yang tinggi, pemakaian tujuan-tujuan pembelajaran, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, antusiasme), serta kapasitas untuk mengendalikan dan memodifikasinya, menyesuaikannya dengan persyaratan tugas dan situasi pembelajaran tertentu.
- d. Mereka merencanakan dan mengendalikan waktu dan upaya yang akan digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana menciptakan dan membangun lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti menemukan tempat yang cocok untuk belajar dan mencari bantuan dari guru atau teman sekelas ketika mereka mengalami kesulitan.
- e. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya yang lebih besar untuk berpartisipasi dalam kontrol dan pengaturan tugas akademik, suasana dan struktur kelas.
- f. Mereka mampu memainkan serangkaian strategi kehendak, yang ditujukan untuk menghindari gangguan eksternal dan internal, untuk mempertahankan konsentrasi, usaha dan motivasi mereka saat melakukan tugas akademik.

Berdasarkan pemaparan tersebut, bahwa peserta didik yang memiliki karakteristik *self-regulated learning* bisa dilihat dari bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri sebagai agen dari perilaku mereka sendiri, mereka percaya bahwa belajar adalah proses proaktif, mereka memiliki motivasi diri dan mereka menggunakan strategi yang memungkinkan mereka untuk mencapai hasil akademik

yang diinginkan. Kemudian jika tidak mendapat hasil yang diharapkan mereka dapat membuat strategi penyesuaian. Atau singkatnya peserta didik yang memiliki karakteristik *self-regulated learning* adalah peserta didik yang mandiri dan terencana.

2.1.3 Kecemasan Ujian

2.1.3.1 Pengertian Kecemasan

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan, kecemasan didefinisikan sebagai emosi dasar manusia yang meliputi rasa takut dan ketidakpastian dan biasanya terjadi ketika seseorang percaya bahwa kejadian tersebut merupakan ancaman bagi diri atau harga dirinya. (Ajmal & Ahmad, 2019).

Barlow (dalam Wilmschurst, 2009) menggambarkan kecemasan sebagai "emosi berorientasi masa depan" yang disertai dengan perasaan "tidak dapat dikendalikan dan tidak dapat diprediksi" tentang "peristiwa yang berpotensi menimbulkan permusuhan". Sejalan dengan pendapat Barlow, Lubis (2016) berpendapat bahwa kecemasan merupakan tanggapan dari sebuah ancaman, nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa yang akan datang. Kecemasan juga bisa berkembang menjadi suatu gangguan jika menimbulkan ketakutan yang hebat dan menetap pada individu tersebut (Lubis, 2016).

Perasaan cemas dan takut sering dianggap sebagai hal yang sama, namun keduanya memiliki perbedaan yang jelas. Pertama, rasa takut berhubungan secara langsung dengan objek nyata dan dapat dilihat oleh individu, sementara itu perasaan cemas sifatnya lebih samar dan tidak jelas terhadap adanya kemungkinan ancaman yang dihadapi individu. Kedua, rasa takut lebih logis dan emosional, sedangkan rasa cemas sebagai perasaan tidak nyaman tentang situasi dan objek yang sebenarnya tidak berbahaya bagi individu tersebut (Safaria, 2021). Sejalan dengan pendapat tersebut, ketakutan adalah respons terhadap ancaman yang diketahui. Namun, kecemasan dapat didefinisikan sebagai ketakutan, ketegangan, kegelisahan, atau kegelisahan yang diharapkan dari sumber yang tidak dikenal atau tidak dikenal (Eren, 2020).

Kecemasan merupakan perasaan yang normal di alami oleh setiap orang, namun yang membedakan antara individu satu dengan yang lain adalah cara masing-masing menghadapinya. Perasaan bimbang dan gelisah dalam menghadapi sesuatu yang penting, atau ketidaksiapan individu untuk melakukan sesuatu yang penting terkadang memicu kecemasan (Safaria, 2021).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan sebuah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah dan takut akan terjadi hal yang belum pasti yang bersifat buruk atau tidak menyenangkan.

2.1.3.2 Bentuk Kecemasan

Kecemasan yang dialami oleh individu memiliki berbagai bentuk. Lazarus (dalam Safaria, 2021) mengemukakan ada dua macam bentuk kecemasan, yaitu:

- a) *State anxiety*, yaitu kecemasan sebagai suatu reaksi terhadap situasi tertentu. Jika situasi itu tidak ada, maka kecemasannya pun hilang. Keadaan cemas ini terjadi sesuai dengan situasi atau intensitas yang dapat berubah-ubah setiap waktu, atau bersifat sementara.
- b) *Trait anxiety*, yaitu kecemasan yang menetap pada diri seseorang atau sifat cemas yang merupakan karakter dari seseorang. Kecemasan bentuk ini merupakan kecemasan berupa sudut pandang dari individu itu sendiri yang pencemas, sehingga kadang-kadang pada situasi yang sebenarnya tergolong biasa, dia bereaksi cemas. Pada orang yang memiliki sifat pencemas, situasi apa pun yang menurutnya (subjektif) menakutkan akan cenderung meresponnya dengan kecemasan.

2.1.3.3 Tingkat Kecemasan

Kecemasan memiliki tingkatan tertentu, ada tingkat kecemasan yang wajar atau tidak. Kecemasan yang wajar tidak akan mengganggu kehidupan sehari-hari, tetapi akan mendorong individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi yang mengancam. Menurut Townsend (Yusuf, PK, & Nihayati, 2015) ada empat tingkat kecemasan yaitu:

- a) Kecemasan ringan, yaitu kecemasan yang berhubungan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan ringan

dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Manifestasi kecemasan yang muncul yaitu: kelelahan, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

- b) Kecemasan sedang, yaitu kecemasan yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang muncul yaitu: kelelahan meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, mampu belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar dan mudah menangis.
- c) Kecemasan berat, yaitu ketika seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Manifestasi yang muncul yaitu tidak dapat tidur, sakit kepala, sering buang air kecil, bingung dan perasaan tidak berdaya.
- d) Kecemasan panik, yaitu berhubungan dengan ketakutan dan merasa diteror, serta tidak mampu melakukan apapun walaupun dengan pengarahan. Panik meningkatkan aktivitas motorik, menurunkan kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang, serta kehilangan pemikiran rasional. Manifestasi kecemasan yang muncul yaitu: susah bernafas, pucat, berteriak, mengalami halusinasi dan delusi.

2.1.3.4 Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian (*Test Anxiety*)

Menurut Priest (dalam Lubis, 2016) kecemasan ditimbulkan oleh beberapa hal, seperti ujian. Dalam konteks pendidikan tinggi, ujian dan situasi evaluatif lain merupakan alat penting dalam penentuan masa depan akademik dan profesional peserta didik, dengan demikian hal tersebut dapat berkontribusi pada tingkat stres dan kecemasan yang tinggi selama tahapan proses ujian (M. Cohen, Ben-Zur, & Rosenfeld, 2008). Ujian adalah salah satu bentuk evaluasi atas pemahaman peserta didik mengenai suatu mata pelajaran yang telah dipelajari. Ujian atau tes digunakan untuk memotivasi dan membimbing peserta didik dalam belajar (Slameto, 2018). Proses pembelajaran dan kemampuan mengingat kembali yang menurun saat seseorang mengalami gangguan kecemasan, dapat membuat kesalahan dalam

mengerjakan ujian yang berdampak pada hasil belajar sebagai kemampuan nilai akademik peserta didik.

Kecemasan Menghadapi Ujian atau disebut juga *Test Anxiety* secara terminologi berasal dari dua kata, yaitu *test* yang berarti tes atau ujian dan *anxiety* yang berarti cemas. Jadi secara harfiah *test anxiety* adalah kecemasan menghadapi tes atau ujian. Kecemasan ujian adalah salah satu aspek yang paling penting dari motivasi negatif dan memiliki efek melemahkan langsung pada kinerja sekolah (Hill & Wigfield, 1984). Menurut Spielberger & Vagg, kecemasan ujian dikonseptualisasikan sebagai bentuk spesifik situasi kecemasan sifat (*Trait Anxiety*). sedangkan Ergene (dalam Wood, Hart, & Phillips, 2017) memiliki pendapat lain yang mengatakan bahwa kecemasan ujian adalah jenis kecemasan keadaan (*state anxiety*) khusus untuk situasi pengujian yang berdampak pada kinerja peserta didik pada ujian, sehingga menghambat nilai ujian sebagai cerminan akurat dari pengetahuan dan keterampilan akademik.

Menurut Liebert & Morris (dalam M. Cohen et al., 2008) terdapat dua komponen utama kecemasan menghadapi ujian yaitu, kekhawatiran dan emosionalitas; khawatir, yang mengacu pada aspek kognitif dari kecemasan tes, seperti harapan negatif mengenai hasil ujian, diri sebagai gagal, dan makna gagal ujian, dan Emosional, mengacu pada tingkat gairah yang tinggi dari sistem saraf otonom (misalnya, denyut nadi lebih cepat dan berkeringat). Dalam hal kinerja, kecemasan dapat mendorong atau melemahkan, tergantung pada kesulitan tugas, keterampilan ataupun kecerdasan peserta didik (S. B. Anderson & Sauser, William I., 1995). Untuk orang yang sangat cemas, situasi ujian menimbulkan tingkat ancaman dan kecemasan yang tinggi, yang jika tidak berhasil dikelola maka akan mengakibatkan kegagalan atau kinerja ujian yang buruk (M. Cohen et al., 2008). Dusek (dalam Hill & Wigfield, 1984) mendefinisikan kecemasan menghadapi ujian sebagai perasaan tidak menyenangkan atau keadaan emosional yang memiliki fisiologis dan perilaku yang menyertai, dan yang dialami dalam pengujian formal atau situasi evaluatif lainnya. Kecemasan menghadapi ujian ditandai oleh pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali karena kondisi psikologi dan

fisiologis peserta didik yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan kecemasan menghadapi ujian adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan disertai keadaan fisiologis, kognitif dan perilaku yang dialami peserta didik dalam pengujian formal atau situasi evaluatif lainnya.

2.1.3.5 Aspek-aspek Kecemasan Ujian

Aspek-aspek Kecemasan ujian menurut Hodapp dan Benson (Mowbray, Jacobs, & Boyle, 2015) di antaranya :

a. *Worry* (Khawatir)

Aspek ini mengacu pada manifestasi kognitif kecemasan atas kinerja yang dilakukan individu. Kekhawatiran mewakili kekhawatiran kognitif yang berkaitan dengan kegagalan dan konsekuensi dari kegagalan, (yaitu, keasyikan dengan kegagalan, *self-talk* yang negatif) dan gangguan kognitif (yaitu, mengganggu/memblokir pikiran).

b. *Emosionallity* (Emosional)

Aspek ini mengacu pada reaksi emosional dan otonom kecemasan sehubungan dengan pemeriksaan. Reaksi fisik timbul seperti berkeringat, denyut jantung meningkat, dan mual. Sedangkan gangguan perilaku seperti menghindari ujian, gelisah dan mencari tugas yang mudah.

c. *Lack Confidence* (kurang kepercayaan diri)

Aspek ini mengacu pada keyakinan individu dalam ketidakmampuannya untuk berprestasi dengan baik dalam ujian atau tugas yang akan datang. Aspek ini bisa disebut juga dengan *self-efficacy* yang rendah.

d. *Interference* (interferensi)

Aspek ini berhubungan dengan keberadaan pemikiran yang mengganggu kinerja dan bukan merupakan kekhawatiran yang terus menerus. contohnya ketika memikirkan berbagai hal yang tidak ada hubungannya dengan ujian

2.1.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ujian

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan secara umum menurut Greene, Nevid, & Rathus (2015), yaitu:

- a. Faktor biologis, yang meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi dari neurotransmitter, serta abnormalitas dalam otak yang memberi sinyal bahaya atau menghambat tingkah laku repetitif.
- b. Faktor kognitif, yang meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan serta prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan yang irasional (*self-defeating*), sensitif terhadap ancaman dan kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* yang rendah.

Lebih spesifik, terdapat pendapat yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam ujian adalah proses belajar (berkaitan dengan kurangnya motivasi, kebiasaan belajar; kesiapan; konten kursus; pola tidur), persepsi terkait ujian (berkaitan dengan kurang percaya diri, ekspektasi, situasi ujian, pengalaman masa lalu, aspek kesehatan, dan daya ingat), pola pembelajaran (meliputi cara peserta didik menghadapi mata pelajaran yang sulit, mengatur waktu, dan merevisi bagian), dan ekspektasi berlebih terkait dengan harapan orang tua dan peserta didik mengenai hasil belajar (Vaz et al., 2018). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Hasan (dalam Revilla, 2009) mencatat tiga faktor utama pemicu kecemasan menghadapi ujian, yaitu keterbatasan waktu, tingkat kesulitan materi, serta instruksi ujian, bentuk pertanyaan dan jawaban ujian dan hal-hal mekanisme ujian lainnya. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Sukardi & Kusmawati (2008) menyebutkan empat penyebab kecemasan menghadapi ujian yaitu:

- a. Beberapa mata pelajaran soal ujian ada yang sulit menurut peserta didik.
- b. Beberapa mata pelajaran ada soal-soal yang tidak dimengerti oleh peserta didik.
- c. Peserta didik terburu-buru ketika mengerjakan soal ujian.
- d. Peserta didik kurang mempersiapkan diri untuk mempelajari materi yang akan dikeluarkan dalam soal ujian.

Kesici & Erdogan (2009) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian adalah motivasi belajar, regulasi diri dalam belajar, dan efikasi diri. Penjelasan dari faktor-faktor

yang mempengaruhi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian adalah sebagai berikut :

- a. Motivasi belajar adalah keyakinan dalam diri peserta didik untuk mencapai tujuannya sehingga mengurangi kecemasannya dalam menjalankan ujian atau ujian.
- b. Regulasi diri dalam belajar berguna untuk mengontrol, tujuan, kriteria, atau standar sehingga peserta didik dapat mencapai tujuan.
- c. Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan pendapat ahli di atas terdapat banyak faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan menghadapi ujian, mulai faktor dari dalam diri peserta didik (seperti persepsi terkait ujian dan peserta didik kurang mempersiapkan diri dalam ujian) dan faktor dari luar (seperti, keterbatasan waktu, tingkat kesulitan materi dan lain-lain).

2.1.3.7 Ciri-ciri Kecemasan Ujian

Di antara ciri-ciri kecemasan ujian adalah sebagai berikut (Sarason & Sarason, 1990):

- a. Situasi evaluatif dipandang sulit, menantang, dan mengancam.
- b. Peserta didik melihat dirinya sendiri tidak efektif, atau tidak mampu dalam menangani tugas yang ada.
- c. Peserta didik berfokus pada konsekuensi yang tidak diinginkan.
- d. Disibukan dengan mencela diri sendiri dan meragukan kemampuan akademik dan kompetensi intelektual mereka dalam tugas.
- e. Peserta didik berpikir mengenai kegagalan sekaligus berusaha untuk mengantisipasi kegagalannya.

2.1.3.8 Gejala Kecemasan Ujian

Ketika peserta didik mengalami kecemasan saat ujian, kecemasan itu akan mempengaruhi pikiran dan tubuh mereka dan menyebabkan beberapa gejala sebagai berikut (Nabila Y, 2020):

1. Gejala Kognitif

Banyak peserta didik dapat mengalami gejala bersama dengan perasaan cemas mereka. Mereka mungkin mengalami banyak pengalaman negatif dan menyakitkan, sehingga gejala yang timbul seperti insomnia dan gangguan tidur lainnya. Kecemasan juga berdampak negatif pada ingatan peserta didik. Mereka mungkin menjadi tidak dapat berpikir dengan benar dan membuat keputusan. Beberapa dari mereka merasa sedih, takut, dan panik yang akhirnya berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik mereka.

2. Gejala Fisik

Peserta didik dengan kecemasan dapat mengalami rasa sakit yang signifikan dengan gejala seperti masalah pernapasan, sakit perut, sakit kepala, nyeri sendi dan otot, kelelahan dan denyut nadi meningkat. Deffenbacher (dalam Hill & Wigfield, 1984) menemukan bahwa saat melakukan ujian, subjek dengan kecemasan ujian yang tinggi memiliki denyut nadi yang lebih tinggi daripada mereka yang memiliki kecemasan ujian yang rendah. Denyut nadi tidak terkait dengan kinerja, sementara kekhawatiran atas evaluasi dikaitkan dengan kinerja yang buruk.

3. Gejala Emosional

Beberapa peserta didik yang menderita kecemasan mengalami gejala emosional yang menyakitkan seperti depresi, kesedihan, gugup, marah, dan kesepian. Peserta didik mungkin merasa tidak senang datang ke sekolah atau menjadi sangat gugup di sekitar orang, seperti teman. Ada juga yang merasa khawatir dan sedih ketika tidak dapat mengatasi tantangan yang dihadapi, seperti hasil belajar yang rendah.

Banyak peserta didik memiliki kemampuan untuk mengerjakan ujian dengan baik, tetapi berkinerja buruk karena tingkat kecemasan mereka yang melemahkan (Zeidner & Matthews, 2003). Pekrun, Goetz, & Titz (dalam Hyseni Duraku & Hoxha, 2018) mengemukakan bahwa kecemasan ujian telah terbukti mengurangi sumber daya memori kerja, yang menyebabkan penurunan kinerja pada tugas-tugas kompleks atau sulit yang menggunakan sumber daya ini. Sehingga kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang

dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang relevan terkait penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Syarif Hidayat (2021) mengenai hubungan *self-regulated learning* dengan hasil belajar biologi pada peserta didik kelas XI MIPA SMA Terpadu Riyadul Ulum kota Tasikmalaya. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat antara *self-regulated learning* dan hasil belajar biologi pada peserta didik kelas XI MIPA SMA Terpadu Riyadiul Ulum, ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi 0,719 dan adanya hubungan antara *self-regulated learning* dan hasil belajar terlihat dari persamaan regresi yang menunjukkan bahwa koefisien regresinya bernilai positif, sehingga hubungannya juga bersifat positif. Berdasarkan hal tersebut, semakin tinggi *self-regulated learning* akan semakin tinggi pula hasil belajarnya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Pujiastuti (2020) mengenai pengaruh tingkat kecemasan terhadap hasil belajar matematika peserta didik: studi kasus pada peserta didik SMPN 2 Balaraja. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar matematika peserta didik SMPN 2 Balaraja sebesar 0.291 atau 29.1%. Sedangkan sisanya 70,9% dipengaruhi oleh variabel lain. Besarnya pengaruh htingkat kecemasan terhadap hasil belajar matematika peserta didik SMPN 2 Balaraja tergolong lemah atau rendah. Sehingga setiap peningkatan kecemasan 1% maka hasil belajar akan menurun sebesar -0.113. dengan kata lain semakin rendah tingkat kecemasan maka hasil belajar peserta didik pada pelajaran matematika akan semakin meningkat begitupun sebaliknya semakin tinggi tingkat kecemasan maka hasil belajar peserta didik pada pelajaran matematika akan semakin menurun.

Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Judaniastuti & Edwina D. S. (2019) mengenai hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan kecemasan peserta didik terhadap ulangan harian. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ulangan harian dengan $r = -0,257$ dengan $p < 0,01$.

Apabila regulasi diri dalam belajar tinggi, maka kecemasan peserta didik dalam menghadapi ulangan harian rendah. Apabila regulasi diri dalam belajar rendah, maka kecemasan peserta didik dalam menghadapi ulangan harian tinggi. Kesimpulan penelitian adalah regulasi diri dalam belajar peserta didik dapat mempengaruhi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ulangan harian.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut mengenai korelasi antara *self-regulated learning* dengan hasil belajar, tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian dengan hasil belajar dan *self-regulated learning* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian, maka hal tersebut bisa dijadikan rujukan terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara *self-regulated learning* dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian dengan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran biologi.

2.3 Kerangka Konseptual

Untuk menilai dan mengukur keberhasilan pembelajaran yang telah dilaksanakan, maka sangat diperlukan adanya suatu evaluasi, evaluasi yang biasa dilakukan di sekolah diukur melalui ujian yang berlaku untuk semua mata pelajaran termasuk biologi. Biologi adalah studi tentang struktur, fungsi, pertumbuhan, asal, evolusi, dan distribusi organisme hidup. Banyak peserta didik yang beranggapan biologi adalah mata pelajaran yang sulit untuk dipelajari, salah satunya dikarenakan banyaknya konsep yang harus dipahami dan istilah yang harus dihafal. Peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mempelajari konsep dan topik dalam biologi akan berdampak pada perolehan hasil belajar biologi. Kemudian ketika dihadapkan dengan ujian, maka akan muncul pemikiran negatif seperti takut nilai menjadi buruk, soal yang sulit atau perasaan takut gagal dikarenakan belum menguasai topik biologi yang di ujikan. Perasaan takut gagal tersebut dapat menjadi beban yang menyebabkan para peserta didik memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian. Banyaknya persepsi negatif mengenai biologi inilah yang kemudian terakumulasi menjadi kecemasan pada saat menghadapi ujian.

Kecemasan merupakan sebuah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah dan takut akan terjadi hal yang belum pasti yang bersifat buruk atau tidak menyenangkan. Kecemasan yang timbul pada

saat ujian dinamakan kecemasan ujian. Kecemasan ujian adalah salah satu aspek yang paling penting dari motivasi negatif dan memiliki efek melemahkan langsung pada kinerja peserta didik. Kecemasan ujian ini dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif peserta didik, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Jika kecemasan yang di alami tidak dapat diatasi oleh peserta didik maka dapat berakibat pada menurunnya kemampuan peserta didik dalam mengerjakan soal pada waktu ujian sehingga dapat menyebabkan hasil belajar peserta didik tidak sesuai yang diharapkan.

Kesempatan memperoleh keberhasilan pada ujian di sekolah juga dikaitkan dengan apakah peserta didik telah melakukan persiapan yang layak sebelumnya. Pada umumnya peserta didik menunjukkan adanya permasalahan dalam keterampilan untuk mengelola aktivitas belajar, sumber belajar, lingkungan belajar dan mengelola atau mengatur diri dalam masa persiapan sebelum ujian. Perencanaan belajar yang disusun dengan matang akan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi ujian. Karena, peserta didik yang mampu mengatur diri sendiri akan mempengaruhi keberhasilan akademiknya. Sehingga peserta didik akan memperoleh hasil belajar yang baik sesuai dengan tujuan belajar yang akan dicapai.

Karena masa persiapan adalah bagian penting dari proses kesiapan dalam menghadapi ujian. Peserta didik yang *self-regulated learning*-nya baik maka akan merasa lebih memiliki kesiapan dalam menghadapi ujian. Pikiran negatif seperti rasa takut akan kegagalan yang mungkin di alami saat ujian akan semakin rendah apabila peserta didik mampu meregulasi diri dengan baik dalam menghadapi ujian. Sehingga peserta didik dengan regulasi diri dalam belajar yang baik akan mampu mengurangi tingkat kecemasannya ketika menghadapi ulangan. Peserta didik yang melakukan *self-regulated learning* juga akan menemukan kelebihan dan kekurangan pada dirinya dan melakukan perbaikan kesalahan, dan menemukan cara yang lebih baik sebagai pemecahan masalah dalam belajar.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menduga adanya korelasi antara *self-regulated learning* dan kecemasan dalam menghadapi ujian dan hasil belajar pada mata pelajaran biologi kelas XI MIPA tahun ajaran 2022/2023.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban terhadap rumusan masalah penelitian didasarkan pada teori yang relevan, tetapi belum ada pembuktian secara empirik (Sugiyono, 2021). Berdasarkan rumusan masalah, landasan teori, dan definisi operasional, maka peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut agar penelitian dapat terarah dan sesuai dengan tujuan:

1. Terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran biologi di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.
2. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian dengan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran biologi di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.
3. Terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian dengan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran biologi di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.