

SELF REGULATION LEARNING

Marsanda Letmai¹, Intan Huan², Akse Lalang³, Maria Indriani Sesfao⁴
letmaimarsada@gmail.com¹, intanhuan2@gmail.com², aksemilawati@gmail.com³,
indrianimaria186@gmail.com⁴

Institut Agama Kristen Negeri Kupang

ABSTRAK

Self Regulation Learning bertujuan untuk mendeskripsikan siswa dalam meningkatkan motivasi belajar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari beberapa siswa di sekolah menengah. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, obserfasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan Self Regulation Learning mampu mengatur waktu belajar, menetapkan tujuan belajar, dan mengvfuasikan hasil belajar secara mandiri. Faktor yang mempengaruhi Self Regulation Learning yang mencakup dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan motivasi dari dalam diri siswa.

Kata Kunci: Self Regulation Learning, Motivasi Belajar Siswa.

PENDAHULUAN

Self Regulated Learning (SRL) telah muncul sebagai salah satu pendekatan yang paling relevan dalam pendidikan modern, khususnya bagi siswa remaja. SRL mengacu pada kemampuan siswa untuk mengelola proses pembelajaran mereka secara mandiri, termasuk menetapkan tujuan, memilih strategi pembelajaran yang efektif, memantau kemajuan, dan merefleksikan hasil. Dalam pendidikan formal, SRL tidak hanya meningkatkan prestasi akademik tetapi juga menumbuhkan keterampilan hidup yang penting seperti kemandirian, disiplin diri, dan berpikir kritis.

Meskipun manfaatnya diakui secara luas, penerapan SRL di kalangan remaja sering menghadapi beberapa tantangan, mulai dari kurangnya motivasi intrinsik hingga pemahaman mereka yang terbatas tentang cara mengelola waktu dan sumber daya secara efektif. Masa remaja adalah tahap perkembangan unik yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial yang signifikan. Selama periode ini, remaja mulai mencari otonomi yang lebih besar, termasuk dalam pembelajaran mereka. Namun, mereka sering menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademis, pengaruh teman sebaya, dan kebiasaan manajemen waktu yang buruk. Kebutuhan mereka untuk menemukan relevansi dan hubungan dalam apa yang mereka pelajari merupakan faktor penting yang menentukan keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran. Misalnya, pembelajaran berbasis proyek, yang relevan dengan kehidupan sehari-hari atau minat pribadi siswa, dapat meningkatkan keterlibatan secara signifikan. Memberikan umpan balik yang spesifik, realistis, dan konstruktif juga penting dalam membantu siswa mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, menumbuhkan kesadaran diri dan peningkatan diri.

Self-regulation adalah kemampuan untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku sendiri dalam menghadapi tantangan atau mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, self-regulation berhubungan dengan bagaimana siswa mengelola proses belajar mereka sendiri, mulai dari perencanaan, pengaturan, hingga evaluasi kinerja mereka. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur diri dengan baik lebih cenderung untuk berhasil dalam belajar, memiliki keterampilan berpikir kritis yang lebih kuat, dan dapat mengatasi tantangan akademik dengan lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena regulasi diri pada siswa. Subjek penelitian melibatkan sejumlah siswa sekolah menengah yang dipilih untuk memberikan perspektif riil mengenai praktik belajar mandiri. Data dikumpulkan secara komprehensif melalui teknik wawancara, observasi langsung di lingkungan belajar, serta studi dokumentasi terhadap catatan akademik siswa. Proses analisis data dilakukan secara induktif untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku siswa dalam mengelola pembelajaran mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan Self-Regulated Learning (SRL) yang tinggi mampu mengelola waktu secara efisien, menetapkan tujuan belajar yang spesifik, dan melakukan evaluasi mandiri terhadap hasil yang dicapai. Hal ini membuktikan bahwa penguasaan pikiran, perasaan, dan perilaku sangat krusial dalam menghadapi tantangan akademik. Pembahasan mengungkap bahwa kemandirian ini dipengaruhi secara signifikan oleh sinergi antara faktor internal, yakni motivasi diri, serta faktor eksternal yang mencakup dukungan keluarga dan iklim lingkungan sekolah yang kondusif. Di masa remaja yang penuh tantangan emosional dan sosial, strategi pembelajaran yang relevan seperti pembelajaran berbasis proyek dan pemberian umpan balik konstruktif terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan aktif serta kesadaran diri siswa.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa Self-Regulated Learning berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa sekolah menengah. Kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri membantu siswa menjadi lebih disiplin dan berpikir kritis dalam mengatasi tekanan akademis. Keberhasilan implementasi SRL memerlukan keseimbangan antara otonomi siswa dan dukungan struktural dari pihak sekolah maupun keluarga guna menumbuhkan kemandirian belajar yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSAKA

- Alymahtum files.wordpress.com/2011/03/bab-21.pdf (diakses pada 25 Juli 2014)
- Apranadyanti, Nitya. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa Ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/1364/1459 (diakses pada 25 Juli 2014)
- eportofolio/documents/zimmerman.pdf. (diakses pada 25 Juli 2014)
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- Fasikhah, Siti Suminarti, dan Fatimah, Siti. 2013. Self-Regulated Learning (SRL) dalam Jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/43/32 (diakses pada 25 Juli 2014)
- Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang. Eprints.undip.ac.id/10962/1/INTISARI.pdf. (diakses Latipah, Eva. 2010. Jurnal Psikologi. Volume 37, No. 1. 110-129.
- Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. JIPT. Vol. 01, No. 01.
- Overview. Educational Psychologist. 25(1), 3-17. pada 25 Juli 2014)
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Self-Regulation*.
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. Routledge.
- www.e-jurnal.com/2013/10/aspek-aspek-self-regulated-learning.html?m=1 (diakses pada 25 Juli 2014)
- www.phartshorne.com/fdl_2012/eme6507-rh/cdistrik/eme6507
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. Theory Into

Practice. 2014)

Zimmerman, Barry J. 1990. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: an