



proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

Menurut Santrock (2008) *Self-Regulated Learning* atau pembelajaran regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya). Ormrod (2009) menambahkan *self-regulated learning* adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar sukses. Jadi dapat dikatakan bahwa *self-regulated learning* adalah proses yang membantu siswa dalam mengelola pikiran mereka, perilaku, dan emosi untuk sukses mencapai tujuan belajar mereka.

Menurut Schunk dan Ertmer (1999 dalam Ghufon, 2011) pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan proses yang berputar. Gambaran proses berputar ini dilukiskan oleh Zimmerman dengan tiga

tahap model pengelolaan. Pertama, *forethought phase* (pemikiran sebelumnya), yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langka untuk suatu tindakan. Kedua, *performance (volitional) control phase*, yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang memengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga, selama *self-reflection phase* terjadi setelah performansi individu merespons pada usahanya.

Zimmerman (1989 dalam Ghufron, 2011) berpendapat bahwa pengelola diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *self-regulated learning* (SRL) merupakan proses dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun *behavioral*.

## **2. Aspek-aspek *Self-Regulated Learning***

*Self-Regulated Learning* merupakan kegiatan memonitor dan mengontrol belajar diri siswa itu sendiri. Pengaturan belajar memiliki beberapa komponen, seperti motivasi, kepercayaan asal (*epistemic*)

siswa, metakognisi, strategi belajar, dan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya (Mukhid, 2009 dalam Maftuhah, 2012). Motivasi membantu siswa mengambil usaha yang diperlukan untuk memonitor dan mengontrol belajar. Kepercayaan epistemik adalah apa yang siswa percaya tentang sifat dasar belajar. Metakognisi adalah berfikir tentang sesuatu atau kemampuan untuk memahami apa yang perlu dikerjakan dalam suatu keadaan yang diberikan.

Strategi belajar adalah aktifitas mental yang digunakan siswa ketika mereka belajar untuk membantu diri mereka sendiri dalam memperoleh dan mengorganisasikan informasi. Weinsten dan MacDonald mengajukan kategorisasi strategi belajar sebagai berikut: a) tambahan pengetahuan (*knowledge acquisition*) seperti analogis, yang membantu siswa mengorganisasi pengetahuan baru dan mengintegrasikannya dengan pengetahuan sebelumnya, b) monitoring menyeluruh, yaitu seperti praktek yang membantu siswa mengetahui kapan mereka harus atau tidak belajar, c) strategi belajar aktif, yaitu seperti mencatat tugas, yang memungkinkan siswa membangun pengetahuan secara aktif dan participatori, d) strategi yang mendukung, seperti mengorganisasi tempat yang akan menjadikan belajar kondusif yaitu dengan memodifikasi suasana belajar yang sesuai dengan keadaannya (Mukhid, 2009 dalam Maftuhah, 2012).

Menurut Zimmerman (1989 dalam Ghufron, 2011) sebagaimana dipaparkan sebelumnya pengelolaan diri atau *self regulation* mencakup















- b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metakognition*);
- c. Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self-efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas diantaranya kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar;
- d. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) dari guru atau teman ketika menemui kesulitan;
- e. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ikut ambil bagian dalam kontrol dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja.

Karakteristik siswa *self-regulated learning* adalah mereka melihat diri mereka sebagai agen perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar adalah proses proaktif, mereka memotivasi diri dan menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan mereka meningkatkan hasil akademik yang diinginkan.

## 5. Fase-fase *Self-Regulated Learning*

*Self-regulated learning* mencakup proses-proses di bawah ini, dimana proses-proses *self-regulated learning* ini pada dasarnya bersifat metakognitif (Ormrod, 2009):

- a. Penetapan tujuan (*Goal setting*) siswa yang mengatur diri tahu apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar. siswa mengaitkan tujuan-tujuan dalam mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang.
- b. Perencanaan (*Planning*) siswa yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.
- c. Motivasi Diri (*Self-motivation*) siswa yang mengatur diri biasanya memiliki *efficacy* diri yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses.
- d. Kontrol Atensi (*Attention control*) siswa yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian pada pelajaran yang sedang berlangsung dan mengosongkan pikiran dari hal-hal lain yang mengganggu.
- e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*flexible use of learning strategies*). siswa yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin di capai. Sebagai contoh siswa membaca sebuah artikel majalah tergantung pada apakah siswa membacanya hanya sekedar hiburan atau sebagai persiapan ujian.

- f. Monitor diri (*self monitoring*). Siswa yang mengatur diri terus memonitor kemajuan dirinya dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan siswa mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.
- g. Mencari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*). Siswa yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, siswa menyadari bahwa dirinya membutuhkan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Siswa khususnya mungkin meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri dikemudian hari.
- h. Evaluasi diri (*self evaluation*). Siswa yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang dipelajari itu telah memenuhi tujuan awal atau belum. Idealnya siswa juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan dikemudian hari.

## **6. Strategi *Self-Regulated Learning***

Individu yang belajar berdasarkan regulasi diri selain harus melalui fase-fase belajar di atas, juga harus mampu mengaplikasikan berbagai strategi regulasi dalam belajar. *Self-Regulated Learning* menjadi komponen integral terhadap fungsi formatif belajar. Fungsi ini merupakan suatu budaya belajar yang mendorong siswa melatih strategi belajar pengaturan diri ketika ikut ambil bagian dalam suatu kegiatan atau ketika belajar dan pekerjaan rumah. Strategi *self-regulated learning*

adalah himpunan rencana yang dapat digunakan siswa agar mencapai tujuan. Penggunaan strategi *self-regulated learning* mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self-efficacy*, yang secara langsung berhubungan dengan pencapaian tujuan dan prestasi belajar.

Strategi *self-regulated learning* diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu strategi kognitif dan strategi metakognitif. Strategi kognitif adalah strategi yang memfokuskan pada proses informasi seperti latihan (*rehearsal*), perluasan (*elaboration*), dan organisasi. Strategi metakognisi membicarakan perilaku yang diperlihatkan siswa selama situasi belajar. Beberapa taktik ini membantu siswa dalam mengontrol perhatian, kecemasan, dan afek. Metakognisi adalah kesadaran, pengetahuan, dan kontrol terhadap kognisi.

Strategi dalam *self-regulated learning* mengarah pada tindakan dan proses yang berhubungan dengan perolehan informasi atau keterampilan yang melibatkan pengorganisasian, tujuan dan persepsi individu. Zimmerman mengemukakan 14 tipe strategi yang dibagi dalam tiga fungsi untuk pembentukan *self-regulated learning*, yaitu: (a) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi personal meliputi: 1) pengorganisasian; 2) transformasi; 3) penetapan tujuan, dan 4) perencanaan; 5) melatih dan 6) menghafal. (b) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi tingkah laku, meliputi: 1) evaluasi diri; 2) konsekuensi diri. (c) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi lingkungan, meliputi: 1) pencarian informasi; 2) pembuatan catatan; 3) memonitor diri; 4) penyusunan lingkungan; 5)



*performance or extrinsic self-talk, relative ability self-talk, situasional interest enhancement, dan personal interest* . Di bawah ini akan dijelaskan mengenai strategi-strategi untuk meregulasi motivasi:

- 1) *Self-consequating* adalah menentukan dan menyediakan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa menggunakan *reward* dan *punishment* secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
- 2) Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*) siswa berusaha berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.
- 3) *Mastery self-talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan seperti memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.
- 4) *Performance or extrinsic self-talk* adalah ketika siswa dihadapkan pada kondisi untuk menyudahi proses belajar, siswa akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha sebaik mungkin dikelas sebagai cara meyakinkan diri untuk terus melanjutkan kegiatan belajar.
- 5) *Relative ability self-talk* saat siswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, strategi tersebut dapat diwujudkan dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.

- 6) Strategi peningkatan yang relevan (*interest enhancement strategies*) menggambarkan aktivitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.
  - 7) *Personal interest* melibatkan usaha siswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
- c. Strategi untuk meregulasi perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Regulasi perilaku meliputi:
- 1) Regulasi usaha (*effort regulation*) melakukan usaha lebih agar tujuan pembelajaran yang dilakukan dapat tercapai dengan baik.
  - 2) Waktu dan lingkungan (*time/study environment*) adalah siswa mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar, dan
  - 3) Pencarian bantuan (*help-seeking*) adalah mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru, dan orang dewasa.

Berbagai strategi dapat mahasiswa terapkan untuk mengelola dirinya dalam proses belajar secara maksimal sehingga prestasi dapat diraih. Namun yang terpenting ialah mahasiswa dapat menggunakan strategi yang sesuai dengan dirinya dan sesuai dengan tujuan yang akan diraihnya.





“prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya.”

Sedangkan menurut Nasution prestasi belajar adalah: “Kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berfikir, merasa dan berbuat. Prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yakni: kognitif, affektif dan psikomotor, sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut”. Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat dijelaskan bahwa prestasi belajar merupakan tingkat kemanusiaan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak dan menilai informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Prestasi belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan dalam mempelajari sesuatu materi pelajaran biasanya dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport setiap bidang studi.

Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa. Faktor psikologis (kejiwaan) mempunyai peranan penting dalam pencapaian tingkat prestasi belajar. Hal ini dikarenakan faktor psikologis berhubungan dengan berfungsinya pikiran siswa dalam hubungannya dengan pemahaman bahan pelajaran sehingga penguasaan terhadap materi pelajaran yang disajikan lebih mudah dan efektif Sardiman (2001). Berdasarkan pernyataan di atas, maka kondisi















suatu kegiatan atau ketika belajar dan pekerjaan rumah. Strategi *self-regulated learning* adalah himpunan rencana yang dapat digunakan siswa agar mencapai tujuan. Penggunaan strategi *self-regulated learning* mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self-efficacy*, yang secara langsung berhubungan dengan pencapaian tujuan dan prestasi belajar.

Menurut Santrock (2007) siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara periodik kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi, oleh karena itu kemampuan *self-regulated learning* sangat penting dimiliki oleh mahasiswa, agar memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan.

*Self-regulated learning* memiliki tiga aspek yang harus dipenuhi yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku atau interaksi aktif individu. Metakognitif berhubungan dengan perencanaan proses berfikir seseorang dalam pembelajaran. Mahasiswa harus mampu menilai kemampuan dirinya untuk dapat melakukan tugas sehingga ia dapat menentukan strategi pembelajaran dan proses berfikir yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu kesuksesan pembelajaran mahasiswa tidak hanya ditentukan dari satu aspek saja misalnya keberhasilan metakognisi saja, tetapi juga dipengaruhi oleh motivasi dan interaksi aktifnya. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi akan memiliki ketertarikan lebih terhadap tugas-tugas yang diberikan sehingga pembelajaran dapat

