

**PENINGKONDISIAN BELAJAR PADA SISWA  
MELALUI PENDEKATAN *SELF REGULATED LEARNING***

*(The Development of Study Habit in a Student by the Use of Self  
Regulated Learning)*

**TUGAS AKHIR**

**LAURA T.V. SINULINGGA  
0606013872**



**UNIVERSITAS INDONESIA  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI  
DEPOK  
JULI, 2008**

**PENINGKONDISIAN BELAJAR PADA SISWA  
MELALUI PENDEKATAN *SELF REGULATED LEARNING***

*(The Development of Study Habit in a Student by the Use of Self  
Regulated Learning)*

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Profesi  
Psikologi Kekhususan Pendidikan**

**LAURA T.V. SINULINGGA  
0606013872**



**UNIVERSITAS INDONESIA  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI  
DEPOK  
JULI, 2008**

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas akhir ini diajukan oleh

Nama : Laura T.V. Sinulingga, S.Psi  
NPM : 0606013872  
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Kekhususan Pendidikan  
Judul Tugas Akhir : Pengkondisian Belajar pada Siswa Melalui Pendekatan *Self Regulated Learning*

**Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Profesi pada Program Studi Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, pada hari Selasa, 08 Juli 2008.**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Drs. Gagan Hartana TB., M.Psi. T



[ ]

Penguji : Drs. Zainoel B. Biran; Psikolog



[ ]

Depok, 08 Juli 2008

Ketua Program Pascasarjana  
Fakultas Psikologi UI,



Dr. Siti Purwanti Brotowasisto  
NIP. 130 525 766

Dekan Fakultas Psikologi UI,



Dra. Dharmayati U. Lubis, MA, Ph.D  
NIP. 130 540 026

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala Puji dan Syukur hanya bagiMu Tuhan untuk rancanganMu yang sungguh luar biasa dalam kehidupanku. Terima kasih Tuhan untuk kesempatan dan kekuatan yang Kau berikan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat selesai tepat pada waktunya.

Tugas Akhir ini juga dapat terselesaikan berkat bantuan dari beberapa pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Gagan Hartana TB, M. Psi. T, Psi untuk kesediaannya meluangkan waktu dan pemikirannya dalam membimbing penulis mulai dari penanganan kasus hingga penyelesaian Tugas Akhir ini.
2. Bapak Drs. Zainoel B. Biran selaku penguji yang telah memberikan banyak masukan-masukan untuk memperkaya penulisan Tugas Akhir ini.
3. F beserta keluarga atas kesediaannya untuk terlibat dan bekerja sama selama pelaksanaan program.
4. SDIT Insan Mandiri, secara khusus kepada Ibu Heni dan Bapak Karim yang telah membantu penulis selama proses pengambilan data dan pelaksanaan program dalam rangka pengerjaan Tugas Akhir.
5. Papa dan Mama untuk kesabaran, kasih sayang, pengertian, dan dukungan doa yang tiada henti-hentinya meskipun berada di kejauhan. Andre & Tanta yang dengan caranya masing-masing sudah menunjukkan perhatian dan dukungannya kepada penulis selama pengerjaan Tugas Akhir ini.
6. Onda dan Mamida juga RR yang sudah bersedia direpotkan oleh satu anggota keluarga baru, khususnya RR yang secara tidak langsung telah menjadi sumber inspirasi bagi penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir ini.
7. Terima kasih Nando, Sita, Irin, Icha, Penny, Yuli, Wiwit, Kiki, Anyi, Mba' Lia, Mba' Yuni, Mba' Patana, Mba' Dinda, Mba' Dewi, Mba' Eva, Bang Midi, Alga dan Hardi, atas kerjasama, gurauan, dan kebersamaan selama menjalani Program Profesi Pendidikan. Terima kasih secara khusus untuk kak Lola yang menjadi teman berdiskusi dan meluruskan hal-hal yang membingungkan selama proses pengerjaan Tugas Akhir. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Yuvita,

teman berbagi, berdiskusi dan berdebat yang telah memberikan pengalaman hidup yang berbeda bagi penulis.

Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membaca dan mengambil pengetahuan di dalamnya. Amin.

Depok, 08 Juli 2008

Penulis



## HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Tugas akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,  
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Laura T.V. Sinulingga  
NPM : 0606013872  
Tandatangan :



Tanggal : 08 Juli 2008

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS  
(Hasil Karya Perorangan)**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laura T.V. Sinulingga, S.Psi  
NPM : 0606013872  
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Kekhususan Pendidikan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Tugas Akhir

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Pengkondisian Belajar pada Siswa Melalui Pendekatan *Self Regulated Learning***

beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Depok  
Pada tanggal: 08 Juli 2008  
Yang menyatakan



(Laura T.V. Sinulingga)

## ABSTRAK

Nama : Laura T.V. Sinulingga  
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Kekhususan Pendidikan  
Judul Tugas Akhir : Pengkondisian Belajar pada Siswa Melalui Pendekatan *Self Regulated Learning*

Schunk & Zimmerman (2003) mengemukakan bahwa siswa yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku, ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

Program ini bertujuan untuk mengembangkan kemandirian anak dalam belajar dengan melatih strategi-strategi *Self Regulated Learning*. Dengan demikian diharapkan siswa memiliki kesadaran dan mampu mengendalikan pengalaman belajar mereka sendiri.

Melalui pendekatan *Self Regulated Learning*, F dilatih agar memiliki keterampilan dalam meregulasi diri dalam proses belajar. F memiliki kesadaran yang memadai berkaitan dengan pemanfaatan strategi SRL dalam belajar, namun terbatasnya kesempatan dalam menerapkan dan memonitor menyebabkan program ini belum berhasil membentuk kebiasaan belajar F yang lebih efektif.

Kata kunci: *Self Regulated Learning*

## ABSTRACT

Name : Laura T.V. Sinulingga  
Study Program: Profession Magisterial of Psychology, Majoring in Education  
Title : The development of study habit in a student by the use of Self-Regulated Learning approach

Self-regulated students are those who are active in learning by meta-cognition, motivation or behavior (Schunk & Zimmerman, 2003). These students have ideas, feelings and actions to achieve their goals. Furthermore, they also have internal motivation which is the desire to study. They also show the appropriate behavior which is actually studying.

The aim of this program is to develop child's independence in learning/ studying by practicing self-regulated learning strategies. It is hoped that the student would have the ability to control his learning experience by him self.

Subject F in this case, is practiced to have the ability to regulate him self in a learning process by the self-regulation learning strategy. F has the appropriate consciousness needed to use the SRL strategy in studying, but due to the lack of opportunity in implementing and monitoring the program result, F has not developed an effective study habit.

Keyword(s): Self Regulated Learning

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                             | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                         | <b>iii</b>  |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....                       | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN ORIGINALITAS</b> .....            | <b>vi</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH</b> ..... | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                   | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                              | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                             | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                           | <b>xiii</b> |
| <b>1. PENDAHULUAN</b> .....                            | <b>1</b>    |
| 1.1. Gambaran Kasus .....                              | 1           |
| 1.2. Rational Intervensi .....                         | 2           |
| 1.3. Tujuan Intervensi .....                           | 5           |
| 1.4. Rumusan Masalah .....                             | 6           |
| <b>2. TINJAUAN TEORI</b> .....                         | <b>7</b>    |
| Self Regulated Learning.....                           | 7           |
| 2.1. Definisi .....                                    | 7           |
| 2.2. Tahapan .....                                     | 8           |
| 2.3. Strategi .....                                    | 10          |
| 2.4. Ciri-ciri .....                                   | 13          |
| 2.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi .....             | 14          |
| <b>3. RANCANGAN PROGRAM</b> .....                      | <b>17</b>   |
| <b>4. PELAKSANAAN DAN HASIL INTERVENSI</b> .....       | <b>21</b>   |
| 4.1. Uji Coba Program .....                            | 21          |
| 4.2. Pelaksanaan Program .....                         | 21          |
| 4.3. Evaluasi Pelaksanaan Program .....                | 27          |
| <b>5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN</b> .....         | <b>31</b>   |
| 5.1. Diskusi .....                                     | 31          |
| 5.2. Kesimpulan .....                                  | 33          |
| 5.3. Saran .....                                       | 34          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                            | <b>36</b>   |

## DAFTAR TABEL

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Tabel 1. | Hal-hal yang Diamati dalam Pelaksanaan SRL ..... | 18 |
| Tabel 2. | Gambaran kegiatan masing-masing tahapan.....     | 19 |
| Tabel 3. | Hasil Pengukuran SRL .....                       | 27 |



## DAFTAR GAMBAR

|           |                                       |    |
|-----------|---------------------------------------|----|
| Gambar 1. | Tahapan Self Regulated Learning ..... | 9  |
| Gambar 2. | Siklus Model Pelaksanaan SRL .....    | 10 |



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I, Lembar Kerja Anak

Lampiran II, Modul *Self Regulated Learning*



## 1. Pendahuluan

### 1.1. Gambaran Kasus

F adalah seorang anak laki-laki dengan postur tubuh yang gemuk. Dengan tinggi badan 153 cm dan berat badan 60 kg ia menjadi murid yang paling besar diantara teman-teman sekelasnya. Tubuhnya yang besar tidak menjadikan F merasa terhambat dalam mengikuti berbagai aktivitas di sekolah maupun di rumah. Ia tetap aktif bergerak dan bermain bersama teman-temannya, terutama untuk permainan sepak bola.

Selama ini, F menampilkan prestasi yang kurang optimal di sekolah. Minat F terhadap olah raga khususnya sepak bola berbeda dengan minatnya terhadap hal-hal yang berkaitan dengan akademik. Di rumah ia tidak memiliki jadwal belajar yang teratur. Ia hanya akan belajar ketika mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) dan ketika akan menghadapi ujian di sekolah. Bahkan ia juga kadang-kadang lupa jadwal ulangan yang sudah diinformasikan oleh guru beberapa hari sebelumnya, sehingga akhirnya ia menghadapi ujian dengan persiapan yang sangat terbatas atau bahkan tanpa persiapan sama sekali. Seringkali ia mendapat nilai yang lebih rendah daripada rata-rata nilai teman-teman satu kelasnya. Cara F belajar selama ini juga berpengaruh terhadap prestasinya. F cenderung hanya menghafal informasi yang ia terima tanpa memiliki rasa ingin tahu yang lebih mengenai informasi yang ia peroleh. Kebiasaan belajarnya yang hanya ketika ada pekerjaan rumah dan ketika ada ulangan juga menyebabkan F kurang berlatih di rumah dan kurang mendalami pelajaran yang sudah diperolehnya di sekolah.

F cukup menyadari bahwa rendahnya nilai yang diperolehnya selama ini dikarenakan ia kurang giat belajar. Namun ia belum memiliki kesadaran dari dalam dirinya sendiri untuk mengubah kebiasaan belajarnya selama ini. Ia masih sangat bergantung pada orang-orang di sekitarnya seperti orangtua dan guru untuk selalu mengingatkannya belajar. Ia juga belum mampu membagi waktunya dengan baik antara bermain dan belajar. Hal ini bukan hanya dikarenakan kurang mampunya F dalam mengendalikan dirinya sendiri, tetapi juga disebabkan karena kurangnya keinginan dalam diri F untuk meningkatkan prestasi yang dicapainya. F kurang memiliki motivasi untuk meraih prestasi, terutama dorongan dari dalam

dirinya sendiri untuk menampilkan prestasi yang terbaik. Hal ini yang menjadi salah satu penyebab internal rendahnya prestasi F di sekolah. Selain itu, minatnya terhadap kegiatan belajar juga tergolong rendah. Ia menyukai bermain sepak bola, dan sehari-hari lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain bola bersama teman-temannya.

F sebenarnya memiliki potensi kemampuan yang memadai. Ia memiliki fasilitas belajar yang memadai, di samping itu orangtua F juga memiliki apresiasi yang tinggi terhadap pendidikan. Namun, orangtua F masih belum konsisten dalam menerapkan disiplin belajar bagi F. Karena F belum mampu mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri khususnya dalam hal belajar menyebabkan sampai saat ini ia belum mengembangkan kemandirian dalam belajar.

## **1.2. Rational Intervensi**

Usia sekolah yang berada antara rentang umur 5 – 12 tahun merupakan tahap perkembangan anak yang melibatkan aspek sekolah dalam kehidupannya. Para orangtua berkeyakinan bahwa tugas orangtua adalah bekerja dan mengasuh, sementara tugas anak pada rentang usia tersebut difokuskan untuk belajar (Savitri, 2008). Pengertian belajar di sini adalah dikaitkan dengan tugas mereka sebagai murid sekolah.

Sebagian orangtua masih memandang belajar sebagai proses perolehan pengetahuan yang pasif dengan materi yang terstruktur dan hasil belajar yang dapat diramalkan. Biasanya jika menjelang musim ulangan, orangtua sibuk mencari aneka soal-soal ulangan tahun sebelumnya. Dari sudut pandang orangtua hal itu bisa dimengerti karena materi pelajaran yang luar biasa padat menyebabkan mereka mudah panik (Savitri, 2008).

F adalah salah seorang anak yang memandang belajar sebagai proses perolehan pengetahuan yang pasif. Ia cukup menyadari bahwa rendahnya nilai yang diperolehnya selama ini dikarenakan ia kurang giat belajar. Namun ia belum memiliki kesadaran dari dalam dirinya sendiri untuk mengubah kebiasaan belajarnya selama ini. Ia masih sangat membutuhkan orang-orang di sekitarnya seperti orangtua dan guru untuk selalu mengingatkannya belajar. Ia juga belum mampu membagi waktunya dengan baik antara bermain dan belajar. Hal ini bukan

hanya dikarenakan kurangnya kemampuan F dalam mengendalikan dirinya sendiri, tetapi juga disebabkan karena kurangnya keinginan dalam diri F untuk meningkatkan prestasi yang dicapainya.

Abbott (dalam Savitri, 2008) mengemukakan bahwa

*Learning [is] that reflective activity which enables the learner to draw upon previous experience to understand and evaluate the present, so as to shape future action and formulate new knowledge.*

Dari definisi tersebut dapat ditarik pengertian bahwa belajar adalah proses yang aktif untuk memahami hal-hal baru dengan pengetahuan yang dimiliki. Di sini terjadi penyesuaian dari pengetahuan yang sudah dimiliki dengan pengetahuan baru. Dengan kata lain, ada tahap *check* and *re-check* terhadap informasi tersebut, apakah pengetahuan yang dimiliki masih relevan atau harus memperbaharui pengetahuan yang dimiliki.

Kekurangmampuan F dalam mengatur dirinya sendiri ditanggapi dengan orangtua yang cenderung memberikannya kebebasan. Orangtua tidak menerapkan aturan yang tegas dan jelas mengenai kedisiplinan dalam belajar. Meskipun orangtua sudah berusaha untuk selalu mengingatkan F, namun ternyata cara ini tidak terlalu efektif untuk mengubah kebiasaan belajar F. Lambannya F dalam memahami pelajaran maupun mengerjakan tugas-tugas disebabkan karena ia belum memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri. Ia cenderung menunggu perintah dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan sesuatu. Ia belum mampu untuk menentukan sendiri tujuan atau targetnya dalam belajar. Oleh karena itu, F perlu dilatih kemampuannya untuk terlibat secara aktif dalam mengelola kognisi, perilaku dan perasaannya secara sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan atau *Self Regulated Learning*.

Schunk dan Zimmerman (2003) memperkenalkan konsep '*Self-Regulated Learning*'. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi

tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku, ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

Ada beberapa karakteristik yang membedakan siswa yang melakukan *self regulated learning* dan yang tidak (Zimmerman dalam Montalvo & Torres, 2004), yaitu:

- a) Mereka terbiasa dan mampu menggunakan strategi kognitif seperti pengulangan, elaborasi, dan organisasi yang bisa membantu mereka dalam memahami suatu informasi.
- b) Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengendalikan dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan pribadi mereka (metakognisi).
- c) Mereka memperlihatkan serangkaian keyakinan motivasional dan emosi adaptif.
- d) Mereka merencanakan dan mengatur waktu serta usaha untuk penyelesaian tugas, dan mereka mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.
- e) Mereka memperlihatkan usaha yang lebih besar dalam berpartisipasi untuk mengendalikan tugas-tugas akademik serta mengatur iklim kelas.
- f) Mereka mampu menghindari gangguan internal maupun eksternal untuk mempertahankan konsentrasi, usaha maupun motivasi ketika menyelesaikan suatu tugas.

Dengan belajar model '*self-regulated*' maka kegiatan belajar yang serba rapi teratur dalam arti harus duduk manis dan diam mengerjakan soal menjadi bergeser. Dalam proses belajar yang interaktif antara anak dengan materi pelajarannya maka suasananya lebih menyenangkan. Kakak dan adik dapat dilibatkan juga dalam diskusi sehingga proses diskusi menjadi lebih kaya. Hasilnya, pengetahuan anak jadi lebih mendalam dan anak akan senang belajar. Yang penting adalah proses tersebut sudah dibiasakan sejak kecil dengan waktu belajar yang sedikit demi sedikit bertambah.

Kemampuan siswa untuk menggunakan strategi meregulasi diri dalam belajar bisa menjadi alat belajar dalam mengurangi efek yang merugikan dari

siswa yang kurang mempunyai motivasi dalam kinerja akademik mereka. Di samping itu efek yang penting berkaitan dengan penggunaan regulasi diri pada kinerja akademik adalah hubungannya dengan prestasi dan motivasi akademik. Pekerjaan rumah ditugaskan kepada siswa pertama kali pada sekolah dasar dan meningkat terus pada tahun-tahun berikutnya. Vandenbos (dalam Bembenutty, 2006), pekerjaan rumah merupakan tugas yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dasar siswa yang kemudian bisa digunakan lebih efektif di kelas. Namun demikian para guru tidak hanya memberikan pekerjaan rumah, akan tetapi para guru juga memberi pesan agar para siswa berinisiatif sendiri dan mengarahkan sendiri dalam belajar (Zimmerman dalam Bembenutty, 2006).

Zimmerman merekomendasikan penyelidikan yang dilakukannya mengenai peran beberapa proses meregulasi diri agar siswa belajar dengan sukses. Zimmerman (1996) mendefinisikan regulasi diri dalam belajar (*self-regulation of learning* disingkat SRL) sebagai menggeneralisasi diri dalam berpikir atau berpikir secara general, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan akademik. Disamping usaha untuk menyelidiki proses penyelesaian pekerjaan rumah, secara teoritis juga sudah harus memberi sedikit perhatian pada pengembangan siswa dalam menggunakan proses regulasi diri.

Dalam bidang akademik, meregulasi diri dalam tugas-tugas akademik sangat mendesak dibutuhkan, karena sangat menentukan kinerja dan prestasi akademik. Meregulasi diri dalam belajar dan kapasitas kognitif yang kurang, serta kebiasaan belajar yang kurang baik akan bertolak belakang dengan perolehan kinerja akademik yang baik telah didokumentasikan oleh beberapa peneliti. Jika *Self Regulated Learning* telah terbentuk pada diri anak, maka ia akan menjadi pembelajar mandiri.

### 1.3. Tujuan Intervensi

Program ini bertujuan untuk mengembangkan kemandirian anak dalam belajar dengan melatih beberapa strategi *Self Regulated Learning*.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan tujuan intervensi yang disebutkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam tugas akhir ini difokuskan pada hal berikut:

1. Bagaimana menerapkan program *Self Regulated Learning* (SRL) yang efektif untuk melatih kemandirian anak yang tergolong *underachiever*?
2. Faktor-faktor apa saja yang ikut berperan dalam meningkatkan keefektifan penerapan program *Self Regulated Learning* (SRL)?



## 2. Tinjauan Teori

### Self Regulated Learning

#### 2.1. Definisi Self Regulated Learning

*Self-regulation* adalah sebuah proses dimana siswa aktif dan secara terus menerus mengelola kognisi, perilaku, dan perasaannya secara sistematis untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan (Zimmerman, 1996). Siswa yang diasumsikan termasuk kategori 'self-regulated' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku, ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

Pintrich (dalam Kardash, dkk, 2002) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai proses yang aktif dan konstruktif dimana siswa menyusun tujuan belajar mereka dan berusaha untuk memonitor, meregulasi dan mengendalikan kognisi, motivasi dan perilaku mereka berdasarkan tujuan dan karakteristik kontekstual lingkungan. *Self regulatory* ini bisa menjadi penghubung antara individu dan lingkungannya serta prestasi yang dicapai secara keseluruhan. Pintrich (dalam Kardash, dkk, 2002) mengidentifikasi adanya 4 asumsi yang berkaitan dengan *self regulated learning*, yaitu:

- Siswa dengan regulasi diri yang baik tidak secara pasif menerima informasi yang diberikan oleh lingkungan. Dalam proses belajar, mereka secara aktif membuat strategi, tujuan dan pemahaman.
- Siswa yang memiliki regulasi diri mampu bertahan dalam keterbatasan karena adanya perbedaan individual, lingkungan, dan biologis dengan memantau dan mempengaruhi perilaku mereka.
- Siswa yang memiliki regulasi diri memiliki tujuan atau standar untuk mengukur ketepatan belajar mereka dan melakukan perubahan jika diperlukan.

- Siswa menggunakan proses *self regulating* untuk menggabungkan pengaruh lingkungan eksternal dan karakteristik personal untuk mencapai prestasi akademik.

Zimmerman (dalam Montalvo & Torres, 2004) mengemukakan bahwa yang dikarakteristikan sebagai siswa yang memiliki regulasi diri adalah siswa yang memiliki partisipasi aktif dalam belajar dari sudut pandang metakognitif, motivasional maupun perilaku.

Zimmerman (dalam [www.gifted.uconn.edu](http://www.gifted.uconn.edu)) mengemukakan bahwa *self regulated learning* merupakan gabungan dari 3 aspek utama, yaitu:

1. Regulasi diri terhadap **perilaku** melibatkan kontrol secara aktif terhadap segala sumber daya yang dimiliki oleh siswa, misalnya waktu, lingkungan belajar, dan pemanfaatan teman sebaya atau teman sekolah untuk membantu mereka.
2. Regulasi diri terhadap **motivasi** dan afeksi berkaitan dengan control dan perubahan keyakinan motivasional seperti *self-efficacy* dan orientasi tujuan. Di samping itu, siswa juga mampu mengendalikan emosi dan afeksi mereka (misalnya rasa cemas) dengan cara yang dapat meningkatkan kemampuan belajar mereka.
3. Regulasi diri terhadap **kognisi** melibatkan kendali terhadap berbagai strategi kognitif ketika belajar, misalnya siswa yang menggunakan *deep processing strategies* menghasilkan proses belajar yang lebih baik.

## 2.2. Tahapan *Self Regulated Learning*

Ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan untuk mencapai *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Kardash, C. M., Lapan, R. T., Turner, S., 2002) yaitu:



Gambar 1. Tahapan Self Regulated Learning

- *Forethought/preaction*: tahapan ini terjadi sebelum performa sebenarnya terdiri dari: menyusun langkah-langkah, menyusun perencanaan tugas-tugas untuk meminimalisir ketidaktahuan, serta mengembangkan kerangka berpikir positif. Harapan yang realistis menyebabkan peningkatan ketercapaian tugas. Tujuan harus disusun sebagai suatu hal yang spesifik, disusun untuk jangka pendek dan jangka panjang.
- *Performance control*: tahapan ini melibatkan proses selama belajar dan usaha menggunakan strategi yang spesifik untuk membantu kesuksesan siswa.
- *Self reflection*: tahapan ini melibatkan refleksi setelah pelaksanaan, evaluasi diri terhadap hasil yang diperoleh dibandingkan dengan tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Dengan melakukan ketiga hal ini, *self regulated learners* merasakan kepuasan pribadi terhadap pekerjaan mereka dan cenderung melakukan perubahan-perubahan adaptif pada tugas berikutnya. Kerangka berpikir ini dapat membantu siswa untuk mengalami rasa kemandirian dan *self-direction* dalam penyelesaian tugas akademik.

Siklus model pelaksanaan *self regulated learning* (Zimmerman, 1996):

1. *Self evaluation and monitoring*

Siswa menilai sendiri efektivitas yang mereka capai selama ini. Hal ini bisa dilakukan melalui observasi dan catatan mengenai hasil yang mereka capai sebelumnya.

2. *Goal setting and strategic planning*

Siswa menganalisa tugas belajar, menyusun tujuan belajar yang spesifik, dan merencanakan strategi agar bisa mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

3. *Strategy-implementation monitoring*

Siswa melaksanakan strategi yang telah disusun dalam konteks yang terstruktur dan memantau ketepatan mereka dalam melaksanakannya. Pada tahapan ini siswa mengimplementasikan strategi yang telah dipilih berdasarkan pengalaman penggunaan strategi belajar sebelumnya, umpan balik dari teman dan orangtua serta pengawasan diri.

4. *Strategic-outcome monitoring*

Siswa memusatkan perhatian mereka pada hubungan antara hasil belajar yang dicapai dan proses pelaksanaan strategi untuk menentukan efektivitasnya. Pada tahapan ini, siswa memperluas pengawasannya meliputi hasil kerjanya yang dihubungkan dengan variasi strategi yang telah dilakukan dan perbedaan efektivitasnya.



Gambar 2. Siklus model pelaksanaan Self Regulated Learning

### 2.3. Strategi *Self Regulated Learning*

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian yang dilakukan pada siswa SMU mengenai strategi belajar yang dipakai dalam belajar, Zimmerman dan Martines Pons (dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996) menemukan fakta bahwa siswa menggunakan strategi belajar *self regulated learning*. Strategi belajar tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Self Evaluation*

Yaitu inisiatif siswa untuk mengevaluasi kualitas dari kelengkapan tugas, pemahaman atau usaha-usaha yang perlu dilakukan yang berhubungan dengan tugas-tugas yang diberikan (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang dilakukan dalam *self evaluation* bisa berupa analisa tugas, *self instructions; feedback* dan perhatian (*attentiveness*) terhadap tugas.

2. *Organizing and transforming information*

Yaitu inisiatif siswa baik secara *overt* dan *covert* mengatur kembali materi-materi yang dipelajari untuk meningkatkan hasil belajar (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang dilakukan dalam *organizing and transforming information* bisa berupa menguraikan, meringkas, menyusun kembali materi, menggaris bawahi materi, membuat kartu pengingat / *index card*, membuat gambar, diagram dan chart serta pemetaan.

3. *Goal setting and planning*

Yaitu inisiatif siswa dalam penetapan tujuan atau subtujuan akademik dan perencanaan untuk urutan, waktu, dan melengkapi aktivitas yang berhubungan dengan tujuan (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang bisa dilakukan dalam *goal setting and planning* adalah membuat urutan, waktu dan kelengkapan, manajemen waktu dan langkah-langkah pelaksanaan.

4. *Seeking information*

Yaitu inisiatif siswa dalam memperoleh informasi lebih lanjut dari sumber-sumber non sosial ketika mengerjakan tugas (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang bisa dilakukan dalam *seeking information* adalah mencari sumber dari perpustakaan, internet, *reviewing cards* serta membaca kembali laporan, tes dan buku-buku

5. *Keeping records and monitoring*

Yaitu inisiatif siswa untuk berusaha mencatat berbagai kejadian atau hasil yang telah dicapai (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie &

Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang bisa dilakukan dalam *keeping record and monitoring* adalah membuat catatan (*note taking*), mendata kesalahan yang dilakukan, merekam (*record of marks*), dan membuat *porfolio* untuk mencatat semua tujuan.

6. *Environmental structuring*

Yaitu inisiatif siswa dalam usahanya mengatur lingkungan belajar sehingga dapat belajar dengan baik (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang bisa dilakukan dalam *environmental structuring* adalah memilih atau menyusun lingkungan fisik, menjauhkan atau meminimalkan gangguan, serta membagi-bagi waktu belajar.

7. *Self consequences*

Yaitu inisiatif siswa dalam menyusun atau membayangkan hadiah atau hukuman atas keberhasilan atau kegagalan (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang bisa dilakukan dalam *self consequences* adalah memotivasi diri dengan memberikan hadiah untuk diri sendiri atau menunda hal yang diinginkan sebagai bentuk hukuman.

8. *Rehearsing and monitorizing*

Yaitu inisiatif siswa dalam usahanya untuk mengingat materi dengan latihan baik secara *overt* atau *covert*. (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang bisa dilakukan dalam *rehearsing and monitorizing* adalah menggunakan metode mnemonic, mengajari seseorang suatu materi, membuat suatu pertanyaan, menggunakan *mental imagery* serta melakukan pengulangan.

9. *Seeking social assistance*

Yaitu inisiatif siswa dalam usahanya untuk mengumpulkan bantuan melalui teman (9), guru (10) serta orang dewasa (11) (Zimmerman & Martinez Pons dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996). Siegle, Reis dan McCoach (2007) menambahkan hal yang bisa dilakukan dalam *seeking information assistance* adalah melihat model yang bisa dijadikan contoh.

### 10. *Reviewing records*

Yaitu inisiatif siswa dalam usahanya untuk membaca kembali catatan, tes-tes, atau buku bacaan.

### 2.4. Ciri-ciri *Self Regulated Learning*

Self regulated learning memiliki 3 karakteristik utama, yaitu:

#### 1. Kesadaran berpikir

Bagian dari regulasi diri berkaitan dengan kesadaran berpikir efektif dan analisa terhadap kebiasaan berpikir seseorang. Hal ini yang disebut dengan metakognisi, yaitu berpikir mengenai berpikir. Flavel & Brown (dalam <http://www.ciera.org>) mengemukakan bahwa anak usia 5-16 tahun semakin menyadari tingkat pemahaman mereka secara personal, karakteristik tugas yang mempengaruhi belajar dan cara mereka sendiri untuk memonitor belajar. Metakognitif digunakan untuk mengarahkan rencana yang dibuat, strategi yang dipilih serta interpretasi terhadap performa mereka, sehingga dengan demikian memunculkan pemecahan masalah yang efektif.

#### 2. Pemanfaatan strategi

Hal ini berkaitan dengan strategi yang digunakan dalam belajar, kontrol emosi, atau untuk mencapai tujuan. Yang menjadi penekanan dalam hal ini bukanlah memiliki strategi melainkan menjadi strategis. Ada 3 aspek metakognitif dari strategi, yaitu: *declarative knowledge* (strategi apa yang akan digunakan), *procedural knowledge* (bagaimana melaksanakan strategi tersebut) dan *conditional knowledge* (kapan dan mengapa strategi diterapkan). Dengan mengetahui karakteristik strategi ini maka siswa mampu membedakan strategi yang produktif dan yang tidak efektif, serta membantu untuk menerapkan strategi yang tepat.

#### 3. Motivasi

Self regulated learning berkaitan dengan keputusan motivasional mengenai tujuan dari sebuah kegiatan, persepsi terhadap tingkat kesulitan dan nilai dari

tugas tersebut, persepsi diri siswa terhadap kemampuannya menyelesaikan keuntungan yang diperoleh jika berhasil serta resiko kegagalan.

## 2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

3 (tiga) hal yang mempengaruhi *Self Regulated Learning* berdasarkan teori sosial kognitif (Zimmerman, 1989) adalah:

### 1. Proses dalam diri (*personal influences*)

Proses dalam diri individu terdiri dari beberapa faktor yang saling berhubungan. Faktor tersebut adalah *self-efficacy* yang tergantung pada empat pengaruh dari proses dalam diri, yaitu pengetahuan siswa, proses metakognisi, tujuan dan afeksi.

Pengetahuan yang dimiliki siswa terbagi atas dua, yaitu pengetahuan *declarative* dan pengetahuan *self regulative*. Pengetahuan *declarative* atau pengetahuan proposional adalah pengetahuan yang terorganisasi dan secara verbal tidak terpisahkan, berurutan atau berbentuk hirarki. Siegler (dalam Zimmerman, 1989) mendefinisikan pengetahuan *declarative* sebagai pengetahuan yang terorganisasi dalam bentuk subjek dan predikat, memiliki kejelasan hubungan antara peristiwa dalam dunia luar, terpisah dari struktur kontrol (proses metakognisi) serta tidak dipengaruhi oleh kondisi kontekstual. Sedangkan pengetahuan *self regulative* terdiri dari pengetahuan prosedural dan pengetahuan kondisional. Pengetahuan prosedural adalah pengetahuan tentang bagaimana seseorang memakai strategi, sedangkan pengetahuan kondisional adalah pengetahuan mengenai kapan dan mengapa strategi yang dipakai dapat efektif (Paris & Byrnes, dalam Zimmerman, 1989).

Siswa yang menggunakan strategi *self regulated learning* tidak hanya tergantung pada strategi pengetahuannya saja, namun juga proses pengambilan keputusan metakognisi dan hasil yang diperoleh (Zimmerman, 1989). Terdapat dua level *self regulation*, yaitu level umum dan level khusus (Zimmerman, 1989). Pada level umum, siswa melakukan analisa tugas atau perencanaan yang ditujukan untuk menggambarkan proses pengambilan keputusan dalam memilih dan menggunakan strategi. Pada level khusus terjadi proses pengontrolan perilaku yang mengarahkan perhatian, pelaksanaan, ketentuan

dan pengawasan terhadap respon-respon strategi ataupun nonstrategi pada situasi khusus. Selanjutnya hasil-hasil yang telah diperoleh dapat menjadi umpan balik guna meningkatkan usaha.

Pengambilan keputusan metakognisi juga dipengaruhi oleh tujuan jangka panjang siswa. Strategi yang efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang terdiri dari pembuatan tujuan jangka menengah yang didasari pada hal yang spesifik, derajat kesulitan dan ketepatan penggunaan waktu (Bandura dalam Zimmerman, 1989).

Proses metakognitif juga dipengaruhi oleh kondisi afektif yang ada pada diri seseorang (Zimmerman, 1989). Kuhl (dalam Zimmerman, 1989) mengatakan bahwa kecemasan dapat menghambat proses metakognisi serta proses pengendalian tingkah laku.

## 2. Perilaku

Terdapat 3 (tiga) macam perilaku yang dapat mempengaruhi *self regulated learning*, yaitu *self observation*, *self judgment* dan *self reaction* (dalam Zimmerman, 1989)

### a. *self observation*

*Self observation* adalah respon perilaku siswa yang melibatkan pemantauan secara sistematis mengenai hasil yang dicapai. Observasi terhadap diri sendiri dapat memberikan informasi mengenai seberapa baik seseorang mengalami kemajuan dalam mencapai tujuan. *Self observation* dipengaruhi oleh proses pribadi seperti *self efficacy*, penetapan tujuan, serta perencanaan metakognisi. Schunk dan Zimmerman (dalam Pintrich dan Schunk, 1996) menambahkan bahwa *self observation* dapat meningkatkan motivasi karena ketika siswa menyadari apa yang dikerjakannya, siswa akan bereaksi terhadap apa yang ketahui dan hal tersebut akan merubah perilakunya. Dua metode yang umum digunakan dalam *self observation* adalah metode lisan atau tulisan dan rekaman kuantitatif dari tindakan dan reaksi siswa.

### b. *Self Judgment*

*Self judgment* diartikan sebagai respon-respon siswa yang melibatkan perbandingan sistematis antara hasil yang diperoleh dengan standar atau

tujuan. Pengetahuan mengenai standar atau tujuan dapat diperoleh dari beberapa sumber, seperti norma sosial, kriteria sementara seperti hasil yang telah diperoleh saat ini atau kriteria absolut seperti penguasaan tes atau tujuan (Bandura, dalam Zimmerman, 1989) Dua cara yang digunakan dalam *self judgment* adalah *checking procedure* seperti pemeriksaan kembali dan dengan membandingkan hasil yang dicapai dengan orang lain atau lembar jawaban.

c. *Self reaction*

Terdapat tiga strategi dari *self reaction*, yaitu *behavioral self reaction* dimana siswa berusaha mencari cara untuk mengoptimalkan respon belajar spesifiknya; *personal self reaction* dimana siswa berusaha mencari cara untuk meningkatkan proses-proses dari dalam dirinya selama belajar; serta *environmental self reaction*, dimana siswa berusaha mencari cara untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

3. Lingkungan

Teori sosial kognitif menjelaskan bahwa pentingnya pengaruh lingkungan sosial dan pengalaman langsung seseorang dalam membentuk perilaku manusia. Bandura (dalam Zimmerman, 1989) menjelaskan bahwa belajar dengan mengobservasi perilaku sendiri dan hasil yang diperoleh adalah metode yang paling berpengaruh untuk merubah persepsi *self-efficacy* siswa dan meningkatkan pengetahuannya. Zimmerman (1989) mengungkapkan beberapa bentuk pengalaman sosial, yaitu modeling, persuasi verbal, bantuan dari guru, teman atau orang dewasa lainnya serta bahan bacaan atau bentuk simbolik dari informasi seperti diagram, gambar atau formula. Menurut teori belajar sosial Mischel & Peake; Zimmerman (dalam Zimmerman, 1989) menjelaskan bahwa proses belajar siswa sangat tergantung dari situasi lingkungan belajar, terutama tugas dan situasi belajar. Perubahan tugas akademik berdasarkan tingkat kesulitan atau merubah merancang tempat belajar seperti dari situasi yang berisik menjadi tenang diharapkan dapat mempengaruhi *self regulated learning*.

### 3. Rancangan Program

Pelaksanaan program *Self Regulated Learning* ini mengacu pada 4 tahapan yang dikemukakan oleh Zimmerman (1996), yaitu:

#### **Tahap I: Self Evaluation and Monitoring**

Evaluasi dilakukan dengan mengisi alat ukur SRL yang disusun oleh Ardianingsih (2007). Alat ukur ini terdiri dari sepuluh dimensi SRL yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Martinez Pons (dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996), yaitu:

- Dimensi Self Evaluating
- Dimensi Organizing and Transforming
- Dimensi Goal Setting and Planning
- Dimensi Seeking Information
- Dimensi Keeping Records and Monitoring
- Dimensi Environmental Structuring
- Dimensi Self Consequating
- Dimensi Rehearsing and Memorizing
- Dimensi Seeking Social Assistance
- Dimensi Review Records

Pengisian alat ukur dilakukan oleh siswa ditambah dengan informasi yang berasal dari orangtua atau guru yang cukup mengetahui kebiasaan belajar siswa selama ini. Dari hasil pengukuran ini, dapat diperoleh gambaran mengenai strategi SRL yang sudah dilaksanakan oleh siswa dan yang masih perlu dikembangkan.

#### **Tahap II: Goal Setting and Strategic Planning**

Pada tahap ini, siswa dibantu oleh fasilitator menentukan target yang ingin dicapai dari pelaksanaan program pelatihan berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada tahap sebelumnya. Melalui alat ukur SRL tersebut dapat diketahui dimensi-dimensi SRL yang masih perlu dikembangkan.

Fasilitator menjelaskan secara ringkas mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan dalam beberapa pertemuan berikutnya. Untuk kelancaran

pelaksanaan program, fasilitator dan siswa secara bersama-sama merumuskan beberapa kesepakatan "kontrak belajar". Kontrak belajar ini berkaitan dengan hal-hal yang sebaiknya dilakukan dan hal-hal yang tidak boleh dilakukan agar pelaksanaan program SRL ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

### Tahap III: Strategy-Implementation Monitoring

Siswa melaksanakan strategi yang telah ditentukan sebelumnya. Penerapan strategi ini dilaksanakan dalam proses belajar di rumah maupun di sekolah. Pengawasan terhadap pelaksanaan strategi SRL ini dapat dilaksanakan oleh orangtua ketika siswa belajar di rumah maupun oleh guru ketika siswa belajar di sekolah. Hal-hal yang perlu diamati oleh guru atau orangtua dalam mengawasi penerapan strategi SRL oleh siswa adalah:

| Strategi                              | Tindakan yang diamati  |
|---------------------------------------|--|
| <i>Self Evaluating</i>                | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya evaluasi terhadap kualitas hasil pekerjaannya dan melakukan evaluasi terhadap hasil pekerjaannya.   |
| <i>Organizing and Transforming</i>    | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya mengorganisir informasi yang diperoleh dalam proses belajar sehingga menjadi lebih mudah dipahami dan melakukan metode yang sudah diajarkan untuk mengatur materi misalnya dengan membuat rangkuman/ringkasan atau dengan menggarisbawahi bagian-bagian yang penting. |
| <i>Goal Setting and Planning</i>      | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya penetapan tujuan dan menyusun rencana-rencana yang spesifik untuk dapat mencapai tujuan yang sudah ditetapkan dan melaksanakannya.  |
| <i>Seeking Information</i>            | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya berbagai sumber informasi dalam belajar dan siswa memanfaatkan berbagai sumber informasi itu dalam proses belajarnya.   |
| <i>Keeping Records and Monitoring</i> | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya mencatat dan menerapkan berbagai metode dalam mencatat yang diajarkan pada tahap sebelumnya.  |
| <i>Environmental Structuring</i>      | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya menata lingkungan belajar.  |
| <i>Self Consequating</i>              | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya memberikan ganjaran dalam proses belajar dan mampu untuk menerapkan konsekuensi untuk keberhasilan maupun kegagalannya dalam belajar.   |
| <i>Rehearsing and Memorizing</i>      | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya keterampilan dalam mengingat/menghafal dan menerapkan metode yang diajarkan   |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | pada tahap sebelumnya.  |
| <i>Seeking Social Assistance</i> | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya memanfaatkan orang-orang di sekitarnya sebagai sumber informasi dalam belajar. |
| <i>Review Records</i>            | Siswa memiliki kesadaran akan pentingnya membaca ulang buku pelajaran maupun buku catatan dalam proses belajar.         |

Tabel 1. Hal-hal yang diamati dalam pelaksanaan SRL

#### Tahap IV: Strategic-Outcome Monitoring

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap efektivitas program yang telah dilaksanakan. Kegiatan ini dilakukan bersama oleh fasilitator, siswa, orangtua dan guru. Pada tahap ini, guru dan orangtua menyampaikan hasil pengawasan penerapan strategi SRL yang sudah dilaksanakan pada tahap sebelumnya. Berdasarkan evaluasi terhadap penerapan strategi SRL tersebut kemudian dapat diketahui apakah siswa berhasil mencapai target atau tujuan yang sudah ditetapkan pada tahap kedua. Program ini dapat dikatakan berhasil jika siswa berhasil memenuhi tujuan yang ditetapkan pada tahap kedua.

Secara umum, gambaran kegiatan pada masing-masing tahap adalah sebagai berikut:

| Tahap  | Kegiatan  | Indikator  |
|--|---|--|
| <b>I: Self evaluation and monitoring</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengisian alat ukur SRL oleh siswa</li> <li>- Observasi dan wawancara terhadap orang lain yang mengenali kebiasaan belajar siswa</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melihat kemampuan awal siswa dalam melakukan regulasi diri dalam belajar</li> <li>- Mengetahui strategi SRL yang sudah digunakan dan yang masih perlu dikembangkan</li> </ul> |
| <b>II: Goal setting and strategic planning</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitator bersama siswa merumuskan tujuan pelaksanaan program berdasarkan evaluasi yang sudah dilakukan</li> <li>- Fasilitator menjelaskan secara singkat gambaran kegiatan yang akan dilakukan dalam program SRL</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menetapkan tujuan pelaksanaan program SRL</li> <li>- Menyusun rancangan strategi untuk melatih strategi-strategi SRL</li> </ul>   |
| <b>III: Strategy implementation</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa menerapkan strategi SRL yang</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa mampu menerapkan strategi-strategi SRL yang</li> </ul>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>monitoring</b>                       | <p>sudah diajarkan dalam proses belajar di rumah maupun sekolah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orangtua, guru maupun fasilitator mengamati kesadaran dan keterampilan siswa dalam menggunakan SRL selama proses belajar</li> </ul>       | <p>sudah dilatihkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerapan strategi SRL berada di bawah pengawasan guru, orangtua dan fasilitator</li> </ul> |
| <b>IV: Strategic-outcome monitoring</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitator bersama siswa, guru dan orangtua melakukan evaluasi terhadap efektivitas penerapan strategi SRL yang sudah dilakukan berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada tahap sebelumnya</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui kesesuaian strategi yang dilaksanakan dengan tujuan yang sudah ditetapkan</li> </ul>                     |

Tabel 2. Gambaran kegiatan pada masing-masing tahapan

Uraian lengkap rancangan program *Self Regulated Learning* terlampir.

## 4. Pelaksanaan dan Hasil Intervensi

### 4.1. Uji Coba Program

Sebelum program intervensi SRL diberikan terhadap F, dilakukan terlebih dahulu uji coba terhadap program tersebut. Uji coba ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa dapat memahami instruksi-instruksi serta tugas-tugas yang ada pada rancangan program.

Uji coba ini dilakukan terhadap seorang siswi (D) kelas VI Sekolah Dasar, pada tanggal 1 Mei 2008. Karena keterbatasan waktu, maka uji coba tidak bisa dilakukan secara menyeluruh. Penulis hanya melakukan uji coba terhadap 2 strategi SRL, yaitu *self evaluation* dan *organizing and transforming*.

Pada pelaksanaan uji coba, penulis memberikan penjelasan secara umum mengenai tujuan program tersebut dan kemudian mengujicobakan instruksi dan tugas-tugas yang ada pada kedua strategi SRL tersebut. Dari uji coba tersebut diketahui bahwa dalam proses belajarnya selama ini D sudah melakukan kedua strategi SRL tersebut meskipun belum dilakukan secara konsisten atau terus menerus. Namun D sangat menyadari pentingnya penerapan strategi SRL ini agar bisa meraih prestasi akademik yang lebih baik di sekolah.

Secara keseluruhan, D mampu memahami instruksi dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Pada akhir sesi uji coba, penulis bertanya kepada D pendapatnya berkaitan dengan program yang diujicobakan, apakah ada kata atau istilah yang sulit dipahami, tugas yang kurang jelas, dll. D mengemukakan bahwa ia merasa tidak ada kata-kata maupun tugas yang sulit dipahami.

### 4.2. Pelaksanaan Program

Program pelatihan SRL diberikan kepada siswa yang mengalami kesulitan untuk bisa belajar mandiri. Partisipan dalam program ini adalah F, seorang anak laki-laki yang saat ini duduk di bangku sekolah dasar kelas VI. Program ini dilaksanakan sejak bulan Mei hingga Juni. Program berjalan dalam 3 kali pertemuan dengan F dan 1 kali pertemuan dengan orangtua F. Pelaksanaan program mengalami penundaan beberapa kali berkaitan dengan beberapa ujian akhir yang sedang dijalani oleh F dan juga kesibukan-kesibukannya yang lain,

sehingga program tidak bisa dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya. Program ini dilaksanakan di SDIT IM tempat di mana F bersekolah. Setiap sesi pertemuan menghabiskan waktu  $\pm$  1 jam. Berikut ini adalah uraian pelaksanaan program SRL yang dilakukan terhadap F:

### **Pertemuan I**

Hari / tanggal : Senin / 26 Mei 2008

Waktu : 08.00 – 09.00 wib

Tujuan :

- *Self evaluation* : Memperoleh data awal mengenai strategi-strategi SRL yang sudah dilaksanakan dan yang masih perlu dikembangkan.

Kegiatan :

Pada pertemuan pertama ini, fasilitator meminta F untuk mengisi alat ukur SRL. Setelah selesai mengisi, fasilitator kembali menanyakan beberapa pernyataan dalam alat ukur tersebut untuk lebih meyakinkan bahwa pemahaman F terhadap pernyataan-pernyataan tersebut tidak keliru.

### **Pertemuan II**

Hari / tanggal : Selasa / 27 Mei 2008

Waktu : 08.00 – 09.00 wib

Tujuan :

- a. *Goal setting and strategic planning*: penetapan tujuan pelaksanaan program pelatihan SRL dan menyepakati beberapa hal agar proses pelatihan berjalan lancar dan dapat mencapai target yang diharapkan.
- b. *Dimensi organizing and transforming*: bertujuan agar siswa menyadari pentingnya keterampilan dalam mengatur kembali materi yang sudah dipelajari agar lebih mudah untuk dipahami sehingga dapat meningkatkan hasil belajar dan mampu mengatur kembali materi yang dipelajari untuk meningkatkan hasil belajar.

Kegiatan :

Goal setting and strategic planning

Pada pertemuan kedua ini, fasilitator menjelaskan kepada F hasil alat ukur SRL pada pertemuan sebelumnya. Berdasarkan alat ukur tersebut, ditetapkan 4 strategi SRL yang masih perlu dikembangkan pada program ini. Keempat strategi itu adalah:

- Dimensi organizing and transforming
- Dimensi goal setting and planning
- Dimensi seeking information
- Dimensi seeking social assistance

Setelah merumuskan tujuan pelaksanaan program, fasilitator menjelaskan secara ringkas kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan dalam beberapa pertemuan berikutnya. Fasilitator bersama F menyepakati beberapa hal agar program ini berjalan dengan lancar. Kesepakatan tersebut adalah:

- Program dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan yang dilakukan di sekolah
- Setiap pertemuan berlangsung selama 1 jam
- Fasilitator maupun F harus datang tepat waktu
- Disiplin dan berkonsentrasi selama menjalankan program
- F mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh fasilitator

Organizing and transforming

Dimensi ini merupakan strategi SRL yang pertama kali diajarkan kepada F. Sesi ini diawali dengan memberikan tugas kepada F. F diminta untuk membaca sebuah bacaan yang singkat. Setelah itu, F diminta untuk menuliskan kembali cerita tersebut pada selembar kertas. Awalnya F mengatakan tidak mengingat, karena ia tidak menghafal teks tersebut. Kemudian fasilitator memberikan kesempatan kedua kepada F untuk membaca teks tersebut. Fasilitator juga mengatakan bahwa ia tidak perlu menghafal teks tersebut, karena ia bisa menceritakan kembali teks tersebut dengan menggunakan kata-katanya sendiri berdasarkan pemahamannya ketika membaca teks tersebut.

Pada sesi berikutnya, fasilitator menayangkan sebuah gambar. F diminta untuk memperhatikan gambar tersebut dan menuliskan kembali apa yang sudah ia lihat pada gambar.

Setelah selesai mengerjakan kedua tugas tersebut, fasilitator menanyakan apa yang ia rasakan ketika mengerjakan tugas-tugas tersebut. F merasa lebih mudah untuk menyelesaikan tugas kedua, yaitu menuliskan cerita berdasarkan gambar yang dilihat. F juga merasa lebih sulit untuk memahami informasi yang disampaikan dalam bentuk teks daripada dalam bentuk gambar. Dari jawaban tersebut, fasilitator menjelaskan bahwa agar proses belajar bisa berjalan lebih baik, maka kita perlu mengubah informasi yang kita terima ke dalam bentuk yang lebih mudah untuk dipahami. Dengan demikian diharapkan informasi tersebut bisa dipahami dan diingat dengan lebih baik. Proses transformasi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan menggarisbawahi, mencatat ulang, membuat ringkasan, dll.

Selanjutnya, fasilitator meminta F untuk berlatih menggunakan strategi *organizing and transforming* dengan mengerjakan sebuah tugas. F diminta untuk membaca sebuah bacaan yang berjudul "Salju, fenomena alam yang menakjubkan" kemudian menggarisbawahi bagian-bagian yang menurutnya penting. Setelah itu, F diminta untuk membaca ulang kalimat-kalimat yang sudah ia tandai, dan F merasa lebih mudah untuk memahami bacaan tersebut.

### Pertemuan III

Hari / tanggal : Rabu / 11 juni 2008

Waktu : 09.30 – 10.30 wib

Materi :

- a. *Goal setting*: bertujuan agar siswa menyadari pentingnya penetapan tujuan jangka pendek maupun panjang serta menyusun rencana untuk pencapaian target tersebut. Di samping itu, siswa juga mampu memecah tujuan-tujuan tersebut menjadi langkah-langkah sebagai usaha meningkatkan kemungkinan pencapaian tujuan
- b. *Seeking information*: bertujuan agar siswa menyadari perlunya mencari informasi dari berbagai sumber non sosial dalam menyelesaikan tugas

serta mampu mencari informasi dari sumber-sumber non sosial ketika menyelesaikan suatu tugas.

- c. *Seeking social assistance*: bertujuan agar siswa menyadari perlunya mengumpulkan bantuan dari berbagai sumber untuk menyelesaikan tugas dan mampu mengumpulkan bantuan dari teman sebaya, guru atau orang dewasa lainnya.

Kegiatan :

### Review

Pelaksanaan program pada pertemuan ketiga diawali dengan *review* kegiatan dan materi-materi yang sebelumnya telah diberikan. Hal ini dilakukan mengingat jarak waktu antara pertemuan ketiga dan pertemuan sebelumnya cukup jauh. *Review* dilakukan dengan menanyakan beberapa hal berkaitan dengan kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Pada awal *review* F mengatakan bahwa ia tidak mengingat materi yang sudah diberikan sebelumnya. Kemudian fasilitator membantunya dengan menampilkan beberapa gambar yang merupakan bagian dari tugas pada pertemuan sebelumnya. Pada saat itu F langsung mengingat dan mampu mengutarakan kembali apa saja yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

### Goal setting

Materi goal setting diawali dengan aktivitas melipat kertas origami. Aktivitas melipat kertas ini terdiri dari 3 tahap. Pada tahap pertama, fasilitator melipat kertas diikuti oleh F. F mampu mengikuti langkah-langkah dalam melipat kertas dengan baik, meskipun hasil lipatannya tidak terlalu baik. Kemudian fasilitator mengingatkan F agar ia bisa mengingat langkah-langkah melipat kertas origami untuk membentuk sebuah kapal.

Pada tahap kedua, dalam batasan waktu 2 menit, F diminta untuk melipat kertas origami membentuk kapal sebanyak mungkin. Ketika fasilitator memberikan instruksi ini, F dengan segera mengerjakan apa yang diminta. F mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas melipat kertas ini. Karena ia tidak melipatnya dengan baik, sehingga seringkali ada beberapa bagian lipatan yang

terlepas. Hal ini menyebabkan dalam 2 menit ia berhasil menyelesaikan 1 buah kapal kertas.

Pada tahap ketiga, fasilitator meminta F untuk menentukan target kapal yang akan berhasil ia buat dalam waktu 10 menit. F menargetkan untuk dapat menyelesaikan 5 buah kapal kertas dalam batasan waktu tersebut. Ketika waktu mulai dihitung, F langsung mulai melipat kertas untuk membuat kapal. Hal yang sama juga terjadi pada tahapan ini, beberapa lipatan kertas tidak berhasil diselesaikan dengan baik karena ada yang tersobek atau lipatannya terlepas. Dalam waktu 8 menit, F berhasil menyelesaikan 3 buah kapal. Untuk 2 kapal terakhir ia menyelesaikan secara bersamaan. Hingga pada akhirnya ia berhasil mengerjakan 5 buah kapal kertas sebelum menit ke 10 berakhir.

Setelah ketiga tahapan dilaksanakan, fasilitator bertanya kepada F apa kira-kira tujuan dari kegiatan yang baru saja dilakukan. F mengemukakan bahwa tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk berlatih mengerjakan suatu tugas lebih cepat dalam batasan waktu tertentu. Kemudian fasilitator menjelaskan bahwa kegiatan tersebut bertujuan untuk melatih F dalam menentukan target dan tujuan. Sebagai seorang siswa, F perlu menetapkan targetnya dalam belajar. Target tersebut ada yang bersifat jangka panjang dan juga jangka pendek. Fasilitator meminta F untuk menentukan apa yang menjadi tujuan jangka panjangnya dan tujuan jangka pendeknya. Tujuan jangka panjang F adalah menjadi seorang pemain sepak bola sedangkan tujuan jangka pendeknya adalah meraih prestasi ketika duduk di bangku SMP nanti. Kemudian, fasilitator meminta untuk menyusun tujuan dengan menggunakan prinsip "SMART". Setelah dijelaskan mengenai prinsip "SMART" selanjutnya fasilitator membantu F agar ia bisa merumuskan tujuannya sesuai dengan apa yang sudah dijelaskan sebelumnya.

#### Seeking information and seeking social assistance

Kedua strategi ini diajarkan secara bersamaan. Fasilitator bertanya kepada F sumber-sumber belajar apa saja yang sudah ia manfaatkan selama ini. F mengatakan bahwa buku pelajaran merupakan sumber atau referensi yang ia gunakan selama ini dalam belajar atau mengerjakan tugas-tugas yang diberikan di sekolah. Fasilitator berusaha menjelaskan bahwa ada banyak hal yang bisa

menjadi sumber belajar selain buku-buku pelajaran yang ada di sekolah. Ada banyak informasi yang bisa ia dapatkan dari berbagai sumber lain. Ketika F duduk di bangku SMP nanti tentunya akan membutuhkan banyak informasi yang bisa menunjang proses belajar yang ia dapat dari sekolah. Fasilitator menanyakan F kira-kira apa saja yang bisa dimanfaatkan sebagai sumber belajar. Kemudian ia menyebutkan ensiklopedia, internet, majalah, koran, dll.

Di samping itu, fasilitator juga berusaha mengingatkan F bahwa ia juga bisa belajar dari orang-orang di sekitarnya termasuk guru, teman, orangtua, saudara, dll ketika menghadapi kesulitan dalam belajar atau menyelesaikan tugas-tugas.

### 4.3. Evaluasi Pelaksanaan Program

Beberapa hal yang menjadi catatan evaluasi selama pelaksanaan program adalah:

#### a. Tahap I, *self evaluating and monitoring*

Penggunaan alat ukur SRL sebagai pre-test pada tahap ini sangat efektif. Melalui alat ukur tersebut dapat diperoleh informasi mengenai penerapan strategi belajar yang dilakukan oleh F. Informasi yang diperoleh ini cukup tepat dalam menggambarkan kebiasaan belajar F selama ini.

Pada tahapan ini, F diminta untuk memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri berkaitan dengan penerapan *self regulated learning* dalam proses belajarnya selama ini. Hasil yang diperoleh melalui alat ukur ini menunjukkan bahwa F belum melakukan seluruh strategi SRL, sehingga masih ada beberapa strategi yang perlu diajarkan. Berikut ini adalah hasil pengukuran SRL yang dilakukan terhadap F:

| Dimensi                              | Kebiasaan  |
|--------------------------------------|--|
| <i>Self Evaluation</i>               | Strategi ini sudah dilaksanakan oleh F. Biasanya pelaksanaan evaluasi dibantu oleh orangtua F dengan memeriksa pekerjaan rumah atau melakukan tanya jawab pelajaran yang sudah dibaca. |
| <i>Organizing &amp; Transforming</i> | Strategi ini belum dilaksanakan oleh F. Ia tidak terbiasa untuk membuat ringkasan atau menggaris bawahi bagian-bagian penting dalam belajar.   |
| <i>Goal setting &amp; Planning</i>   | Strategi ini belum dilaksanakan oleh F. Selama ini F terbiasa untuk belajar tanpa jadwal tertentu, ia juga   |

|   |  |
|---|--|
|   | masih mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara belajar dan kegiatan lain. F belum pernah menerapkan strategi khusus dalam belajar.   |
| <i>Seeking Information</i>              | Strategi ini belum dilaksanakan oleh F. Ia merasa cukup hanya menggunakan bahan pelajaran yang diberikan di sekolah.   |
| <i>Keeping Records &amp; Monitoring</i> | Strategi ini sudah dilaksanakan oleh F. Ia merasa perlu mencatat kembali materi-materi yang belum dipahami. Di samping itu, ia juga berusaha untuk memperbaiki jawaban-jawaban yang salah dari hasil ulangan yang diberikan. |
| <i>Environmental Structuring</i>        | Strategi ini sudah dilaksanakan oleh F. Ia sudah mampu mengatur lingkungan sekitarnya sehingga menjadi tempat yang nyaman untuk belajar.   |
| <i>Self Consequating</i>                | Strategi ini sudah dilaksanakan oleh F. Selama ini ia sudah cukup mampu memberikan ganjaran atas hasil belajarnya.   |
| <i>Rehearsing &amp; Memorizing</i>      | Strategi ini sudah dilaksanakan oleh F. Agar bisa berhasil mengerjakan tugas atau ujian, ia berusaha untuk menghafal atau membaca berulang-ulang.  |
| <i>Seeking Social Assistance</i>        | Strategi ini belum dilaksanakan oleh F. Selama ini, ia belum cukup aktif bertanya kepada orang-orang di sekitarnya ketika ia mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas.  |
| <i>Review Records</i>                   | Strategi ini sudah dilaksanakan oleh F. Ia berusaha untuk membaca ulang buku dan catatannya ketika akan menghadapi ujian. Di samping itu ia juga membahas ulang tugas atau ulangan yang sudah dikerjakan.                    |

Tabel 3. Hasil Pengukuran SRL

b. Tahap II, *goal setting and strategic planning*

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh F pada tahap I, maka ada 4 strategi SRL yang masih perlu dikembangkan melalui program ini, yaitu:

- Organizing and Transforming
- Goal Setting and Planning
- Seeking Information
- Seeking Social Assistance

Pada tahap kedua, F mampu memahami instruksi yang diberikan oleh fasilitator. Namun, ada beberapa kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan tahap kedua ini, yaitu kurangnya motivasi F dalam mengikuti program dan hal ini berpengaruh terhadap konsentrasi dan kualitas hasil pekerjaannya. Program ini dilaksanakan

setelah F menyelesaikan ujian akhirnya, sehingga pada saat itu ia sudah tidak memiliki aktivitas belajar yang mengikat di sekolah. Semua siswa kelas VI diberi kebebasan untuk memilih kegiatannya masing-masing. Hal ini menyebabkan F lebih tertarik untuk bermain bersama teman-temannya dibandingkan harus mengikuti program ini. Pada tahap kedua ini, F cenderung tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan agar program ini cepat berakhir sehingga ia bisa bermain dengan teman-temannya. Tentu saja hal ini berpengaruh terhadap kualitas hasil pekerjaannya yang kurang optimal.

c. Tahap III, *strategy implementation and monitoring*

Pada tahap ketiga, F diberi kesempatan untuk menerapkan berbagai strategi SRL yang sudah diajarkan pada tahap sebelumnya. Penerapan strategi ini bisa dilaksanakan dalam proses belajar di sekolah maupun di rumah. Penerapan strategi SRL ketika berada di rumah diawasi oleh orangtua atau orang dewasa lain yang ada di rumah, sedangkan penerapan SRL ketika berada di sekolah bisa diawasi oleh guru.

Tahap III program ini tidak dilaksanakan. Beberapa hal yang menjadi kendala pelaksanaan program ini adalah:

- Tidak adanya aktivitas yang mengikat di sekolah menyebabkan ia juga tidak menjalankan proses belajar mengajar baik di sekolah maupun ketika berada di rumah.
- Kesibukan orangtua juga menjadi salah satu kendala pelaksanaan tahap kedua, karena dengan demikian orangtua juga tidak memiliki kesempatan untuk memonitor proses pelaksanaan strategi belajar yang diajarkan.

Kondisi ini menyebabkan, program ini hanya berhasil sampai pada tahap menumbuhkan kesadaran F akan pentingnya penggunaan strategi belajar yang efektif. Namun F tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk melatih keterampilan-keterampilan strategi belajar yang diajarkan.

d. Tahap IV, *strategic outcome monitoring*

Pada tahap ini, fasilitator bersama siswa, guru dan orangtua melakukan evaluasi untuk mengetahui apakah pelaksanaan program ini dapat mencapai tujuannya.

Evaluasi ini dilakukan melalui informasi yang diperoleh dari guru dan orangtua berkaitan dengan penerapan strategi SRL oleh siswa ketika belajar di rumah maupun sekolah yang dilakukan pada tahap sebelumnya. Dengan tidak berjalannya tahap III maka tahap IV juga tidak bisa dilaksanakan terhadap F.



## 5. Diskusi, Kesimpulan dan Saran

### 5.1. Diskusi

Program intervensi yang dilakukan terhadap F merupakan tindak lanjut dari hasil pemeriksaan psikologis yang telah dilakukan sebelumnya. F perlu dilatih kemampuannya untuk terlibat secara aktif dalam mengelola kognisi, perilaku dan perasaannya secara sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan atau *Self Regulated Learning*.

Pelaksanaan intervensi pada F dilakukan dengan menggunakan 4 (empat) siklus pelaksanaan *Self Regulated Learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1996). Keempat tahapan tersebut terdiri dari *Self evaluation and monitoring*, *Goal setting and strategic planning*, *Strategy-implementation monitoring* dan *Strategic-outcome monitoring*. Direncanakan keempat tahapan ini dapat dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan, namun pada pelaksanaannya program intervensi ini hanya dapat dilakukan selama 3 kali pertemuan, sehingga intervensi yang dilakukan terhadap F hanya berlangsung sampai tahap kedua.

Pada tahap pertama dilakukan pengukuran awal terhadap F. Hal ini bertujuan untuk mengetahui strategi SRL yang sudah dilakukan oleh F dan untuk mengetahui strategi-strategi SRL yang masih perlu dikembangkan. Dari 10 strategi SRL yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Purdie, Hattie & Douglas, 1996) F masih perlu mengembangkan 4 strategi SRL, yaitu *organizing and transforming*, *goal setting and planning*, *seeking information*, serta *seeking social assistance*. Omrod (dalam Kardash, C. M., Lapan, R. T., Turner, S., 2002) mengemukakan beberapa alasan mengapa siswa tidak menggunakan strategi belajar yang efektif, yaitu:

- Siswa memiliki tujuan yang tidak konsisten dengan strategi belajar efektif, misalnya siswa hanya ingin lulus ujian.
- Tugas yang diberikan tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan strategi belajar yang efektif.
- Pelaksanaan strategi belajar yang efektif membutuhkan banyak waktu dan usaha atau siswa tidak memiliki pemahaman berkaitan dengan materi yang dipelajari.

- Siswa tidak diajarkan strategi belajar apa yang harus digunakan, bagaimana dan kapan menggunakannya.

Oleh karena itu, melalui pelaksanaan program ini diharapkan F mampu melaksanakan strategi belajar yang efektif.

Semua sesi yang diajarkan dalam program SRL ini berupaya untuk menumbuhkan kesadaran F akan perlunya penggunaan strategi-strategi SRL untuk peningkatan hasil belajar. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk mengajarkan berbagai strategi-strategi belajar dalam SRL.

Secara umum program ini berhasil menumbuhkan kesadaran F dalam menggunakan strategi-strategi SRL, namun terbatasnya waktu pelaksanaan program menyebabkan F tidak mendapat kesempatan yang memadai untuk melatih keterampilannya dalam menggunakan berbagai strategi SRL. Di samping itu, situasi dimana F sudah menyelesaikan ujian akhirnya juga kurang mendukung pelaksanaan program ini, karena dengan demikian F tidak memiliki kesempatan untuk menerapkan strategi-strategi SRL yang sudah diajarkan. Kondisi ini menyebabkan F belum memenuhi kriteria dalam melaksanakan SRL. Zimmerman (dalam Montalvo & Torres, 2004) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar akan terlibat secara aktif baik dari segi metakognitif, motivasi maupun dalam berperilaku selama proses belajar. Kurangnya motivasi dan kesempatan untuk menerapkan strategi SRL yang diajarkan menjadi penyebab masih belum efektifnya pengembangan regulasi diri F dalam belajar.

Montalvo & Torres (2004) mengemukakan bahwa intervensi pada strategi belajar yang melibatkan kognisi dan motivasi serta peningkatan keyakinan motivasional siswa tidak hanya berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa melainkan berpengaruh juga terhadap cara dan kualitas siswa dalam mengolah informasi serta dalam memilih dan menggunakan strategi belajar. Kurang termotivasinya F dalam mengikuti program ini menyebabkan program ini tidak berjalan dengan baik.

Pelaksanaan program SRL ini membutuhkan keterlibatan orangtua dan guru dalam mengawasi proses penerapan strategi SRL dalam proses belajar yang dilakukan oleh siswa. Keterbatasan fasilitator untuk terlibat penuh dalam proses belajar F ketika berada di rumah dan sekolah menyebabkan tahap kedua dan

ketiga program ini tidak bisa terlaksana, ditambah lagi dengan kesibukan orangtua dan sudah berakhirnya proses belajar mengajar di sekolah (akhir tahun ajaran).

Zimmerman (1989) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*, yaitu proses dari dalam diri, perilaku, dan lingkungan. Ketiga hal ini berpengaruh terhadap pelaksanaan *self regulated learning* oleh siswa. Faktor lingkungan tampaknya menjadi bagian utama yang menyebabkan program SRL tidak bisa berjalan efektif terhadap F. Kurangnya dukungan dan keterlibatan orangtua dalam pelaksanaan program SRL menyebabkan F tidak mendapat kesempatan untuk bisa menerapkan strategi SRL yang sudah dilatihkan. Pengawasan orangtua maupun guru cukup dibutuhkan sampai F benar-benar telah membentuk kemampuan regulasi diri yang baik dalam belajar.

## 5.2. Kesimpulan

Berdasarkan analisa teoritis serta pembahasan hasil maka terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil pelaksanaan intervensi, yaitu:

- Mengajarkan siswa strategi-strategi SRL merupakan bekal pendidikan seumur hidup dan sebaiknya diperkenalkan sejak duduk di bangku sekolah dasar, sehingga siswa bisa membentuk kebiasaan belajar yang lebih efektif.
- Target pelaksanaan program ini adalah membentuk kebiasaan belajar serta menumbuhkan kesadaran siswa bahwa mereka mampu membuat dan mengendalikan pengalaman belajar mereka sendiri bukan hanya berperilaku sebagai respon terhadap kontrol eksternal.
- Berdasarkan analisa kebutuhan yang dilakukan maka F disarankan untuk melatih keterampilannya dalam meregulasi diri dalam proses belajar, terutama berkaitan dengan penerapan strategi *organizing and transforming, goal setting and planning, seeking information, dan seeking social assistance*.
- Setelah mengikuti program ini dapat diketahui bahwa F memiliki pemahaman yang memadai berkaitan dengan pemanfaatan strategi-strategi SRL dalam belajar. Ia menyadari perlunya menggunakan strategi SRL sehingga dapat meningkatkan kemandirian serta prestasi belajarnya,

namun ia belum memiliki kesadaran sepenuhnya dalam menerapkan strategi SRL selama proses belajar di sekolah maupun di rumah.

- Selain faktor dari dalam diri sendiri, faktor lingkungan juga memberikan pengaruh yang besar terhadap efektivitas pelaksanaan program SRL. Keterlibatan sekolah dan orangtua akan sangat membantu pelaksanaan program ini sampai F benar-benar membentuk kebiasaan belajar yang lebih mandiri.
- Dalam pelaksanaan program ini, dibutuhkan monitoring yang dilakukan oleh orangtua, guru maupun fasilitator, sehingga dapat diketahui sejauh mana penerapan SRL yang dilakukan oleh siswa baik ketika mengikuti proses belajar di sekolah maupun di rumah.
- Program SRL akan efektif jika seluruh tahapan dapat berjalan dengan lancar.

### 5.3. Saran

Berdasarkan program intervensi yang sudah dijalankan, berikut ini beberapa saran yang dapat diberikan agar pelaksanaan program berikutnya bisa berjalan dengan lebih efektif:

- Sebelum pelaksanaan program, sebaiknya program ini dilakukan uji coba terlebih dahulu, dengan demikian dapat diketahui apakah program tersebut sesuai dalam rangka untuk pencapaian tujuan.
- Meskipun SRL berupaya untuk melatih kemandirian anak dalam belajar, namun keterlibatan orangtua dalam pelaksanaan program ini juga sangat dibutuhkan, terutama dalam memonitor penerapan strategi belajar yang digunakan. Oleh karena itu, pada penerapan program ini orangtua diharapkan untuk terlibat dalam memonitor proses belajar anak ketika berada di rumah.
- Program ini sebaiknya dilaksanakan sejalan dengan proses belajar mengajar di sekolah maupun di rumah, sehingga siswa memiliki kesempatan secara langsung untuk berlatih dan menerapkan strategi-strategi SRL. Tugas-tugas yang ada pada program ini juga sebaiknya disesuaikan dengan materi pelajaran siswa di sekolah, sehingga terlihat ada

kesinambungan antara aktivitas pada program SRL dan aktivitas belajar di sekolah.

- Siswa membutuhkan waktu yang cukup lama dalam penerapan strategi SRL yang diajarkan. Dengan adanya waktu yang cukup, maka siswa diberi kesempatan untuk berlatih dan menerapkan strategi-strategi tersebut, dan disamping itu guru dan orangtua juga mendapat kesempatan untuk melakukan monitor atau pengawasan terhadap pelaksanaan strategi SRL yang dilakukan oleh siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianingsih, Euis Dwi. (2007). *Pengaruh Ketangguhan dan Penggunaan Strategi-Strategi Self Regulated Learning Terhadap Self Efficacy Siswa Kelas 3 SMA*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Depok (Skripsi Tidak Diterbitkan).
- Bembenutty. (2006). Parental involvement, homework, and self-regulation. Copyright 2006, Gale Group. All rights reserved. Gale Group is a Thomson Corporation Company. <http://www.thefreelibrary.com>
- Camahalan, F. M. G. (2006, September 1). *Effects of self-regulated learning on mathematics achievement of selected Southeast Asian Children (educational psychology research)*. Retrieved April 2008, from Journal of Instructional Psychology: <http://www.encyclopedia.com/doc/1G1-157946276.html>
- DePorter, Bobbi. (2007). *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Penerjemah Alwiyah Abdurrahman. Bandung: Kaifa.
- Kardash, C. M., Lapan, R. T., Turner, S. (2002, April 1). *Empowering Students to Become Self-Regulated Learners*. Retrieved April 2008, from Professional School Counseling: <http://www.encyclopedia.com/doc/1G1-86059886.html?Q=self%20regulated%20learning>
- Montalvo, F. T. & Torres, M. C. G. (2004). *Self Regulated Learning: Current and Future Directions*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2(1), 1-34. ISSN: 1696 - 2095
- Paris, S. G. & Winograd, P. *The Role of Self-Regulated Learning in Contextual Teaching: Principles and Practices for Teacher Preparation*. <http://www.ciera.org/library/archive/2001-04/0104parwin.htm>
- Purdie, N., Hattie, J., Douglas, G., (1996). Student Conception of Learning and their use of self regulated learning strategies: A cross cultural comparison. *Journal of Educational Psychology*, 88(1). 87-100.
- Savitri, Indri. (2008). *Arti Belajar Penting Ditanamkan Pada Anak Usia Sekolah*. Diunduh dalam <http://www.lptui.com/artikel.php?f13nc=1&param=c3VpZD0wMDAyMDAwMDAwNzY%3d&cmd=articleDetail>. 24 April 2008
- Schunk D. H. & Zimmerman B. J. (2003). *Handbook of Psychology, Volume 7 Educational Psychology*. Weiner, Irving, B (Ed.), *Self Regulation and Learning* (pp. 59-78). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Siegle, Del., Reis, Sally., McCoach, D, Betsy. At <http://gifted.uconn.edu/siegle/selfregulation/section0.html>. 14 maret 2008

Silberman, M. L. (2006). *Active Learning: 101 Cara Belajar Siswa Aktif*. Penerjemah Raisul Muttaqien. Bandung: Nuansa dan Nusamedia.

Zimmerman, B.J.(1989). A social cognitive view of self regulated learning. *Journal of Educational Psychology*,81.329-339

Zimmerman, B.J, Bonner, S. & Kovach, R. (1996). *Developing Self-Regulated Learners: Beyond Achievement to Self-Efficacy*. Washington DC: American Psychological Association.







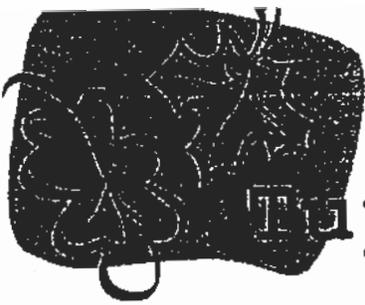
# **LEMBAR KERJA SISWA**

| NO. | PERNYATAAN   | STS            | TS             | ATS            | AS             | S              | SS             |
|-----|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 61  | Saya meminta bantuan teman untuk menguji apakah saya telah menguasai pelajaran yang akan diujikan besok. |                |                | ✓              |                |                |                |
| 62  | Saya meminta bantuan teman untuk memeriksa pekerjaan rumah yang telah saya kerjakan.                     | ✓              |                |                |                |                |                |
| 63  | Sebelum ulangan saya meminta teman untuk melakukan tanya jawab pelajaran yang sudah dibaca.              | ✓              |                |                |                |                |                |
| 64  | Saya membuat pertanyaan sendiri untuk meyakinkan bahwa telah memahaminya.                                | ✓              |                |                |                |                |                |
| 65  | Saya mengikuti try out yang diadakan di sekolah maupun di bimbingan belajar.                             |                |                |                |                |                | ✓              |
| 66  | Saya sering membandingkan hasil ulangan saya dengan teman.   | ✓              |                |                |                |                |                |
| 67  | Saya menggaris bawahi materi penting yang sudah dipelajari.  |                |                | ✓ <sub>3</sub> |                |                |                |
| 68  | Setelah mempelajari pokok bahasan pelajaran saya membuat ringkasan.                                      | ✓ <sub>1</sub> |                |                |                |                |                |
| 69  | Catatan pelajaran saya tercampur dengan catatan pelajaran lain.  | ✓ <sub>6</sub> |                |                |                |                |                |
| 70  | Saya mengumpulkan catatan pelajaran dalam satu tempat khusus.  |                |                | ✓ <sub>3</sub> |                |                |                |
| 71  | Saya membuang kertas-kertas ulangan yang nilainya kurang memuaskan.                                      | ✓ <sub>6</sub> |                |                |                |                |                |
| 72  | Saya membuat catatan untuk setiap mata pelajaran yang sudah diajarkan.                                   |                |                | ✓ <sub>3</sub> |                |                |                |
| 73  | Ketika saya menyadari melakukan kesalahan dalam belajar, saya segera mengubah strategi belajar.          | ✓ <sub>1</sub> |                |                |                |                |                |
| 74  | Saya mulai belajar secara intensif satu hari sebelum ujian nasional.                                     |                | ✓ <sub>5</sub> |                |                |                |                |
| 75  | Saya belajar sesuka hati tanpa membuat jadwal tertentu.  |                |                |                |                |                | ✓ <sub>1</sub> |
| 76  | Saya belum berhenti belajar sebelum materi pelajaran dapat dipahami.                                     | ✓ <sub>1</sub> |                |                |                |                |                |
| 77  | Saya sulit membagi waktu belajar dengan baik.  |                |                |                | ✓ <sub>3</sub> |                |                |
| 78  | Dalam ujian saya mengerjakan soal yang lebih mudah dulu kemudian kembali ke soal yang sulit.             |                |                |                |                | ✓ <sub>5</sub> |                |
| 79  | Saya memanfaatkan topik yang berhubungan dengan tugas yang saya kerjakan.                                | ✓ <sub>1</sub> |                |                |                |                |                |
| 80  | Membaca dan mencari buku yang berhubungan dengan pelajaran sangat membosankan.                           | ✓ <sub>1</sub> |                |                |                |                |                |
| 81  | Untuk memahami pelajaran yang disampaikan guru, saya memerlukan sumber-sumber lain.                      |                | ✓              |                |                |                |                |
| 82  | Saya merasa perlu menggunakan internet untuk mendapatkan bahan pendukung pelajaran di sekolah.           | ✓              |                |                |                |                |                |
| 83  | Saya tidak suka menambah bacaan lain karena materi pelajaran di sekolah sudah cukup berat.               | ✓              |                |                |                |                |                |
| 84  | Saya merasa perlu referensi atau bacaan lain untuk menganalisa setiap topik.                             | ✓              |                |                |                |                |                |
| 85  | Saya memiliki catatan lain disamping catatan yang diberikan guru.  | ✓              |                |                |                |                |                |



|     |  | STS | TS | ATS | AS | S | SS |   |
|-----|--|-----|----|-----|----|---|----|---|
| 114 | Saya lebih senang bertanya daripada tidak mengerti tugas yang diberikan guru.                                  |     |    |     |    |   | ✓  | ✓ |
| 115 | Setelah ulangan saya melihat kembali buku catatan untuk memperkirakan soal yang dikerjakan benar maupun salah. |     |    |     |    | ✓ |    | ✓ |
| 116 | Saya membaca kembali catatan dalam menghadapi ujian  |     |    |     | ✓  |   |    | ✓ |
| 117 | Saya menyediakan waktu membaca ulang catatan agar lebih mengerti.  | ✓   |    |     |    |   |    | 0 |
| 118 | Saya perlu membaca daftar isi setiap buku pelajaran yang saya baca.  |     | ✓  |     |    |   |    | 0 |
| 119 | Saya menyediakan waktu untuk memeriksa kembali jawaban-jawaban.  | ✓   |    |     |    |   |    | 0 |
| 120 | Saya membahas kembali tugas-tugas dan soal-soal ulangan yang sudah saya kerjakan.                              |     |    | ✓   |    |   |    | ✓ |





# Tujuan Akademik Saya

j a n g k a p a n j a n g

Mensabi ke malk, bola

j a n g k a p e n d e k

wendreseasi

di sup



# my strategy academic goal

s p e c i f i c

nilai matematika 8

ipa = 75

Bhs Indonesia 85

m e a s u r a b l e

ulangan harian

a t t a i n a b l e

belajar berbeda

t i m e b o n d i n g

1 bulan

## Salju, Fenomena Alam yang Menakjubkan

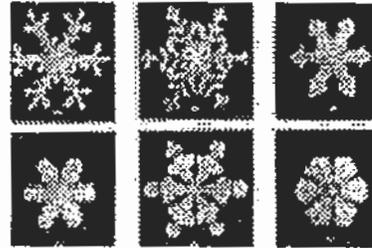
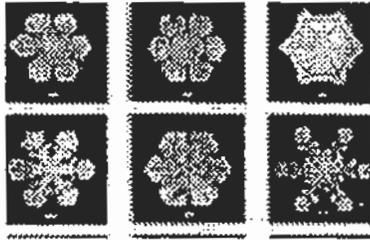
Teman-teman pernah melihat dan mengalami musim salju? Sepertinya kalau kita tinggal di Indonesia, salju tidak akan turun karena Indonesia beriklim tropis alias hanya ada musim panas dan musim hujan. Salju sering turun di Eropa dan wilayah utara bumi. Ketika musim dingin tiba, salju akan turun, Mengapa salju secara alami tidak bisa turun di wilayah tropis seperti negeri kita ya? Untuk menjawabnya, kita mulai dari proses terjadinya salju.

### Proses pembentukan salju

Berawal dari uap air yang berkumpul di atmosfer Bumi, kumpulan uap air mendingin sampai pada titik kondensasi (yaitu temperatur di mana gas berubah bentuk menjadi cair atau padat), kemudian menggumpal membentuk awan. Pada saat awal pembentukan awan, massanya jauh lebih kecil daripada massa udara sehingga awan tersebut mengapung di udara? persis seperti kayu balok yang mengapung di atas permukaan air. Namun, setelah kumpulan uap terus bertambah dan bergabung ke dalam awan tersebut, massanya juga bertambah, sehingga pada suatu ketika udara tidak sanggup lagi menahannya. Awan tersebut pecah dan partikel air pun jatuh ke Bumi.

Partikel air yang jatuh itu adalah air murni (belum terkotori oleh partikel lain). Air murni tidak langsung membeku pada temperatur 0 derajat Celcius, karena pada suhu tersebut terjadi perubahan fase dari cair ke padat. Untuk membuat air murni beku dibutuhkan temperatur lebih rendah daripada 0 derajat Celcius. Ini juga terjadi saat kita memanaskan air, air menguap kalau temperaturnya di atas 100 derajat Celcius karena pada 100 derajat Celcius adalah perubahan fase dari cair ke uap. Untuk mempercepat perubahan fase sebuah zat, biasanya ditambahkan zat-zat khusus, misalnya garam dipakai untuk mempercepat fase pencairan es ke air.

Biasanya temperatur udara tepat di bawah awan adalah di bawah 0 derajat Celcius (temperatur udara tergantung pada ketinggian di atas permukaan air laut). Tapi, temperatur yang rendah saja belum cukup untuk menciptakan salju. Saat partikel-partikel air murni tersebut bersentuhan dengan udara, maka air murni tersebut terkotori oleh partikel-partikel lain. Ada partikel-partikel tertentu yang berfungsi mempercepat fase pembekuan, sehingga air murni dengan cepat menjadi kristal-kristal es. Partikel-partikel pengotor yang terlibat dalam proses ini disebut *nukleator*, selain berfungsi sebagai pemercepat fase pembekuan, juga perekat antar uap air. Sehingga partikel air (yang tidak murni lagi) bergabung bersama dengan partikel air lainnya membentuk kristal lebih besar.



Gambar: Contoh-contoh bentuk kristal salju yang diambil oleh Wilson Bentley pada tahun 1902.

Sumber : wikipedia.org

Jika temperatur udara tidak sampai melelehkan kristal es tersebut, kristal-kristal es jatuh ke tanah. Dan inilah salju! Jika tidak, kristal es tersebut meleleh dan sampai ke tanah dalam bentuk hujan air. Pada banyak kasus di dunia ini, proses turunnya hujan selalu dimulai dengan salju beberapa saat dia jatuh dari awan, tapi kemudian mencair saat melintasi udara yang panas. Kadang kala, jika temperatur sangat rendah, kristal-kristal es itu bisa membentuk bola-bola es kecil dan terjadilah hujan es. Kota Bandung termasuk yang relatif sering mengalami hujan es. Jadi, ini sebabnya kenapa salju sangat susah turun secara alami di daerah tropik yang memiliki temperatur udara relatif tinggi dibanding wilayah yang sedang mengalami musim dingin.

### Struktur unik salju

Kristal salju memiliki struktur unik, tidak ada kristal salju yang memiliki bentuk yang sama di dunia ini seperti sidik jari kita. Bayangkan, salju sudah turun semenjak bumi tercipta hingga sekarang, dan tidak satu pun salju yang memiliki bentuk struktur kristal yang sama! Keunikan salju yang lainnya adalah warnanya yang putih. Kalau turun salju lebat, hamparan bumi menjadi putih, bersih, dan seakan-akan bercahaya. Ini disebabkan struktur kristal salju memungkinkan salju untuk memantulkan semua warna ke semua arah dalam jumlah yang sama, maka muncullah warna putih. Fenomena yang sama juga bisa kita dapati saat melihat pasir putih, bongkahan garam, bongkahan gula, kabut, awan, dan cat putih. Selain itu, turunnya salju memberikan kehangatan. Ini bisa dipahami dari konsep temperatur efektif. Temperatur efektif adalah temperatur yang dirasakan oleh kulit kita, dipengaruhi oleh tiga besaran fisis: temperatur terukur (oleh termometer), kecepatan pergerakan udara, dan kelembapan udara. Temperatur efektif biasanya dipakai untuk menentukan zona nyaman. Di pantai, temperatur terukur bisa tinggi, namun karena angin kencang kita masih merasa nyaman. Pada saat salju turun lebat, kelembapan udara naik dan ini memengaruhi temperatur efektif sehingga pada satu kondisi kita merasa hangat.

## HARAPAN & KEKHAWATIRAN

Setelah pelatihan ini saya berharap :

Mengetahui tentang:

- cara belajar

-

-

-

-

Mampu:

- mandiri

-

-

-

-

Saya khawatir, selama pelatihan ini saya akan:

- tidak ikut main

-

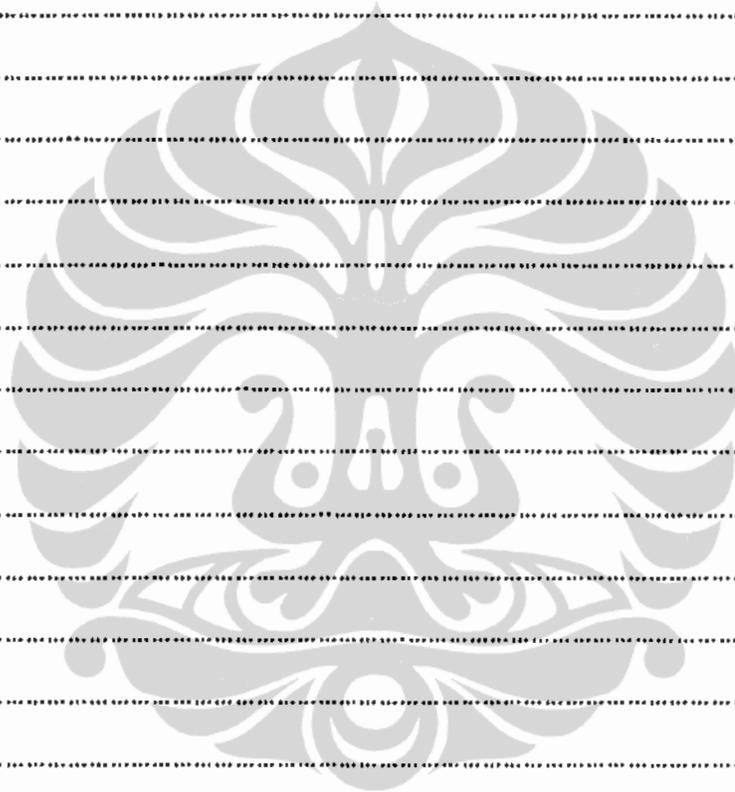
-

-

## ORGANIZING & TRANSFORMING

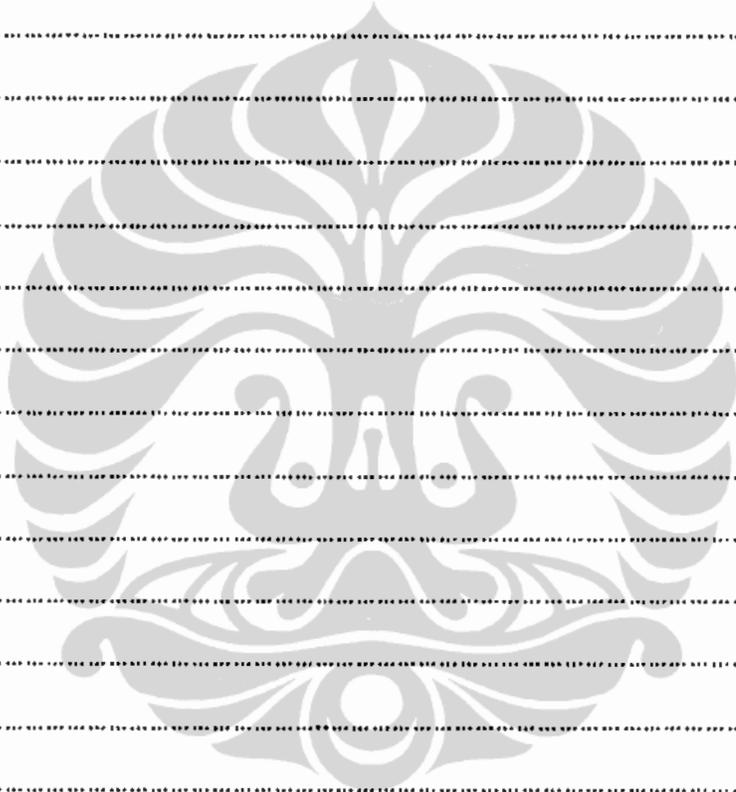
### CERITA 1

sebuah lemari terletak di suatu sudut ruangan dan ~~ada~~ bunga yang mekar di tembokkan di vas dan baju diantelkan di cancellan baju.



CERITA 2

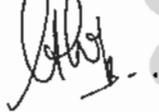
di sebuah rumah kecil ~~di~~ ~~di~~ ~~di~~  
terdapat kakek tua yang malas  
rumahnya temboknya berwarna sebagian  
dicat jendela ke buka terus Jam  
tidak memisik; Jarum Jam



# KONTRAK BELAJAR

1. datang tepat waktu
2. PALING Lama belajar 1 Jam
3. disiplin
4. konsentrasi
5. mengerjakan tugas
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Kak Laura



Fadil.



FADIL

TARGETKU adalah ...

~~WAKTU~~ 5

ternyata aku berhasil membuat  
5 buah kapal yg masih memiliki sisa  
waktu 17 detik

