

Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri

Dinda Permatasari Harahap

Universitas Medan Area, Jl. Setia Budi No.79 B, Tj. Rejo, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara
dinda@staff.uma.ac.id

Abstract

Self-regulated learning is a strategy carried out by students to regulate themselves and achieve optimal learning outcomes. This research aims to improve students' self-regulated learning through learning strategies based on self-regulation. The subject in this study was a 17-year-old high school student. This study used a single-subject experimental research design with a one-group pretest-posttest design. The treatment method given to the subject is based on learning strategies based on self-regulation, consisting of: 1) self-evaluation; 2) goal setting and strategic planning; 3) putting plans into action; and 4) monitoring outcomes. The results showed that there was an increase in the subject's self-regulated learning scale scores from low to moderate levels. Changes can also be seen from an increase in the duration of study hours and in the value of the subject's report card.

Keywords: Interest, Arts, Traditional Music, Angklung.

Abstrak

Self regulated learning merupakan strategi yang dilakukan siswa untuk mengatur dirinya dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan self regulated learning siswa melalui strategi belajar berdasarkan regulasi diri. Subjek dalam penelitian ini merupakan satu orang siswa SMA yang berusia 17 tahun. Penelitian ini menggunakan desain penelitian single subject experiment one group pretest-posttest design. Metode perlakuan yang diberikan pada subjek yakni berdasarkan strategi belajar berdasar regulasi diri yang terdiri dari; 1) self evaluation; 2) goal setting and strategic planning; 3) putting plan into action; 4) monitoring outcome. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan skor skala self regulated learning subjek dari tingkat rendah menuju sedang. Perubahan juga dapat dilihat dari peningkatan durasi jam belajar dan nilai rapor subjek.

Kata Kunci: Self Regulated Learning, Siswa

Copyright (c) 2023 Dinda Permatasari Harahap

Corresponding author: Dinda Permatasari Harahap

Email Address : dinda@staff.uma.ac.id (Jl. Setia Budi No.79 B, Tj. Rejo, Kec. Medan Sunggal)

Received 24 January 2023, Accepted 04 February 2023, Published 04 February 2023

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Dalam proses Pendidikan formal guru dan siswa saling berinteraksi dalam upaya peningkatan pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, dan keterampilan siswa. Salah satu hal yang diperlukan siswa dalam meningkatkan kompetensi dalam belajar yakni melalui regulasi diri dalam belajar atau yang biasa disebut dengan *self regulated learning*. *Self regulated learning* merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal (Pintrich, 2000). Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self regulated learning* adalah proses proaktif siswa dengan menggunakan kemampuan akademik, seperti menetapkan tujuan, seleksi dan membuat strategi, serta memonitor keefektifan dirinya. *Self regulated learning* juga dipandang sebagai sesuatu yang penting dalam melakukan kegiatan belajar, seperti menemukan pengetahuan baru, memilih sendiri sumber bacaan, atau mencari informasi dari sumber-sumber elektronik, mencari bantuan dari teman sebaya, orangtua, dan juga guru

Self regulated learning dibutuhkan siswa dalam proses belajar agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. “Siswa juga mampu mengintegrasikan masa lalu dengan tantangan di masa kini dan mendatang serta mampu membuat rencana dengan baik untuk masa depan” (Papalia, 2008). *Self regulated learning* dilakukan oleh siswa sebagai alat atau perantara dalam mencapai tujuan belajar yaitu memperoleh prestasi yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Broson (dalam Ormrod, 2006) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan cenderung memiliki prestasi yang baik.

Fenomena yang terjadi di salah satu Sekolah Menengah Atas yakni adanya siswa yang mengalami permasalahan dalam belajar. Permasalahan yang dihadapi subjek merupakan kesulitan dalam meregulasi diri dalam belajar. Subjek merupakan siswa yang mengikuti kegiatan kelas olahraga di sekolahnya sehingga menyebabkannya harus membagi waktu antara kegiatan akademik dan non akademik. Subjek kesulitan ketika belajar di kelas karena subjek mengantuk sehingga ia sulit untuk fokus dalam menerima dan menangkap pelajaran. Subjek tidak memperlihatkan usahanya dalam belajar. Subjek lebih sering tidur di kelas, mencontek ketika ujian, dan tidak belajar ketika di rumah. Ketika memiliki waktu luang di rumah dan di luar jam sekolah, subjek tidak memanfaatkannya dengan baik. Subjek lebih memilih berkumpul dengan temannya, bermain hp dan games di komputer. Padahal subjek seharusnya membutuhkan kualitas belajar yang lebih baik dengan cara memanfaatkan waktu luang yang dimiliki sehingga ia dapat meregulasi diri dalam belajar. Belajar berdasar regulasi diri dapat didefinisikan sebagai “mengatur dan mengarahkan diri dalam belajar” atau belajar dengan mengarahkan atau mengatur diri (Alsa, 2005). Zimmerman (2002) mengemukakan bahwa regulasi diri dalam belajar bukan merupakan kemampuan mental atau keterampilan performansi akademik, tetapi lebih merupakan proses pengarahan diri (*self directive*) seorang siswa dengan mengubah kemampuan mentalnya menjadi keterampilan mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam hal ini subjek belum mampu dalam mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilakunya dalam mencapai tujuan belajarnya.

Belajar berdasar regulasi diri yang dilakukan siswa meliputi strategi metakognitif berupa perencanaan, memonitor, dan mengubah aspek kognisi; pengaturan usaha oleh siswa untuk menyelesaikan tugas akademik di kelas; dan strategi kognitif seperti latihan elaborasi, dan organisasi tugas dengan tujuan belajar, mengingat, dan memahami suatu tugas akademik (Pintrich & De Groot, 2000). Ormrod (2006) menyatakan bahwa siswa yang memiliki kemampuan strategi belajar berdasar regulasi diri mengetahui apa yang dipelajari dan kapan harus menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Zimmerman (dalam Subran, 2001) mengemukakan faktor lain yang mempengaruhi *self regulated learning* seseorang yakni faktor individu, pengaruh perilaku dan lingkungan individu. Pada faktor individu, seseorang yang memiliki *self regulated learning* yang baik juga memiliki tujuan yang ingin dicapai, artinya semakin tinggi tujuan yang ingin diraih, maka akan semakin besar kemungkinan individu tersebut melakukan regulasi diri dalam belajar. Dalam hal ini, subjek belum memiliki tujuan

jangka panjang yang jelas dan belum mengetahui cara untuk mencapainya. Hal ini menyebabkan subjek belum memiliki orientasi atau tujuan yang jelas. Pada faktor perilaku, subjek belum menunjukkan usahanya yang optimal dalam belajar, meningkatkan proses yang ada dalam dirinya, dan mengubah serta menyesuaikan langkah belajar sesuai dengan kebutuhannya.

Faktor lingkungan yang berpengaruh bersumber dari luar diri siswa yakni keluarga, guru, orangtua, teman, dan berbagai informasi literatur lainnya. Upaya pertama yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri siswa adalah melalui pihak keluarga. Keluarga atau orangtua dapat memberikan pendidikan menyangkut penanaman, pembimbingan, atau pembiasaan nilai-nilai agama, budaya, dan keterampilan-keterampilan tertentu yang bermanfaat bagi anak (Yusuf, 2009). Orangtua diharapkan dapat memberikan motivasi, dukungan, dan kesempatan pada siswa agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, belajar mengambil sebuah inisiatif, bertanggungjawab dalam sebuah keputusan, dan juga memupuk rasa minat dalam proses pembelajaran (Santrock, 2003). Dalam hal ini, subjek belum mendapatkan dukungan dan motivasi dari keluarga dalam pencapaian prestasi akademik. Subjek lebih diarahkan pada pencapaian non akademik yang sebenarnya tidak ia inginkan. Hal ini membuat dirinya tidak mampu fokus karena harus mengerjakan dua hal dalam satu waktu. Selain itu orang tua juga tidak memperhatikan kualitas belajar subjek selama di rumah. Susanto (2006) menyatakan bahwa orangtua menganggap anak usia sekolah menengah atas sudah mampu untuk belajar tanpa harus disuruh dan dapat belajar dengan sendirinya tanpa adanya dukungan orangtua. Padahal orangtua memiliki peranan untuk mengembangkan kemampuan siswa untuk mulai mencoba menentukan tujuan belajar, merencanakan membuat jadwal belajar, mampu membagi waktu belajar dan bermain, serta mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Faktor teman sebaya juga berpengaruh terhadap terbentuknya *self regulated learning* pada diri individu. Subjek memiliki teman sebaya yang tidak mendukungnya untuk belajar. Subjek juga cenderung mengikuti kegiatan yang kurang bermanfaat bersama kelompok temannya. Hal ini semakin menguatkan diri subjek untuk tidak melakukan upaya regulasi diri dalam belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan perlakuan kepada subjek untuk meningkatkan *self regulated learning* pada dirinya melalui strategi belajar berdasar regulasi diri.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Subjek merupakan salah seorang siswa kelas XI SMA berusia 17 tahun. Peneliti melakukan pretest terhadap kondisi subjek dengan mengamati ciri-ciri individu yang memiliki *Self Regulated Learning* rendah berdasarkan yang dikemukakan oleh Pintrich (2000) yakni sebagai berikut:

Tabel 1. Ciri-ciri Individu yang Memiliki *Self Regulated Learning* Rendah

Ciri-ciri	Ada/Tidak	Kondisi subjek
Kognisi		
Kurang dalam melakukan perencanaan dalam menyelesaikan tugas.	Tidak	Subjek tidak pernah merencanakan untuk belajar dan menyelesaikan tugas, bahkan ketika menjelang ujian.
Kurang akurat dalam melakukan pengawasan waktu untuk mencapai tujuan.	Tidak	Subjek tidak memanfaatkan waktu luang yang dimilikinya dengan baik.
Kurang dalam melakukan kontrol dalam pemilihan dan adaptasi strategi belajar.	Tidak	Ketika subjek kesulitan dalam belajar maka subjek tidak berusaha mencari pemecahan masalah, subjek lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain dan nongkrong bersama teman-temannya
Kurang dalam melakukan evaluasi terhadap keputusan kognitif untuk menyelesaikan tugas.	Tidak	Subjek memikirkan hasil belajar yang diperoleh tetapi baginya sulit untuk meningkatkan prestasi.
Motivational		
Kurang perencanaan untuk memunculkan motivasi menyelesaikan tugas.	Tidak	Subjek tidak memiliki rencana atau usaha yang jelas mengenai prestasi belajar yang ingin ditingkatkannya.
Kurangnya kesadaran untuk melakukan monitoring.	Tidak	Subjek tidak pernah melakukan monitoring perilaku
Kurang dalam melakukan evaluasi terhadap kondisi afeksi (emosi)	Tidak	Subjek cenderung melakukan kegiatan yang disenangi
Perilaku		
Kurang dalam melakukan perencanaan waktu dan usaha yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.	Tidak	Apabila subjek merasa kesulitan dalam belajar maka subjek akan cenderung menghindari belajar meskipun subjek memiliki waktu luang.
Kurangnya kesadaran terhadap penggunaan waktu.	Tidak	Aktifitas yang subjek lakukan setiap hari setelah pulang sekolah adalah bermain dan nongkrong bersama teman-temannya. Subjek tidak pernah belajar.
Kurangnya pelaksanaan kontrol terhadap usaha penyelesaian tugas	Tidak	Subjek mau mencoba tetapi ketika mendapatkan kendala maka subjek akan berhenti.
Kurang dalam melakukan evaluasi terhadap usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas dan memperbaiki perilaku yang kurang tepat.	Tidak	Subjek menyadari bahwa aktifitas yang selama ini subjek lakukan justru menghabiskan waktu belajarnya dan menyebabkan subjek capek sehingga subjek sering mengantuk di kelas keesokan harinya namun kegiatan tersebut yang tetap subjek pilih. Ketika subjek memiliki waktu luang subjek lebih memilih bermain game atau hp.

Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri

Penelitian eksperimen yang akan diberikan pada subjek bertujuan untuk meningkatkan *self regulated learning* subjek. Subjek mampu menerapkan strategi belajar berdasar regulasi diri. Belajar berdasar regulasi diri dipahami dalam kerangka perspektif sosial kognitif yang menyatakan bahwa

aspek individu (kognitif), sosial (lingkungan), dan perilaku bekerja secara resiprokal, saling terkait dan berperan penting dalam proses belajar (Santrock, 2004). Belajar berdasar regulasi diri tidak hanya dipengaruhi oleh proses internal yang terjadi pada siswa tetapi juga dipengaruhi kondisi lingkungan yang nantinya akan mengarahkan pelajar untuk berperilaku tertentu. Umpan balik dari lingkungan terhadap pelajar akan mengarahkan mereka dalam melakukan proses internal seperti penilaian, monitoring, dan perencanaan, untuk selanjutnya mengarahkan perilakunya sesuai tujuan yang ingin dicapai (Zimmerman, 1989).

Zimmerman dan Martinez-Pons akan memaparkan lebih jauh mengenai tipe-tipe strategi *self-regulated learning* (dalam Zimmerman, 1989). Strategi tersebut dikelompokkan menjadi lima belas tipe berdasarkan wawancara dengan siswa-siswa sekolah menengah tentang bervariasinya strategi yang umumnya digunakan dalam konteks belajar yakni: 1) Evaluasi diri (*self-evaluating*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mengevaluasi kualitas atau kemajuan pekerjaan yang dilakukan yakni: 2) pengorganisasian dan perubahan (*organizing and transforming*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif menyusun kembali materi instruksional untuk meningkatkan proses belajar baik secara jelas maupun tersembunyi; 3) penetapan tujuan dan perencanaan (*goal-setting and planning*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa menetapkan tujuan pendidikan atau subtujuan dan merencanakan langkah selanjutnya, pengaturan waktu dan menyelesaikan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan; 4) pencarian informasi (*seeking information*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif untuk mendapatkan informasi berkenaan dengan tugas selanjutnya dari sumber-sumber non-sosial ketika mengerjakan tugas; 5) Latihan mencatat dan memonitor (*keeping records and monitoring*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mencatat kejadian atau hasil-hasil selama proses belajar; 6) penyusunan lingkungan (*environmental structuring*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif memilih atau menyusun kondisi lingkungan fisik untuk mempermudah belajar; 7) Pemberian konsekuensi diri (*self-consequating*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki susunan dan daya khayal (*imagination*) untuk memperoleh *reward* atau *punishment* apabila mengalami keberhasilan atau kegagalan; 8) Latihan dan mengingat (*rehearsing and memorizing*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mengingat materi dengan cara latihan secara *overt* maupun *covert*; 9) Pencarian bantuan sosial-teman sebaya (*seeking social assistance-peers*) adalah pernyataan yang mengindikasikan individu mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya; 10) pencarian bantuan sosial-guru (*seeking social assistance-teachers*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mencoba mendapatkan bantuan dari guru; 11) Pencarian bantuan sosial-orang dewasa (*seeking social assistance-adult*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mencoba mendapatkan bantuan dari orang dewasa; 12) pemeriksaan ulang catatan (*reviewing records-notes*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki inisiatif membaca kembali catatan; 13) pemeriksaan ulang soal-soal ujian (*reviewing records-tests*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mempunyai inisiatif membaca kembali soal-soal ujian; 14) pemeriksaan ulang

buku teks (*reviewing records-textbooks*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki inisiatif membaca kembali buku teks untuk mempersiapkan kelas atau ujian berikutnya; 15) Lain-lain, berupa pernyataan yang menunjukkan perilaku belajar yang diajukan oleh orang lain seperti guru atau orangtua, dan semua respon verbal yang tidak jelas.

Menurut Omrod (2006), pengembangan keterampilan belajar berdasar regulasi diri pada pelajar dapat dikembangkan dengan cara : 1) Mendorong pelajar untuk menyusun tujuan belajar dan memonitor pencapaian belajar. 2) Memberi kesempatan untuk belajar dan berprestasi tanpa arahan atau bantuan dari konselor, melalui aktivitas belajar mandiri maupun belajar kelompok, 3) Memberikan aktivitas yang memungkinkan pelajar memiliki kesempatan menyusun tujuan-tujuan dan mengatur waktu sendiri, misalnya kegiatan pembuatan penelitian atau proyek-proyek kreatif lainnya. 4) Mengembangkan cara-cara yang dibutuhkan untuk membantu siswa memperoleh strategi regulasi diri. (5) Meminta pelajar memodel proses regulasi diri dan memberikan umpan balik yang membangun. (6) Secara konsisten meminta pelajar menilai performansi mereka sendiri dan membandingkan penilaian diri mereka tersebut dengan penilaian dari konselor.

Tahap Pelaksanaan Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri

Metode perlakuan eksperimen yang digunakan adalah *Self regulated learning skill training* dengan menggunakan model siklus *self-regulated learning* yang dikembangkan oleh Zimmerman dkk (dalam Santrock, 2010). Berikut langkah-langkah rencana tindakan yang diberikan kepada subjek :

Tabel 2. Langkah Tindakan Terhadap Subjek

Tahapan	Bentuk Tindakan
<i>Self evaluation</i> dan <i>Monitoring</i>	Subjek diminta mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan untuk belajar. Subjek diminta untuk mengisi form yang berisi jadwal belajar, apa yang subjek pelajari, apa hambatan subjek dalam belajar.
<i>Goal Setting</i> dan <i>Strategic Planning</i>	Subjek diminta untuk mengungkapkan persepsi mereka mengenai kelemahan dan kelebihan strategi belajar yang selama ini telah di lakukan kemudian subjek diminta untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan membuat program pembelajaran baru yang berorientasi pada target yang ingin dicapai.
<i>Putting Plan into Action</i>	Subjek melakukan <i>monitoring</i> dan mengevaluasi pelaksanaan strategi belajar yang sudah direncanakan.
<i>Monitoring Outcomes</i>	Peneliti meminta subjek untuk mengukur seberapa efektif mereka menggunakan strategi belajar yang baru. Subjek dan peneliti membahas mengenai hambatan, cara baru yang ingin dijalani untuk mencapai target subjek

Langkah-langkah di atas akan dilakukan melalui tahapan berikut ini :

Tabel 3. Tahapan Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri

Tahapan	Tindakan Subjek
Menetapkan Tujuan	Subjek diminta untuk mengisi lembar “Akan Kucapai Ini” di mana subjek diharuskan untuk menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjangnya.
Analisis Kemampuan	Subjek diminta untuk mengisi tabel “Aku Bisa” di mana tabel tersebut berisi tentang prestasi yang pernah diraih subjek sebelumnya, hal yang dirasakan

Tahapan	Tindakan Subjek
	subjek ketika berhasil meraih prestasi tersebut, serta hal yang dipersiapkan subjek saat itu. Subjek lalu diminta untuk mengisi tabel “Menaklukkan Tantangan” di mana tabel tersebut berisi tentang prestasi yang ingin diraih subjek, tingkat kesulitan dalam meraih prestasi tersebut, dan tingkat kemungkinan meraihnya.
Mengenali Potensi	Subjek diminta untuk mengisi lembar “Mengenali Potensiku” di mana lembar tersebut berisi mengenai pandangan subjek mengenai kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang ada di dalam dirinya dalam meraih tujuannya.
Manajemen Waktu	Peneliti menjelaskan tentang pentingnya manajemen waktu bagi diri subjek saat ini. Manajemen waktu merupakan usaha subjek untuk mengatur waktunya sedemikian rupa sehingga setiap aktivitas yang direncanakan untuk mencapai tujuan belajar dapat dilakukannya tanpa mengganggu aktivitas lainnya. Subjek dijelaskan bahwa dengan memanajemen waktu, maka dampaknya nanti subjek akan memperoleh kesuksesan (prestasi, lulus UN, nilai optimal), efisiensi (dapat semakin praktis dan mudah ketika mengerjakan tugas karena lebih menghemat waktu), dan berfungsi untuk kesehatan karena mampu mengurangi stress dan kecemasan. Peneliti lalu menjelaskan bahwa ada banyak hal yang dapat menghambat subjek dalam memanajemen waktunya seperti misalnya sulit membuat prioritas mengenai pekerjaan yang harus dikerjakan terlebih dahulu, aktivitas yang lebih menarik seperti berkumpul dengan teman, main game, dan main hp.
Membuat Jadwal Belajar	Subjek diminta untuk mengisi Lembar Jadwal Belajar Harian dan memintanya untuk komitmen terhadap jam belajar yang telah dibuat dan disepakatinya. Lembar ini akan dipantau selama satu kali dalam satu minggu.

Selanjutnya peneliti melakukan tahapan eksperimen dengan melakukan tindakan perlakuan terhadap subjek dalam beberapa kali pertemuan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Perlakuan Terhadap Subjek

Pertemuan ke	Tindakan yang Dilakukan
1	Peneliti lalu mengemukakan hasil asesmen yang dilakukan terhadap subjek. Peneliti menginformasikan tingkat inteligensi subjek dan menyadarkan subjek bahwa sebenarnya subjek memiliki potensi inteligensi yang tinggi. Subjek tidak menyadari hal ini karena subjek tidak pernah melakukan tes sehingga subjek menganggap potensinya biasa saja. Peneliti lalu menjelaskan mengenai kemampuan subjek yang paling tinggi dan ternyata sesuai dengan cita-cita subjek yakni menjadi seorang arsitek. Peneliti lalu menyadarkan subjek bahwa untuk mencapai cita-citanya tersebut, subjek harus belajar dengan giat dan berusaha maksimal. Subjek menyadari bahwa perilaku belajarnya selama ini tidak baik. Hal ini disebabkan subjek sulit untuk memanajemen waktu dan juga subjek harus ikut latihan taekwondo sehingga tenaganya terforsir di sana. Pada akhirnya subjek mau untuk memilih mengurangi jam latihan taekwondo seusai turnamen. Namun masih terkendala karena sebenarnya menjadi atlit taekwondo bukan keinginan subjek tapi keinginan ayah subjek. Subjek merasa lelah jika harus latihan terus menerus.
2	Subjek sudah mengubah beberapa perilaku belajarnya. Subjek sudah mulai meminjam catatan temannya karena selama ini subjek banyak ketinggalan catatan. Saat praktikum di laboratorium fisika, subjek diberikan tugas yang dilakukan secara berkelompok, subjek mampu mengerjakannya sendiri tanpa dibantu oleh teman-temannya. Subjek juga remedial matematika saat itu. Subjek hanya membutuhkan waktu satu jam untuk fokus belajar dan hasilnya subjek mampu menjawab 4 dari 5 soal remedial matematika. Peneliti menyadarkan bahwa usaha yang dilakukan

Pertemuan ke	Tindakan yang Dilakukan
	<p>subjek membuah hasil. Subjek hanya perlu berubah sedikit demi sedikit, tidak harus drastis. Subjek mengatakan bahwa dirinya akan mengikuti turnamen dari tanggal 14-20 September di luar kota sehingga pada waktu tersebut, subjek akan bolos sekolah. Subjek mengatakan bahwa dirinya sudah mengikuti les privat di rumah, namun hanya satu kali dalam seminggu.</p>
3	<p>Peneliti menyapa subjek dengan hangat dan menanyakan kabar serta pertandingannya kemarin. Subjek kecewa karena kalah dalam pertandingan. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya akan mulai mengurangi jam latihan taekwondo. Subjek mengatakan sulit mengejar ketertinggalannya, apalagi subjek sudah banyak membolos terutama ketika mengikuti turnamen kemarin. Subjek juga ketinggalan pelajaran saat di kelas X karena ketika itu subjek tidak pernah belajar. Padahal pelajaran kelas X dan XI berhubungan. Peneliti lalu menyadarkan subjek bahwa tidak cukup hanya les satu kali seminggu. Subjek harus menambah jam les nya di rumah. Subjek menyepakati hal ini dan akan membicarakannya dengan ibunya. Subjek juga membuat tujuan jangka pendek, menengah, dan tujuan jangka panjangnya. Subjek ingin mengubah perilaku belajarnya (tujuan jangka pendek) dan meningkatkan nilai di akhir semester (tujuan jangka menengah) serta masuk ke perguruan tinggi jurusan arsitektur (tujuan jangka panjang). Peneliti meminta subjek untuk mengisi jadwal belajar yang harus diisi dan dikontrol satu kali seminggu. Jadwal tersebut berisikan aktivitas belajar subjek dan durasi belajar selama di rumah. Pertemuan ditutup dengan membuat janji untuk home visit ke rumah subjek. Subjek menyetujui hal ini dan akan menanyakan ibunya. Ayah subjek sangat sibuk sehingga sulit bagi peneliti untuk bertemu. Subjek juga menceritakan bahwa sebenarnya subjek sangat ingin mengobrol dengan ayahnya, misalnya membicarakan tentang servis motor karena kondisi motornya dalam keadaan tidak baik.</p>
4	<p>Peneliti memulai dengan menanyakan kabar subjek dan menanyakan tentang <i>home visit</i> yang dilakukan beberapa hari yang lalu. Subjek mengatakan bahwa sulit baginya untuk mengatakan kepada orangtuanya bahwa sebenarnya subjek ingin berkuliah di jurusan yang ia inginkan. Subjek lebih cenderung menuruti keinginan orangtuanya meskipun sebenarnya subjek tidak ingin. Peneliti lalu menjelaskan bahwa subjek harus membuktikan kepada orangtuanya bahwa sebenarnya subjek mampu dalam hal akademik. Ketika subjek mampu lulus perguruan tinggi, maka orangtuanya juga akan mendukungnya.</p>
5	<p>Peneliti melakukan pemantauan jadwal belajar yang sudah diisi oleh subjek satu minggu sebelumnya. Subjek sudah mulai memiliki jadwal belajar harian. Dalam satu minggu, subjek belajar selama empat hari yakni hari Senin, Selasa, Kamis, dan Jumat. Namun pada hari Rabu, subjek tidak belajar karena sudah lelah latihan taekwondo. Pada hari Sabtu dan Minggu subjek juga tidak belajar. Peneliti lalu menanyakan mengenai perasaan subjek ketika sudah belajar di rumah. Subjek mengatakan bahwa ia menjadi lebih memahami pelajaran.</p>
6	<p>Peneliti melakukan pemantauan jadwal belajar subjek seminggu sebelumnya. Subjek belajar rutin selama lima hari yakni Senin-Jumat sedangkan Sabtu dan Minggu subjek tidak belajar. Subjek mengatakan bahwa ia akan mengikuti pertandingan taekwondo tingkat nasional pada tanggal 7-11 November 2017 di Manado. Subjek mengatakan bahwa ia akan mulai rutin latihan pagi dan sore selama dua minggu ke depan. Peneliti lalu menjelaskan bahwa meskipun latihan, subjek harus rutin dalam belajar. Subjek tidak harus belajar dalam durasi waktu yang lama namun rutin dilakukan.</p> <p>subjek mengirimkan foto dirinya sedang belajar di hari libur. Peneliti lalu mengapresiasi hal ini. Subjek meminta untuk tidak perlu mengirimkan jadwal belajar lagi kepada peneliti karena menurutnya peneliti harus percaya kepadanya</p>

Pertemuan ke	Tindakan yang Dilakukan
	<p>bahwa subjek belajar setiap malam. Peneliti lalu menjelaskan bahwa ia harus tetap mengirimkan jadwal tersebut.</p> <p>Subjek membawa rapornya ketika SMP. Nilai subjek pada kelas 7 dan 8 biasa saja, memenuhi KKM namun tidak tinggi. Namun saat kelas 9, nilai subjek tinggi. Menurutnya, hal ini dikarenakan ia mulai les pada kelas 9. Subjek juga menduduki peringkat 9 di kelasnya pada saat ulangan akhir semester. Saat UN, subjek mendapatkan NEM tinggi yakni 36. Saat ditanya mengenai prosesnya selama UN, subjek mengatakan bahwa ia tidak mencontek ataupun mendapatkan jawaban. Subjek mengerjakannya sendiri. Peneliti lalu menjelaskan bahwa ketika subjek bersungguh-sungguh dalam belajar maka subjek akan mampu dalam hal akademik. Peneliti juga menjelaskan mengenai potensi subjek yang baik dan akan mendukungnya dalam mempelajari sesuatu.</p>
7	<p>Subjek sudah masuk sekolah setelah libur satu minggu mengikuti turnamen taekwondo. Peneliti menanyakan mengenai proses dan hasil pertandingannya. Subjek mengatakan bahwa ia kalah dalam pertandingan. Namun menurut pelatih, permainannya sudah baik. Subjek juga naik ke kelas yang lebih tinggi. Orang tua subjek juga mengerti akan hal ini. Meskipun kalah, subjek mengalami kemajuan dalam menguasai teknik taekwondo.</p> <p>Peneliti menanyakan mengenai jadwal yang diisi subjek di mana subjek tidak pernah belajar Biologi. Subjek mengatakan bahwa ia memang tidak menyukai pelajaran tersebut. Subjek tidak menyukai pelajaran Biologi sejak SMP. Namun peneliti menjelaskan bahwa untuk mengikuti ujian masuk perguruan tinggi, subjek harus menguasai pelajaran Biologi karena materinya akan keluar saat ujian. Untuk mengejar ketertinggalan subjek, peneliti meminta subjek untuk meminta silabus mata pelajaran Biologi kepada teman subjek. Subjek mengatakan bahwa ia akan meminta silabusnya kepada teman-temannya. Pada pertemuan tersebut, subjek juga mengatakan bahwa ia sudah menambah jam lesnya di rumah.</p>
8	<p>Peneliti melakukan pemantauan jadwal belajar subjek. Durasi belajar subjek semakin meningkat. Sebelumnya subjek hanya belajar selama satu jam saja. Namun sekarang subjek sudah menambah durasi belajarnya. Peneliti menanyakan persiapan subjek dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah. Subjek mengatakan bahwa ia mulai meminjam catatan temannya karena ia merasa banyak ketinggalan pelajaran selama latihan dan turnamen taekwondo. Subjek juga memulai untuk membahas kisi-kisi soal ujian. Subjek juga menunjukkan buku catatan temannya yang sedang dipinjamnya.</p>
9	<p>Peneliti memulai dengan meminta subjek mengungkapkan perasaannya dari awal hingga akhir pertemuan. Subjek mengungkapkan perasaannya pada awal pertemuan ia merasa bingung karena bertemu dengan mahasiswa psikologi. Subjek juga merasa kesal namun akhirnya subjek menyadari bahwa hal ini dilakukan demi masa depannya. Subjek merasa banyak perubahan dalam dirinya. Ia mulai bisa mengatur waktu, lebih sering belajar, dapat membedakan hal yang penting dan tidak penting. Ia juga tidak pernah tidur di kelas, tidak bolos atau skip pelajaran serta optimis dalam menatap masa depan.</p>

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Perlakuan Strategi Belajar berdasarkan Regulasi Diri

Peneliti memberikan Skala *Self Regulated Learning* kepada subjek dan berikut hasil skor skala sebelum dan sesudah penelitian dilakukan:

Tabel 5. Perbedaan Skor Skala Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Skor Sebelum Perlakuan	Kategori	Skor Sesudah Perlakuan	Kategori
72	Sedang	111	Sedang

Berdasarkan hasil tabel dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor skala *Self regulated learning* subjek sebelum dan sesudah perlakuan. Subjek memiliki kategori rendah untuk *self regulated learning* sebelum dilakukan perlakuan dan menunjukkan kategori sedang sesudah dilakukan perlakuan.

Tabel 6. Kategorisasi Skala

Kategori	Rentang Mean
Rendah	$X > 75$
Sedang	$75 \leq X \leq 116$
Tinggi	$X > 116$

Berdasarkan hasil perubahan skor tersebut, dapat dilihat bahwa subjek menunjukkan perubahan dan sudah menerapkan *self regulated learning* meskipun belum berada pada kategori tinggi.

Deskripsi Perubahan Subjek

Peneliti melakukan *posttest* terhadap kondisi subjek dengan mengamati ciri-ciri individu yang memiliki *Self Regulated Learning* berdasarkan yang dikemukakan oleh Pintrich (2000)

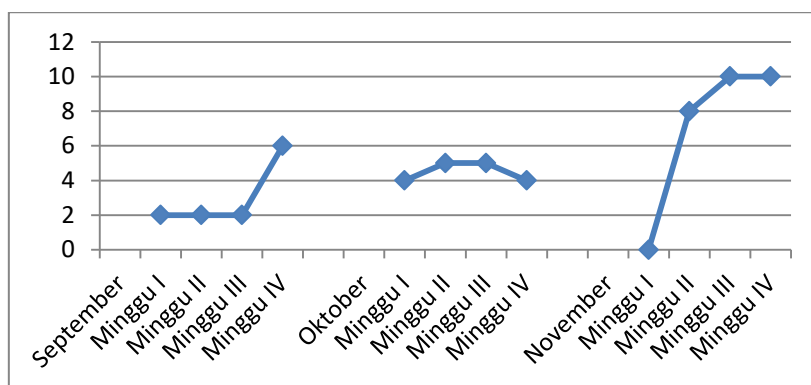
Tabel 7. Deskripsi Perubahan Subjek

Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
Kognitif	
Subjek tidak pernah merencanakan untuk belajar dan menyelesaikan tugas, bahkan ketika menjelang ujian.	Subjek memiliki perencanaan belajar rutin, mengerjakan tugas, dan belajar menjelang ujian.
Subjek tidak memanfaatkan waktu luang yang dimilikinya dengan baik.	Subjek mampu memanfaatkan waktu luangnya dengan memiliki jadwal belajar rutin.
Ketika subjek kesulitan dalam belajar maka subjek tidak berusaha mencari pemecahan masalah, subjek lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain dan nongkrong bersama teman-temannya.	Subjek mulai mencari bantuan kepada teman dan guru les ketika kesulitan dalam pelajaran
Subjek memikirkan hasil belajar yang diperoleh tetapi baginya sulit untuk meningkatkan prestasi.	Subjek melakukan upaya untuk meningkatkan prestasi.
Motivational	
Kurang perencanaan untuk memunculkan motivasi menyelesaikan tugas.	Tugas-tugas subjek selesai.
Kurangnya kesadaran untuk melakukan monitoring.	Subjek mengevaluasi kesalahan yang dilakukannya saat menjawab soal dan mampu mengerjakan ketika remedial.
Kurang dalam melakukan evaluasi terhadap kondisi afeksi (emosi)	
Perilaku	
Kurang dalam melakukan perencanaan waktu dan usaha yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.	Subjek sudah melakukan upaya untuk mengerjakan tugas di rumah.
Kurangnya kesadaran terhadap penggunaan waktu.	Subjek memanfaatkan waktu luang

Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
	yang dimiliki yakni belajar pada malam hari.
Kurangnya pelaksanaan kontrol terhadap usaha penyelesaian tugas.	Subjek sudah mulai melakukan kontrol terhadap usaha penyelesaian tugas.
Kurang dalam melakukan evaluasi terhadap usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas dan memperbaiki perilaku yang kurang tepat.	Ketika subjek belum mendapatkan hasil yang diharapkan, subjek memeriksa ulang pekerjaan atau tugasnya.

Peningkatan Durasi Belajar Subjek

Subjek diminta untuk membuat jadwal belajarnya di rumah dan dilaporkan dalam bentuk tabel. Dalam tabel tersebut berisi waktu, materi pelajaran, pihak yang membantu jika mengalami kesulitan, dan hal yang dibantu. Tabel tersebut direkap dalam bentuk durasi belajar per minggu yang dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 1. Peningkatan Durasi Belajar Subjek

Perubahan Nilai Rapor

Perubahan juga dilihat dari hasil nilai rapor subjek semester terakhir yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Mata pelajaran	Semester I			Semester II	Keterangan
	KKM	1	2	1	
Pend. Agama	75	75	75	83	Meningkat
Pend. Pancasila dan Kewarganegaraan	75	75	77	84	Meningkat
Bahasa Indonesia	75	80	83	78	Menurun
Matematika	75	75	77	78	Meningkat
Ilmu Pengetahuan Alam	75	75	77	80	Meningkat
Sejarah Indonesia	75	76	78	80	Meningkat
Bahasa Inggris	75	75	79	84	Meningkat
Seni Budaya	75	80	79	81	Meningkat
Pend. Jasmani Olah Raga dan Kesehatan	75	76	78	82	Meningkat
Prakarya dan Kewirausahaan	75	80	80	84	Meningkat
Bahasa Jawa	75	75	80	78	Menurun
Matematika	75	79	75	79	Meningkat
Biologi	75	77	76	78	Meningkat
Fisika	75	76	81	82	Meningkat
Kimia	75	77	78	78	Tetap

Mata pelajaran	Semester I			Semester II	Keterangan
	KKM	1	2	1	
Bahasa Inggris	75	77	80	82	Meningkat

Berdasarkan tabel nilai rapor di atas, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai subjek pada beberapa mata pelajaran. Nilai subjek meningkat hampir di seluruh mata pelajaran yakni Pendidikan Agama, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Matematika, IPA, Sejarah Indonesia, Bahasa Inggris, Seni Budaya, Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Kewirausahaan, Matematika, Biologi, Kimia, Bahasa dan Sastra Inggris. Sedangkan pada pelajaran Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa, nilai subjek mengalami penurunan angka. Selain itu, peringkat subjek di kelas juga meningkat. Subjek naik menjadi peringkat 30 dari 36 siswa setelah sebelumnya subjek berada di peringkat ke 36.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *self regulated learning* yang ditunjukkan dari adanya perubahan pada diri subjek dari segi kognitif, motivasional, dan juga perilaku. Hal yang mendukung proses penelitian ini adalah adanya keinginan pada diri subjek untuk berubah ke arah yang lebih baik. Subjek sangat kooperatif dalam mengikuti proses penelitian yang dilakukan. Dampak proses perlakuan juga cepat dirasakan oleh subjek melalui perubahan-perubahan perilaku yang ia tunjukkan.

REFERENSI

- Alsa, A. (2005). Program belajar, jenis kelamin, belajar berdasar regulasi diri, dan prestasi belajar pada siswa SMA di Yogyakarta (*Disertasi tidak terpublikasi*). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Montalvo, F. T., dan Torres, M. C. G. (2004). "Self-regulated learning: Current & Future Directions". *Electronics Journals of Research in Educational Psychology*, (Online), 2 (1): 1-34, (repositori.ual.es:8080/jspui/bitstream/, diakses Mei 2015).
- Omrod, J.E. (2006). *Educational Psychology: Developing Learners*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall
- Papalia, D.E. (2008). *Human Development: Psikologi Perkembangan*. Jakarta:Kencana
- Pintrich, P. R. (2000). *The Role Goal Orientation in Self-regulated learning*. Handbook of *Self-regulated learning*, pp: 451-502. San Diego: Academic Press.
- Santrock, J.W. (2004). *Educational Psychology 2nd ed*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Subran, A. A. 2001. "Self Regulated Learning and Academic Achievement of Hongkong and Indian High School Students". *Disertation*. University of Hongkong.
- Sundel, M., & Sundel, S.S. (2005). *Behaviour Change in The Human Services: Behaviour and Cognitive Principles and Application*. London: SAGE Publication.

- Susanto, H. (2006). Mengembangkan kemampuan *self regulation* untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(5), 64-71.
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a self regulated learner: An overview. *Theory Into Practice, Journal Educational Psychology*, 41(2), 64-70.