

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 83 JAKARTA UTARA

Nurhasanah¹
Moch. Dimiyati, M.Pd²
Dra. Meithy Intan R.L., M.Pd³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 83 Jakarta Utara, dengan sampel siswa kelas XI yang berjumlah 125 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Uji coba instrumen dalam penelitian ini adalah uji validitas butir dan uji reliabilitas. Kuesioner memiliki 120 butir pernyataan. Setelah diujicobakan terdapat 70 butir yang valid dan 50 butir yang tidak valid. Uji validitas instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson pada taraf signifikansi 5% dengan r tabel 0,176. Sedangkan, uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach dan diperoleh hasil 0,917 yang artinya reliabel dan layak digunakan untuk mengadakan penelitian.

Hasil data menunjukkan bahwa skor rata-rata regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara sebesar 175. Siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara yang dikategorisasikan memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar tinggi sebanyak 76%. Siswa yang dikategorisasikan memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar sedang sebanyak 24%, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar rendah.

*Implikasi hasil penelitian ini yaitu guru pembimbing dapat mengetahui gambaran regulasi diri dalam belajar pada siswanya, yang sebagian besar siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang tinggi. Dengan demikian guru pembimbing akan mengarahkan siswanya dalam menerapkan strategi *self regulated learning* melalui kegiatan layanan bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok, dan siswa dapat meningkatkan motivasi belajarnya serta mencapai prestasi belajarnya secara optimal.*

Kata kunci: *regulasi diri dalam belajar*

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, nurhasanah_607@yahoo.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

Pendahuluan

Regulasi diri dalam belajar merupakan sebuah strategi belajar yang sudah lama sekali dibahas dalam ruang lingkup pendidikan, dan bukan merupakan sebuah strategi belajar yang baru. Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu pengembangan strategi belajar siswa yang baru-baru ini dikemukakan dan diperbincangkan kembali. Strategi tersebut menjadi suatu hal yang penting dan perlu ditumbuh kembangkan pada diri siswa, karena akan membuat siswa dapat mengerjakan segala sesuatu dengan keyakinan yang tinggi dan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Siswa perlu mengembangkan strategi belajar yang lebih aktif, konstruktif dan berasal dari dalam diri siswa. Untuk siswa SMA, hal ini memang sesuai dengan tahap perkembangannya yang berada ditahap remaja. Pada tahap ini ketergantungan siswa pada orangtua dan orang lain sudah mulai berkurang, dan mulai menunjukkan perilaku yang ingin mandiri.

Studi di sekolah menengah yang dilakukan oleh Zimmerman dan Martinez-Pons yang telah melakukan wawancara dengan menyebarkan angket tentang penggunaan 14 strategi self regulated learning kepada siswa yang berprestasi tinggi dan siswa yang berprestasi rendah selama di dalam kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berprestasi tinggi menggunakan strategi 10-13 dari 14 strategi, dan siswa yang berprestasi rendah juga menggunakan strategi self regulated learning tetapi sangat rendah.

Para guru di sekolah telah melakukan berbagai cara agar para siswa memiliki motivasi belajar, semangat belajar yang tinggi, prestasi yang tinggi, kreatif, disiplin, terampil, cerdas, tanggung jawab, dan berkepribadian yang mandiri. Seperti guru mata pelajaran menambah jam pelajarannya, memberikan les, ulangan dan berbagai tes lainnya untuk meningkatkan hal tersebut. Jika tidak dibantu dengan menerapkan regulasi diri dalam proses belajar siswa tersebut maka semua yang dilakukan oleh guru akan menjadi sia-sia.

Hal itupun yang telah dilakukan oleh para guru di SMA Negeri 83 Jakarta Utara. Selain itu, guru pembimbing di SMA Negeri 83 telah memberikan ma-

teri layanan bimbingan klasikal maupun kelompok yang terkait dengan pengelolaan diri pada siswa kelas X. Materi tersebut seperti; orientasi diri, pemahaman diri, konsep diri, eksplorasi potensi dasar untuk belajar, serta evaluasi diri. Dari materi-materi yang terkait dengan pengelolaan diri tersebut, guru pembimbing serta pihak sekolah lainnya berharap agar siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang baik di tingkat kelas selanjutnya yaitu kelas XI dan selanjutnya. Sehingga dengan pencapaian tersebut, diharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi serta prestasi dalam belajar.

Dari berbagai hal tersebut terlihat usaha yang dilakukan oleh para guru di SMA Negeri 83 Jakarta Utara untuk memotivasi siswanya dalam belajar. Hal ini juga diperkuat berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing di SMA Negeri 83 Jakarta Utara, yang menunjukkan bahwa siswa kelas X telah dibimbing untuk merancang target yang akan dicapai dalam proses belajarnya, namun tidak semua siswa dapat melaksanakan target tersebut dengan baik. Bagi siswa yang dapat melaksanakan target dengan baik, guru pembimbing berharap agar siswa dapat mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri, dan dapat memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan dalam proses belajarnya. Hal tersebut merupakan strategi guru pembimbing untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswanya.

Dari uraian di atas, terlihat begitu besarnya peran sumbangan yang dapat diberikan oleh self regulated learning strategies untuk meningkatkan efektivitas dan motivasi belajar siswa. Siswa yang menggunakan self regulated learning strategies akan lebih terpacu dalam mencapai tujuan akademisnya. Maka dalam hal ini, penulis ingin menggambarkan tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara. SMA Negeri 83.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan permasalahannya pada "Bagaimana regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA 83 Jakarta Utara?"

Kajian Teori

Regulasi diri dalam belajar (Self Regulated Learning)

Teori regulasi diri pertama kali dikemukakan oleh Bandura dalam latar teori belajar sosial tentang tingkah laku. Menurut Bandura, bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya dengan mengembangkan langkah-langkah yang meliputi tiga proses yaitu; observasi diri, evaluasi diri, dan reaksi diri.

Zimmerman mendefinisikan self regulation sebagai proses individu menggunakan pikiran, tingkah laku, dan emosi untuk mencapai tujuan. Ketika tujuan yang ingin diraih tersebut dalam kegiatan belajar maka istilah itu disebut self regulated learning. Self regulated learning menjadikan siswa melakukan perubahan pada kemampuan mental yang didalamnya terdapat kecakapan akademis.

Sedangkan menurut Woolfolk, self regulated learning merupakan kombinasi kemampuan akademik dan kontrol diri membuat belajar lebih mudah dan siswa memiliki lebih banyak motivasi, dengan kata lain siswa memiliki kemampuan dan keinginan untuk belajar. Self regulated learning menjadikan siswa melakukan perubahan pada kemampuan mental yang didalamnya terdapat kecakapan akademik. Penjelasan Woolfolk tersebut menekankan kontrol diri merupakan bagian dari self regulated learning. Woolfolk melihat kontrol diri berkombinasi dengan kemampuan akademik.

Berdasarkan asumsi di atas self regulated learning adalah proses aktif dan konstruktif dengan jalan siswa menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku, yang kemudian seharusnya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan disesuaikan dengan konteks lingkungan.

Komponen-komponen yang terdapat dalam self regulated learning dikelompokkan ke dalam bagian utama yaitu dilihat dari segi kognisi, metakognisi dan motivasi.

Ada tiga faktor strategi yang digunakan untuk meningkatkan regulasi diri seseorang yakni; faktor-faktor proses dalam diri (*personal process*), lingkungan (*environment*) dan perilaku (*behavioral*).

Zimmerman dan Martineez-pons menyebutkan ada 14 strategi yang dilakukan oleh siswa dalam self regulated learning sebagai berikut:

- 1) *Self evaluation* (evaluasi diri),
- 2) *Organizing and transforming* (pengorganisasian dan perubahan),
- 3) *Goal setting and planning* (penetapan tujuan dan perencanaan),
- 4) *Seeking information* (pencarian informasi),
- 5) *Keeping record and monitoring* (menyimpan catatan dan memantau),
- 6) *Environmental structuring* (mengatur lingkungan),
- 7) *Self - consequences* (pemberian konsekuensi diri),
- 8) *Rehearsing and memorizing* (mengulang dan mengingat),
- 9 – 11) *seeking social assistance* (meminta bantuan orang lain); Bantuan teman sebaya (*seek peer assistance*), bantuan guru (*seek teacher assistance*), bantuan orang dewasa (*seek adult assistance*).
- 12 - 14) *reviewing records* (membaca kembali catatan); meninjau catatan (*review notes*), meninjau soal ujian (*review test*), dan meninjau buku teks (*review textbooks*).

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 83 Jakarta Utara. Penelitian ini dimulai pada bulan Juni 2012 sampai dengan November 2012.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Menurut Margono, arti dari perkataan “survey” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam suatu daerah tertentu. Jadi, penelitian survei merupakan penelitian yang berusaha mengamati atau menyelidiki secara kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu. Penelitian ini dimaksud untuk mengambil suatu generalisasi dari gambaran pengaturan diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara.

Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara sebanyak 125 siswa.

Teknik sampel dalam penelitian ini adalah sampling jenuh yang bertujuan membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Maka sampel dalam penelitian ini yaitu semua siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara sebanyak 125 orang, yang tidak termasuk dalam responden pada instrumen uji coba. Penjelasan secara terperinci terdapat pada tabel berikut:

Table Pengambilan Sampel

No	Jurusan	Kelas	Jenis Kelamin		Jml
			Laki-Laki	Perempuan	
1	IPA	XI IPA 1	9	17	26
		XI IPA 2	9	17	26
2	IPS	XI IPS 2	11	24	35
		XI IPS 3	11	27	38
Jumlah Seluruhnya			40	85	125

Teknik Analisis Data Statistik

1. Uji statistik deskriptif data (mencari mean, median, Standar Deviasi/SD, nilai maksimal, nilai minimal) menggunakan program SPSS statistics V.20.
2. Menentukan Kategorisasi (tinggi, sedang, rendah) berdasarkan skor keseluruhan, skor per dimensi, skor per jenis kelamin, maupun skor per jurusan.
3. Menghitung persentase masing-masing kategori tersebut untuk skor keseluruhan, skor per dimensi, skor per jenis kelamin, maupun skor per jurusan.
4. Menghitung rata-rata skor dan rerata skor per dimensi regulasi diri dalam belajar. Rata-rata skor diperoleh dengan membagi total skor per dimensi dengan jumlah responden. Sedangkan rerata skor diperoleh dari hasil pembagian rata-rata skor per dimensi dengan jumlah butir masing-masing aspek. Rerata skor digunakan untuk menentukan urutan atau tingkat dari masing-masing

aspek.

Hasil dan Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, diperoleh gambaran bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta utara, dari keseluruhan responden yang berjumlah 125 siswa, sebanyak 95 siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang tinggi dengan persentase 76%, dan sebanyak 30 siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar sedang dengan persentase 24%. Maka dapat disimpulkan bahwa secara garis besar siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang tinggi. Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa tersebut memiliki pengelolaan diri yang baik dalam proses belajarnya.

Menurut Zimmerman dan Martinez Pons, regulasi diri ditemukan secara positif berkorelasi dengan prestasi belajar. Sehingga dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi memiliki prestasi belajar yang tinggi pula. Pada hasil penelitian ini yang menunjukkan persentase tingkat regulasi diri dalam belajar tinggi, namun tidak diimbangi dengan prestasi belajarnya, karena siswa belum menerapkan dengan baik seluruh strategi regulasi diri dalam belajar.

Hasil penelitian berdasarkan perbedaan jenis kelamin, menggambarkan bahwa siswa berjenis kelamin laki-laki dan siswa berjenis kelamin perempuan sama-sama termasuk dalam kategori tinggi, dengan tidak terdapat selisih yang besar, yaitu sebesar 27,5% siswa laki-laki memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar sedang dan 72,5% siswa laki-laki memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar tinggi. Sedangkan 23,53% siswa perempuan memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar sedang dan 76,47% siswa perempuan memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi perbedaan tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara, dengan indikasi bahwa siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki strategi regulasi diri yang baik dalam belajarnya.

Hasil penelitian berdasarkan perbedaan jurusan, yaitu IPS dan IPA, menggambarkan bahwa jurusan IPS memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar

yang lebih tinggi dibandingkan dengan jurusan IPA. Hal tersebut ditunjukkan dengan perolehan persentase pada jurusan IPS sebesar 79,45% atau 58 siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar tinggi, sedangkan 20,55% atau 15 siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar sedang, dan perolehan persentase pada jurusan IPA sebesar 69,23% atau 36 siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar tinggi, sedangkan 30,77% atau 16 siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar sedang. Sehingga dapat dikatakan, siswa pada jurusan IPS menerapkan strategi regulasi diri dalam belajar yang baik untuk mengelola diri dalam kegiatan belajarnya, dan pada siswa IPA tidak menerapkan seluruh strategi regulasi diri dalam belajar untuk mengelola diri dalam kegiatan belajarnya. Tingginya tingkat regulasi diri siswa pada jurusan IPS digambarkan pada pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mencari bantuan mengenai materi pelajaran melalui bantuan teman sebaya, bantuan guru, dan dewasa lain yang berada di dalam dan di luar lingkungan belajar. Hal ini sesuai dengan strategi *self regulated learning* pada dimensi ke sembilan, yaitu *seeking social assistance* (meminta bantuan orang lain).

Hasil pengolahan data per dimensi dapat terlihat bahwa dimensi *seeking assistance* (meminta bantuan orang lain) mempunyai persentase paling tinggi, yaitu siswa berinisiatif mencari bantuan mengenai materi-materi pelajaran melalui; bantuan teman sebaya, bantuan guru, dan bantuan orang dewasa. Dari tingginya tingkat *self regulated learning* pada dimensi meminta bantuan orang lain menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri siswa tersebut didominasi oleh faktor lingkungan. Dimensi dengan persentase terendah adalah dimensi *self evaluation* (evaluasi diri). Evaluasi diri siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara mempunyai persentase terendah karena siswa belum dapat mengevaluasi kualitas dan perkembangan dari hasil pembelajarannya. Dari rendahnya tingkat *self regulated learning* pada dimensi evaluasi diri, menunjukkan bahwa faktor dari dalam diri kurang mempengaruhi regulasi diri siswa.

Kesimpulan dan Saran

a) Kesimpulan

1. Tingkat regulasi diri dalam belajar siswa kelas

XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara berada pada kategori tinggi, siswa tersebut mampu mengatur dirinya dalam belajar dengan melibatkan kemampuan metakognitif, motivasional, behavioral (perilaku) untuk mencapai tujuan belajar yang maksimal atau tujuan belajar yang diinginkan, serta menerapkan dan mengontrol seluruh strategi yang dilakukan oleh siswa dalam regulasi diri dalam belajar.

2. Analisa hasil penelitian berdasarkan perbedaan jenis kelamin menunjukkan bahwa siswa berjenis kelamin laki-laki dan siswa berjenis kelamin perempuan sama-sama termasuk dalam kategori tinggi. Siswa perempuan yang jumlahnya lebih banyak dari siswa laki-laki memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki, walaupun tidak terdapat selisih yang besar.
3. Sedangkan analisa hasil penelitian berdasarkan perbedaan jurusan menghasilkan perolehan data bahwa siswa yang berasal dari jurusan IPS memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang berasal dari jurusan IPA, dengan perbedaan persentase sebesar 10,22%.

b) Saran

1. Penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara yang untuk meningkatkan hasil belajar, sehingga siswa memperoleh pengetahuan mengenai strategi belajar yang baik yang disampaikan oleh guru pembimbing.
2. Bagi pengajar diharapkan dapat melakukan evaluasi berkala terhadap keefektifan dari sistem pembelajaran yang diterapkan sehingga dapat menemukan inovasi-inovasi baru yang lebih efektif dalam mencapai tujuan sekolah itu sendiri serta memfasilitasi siswa melalui peningkatan kualitas pengajaran dan tugas-tugas yang diberikan. Dengan demikian diharapkan potensi akademik yang ada pada siswa dapat diaktualisasikan secara optimal.
3. Bagi siswa SMA Negeri 83, regulasi diri dalam belajar dapat digunakan sebagai model pencarian strategi belajar yang efektif, karena regulasi diri dalam belajar dipandang mampu untuk meng-

ubah kebiasaan-kebiasaan belajar siswa yang pasif. Dengan menggunakan regulasi diri dalam belajar diharapkan siswa menjadi semakin aktif dan mandiri. Kapabilitas siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar tinggi akan ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk membangkitkan pikiran, perasaan, strategi dan tingkah lakunya yang ditujukan untuk mencapai tujuan.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Margon. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta).
- Woolfolk, Anita. 2004. *Educational Psychology 9th Edition*. Ohio : Allyn & Bacon.
- Zimmerman, Barry J., 1989. *A Social Cognitive View Of Self Regulated Academic Learning (Journal Of Educational Psychology: American Psychological Association)*. 25, 313-335.
- Zimmerman, Barry J., and Manuel Martinez Pons. 1986. *(Journal: Development Of Structured Interview For Assessing Students Use Of Self regulated learning Strategies)*. Vol 23.