

KONTRIBUSI *SELF REGULATED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN

Sutikno

Dinas P dan K Kabupaten Trenggalek

Email : sutikno.tgl@gmail.com

Jl. RA Kartini No. 76 Tlp. (0355) 791344 Trenggalek

Abstrak: Fenomena yang terjadi banyak praktisi pendidikan atau pendidik sebagai agen pembelajaran yang kurang memahami pentingnya *Self regulated learning* dan implikasinya dalam pembelajaran. Sehingga belum dapat menghasilkan desain pembelajaran yang efektif dan hasil belajar peserta didik secara optimal. Kajian ini bertujuan memperkaya khasanah keilmuan dan membantu memberi solusi dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran. *Self regulated learning* merupakan karakteristik belajar peserta didik yang telah diyakini ahli-ahli psikologi, yang telah mengakomodasikan pandangan tentang peserta didik yang bertanggung jawab terhadap belajarnya sendiri, aktif dalam belajar, dalam upaya meningkatkan prestasi belajarnya. Hasil kajian secara teoretik dan empirik menunjukkan bahwa *Self regulated learning* mempunyai kontribusi yang signifikan dalam pembelajaran, meningkatkan prestasi hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu pendidik harus memiliki wawasan keilmuan yang luas dalam psikologi pembelajaran dan mampu mengkondisikan melalui desain pembelajaran yang konstruktivistik dan yang penuh makna.

Kata kunci : kontribusi, *self regulated learning*, pembelajaran

Abstract: The phenomenon happens many educational practitioners or educators as agents of instructional the less understanding the importance of *Self regulated learning* and intructional hearts implications. So it can not produce effective instructional design and learning outcomes of students optimally. This study aims to enrich the knowledge and helps giving solutions hearts quality efforts to improve instructional. *Self regulated learning* is learning characteristics learners who has believed expert-psychologist, has to accommodate the views of students those responsible against individual learning, active learning hearts, hearts efforts to improve learning achievement. The results of the study showed that the theoretical and empirical *Self regulated learning* has a significant contribution hearts instructional, improving learning achievement results learners. By therefore educators must have scientific insights of psychology hearts broad instructional and able to condition through instructional design the constructivist and the full of meaning.

Keywords : contribution, *self regulated learning*, instructional

PENDAHULUAN

Era revolusi informasi dan globalisasi pengaruh teknologi informasi dan komunikasi dalam dunia pendidikan semakin terasa. Menuntut arah pendidikan yang lebih terbuka dan bermedia. Pendidikan masa mendatang akan bersifat luwes (*flexible*), terbuka dan dapat diakses oleh siapapun. Pendidikan mendatang akan

lebih ditentukan oleh jaringan informasi yang memungkinkan berinteraksi dan kolaborasi .

Kondisi saat ini dari banyaknya informasi kurang diimbangi dengan waktu yang tersedia bagi peserta didik atau pebelajar untuk mengakses sumber informasi tersebut, sehingga ketika informasi terpapar begitu jelas dan luas

namun tidak terserap dengan baik maka menjadikan penyajian informasi tersebut menjadi kurang bermakna. Juga proses pembelajaran yang behavioristik belum dapat mengkondisikan peserta didik untuk me-nyumbuhkan kemandirian dan mengatur diri dalam belajarnya.

Pergeseran paradigma pembelajaran dari yang berpusat pada pendidik menjadi pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, memerlukan strategi yang tepat sehingga pembelajaran bisa efektif dan bermakna. Seiring dengan proses pembelajaran faktor-faktor psikologis yang ada dalam diri peserta didik yang berkaitan dengan kegiatan belajar penting untuk dikembangkan secara harmonis dalam suatu desain pembelajaran. Peserta didik akan lebih aktif dalam belajarnya. Aktivitas belajar diarahkan untuk penguasaan kompetensi baik itu sikap, pengetahuan maupun keterampilannya (Anderson, et al, 2001).

Perlu dipertimbangkan faktor-faktor lain yang terdapat pada diri peserta didik yang dapat memberikan kontribusi terhadap prestasi hasil belajar. Salah satu faktor tersebut merupakan bagian karakteristik belajar peserta didik yakni *self regulated learning*. Sebuah pembelajaran yang sukses dapat dicapai jika semua faktor ini berinteraksi dengan baik dan efisien sehingga perlu kontrol secara aktif dan ilmiah. Dalam *Self*

regulated learning aktivitas belajar banyak dikendalikan oleh peserta didik sendiri. *Self regulated learning* sebagai proses aktivitas peserta didik dalam menetapkan tujuan belajar, mengarahkan, mengawasi dan mengatur serta mengendalikan kognisi mereka (Zimmerman, 2002). Jadi, *self regulated learning* adalah usaha individu untuk memonitor kemampuan diri sendiri, untuk membuat perencanaan dan melakukan pemantauan dalam menyelesaikan tugas-tugas secara baik.

Self regulated learning merupakan karakteristik peserta didik yang telah diyakini ahli-ahli psikologi, yang telah mengakomodasikan pandangan tentang peserta didik yang bertanggung jawab terhadap belajar sendiri, aktif dalam belajar dalam upaya meningkatkan prestasi belajarnya. Hasil penelitian Zimmerman (2008) membuktikan bahwa kelompok peserta didik yang memiliki *self regulated learning* menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan di bidang keterampilan manajemen waktu dan reaksi diri, dibanding dengan kelompok peserta didik yang tidak memiliki *self regulated learning*.

Self regulated learning merupakan faktor internal peserta didik yang pasif, artinya akan muncul dari akibat dampak langsung terciptanya kondisi lingkungan pembelajaran yang kondusif. Sesuai paradigma, bentuk pengkondisian melalui

desain pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*learner centered instruction*). Menurut Santrock (2004), prinsip *learner centered instruction* adalah instruksi dan perencanaan pada peserta didik, bukan pada pendidik. Dalam hal ini pendidik memiliki karakteristik sebagai fasilitator, motivator, dan evaluator.

Semakin banyak melibatkan peserta didik dalam pembelajaran mandiri dan konstruktivistik semakin tinggi peran *self regulated learning*. Pembelajaran mandiri memberikan kebebasan peserta didik dalam menemukan kehidupan akademik yang sesuai dengan kehidupan sehari-hari dan memiliki makna (Johnson, 2002). Pembelajaran mandiri dapat mengembangkan kemandirian belajar pada diri peserta didik baik secara individu maupun dalam kelompok. Kebebasan merupakan hal yang esensial dalam belajar, oleh karena itu peserta didik perlu difasilitasi.

Menjawab permasalahan di atas diperlukan kemampuan untuk mengatur di dalam hal belajarnya dan kemampuan memecahkan masalah belajarnya. Artinya diperlukan kepribadian-kepribadian bagi peserta didik atau pembelajar yang sanggup mengelola diri sendiri, mengarahkan diri dan mencapai aktualisasi diri sesuai dengan potensinya.

Selanjutnya pembahasan dalam makalah ini terfokus pada kajian secara

teoretik dan empirik *self regulated learning*. Bagaimana kontribusi *Self regulated learning* dalam pembelajaran. Merupakan faktor penting dalam psikologi pembelajaran dan implikasinya dalam desain pembelajaran.

PEMBAHASAN

Kajian dibidang pendidikan ini menggunakan metode eksplorasi secara teoretik dan empirik mengenai *self regulated learning* dan kontribusinya dalam pembelajaran. Melalui studi kepustakaan berbagai sumber bacaan baik berupa buku, hasil-hasil penelitian dan akses internet diperoleh suatu kesimpulan. Kesimpulan diarahkan untuk menjawab pertanyaan dalam kajian ini.

Pengertian *Self regulated learning*

Self regulated learning merupakan suatu proses belajar mengatur diri dalam gagasan, mengubah kebiasaan, perhatian, dan tindakan yang dapat dilakukan untuk membantu mempertahankan dan meningkatkan hasil belajar. *Self regulated learning* berasal dari *self regulated* (pengaturan diri), yaitu individu melakukan aktivitas belajar, dalam suatu psikologis. Zimmerman (1998) menjelaskan bahwa *Self regulated learning* adalah pengetahuan potensial dimiliki individu untuk meningkatkan prestasi belajar, merencanakan cara belajar, menentukan langkah-langkah yang dapat

dilakukan mencapai tujuan belajar serta mengevaluasi keberhasilan dan kekurangan yang diperoleh.

Individu memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya dengan mengembangkan tiga proses yaitu, (1) dalam observasi diri, semakin sistematis individu memantau tingkah lakunya, maka semakin cepat individu sadar akan hal yang dilakukan, (2) evaluasi diri dilakukan melalui penilaian diri, individu dapat menentukan apakah tindakan pemilihan cara belajar tepat, (3) reaksi diri ketika individu berhasil melakukan sesuatu akan merasakan kepuasan atau kesenangan, namun jika mengalami kegagalan individu mengalami kekecewaan. Menurut Zimmerman (2002) bahwa pendidikan *Self regulated learning* menetapkan tujuan belajar yang ingin dicapai, mengatur dan mengawasi kemajuan mereka. Dari pendapat di atas dapat dikatakan, *Self regulated learning* adalah karakteristik belajar dengan pengaturan diri sebagai proses proaktif dalam menentukan tujuan (perencanaan), monitoring, dan evaluasi. Proses tersebut dilandasi oleh ketekunan, keyakinan pada kemampuan sendiri dan komitmen pencapaian tujuan belajar atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Sasaran yang diharapkan ialah agar peserta didik dapat menguasai dengan baik pengetahuan yang diterima, dapat

mengembangkan pengetahuan tersebut melalui kemampuan dan keterampilan yang dimiliki dan dapat mencapai serta mempertahankan hasil belajarnya.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa kebiasaan peserta didik mengatur diri dalam belajar meningkatkan proses proaktif belajar dan menumbuhkan motivasi intrinsik. Proses pencapaian *Self regulated learning* merupakan usaha membantu peserta didik memahami hal yang dimiliki oleh dirinya seperti: inisiatif pribadi, rasa tanggung jawab, ketekunan dan kemampuan berpikir menghadapi tugas-tugas sulit (Darmiany, 2009). Konstruksi *Self regulated learning* terbagi dua yaitu: (1) kepercayaan akan kemampuan diri dan (2) pengharapan untuk berhasil dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kepercayaan diri berarti keyakinan seseorang untuk bisa menguasai dengan baik perilaku yang dibutuhkan dalam mencapai suatu prestasi (Elliot et al, 2000).

Dalam *Self regulated learning* terdapat beberapa kemampuan peserta didik, yakni: (1) kemampuan memperjelas tujuan belajarnya, (2) kemampuan menyesuaikan materi belajar dengan bakat dan minatnya, (3) kemampuan menciptakan pendidikan yang menantang, merangsang, dan menyenangkan, dan (4) kemampuan menghindari tekanan yang tidak menentu, seperti suasana

menakutkan, mengecewakan, dan membingungkan (Zimmerman, 1989).

Selain memiliki beberapa keunggulan *Self regulated learning* itu juga terdapat 3 (tiga) kelemahan, yaitu: (1) cenderung kurang terjadi interaksi diantara peserta didik, (2) peserta didik kemungkinan terbentur dalam menyelesaikan tugas mandiri yang kompleks, dan (3) tuntutan pengaturan diri belajar tidak mudah dicapai pada tingkat yang tinggi. Berdasarkan beberapa keunggulan *self regulated learning* tersebut, dapat dikatakan bahwa dengan melalui siklus belajar empat langkah secara sistematis, dimana peserta didik pasif memungkinkan akan lebih menumbuhkan kearah proaktif belajar yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan hasil belajar.

Aspek-aspek *Self regulated learning*

Self regulation merupakan fondamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif dan emosi. Siswa dengan *self regulation* pada tingkat yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya. *Self regulation* yang diterapkan dalam *self regulated learning*, mengharuskan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademisnya. Menurut Zimmerman (1989) *Self regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek

umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku.

Sesuai aspek di atas, selanjutnya Wolters, et al, (2003) menjelaskan secara rinci penerapan dalam setiap aspek *Self regulated learning* sebagai berikut: Pertama, untuk mengontrol atau meregulasi kognisi meliputi macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif yang mengharuskan individu terlibat untuk mendapatkan dan mengubah kognisinya. Strategi pengulangan, elaborasi, dan organisasi dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dan proses belajarnya.

Kedua, untuk meregulasi motivasi melibatkan aktivitas yang penuh tujuan dalam memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk, memulai, mempersiapkan tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi adalah semua pemikiran, tindakan atau perilaku dimana peserta didik bersaha mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan tugas akademisnya.

Ketiga, untuk meregulasi perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Dijelaskan lebih lanjut bahwa perilaku adalah aspek dari pribadi, walaupun bukan self internal yang direpresentasikan oleh kognisi, motivasi dan afeksi. Meskipun begitu individu dapat melakukan observasi, memonitor, dan berusaha mengontrol dan meregulasinya dan seperti

pada umumnya aktivitas tersebut dapat dianggap sebagai *self regulatory* bagi individu. Regulasi perilaku meliputi regulasi usaha, waktu dan lingkungan, dan pencarian bantuan.

Langkah-langkah dalam *Self regulated learning*

Self regulated learning membentuk sifat belajar yang memungkinkan individu untuk bertanggung jawab terhadap belajarnya sendiri. Indikator yang melekat pada peserta didik telah mampu mengatur kegiatan belajar dengan baik akan berbeda perilaku jika dibandingkan peserta didik yang belum mampu mengatur diri kegiatan belajar. Langkah-langkah kegiatan *self regulated learning* yang diterapkan dalam diri peserta didik atau pembelajar sebagaimana dijelaskan Zimmerman (1989) adalah sebagai berikut: (1) evaluasi diri (*self evaluation*), usaha peserta didik untuk menilai kualitas tugas yang telah diselesaikan misalnya mengecek tugas untuk memastikan bahwa saya melakukannya dengan benar. (2) mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*), usaha peserta didik dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar termasuk merangkum bagian-bagian penting suatu bab buku wajib. (3) menetapkan tujuan dan perencanaan, usaha peserta didik untuk mencapai tujuan belajar dan rencana untuk

mengurutkan prioritas, menentukan waktu dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut, seperti saya selalu membuat revisi atas rangkuman buku sebelum tes diadakan. (4) mencari informasi, usaha peserta didik mencari informasi dari berbagai sumber yang berkaitan dengan tugas, misalnya melalui perpustakaan. (5) menyimpan catatan dan memantau, usaha peserta didik mencatat hal-hal penting dalam suatu diskusi. (6) mengatur lingkungan, usaha peserta didik agar membuat belajar lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikis. (7) konsekuensi diri, usaha peserta didik dalam mempersiapkan dan melaksanakan ganjaran untuk kesuksesan atau menghargai hasil yang diperoleh demikian pula kegagalan. (8) mengulang dan mengingat, usaha peserta didik untuk mengingatingat materi bidang studi dengan diam atau suara keras. (9) mencari dukungan sosial dari rekan sebaya dan pendidik serta memeriksa catatan seperti: usaha peserta didik membaca kembali catatan ulangan atau buku.

Dalam proses aktivitas belajar, penerapan *Self regulated learning* untuk memandu peserta didik proaktif belajar melalui model siklus yang meliputi 4 (empat) langkah (Zimmerman, 1996). Pelaksanaannya dalam pembelajaran mulai

dari tahap perencanaan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi diri.

Tahap pertama perencanaan, diawali fasilitator menyiapkan ruang kelas atau laboratorium/bengkel secara baik sehingga dapat memungkinkan *self regulated learning* berlangsung. Selanjutnya fasilitator menyampaikan kepada peserta didik apa yang akan dipelajari dan beberapa alternatif tujuan pendidikan serta konsep yang diperlukan untuk memahami materi pelajaran saat itu. Peserta didik mendengar dan memperhatikan pengarah-an. Peserta didik menentukan tujuan belajar dan cara belajar yang tepat sesuai kemampuan, memiliki keyakinan, dan motivator memberikan motivasi untuk mencapai tujuan (menyelesaikan tugas).

Tahap kedua pelaksanaan dan monitoring, fasilitator menyiapkan beragam jenis tugas yang dapat dipilih dengan tingkat kesulitan berbeda. Peserta didik melakukan serangkaian aktivitas belajar, menggarisbawahi dan mencatat, membuat rangkuman atau meringkas (mengkolaborasi), mengatur waktu dan lingkungan belajar yang menyenangkan, menyusun materi, (mengorganisasi) terkait materi pelajaran dan aktif menjawab pertanyaan (interaktif) serta tekun secara mandiri menyelesaikan tugas-tugas yang sulit. Untuk di luar lingkungan kelas peserta didik berupaya mencari

informasi/memilih sumber belajar yang diperlukan melalui perpustakaan (mencari buku-buku), laboratorium, internet, bertanya kepada teman atau pendidik. Disamping itu peran pendidik sebagai motivator yang membantu mengarahkan dan memberikan motivasi peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Faktor lain yang juga sangat penting bahwa pendidik menghargai kemampuan peserta didik yang beragam (*different individual*).

Tahap ketiga monitoring strategi hasil, bahwa aktivitas peserta didik memfokuskan diri memperhatikan atau mengecek antara hasil belajar dan menentukan cara belajar yang tepat digunakan dalam menyelesaikan masalah atau tugas .

Tahap keempat evaluasi diri, pada tahap ini peserta didik melakukan penilaian diri, yaitu mengevaluasi kualitas hasil usaha belajar atau tugas-tugas dengan membandingkan informasi yang diperoleh pada suatu standar. Peran seorang pendidik adalah evaluator dalam hal ini menilai pencapaian performansi peserta didik secara berkesinambungan. Langkah-langkah tersebut dapat ditunjukkan dalam gambar 1.



Gambar 1 A Cyclic model of *self regulated learning*

Pelaksanaan dalam pembelajaran perlu disusun langkah-langkah kegiatan atau skenario pembelajaran sesuai dalam tabel 1

Tabel 1.
Langkah-langkah *Self regulated learning* dalam Pembelajaran

No	Prosedur	Proses Aktivitas
1	Kegiatan Pendahuluan	Pendidik menyampaikan tujuan umum pendidikan praktik produktif kepada peserta didik.
		Peserta didik memperhatikan, mendengarkan informasi
		Peserta didik mengatur lingkungan belajar (menyenangkan) Peserta didik menentukan tujuan belajarnya Peserta didik membuat perencanaan cara belajar yang tepat atau mengerjakan tugas dengan cepat dan baik.
2	Kegiatan inti, Fasilitator	Pelaksanaan dan monitoring Pendidik membantu peserta didik mengatur lingkungan belajar (menata kelas) yang menyenangkan.
		Pendidik menyampaikan berbagai alternatif materi yang akan dipelajari praktik produktif dengan ceramah
		Peserta didik mengatur waktu dan materi yang dikembangkan sendiri (mengorganisasi)
		Pendidik memberi beberapa soal atau tugas untuk dipilih
		Peserta didik bebas memilih kompetensi yang dikuasai sesuai kemampuannya Peserta didik memilih sumber belajar yang diperlukan dan mengajukan pertanyaan Peserta didik mengerjakan tugas.

3	Kegiatan Inti, Motivator	Pendidik mengarahkan peserta didik untuk memberikan motivasi mencapai tujuan dan menyelesaikan tugas dan menghargai perbedaan kemampuan peserta didik. Peserta didik memiliki keyakinan diri atau keteguhan menyelesaikan tugas dengan cepat dan baik.
4	Kegiatan Penutup, Evaluator	Evaluasi diri Peserta didik mengevaluasi tugas, mengecek dengan ber-patokan pada standar tinggi, Pendidik (evaluator) melakukan penilaian tugas mandiri untuk mengarahkan peserta didik sehingga dapat mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi yang telah dipelajari.

Faktor-faktor Pendorong *Self regulated learning*

Upaya individu dalam mengatur atau mengarahkan belajarnya didorong oleh faktor-faktor yang saling mempengaruhi yaitu dari dalam diri, perilaku dan lingkungan belajar (Zimmerman, 1989).

Pertama, dalam diri peserta didik terdapat beberapa faktor berpengaruh salah satu diantaranya adalah pengetahuan yang dimiliki peserta didik (*self knowledge*). Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa pengetahuan dalam *Self regulated learning* dibedakan dalam tiga jenis pengetahuan yakni, (a) pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*), (b) pengetahuan prose-dural (*procedural knowledge*) dan termasuk (c) pengetahuan kondisional.

Kedua, *Self regulated learning* dipengaruhi oleh perilaku yang ditampilkan saat mereka melaksanakan tugas dan kegiatan. Perilaku tersebut saling mempengaruhi satu sama lain, dan perilaku tersebut mencakup yaitu, (a) swa observasi

(*self observation*) adalah respon-respon individu yang melibatkan pemantauan secara sistematis terhadap unjuk kerja mereka sendiri, (b) swa penilaian (*self judgment*) merupakan kemampuan individu untuk membandingkan unjuk kerja dengan individu lainnya saat sekarang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai/ ditetapkan dan (c) swa reaksi (*self reaction*) adalah respon kemajuan dari tujuan yang telah ditetapkan oleh individu (Bandura dalam Schunk, 1991). Swa reaksi lingkungan (*environmental self reaction*) upaya untuk mengatur lingkungan agar menjadi nyaman belajar atau menemukan makna dalam belajar.

Ketiga, struktur lingkungan belajar adalah situasi lingkungan belajar yang menyenangkan yang memiliki peran penting dalam menerapkan *self regulated learning*. Faktor lingkungan belajar yang memberi kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan pilihan-pilihan akan mendorong peserta didik terlibat secara fisik, emosional, dan mental dalam proses belajar, dan oleh karena itu, akan dapat memunculkan kegiatan-kegiatan yang kreatif-produktif (Degeng, 2001). Dengan demikian suatu lingkungan belajar, bagaimanapun kondisi penataannya, harus dimaksudkan agar peserta didik mau dan mudah belajar. Cara penggunaan ruang mempengaruhi atmosfer belajar di kelas, mempengaruhi dialog dan komunikasi di

kelas, dan memiliki efek kognitif dan emosional penting pada diri peserta didik (Arends, 2007). Kedua pandangan ahli psikologi tersebut diatas menggambarkan bahwa faktor lingkungan belajar mempengaruhi aktivitas belajar peserta didik.

Pengaruh *Self regulated learning* terhadap Hasil Belajar

Kemampuan peserta didik dalam pengaturan diri belajar ke arah proses proaktif dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar merupakan hal utama penerapan *self regulated learning*. Kornell dan Metcalfe (2006) bahwa ketika orang memutuskan hal yang akan dipelajari, banyak kesepakatan yang dibuat berdasarkan pada tujuannya yaitu, untuk menguasai secara keseluruhan apa yang dipelajari atau hanya beberapa yang dikuasai saja. Sementara yang berhubungan dengan pertanyaan berapa lama untuk belajar, didasarkan pada dua keputusan yakni, (1) berapa lama melakukan sesuatu sebelum pindah untuk mempelajari item yang lain, dan (2) kapan berhenti mempelajari semua item. Disamping itu, Stoeger & Ziegler (2007) menemukan bahwa peserta didik yang menerapkan strategi *Self regulated learning* menunjukkan usaha belajar yang bagus, memiliki orientasi tujuan yang jelas, memiliki kemampuan kontrol diri

lebih baik dibandingkan dengan peserta didik yang belajar dalam kelompok tradisional.

Zimmerman (2008) menyatakan bahwa di bidang matematika kelompok yang menerapkan strategi *Self regulated learning* lulus ujian memasuki sekolah lanjutan menunjukkan meningkat 50% dibandingkan sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian Metcalfe & Kornell (2005) mengungkapkan aspek ketekunan yaitu penilaian terhadap rata-rata belajar yang tidak saja didasarkan dari belajar itu sendiri tetapi rata-rata dari belajar, dan orang akan berhenti belajar ketika rata-ratanya semakin turun atau kecil. Valle, et al, (2008) menemukan bahwa prediksi *Self regulated learning* variabel kognitif memiliki pengaruh yang lebih besar daripada variabel motivasi dalam perolehan hasil belajar. Peserta didik yang menerapkan *self regulated learning* memiliki potensi meningkatkan kompetensi mereka di-bandingkan yang cenderung mengindari terlibat dalam pelatihan *self regulated learning*. Dalam strategi *teacher centered instruction* mereka hanya belajar tentang apa yang diberikan guru dan pasif di depan teman kelasnya (Nicol & Macfarelane-Dik, 2006).

Menurut Tuckman (2003) umumnya peserta didik cenderung yang tidak mampu mengatur diri dalam belajar menjadi salah satu faktor utama penyebab

kegagalan di sekolah. Para guru tidak sepenuhnya mengontrol proses strukturisasi lingkungan belajar untuk menstimulasi *Self regulated learning* (Lombarets, et al, 2009). Kondisi kontekstual mempunyai hubungan yang signifikan pada penerapan *Self regulated learning* di sekolah dasar (Lombarets & Engels, 2007). Kelompok yang menerapkan strategi *Self regulated learning* memiliki motivasi intrinsik lebih tinggi dari pada kelompok konvensional (Sungur & Tekkaya, 2006). Individu-individu yang menerapkan *Self regulated learning* nampak memperoleh nilai akademik yang lebih positif dari pada yang tidak menerapkan *Self regulated learning* (Barnard-Brak,et.al. 2010).

Hasil penelitian Cheng (2011) menjelaskan adanya hubungan antara *Self regulated learning* dengan persepsi keefektifan belajar peserta didik. Menentukan model *Self regulated learning* berdasarkan kejadian empiris terkait dengan motif belajar, pengaturan tujuan, kontrol tindakan dan strategi belajar. Montalvo dan Torres, (2004) menegaskan bahwa *Self regulated learning* merupakan sebuah penyatuan antara ketrampilan dan keinginan. Salah satu ciri dari peserta didik adalah kontrol terhadap motivasi dan emosianya. Peserta didik yang di-orientasikan terhadap tujuan prestasi menunjukkan pola yang terdorong, tahu

dan berperilaku. Peserta didik yang strategis telah belajar merencanakan, mengontrol dan mengevaluasi pengetahuannya, terdorong, berperilaku dan kontekstual. Santrock (2008) mengemukakan bahwa peserta didik yang menggunakan *Self regulated learning* menunjukkan karakteristik yang merupakan konstruk tanggung jawab kemandirian belajar.

Kajian literature Zumbunn, et.al (2011) menampilkan bahwa *Self regulated learning* sangat penting terhadap proses belajar. Ini bisa membantu peserta didik menciptakan kebiasaan belajar yang lebih baik dan menguatkan keterampilan belajarnya. Motivasi dan *Self regulated learning* merupakan faktor penentu yang utama dari hasil belajar peserta didik dan belajar sepanjang hayat. Salah satu diantara faktor-faktor psikologi yang mempengaruhi hasil belajar adalah *Self regulated learning* (Zimmerman, 2008). Berpijak pada beberapa pendapat dan temuan ahli secara garis besar dapat dikatakan bahwa peserta didik yang menerapkan *Self regulated learning* akan memungkinkan lebih unggul perolehan hasil belajarnya dibandingkan kelompok peserta didik yang tidak menerapkan strategi belajar tersebut.

Hasil penelitian Sutikno (2015) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil belajar praktik produktif

aspek pengetahuan prosedural pada kelompok peserta didik yang memiliki *Self regulated learning* tinggi dan yang memiliki *Self regulated learning* rendah. Hal ini berarti bahwa membangun karakteristik *Self regulated learning* atau pengaturan diri dalam belajar peserta didik, dengan menciptakan kondisi lingkungan belajar yang kondusif, mendesain proses pembelajaran yang menggunakan model siklus empat langkah dapat menjadikan peserta didik dari pasif menjadi proaktif, terbukti memiliki pengaruh lebih baik terhadap hasil belajar. Kelompok peserta didik yang memiliki *Self regulated learning* tinggi memperoleh rerata skor lebih tinggi dari kelompok peserta didik yang memiliki *Self regulated learning* rendah. Dari perbedaan inilah yang berpeluang menyebabkan munculnya perbedaan hasil belajar. Didukung dengan hasil observasi selama penelitian ini dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki *Self regulated learning* tinggi menunjukkan hasil yang baik dalam menyusun proses kerja, dalam melaksanakan proses kerja dan pengaturan atau kecepatan waktu kerja.

Karakteristik peserta didik dalam penelitian ini merupakan variabel moderator yang termasuk dalam kondisi pembelajaran sebagai aspek-aspek atau kualitas peserta didik. Karakteristik peserta didik akan amat berpengaruh dalam pemilihan strategi pengelolaan, yang

berkaitan dengan bagaimana menata pembelajaran, khususnya komponen-komponen strategi pembelajaran, agar sesuai dengan karakteristik perseorangan peserta didik. Hal ini akan dapat membawa pengaruh pada pelaksanaan dan hasil pembelajaran secara keseluruhan (Degeng, 2013). Suatu teori pembelajaran dapat dikatakan komperhensif apabila ia berurusan dengan bagaimana cara mengoptimalkan proses-proses internal ketika seseorang belajar.

Hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan penelitian sejenis yang dilakukan sebelumnya. Juga sejalan dengan penelitian Hayes. et. al (2008) bahwa peserta didik yang menetapkan tujuan belajar, dalam skor perolehan belajar signifikan lebih baik dari pada peserta didik yang tidak menetapkan tujuan. Salah satu diantara faktor-faktor psikologi hasil belajar adalah *self regulated learning*. Salah satu komponen *self regulated learning* yang dikembangkan adalah menekankan tindakan-tindakan yang berhubungan dengan pembelajaran di kelas (Simon, 2009).

Hasil penelitian Kivinen (2003) menunjukkan bahwa peserta didik menetapkan tujuan belajar tinggi dan cara belajar yang tepat meningkatkan hasil belajar. *Self regulated learning* sebagai proses proaktif membantu meningkatkan hasil belajar dengan cara menetapkan

tujuan belajar dan keefektifan memonitor dengan menumbuhkan kepercayaan diri pada diri peserta didik (Zimmerman & Schunk, 2007).

Temuan Keetch & Thimotty (2006) menunjukkan bahwa tingkat kesulitan tugas memberikan pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik yang menerapkan *self reguted learning*. Individu-individu yang menerapkan *Self regulated learning* nampak memperoleh nilai akademik yang lebih positif daripada yang tidak menerapkan *Self regulated learning* (Barnard-Brak, et. al, 2010). Hasil penelitian Cheng (2011) menjelaskan adanya hubungan antara *Self regulated learning* dengan persepsi ke efektifan belajar peserta didik.

Dalam perencanaan selain menetapkan tujuan, mempertimbangkan faktor lingkungan belajar dapat memberi manfaat besar. Menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dibangun peserta didik bersama-sama pendidik karena memiliki efek kognitif dan emosional penting dalam proses aktivitas belajar, dimana peserta didik dapat secara bebas, mengembangkan ide-ide dan kreativitas dalam menyelesaikan tugas-tugas. Pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan Degeng (2001) dan Sanjaya (2006), yaitu bahwa struktur lingkungan

belajar memberi kebebasan keterlibatan peserta didik baik secara fisik, mental emosional maupun intelektual setiap proses belajar dapat mudah belajar.

Implikasi *Self regulated learning* dalam Pembelajaran

Berkenaan dengan strategi kognitif peserta didik atau pembelajar khususnya *Self regulated learning* berbagai kalangan ilmuwan telah banyak melakukan penelitian. Hasil penelitian lebih banyak terkait dengan variabel-variabel lain yang memberikan dampak baru terhadap proses pembelajaran. Seperti halnya temuan Pintrich & De Groot (1990) menyatakan bahwa hasil kinerja atau prestasi sebuah kelas pembelajaran lebih banyak ditentukan oleh motivasi dan kemampuan pengaturan diri dalam belajar. Temuan yang sangat penting terkait penyelesaian tugas menulis diungkapkan oleh Hammann (2005), yakni kontribusi pengaturan diri dalam belajar menjadi peran penting dalam menumbuhkan keyakinan untuk mencari dan memotivasi diri akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas menulis akademik. Tumbuhnya sebuah keyakinan juga memberikan dampak terhadap sikap menulis.

SIMPULAN

Self regulated learning merupakan karakteristik belajar peserta didik yang

telah diyakini ahli-ahli psikologi, yang telah mengakomodasikan pandangan tentang peserta didik yang bertanggung jawab terhadap belajar sendiri, aktif dalam belajar, dalam upaya meningkatkan prestasi belajarnya. *Self regulated learning* yang ada dalam diri peserta didik. Merupakan faktor internal peserta didik yang pasif, artinya akan muncul dari akibat dampak langsung terjadinya kondisi lingkungan pembelajaran yang kondusif. Dalam hal ini pendidik memiliki karakteristik sebagai fasilitator, motivator, dan evaluator. Kebebasan merupakan hal yang esensial dalam belajar, oleh karena itu peserta didik harus difasilitasi.

Hasil kajian secara teoretik dan empirik menunjukkan bahwa *Self regulated learning* mempunyai kontribusi yang signifikan dalam pembelajaran, meningkatkan prestasi hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu pendidik harus memiliki wawasan keilmuan yang luas dalam psikologi pembelajaran dan mampu mengkondisikan melalui desain pembelajaran yang konstruktivistik, yang penuh makna.

Karena begitu pentingnya landasan psikologi dalam pembelajaran maka kepada seluruh calon pendidik dan para pendidik diharapkan terus meningkatkan wawasan keilmuan dan mampu mengaplikasikan *self regulated learning*

dalam desain pembelajaran yang kondusif dan penuh makna, yaitu: (1) merancang proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik secara bebas belajar berdasarkan kemampuan diri sendiri sesuai dengan karakteristik peserta didik yang memiliki *self regulated learning*, sehingga dapat diharapkan kompetensi hard skill dan soft skill dapat berkembang pada diri peserta didik secara optimal. (2) membuat dan memperhatikan susunan materi pelajaran atau tugas-tugas dapat memberikan alasan yang logis dan natural. (3) membuat variasi kegiatan belajar atau menyediakan variasi pilihan tugas yang memberikan motivasi sehingga peserta didik dapat maju sesuai kemandirian dan kecepatan masing-masing (different individual). (4) membuat evaluasi belajar atau tugas untuk mengarahkan peserta didik pada pencapaian tujuan belajar dan bukan menjustifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, I.W. & Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, P.E., Pintrich, Raths, J., Wittrock, M.C. 2001. *A Taxonomy for Learning, Teaching and Assessing : A Revision of Blooms Taxonomy of Educational Objectives*. (Eds), Abridged Edition. New York : Longman.
- Arends, R.I. 2007. *Classroom Instructional Management*. New York : McGraw-Hill Company.
- Barnard Brak, L. & Oslan Paton, V. 2010. *Profiles in Self regulated learning in the Online Learning Environment, International Review of Research in Open and Distance Learning*, 11, (1): 63-78.
- Cheng, E.C.K. 2011. The Role of Self Ragulated Learning in Enhancing Learning Performance. *The International Journal of Research and Review*, 6 (1): 1-16
- Darmiany. 2009. *Penerapan Eksperiensial dalam Mengembangkan Self regulated learning Mahasiswa*. Disertasi tidak diterbitkan, Malang: Prodi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Degeng, I.N.S. 2001. *Kumpulan Bahan Pembelajaran, Menuju Pribadi Unggul Lewat Perbaikan Kualitas Pembelajaran di Perguruan Tinggi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Degeng, I.N.S. 2013. *Ilmu Pembelajaran: Klasifikasi Variabel untuk Pengembangan Teori dan Penelitian*. Bandung: Arasmedia.
- Elliot, S.N., Kratchwill, T.R., Cook, J.L. & Traver, J.E. 2000. *Educational Psychology : Effective Teaching, Effective Learning*. Third Edition. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Hamman, L. 2005. Self-Regulation in Academic Writing Tasks. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 17 (1), 15-26.
- Hayes, S.C., Rosenforb, L., Wulfert, E., Munt, E.D., & Kor, Z. & Zattle, R.D. 2008. Self Reinforcement Effects: An Artifact of Social Standart Setting. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 18 (1): 201-214.
- Johnson, E. B. 2002. *Contextual Teaching and Larning: What it is and why it's here to stay*. Diterjemahkan, Ibnu Setiawan, 2007. Bandung: Mizan Media Utama.
- Kivinen, K. 2003. *Assessing Motivation and The Use of Learning Strategies*

- by *Scondary School Students in Three International Schools*. Tempere: Academic Dissertation, University of Tempere Finlandia.
- Kornell, N. & Metcalfe, J. 2006. Study Efficacy and The Region of Proximal Learning Framework : Learning, Memory & Cognition. *Journal of Experimental Psychology*, 32 (1) : 609-622.
- Lombarets, K. & Engles, N. 2007. Teacher Beliefs Primary School Context and The Actual Development at Self Regulated Learning. *Paper Presented The Annual Meeting of The American Educational Research Association*, Chicago, 26 Mart.
- Lombarets, K., Engles, N. & Van Break, J. 2009. Determinants of Teachers Recognitions of *Self regulated learning* Practice in Elementary Education. *Journal of Educational Research*, 102 (3): 163-173.
- Metcalfe, J. & Kornell, N. 2005. A Region of Proximal Learning Model of Study Time Allocation. *Journal of Memory & Language*, 25 (5) : 563-577.
- Nicol, D.S & Macfarelane-Dik, D. 2006. Formative Assessment and *Self regulated learning* : A modal and Seven Principles of Good Feedback. Practice. *Journal of Studies in Higher Education*, 31 (2): 199-218.
- Pintrich, P. R. & De Groot, E. V. 1990. Motivational and Self Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal Educational Psychology*, 82 (1), 33-40.
- Sanjaya, W. 2006. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, J.W. 2004. *Educational Psychology, 2nd Edition*. (Diterjemahkan, 2011). Jakarta: Prenada Media Group.
- Schunk, D.H. 1991. Goal Setting and Self Efficacy During Self regulated learning . *Educational Psychology*, 25 (1): 71-86
- Simon, P.R. 2009. Classroom Learning and Motivation. Clarfying and Expanding Goal Theory. *Journal of Educational Psychology*, 84 (1): 272-281.
- Stoeger, H. & Ziegler, A. 2007. *Evaluation of A Classroom Based Training to Improve Self Ragulated Learning: Which Pupils Profit The Most*, Mounscript: Submitted for Publication.
- Sugur, S. & Tekkaya, C. 2006. Effects of Problem Based Learning and Traditional Instruction on Self regulated learning. *Journal of Educational Research*, 99 (5): 307-317
- Sutikno. 2015. *Pengaruh Stretegi Pembelajaran Mandiri, Self regulated learning dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Praktik Produktif Peserta Didik di SMK*. Disertasi tidak dipublikasikan, Malang, Prodi Teknologi Pembelajaran, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.
- Tuckman, B. W. 2003. The Effect of Learning and Motivation Strategis Training on College Students Achieverment. *Journal of College Student Development*, 44 (1): 430-437.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. 2003. *Assesing Academic Self Regulated Learning*, Conference on Indicators of Positive Development: Child Trends.
- Zimmeman, B. J. 2000. Self Effichacy on Essential Motive to Learn. *Journal Educational Psychology*, 25 (1): 81-91
- Zimmerman, B. J & Schunk, D.H. 2007 (Eds). *Self Regulation Learning and Academic Achievemen:*

- Theory, research, and practice.
New York : Springer – Verlag.
- Zimmerman, B. J. (1996). Self regulated learning and Academic Achievement: An Overview, *Educational Psychologist*, 25 (1): 3-17.
- Zimmerman, B. J. 1989. A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, (3) : 329-339.
- Zimmerman, B. J. 1990. Self regulated learning and Academic Achievement: an Overview. *Journal Educational Psychology*, 49 (1): 3-17.
- Zimmerman, B. J. 2002. *Becoming A Self Regulated Learner: An Overview*. Theory Into Practice, 41(1) : 64-72.
- Zimmerman, B. J. 2008. Investigation Self Regulation and Motivation : Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45 (1): 166-183.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J. & Roberts, E.D. 2011. Encouraging *Self regulated learning* in The Classroom: A Riview of The Literatur, *Metropolitan Educational Research Consortium*, Virginia: Commonwealth University.