

PERAN SELF – REGULATION LEARNING DALAM MEWUJUDKAN MOTIVASI PESERTA DIDIK

Tarsono¹, Opik Taupik Kurahman², Agus Hidayat³, Ihsan Abdurrahman⁴, Mugeni Muhammad⁵, Ujang Koswara⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati

tarsono@uinsgd.ac.id¹, opik@uinsgd.ac.id², agushidayat3760@gmail.com³,
ihsanarahmann07@gmail.com⁴, mugenimuhammad99@gmail.com⁵,
ujangkoswaraspdi1986@gmail.com⁶

ABSTRAK

Self-regulated learning merupakan hal yang penting bagi peserta didik untuk proses dan tujuan pembelajaran yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran self-regulation dalam meningkatkan motivasi peserta didik yang memiliki nilai akademik yang minim. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research (kepuustakaan) yang dimana semua data yang ditemukan baik secara teori maupun praktik dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Dalam menggunakan sumber bacaan baik itu jurnal, artikel ilmiah dan lainnya untuk dijadikan sumber rujukan. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulation* dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan sudah terbukti efektif pada beberapa penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan. *Self regulation* membantu peserta didik dalam meningkatkan prestasi akademik dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa *self regulation* bukan hanya penting untuk meningkatkan keterampilan akademik, tetapi juga sangat berpengaruh dalam membantu peserta didik dalam mencapai kehidupan yang tersistematis, terarah dengan adanya motivasi belajar.

Kata Kunci: Self-Regulated, Sistematis, Motivasi.

ABSTRACT

This research aims to analyze the leadership model of Driving School Principals in supporting Self-regulated learning is important for students for optimal learning processes and goals. This study aims to determine the role of self-regulation in increasing the motivation of students who have minimal academic grades. The method used in this study is library research (library) where all data found both in theory and practice using qualitative descriptive analysis. In using reading sources such as journals, scientific articles and e-books to be used as reference sources. This study shows that self-regulation can increase student learning motivation and has been proven effective in several previous studies. Self-regulation helps students improve academic achievement better. This shows that self-regulation is not only important for improving academic skills, but also very influential in helping students achieve a systematic, directed life with learning motivation.

Keywords: *Self Regulated; Systematic, Motivation.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha tindakan yang dikerjakan secara sadar dan terencana yang bernilai positif tentunya untuk mewujudkan proses belajar yang efektif dan menghasilkan manusia yang berpikir kritis, inovatif serta memiliki sikap yang trampil, dewasa dan mantap serta spiritual yang tinggi. Paulo Freire, seorang pendidik dan filsuf terkenal, dalam bukunya "Pedagogy of the Oppressed" menyatakan bahwa pendidikan bukan hanya tentang transfer pengetahuan, tetapi juga tentang transformasi individu dan masyarakat. Freire (1970) menekankan bahwa melalui pendidikan, seseorang dapat mengembangkan kesadaran kritis yang memungkinkan mereka untuk memahami dan mengubah realitas sosial mereka. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya memberikan keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk berkarir, tetapi juga membentuk kepribadian, nilai-nilai dan pemahaman individu terhadap dunia, menjadikannya pilar esensial dalam pembangunan dan kemajuan masyarakat.

Sekolah merupakan tempat siswa mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya, sehingga dapat menjadi insan yang bermanfaat dalam kehidupan. Sekolah sebagai tempat terlaksananya proses pembelajaran yang nantinya akan berpengaruh pada proses tumbuh kembang siswa, baik secara pemikiran, sikap maupun perilaku. Untuk mendapatkan hasil atau prestasi akademik yang baik maka siswa harus belajar dan belajar. Baik itu di sekolah, di rumah maupun mengikuti bimbingan belajar dari lembaga bimbingan yang sekarang telah banyak tersedia, dengan beragam teknik pembelajaran yang menyenangkan agar siswa dapat bertanggung jawab dengan baik dalam proses pembelajaran yang dilakukan atau dengan kata lain dapat lebih berkonsentrasi dan memahami setiap pembelajaran yang diberikan.

Menurut Sardiman (2014:89) Motivasi intrinsik adalah motivasi motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya sehingga tidak perlu rangsangan dari luar, karena dari dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sedangkan motivasi Ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Belajar memerlukan motivasi. Motivasi merupakan suatu kekuatan yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan, termasuk belajar. Motivasi untuk melakukan belajar adalah penting dalam melakukan kegiatan belajar dikarenakan motivasi merupakan pendorong yang dapat melahirkan kegiatan seseorang. Seseorang cenderung akan bersemangat untuk

menyelesaikan suatu kegiatan karena ada motivasi yang kuat dalam dirinya. Motivasi sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk suatu kegiatan nyata untuk mencapai tujuan tertentu.

Program self-regulated learning menjadi penting dan bermanfaat jika diterapkan di sekolah, karena siswa dapat belajar secara efektif dengan strategi dan tujuan belajar yang optimal. Suatu studi mengungkapkan bahwa Siswa dengan self-regulated learning dalam proses pembelajarannya dapat memberikan dampak yang kuat terhadap kesadaran proses pembelajaran, pengetahuan, kepercayaan, dan pendapat tentang pembelajaran dan beberapa hal yang berdampak pada proses pembelajaran (Ferla, 2008). Berbagai temuan ini menunjukkan bahwa sangat penting untuk mengelola self regulated learning pada siswa.

Self regulated learning merupakan karakteristik peserta didik yang telah diyakini ahli-ahli psikologi, yang telah mengakomodasikan pandangan tentang peserta didik yang bertanggung jawab terhadap belajar sendiri, aktif dalam belajar dalam upaya meningkatkan prestasi belajarnya. Hasil penelitian Zimmerman (2008) membuktikan bahwa kelompok peserta didik yang memiliki self regulated learning menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan di bidang keterampilan manajemen waktu dan reaksi diri, dibanding dengan kelompok peserta didik yang tidak memiliki self regulated learning. Self regulated learning merupakan faktor internal peserta didik yang pasif, artinya akan muncul dari akibat dampak langsung terciptanya kondisi lingkungan pembelajaran yang kondusif. Sesuai paradigma, bentuk pengkondisian melalui desain pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (learner centered instruction). Menurut Santrock (2004), prinsip learner centered instruction adalah instruksi dan perencanaan pada peserta didik, bukan pada pendidik. Dalam hal ini pendidik memiliki karakteristik sebagai fasilitator, motivator, dan evaluator.

Peserta didik yang tidak memiliki tanggung jawab, kemandirian dan motivasi dalam belajar berarti belum memiliki self-regulation. Self-regulation menurut Harahap (2023), merupakan strategi yang dilakukan peserta didik untuk mengatur proses belajar individu secara mandiri melalui perencanaan, pengaturan dan pencapaian tujuan belajar yang optimal. Self-regulation merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengelola, dan mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka untuk mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan tertentu (Maimanah, dkk, 2021).

Setiap individu juga diharapkan mampu menemukan strategi belajar yang tepat untuk mempermudah proses belajar. Menurut Zimmerman (Dami & Parikaes, 2018), terdapat tiga

aspek regulasi diri belajar yaitu: pertama metakognisi, pada aspek ini siswa mulai merencanakan, menetapkan tujuan, dan mengevaluasi tugas. Kedua aspek motivasi, yaitu ketika individu memiliki keyakinan dan semangat yang tinggi dalam mengerjakan suatu tugas). Ketiga, aspek perilaku, lebih kepada upaya individu untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar.

Penelitian oleh Sumintono dan Subekti (2017) menemukan bahwa rendahnya motivasi belajar siswa di Indonesia juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti persepsi terhadap kemampuan diri yang rendah, serta faktor eksternal seperti kualitas pendidikan dan dukungan keluarga. Hasil penelitian ini menyoroti perlunya perhatian lebih dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa di tingkat nasional, termasuk pengembangan kebijakan pendidikan yang dapat mendorong minat dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Untuk mengatasi tantangan ini, pendekatan yang holistik diperlukan, termasuk peningkatan kualitas pengajaran, peningkatan akses terhadap sumber daya pendidikan, serta pembangunan lingkungan belajar yang mendukung. Dengan memperbaiki motivasi belajar siswa, Indonesia dapat mempersiapkan generasi muda yang lebih siap menghadapi tantangan global dan memanfaatkan potensi mereka secara optimal dalam berbagai bidang kehidupan.

Berdasarkan penelitian terkait, dapat dilihat motivasi belajar pada peserta didik dalam.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat deskriptif kualitatif dimana data dikumpulkan melalui Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis, yang menjelaskan bahwa tinjauan literatur memberikan proses yang sangat terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memahami informasi atau penelitian yang sudah ada tentang suatu topik tertentu. Metode ini memastikan bahwa semua data yang diperoleh diperiksa secara mendalam, sehingga kesimpulan yang diambil akurat dan tidak ada yang terlewat. Sumber literatur diperoleh dari berbagai platform termasuk jurnal, buku, dokumentasi, internet, dan perpustakaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur yang berfokus pada tulisan-tulisan yang relevan dengan topik atau variabel penelitian. Peneliti mengakses sumber menggunakan beberapa teknik pencarian digital dengan menggunakan kata kunci seperti "regulasi diri," "peserta didik," dan "motivasi belajar." Hasil pencarian kemudian disaring dalam dua tahap untuk mengidentifikasi artikel ilmiah yang relevan dengan penelitian. Tahap pertama melibatkan penasiran berdasarkan judul dan abstrak

menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik penelitian yang akan diangkat. Tahap kedua melibatkan pembacaan mendalam seluruh artikel untuk menilai kelayakannya berdasarkan variabel penelitian. Artikel-artikel yang memenuhi kriteria dari kedua tahap filterisasi dipilih sebagai sumber utama untuk penelitian ini.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi regulasi secara umum adalah pengarahan diri atau pengatur diri, managerial dalam melakukan tindakan lalu self regulation lerning dapat di artikan sebagai “mengatur atau mengarahkan diri dalam belajar atau belajar dengan mengatur diri. Dapat di katakan siswa yang mengimplementasikan regulasi diri dalam belajar ialah ia yang mampu menerapkan model umum, konsep regulasi diri yang dihubungkan dengan belajar dalam konteks sekolah dan mata pelajaran tertentu. Self Regulation dalam bahasa inggris merupakan pengaturan diri atau meregulasi diri. Istilah self regulation berkembang dari teori kognisi sosial Albert Bandura, yang menurutnya Self Regulation merupakan kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai kemudian mersepon diri sendiri.

Zimmerman (1986, dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) mendefinisikan self- regulation sebagai perspektif diri selama proses belajar yang meliputi aspek kognitif, behavioral, serta afektif. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap individu akan menggolongkan, menggabungkan secara mandiri antara perasaan, perilaku, dan pola pikirnya selama proses pembelajaran. Sedangkan menurut Bandura, self-regulation merupakan trampil dalam kecakapan suatu individu dalam mengendalikan perilaku dalam proses pembelajaran (Usher & Schunk, 2018).

Pada dasarnya sebagian besar individu dapat mengembangkan kemampuan self regulation atau pengaturan dirinya dalam belajar, berinteraksi, dan bermasyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Schunk (1994) yang memberikan saran dan masukan kepada pendidik maupun orang tua untuk membantu anak atau siswa agar mengembangkan kemampuan self regulation melalui cara menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menghindarkan sesuatu yang akan mengganggu belajar siswa/anak permainan atau kegiatan belajar yang tidak relevan, memberitahu siswa/anak bagaimana cara mengikuti suatu petunjuk. Mendorong siswa/anak agar memahami metode dan prosedur yang benar dalam menyelesaikan suatu tugas dan membantu siswa mengatur waktu.

Dalam hal ini misalnya peserta didik diberikan bantuan berupa motivasi dan pengawasan meskipun itu dari awal hanya sekedar pengingat tapi yang memiliki peran penuh dalam pengendalian diri adalah peserta didik yang mampu melakukan perbuatan-perbuatan yang positif dalam hal ini perkembangan dan kemajuan hasil belajar. Dan hasil belajar itu dibedakan menjadi tiga bagian kognitif, afektif dan psikomotorik atau dalam hal ini pemikiran dan perbuatan yang harus mereka atau peserta didik kontrol dan jaga dengan baik, tentu melalui upaya dan motivasi dari dalam dan dari luar peserta didik.

Karena itu disampaikan oleh Zimmerman (1989) ada beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh peserta didik dalam melakukan self regulation diantaranya sebagai berikut :

a. Evaluasi diri

Dalam arti segala bentuk upaya yang dilakukan peserta didik yang mana mereka mampu dalam hal menilai kualitas diri dan bisa check dan re-check ulang bahwa dirinya sudah menuntaskan pekerjaannya dengan baik.

b. Mengatur dan Mengubah

Dalam hal ini peserta didik diharuskan mengatur berbagai materi dan pedoman untuk mengembangkan proses kualitasnya belajar termasuk mampu menulis intisari dari sebuah pembelajaran

c. Tujuan dan perencanaan

Ini yang menjadi salah satu faktor keberhasilan self regulation peserta didik harus mampu menentukan tujuan dan rencana yang terstruktur dan sistematis mulai dari awal sampai akhir bahkan sampai memonitoring dan evaluasi diri. Dan mampu menentukan skala prioritas dalam melakukan hal-hal yang produktif baginya.

d. Mencari informasi

Peserta didik berupaya dalam menggali informasi dari berbagai sumber yang akurat dan relevan sehingga referensi-referensi yang dibaca maka akan menghasilkan juga output yang bermakna.

e. Konsekuensi diri

Usaha peserta didik dalam menyiapkan segala apapun yang terjadi mengenai balasan yang sudah dilakukan baik itu perkara yang positif maupun yang negatif. Dan peserta didik maka harus mengetahui konsekuensi yang terjadi apabila melakukan sesuatu. Dalam arti ini sudah menjadi keharusan dalam setiap langkah yang dikerjakan.

f. Mereview materi

Ini adalah satu tugas peserta didik sebelum melaksanakan pembelajaran adalah menelaah terlebih dahulu atau mengulang materi yang sudah disampaikan oleh guru dalam menyampaikan materi bahan ajarnya.

g. Dukungan sosial

Peserta didik berupaya dalam mencari dukungan supaya bisa memberikan energi yang positif dan bisa dijadikan pasangan dalam belajar saling membantu dalam proses belajar sehingga dapat meningkatkan perkembangan belajar.

Dan yang menjaga motivasi supaya tetap stabil selain dari dalam diri yaitu dari luar dalam hal ini lingkungan lah yang mampu menjadikan individu itu bersikap konsistensi dalam melakukan idealismenya. Karena lingkungan yang baik akan senantiasa memberikan pengaruh besar terhadap self regulation peserta didik, karena keduanya saring beriringan, begitupun sebaliknya apabila self regulation nya buruk maka ada yang bermasalah dalam lingkungan yang ada dalam diri peserta didik tersebut

Self-regulation adalah proses pengendalian diri di setiap jenjang yang menargetkan seseorang dalam hal ini peserta didik melalui pikiran, perasaan, dan tindakan menuju hasil yang diinginkan artinya self-regulation bukan hanya tentang mengatur perilaku tetapi juga mencakup aspek-aspek kognitif dan emosional. Misalnya, seorang peserta didik yang memiliki keterampilan self-regulation yang baik dapat menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan mereka, mengatasi distraksi, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan. Dengan demikian, self-regulation adalah kunci untuk mencapai kesuksesan akademik dan pengembangan pribadi.

Dalam studi terdahulu menemukan bahwa self-regulation berperan penting dalam meningkatkan self-efficacy atau keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka. Ketika siswa merasa mampu mengatur pembelajaran mereka sendiri, mereka lebih mungkin untuk terlibat dalam aktivitas belajar dengan penuh semangat dan bertahan meskipun menghadapi tantangan. Penelitian ini menunjukkan bahwa self-regulation dan self-efficacy saling mendukung dalam meningkatkan motivasi belajar, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja akademik dan kepuasan siswa dalam proses belajar.

Penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa self-regulation yang baik berkorelasi dengan motivasi belajar yang lebih tinggi dan hasil akademik yang lebih baik. Mereka menemukan bahwa siswa yang menggunakan strategi self-regulation seperti menetapkan tujuan, merencanakan, dan mengevaluasi kemajuan mereka sendiri cenderung memiliki tingkat

motivasi yang lebih tinggi dan prestasi akademik yang lebih baik. Studi ini menekankan pentingnya mengajarkan keterampilan self-regulation sebagai bagian dari kurikulum pendidikan untuk membantu siswa mengembangkan motivasi belajar yang kuat dan mencapai potensi akademik mereka.

Sebuah studi meneliti dampak program pelatihan self-regulation pada siswa sekolah menengah dan menemukan bahwa siswa yang mengikuti program tersebut menunjukkan peningkatan signifikan dalam motivasi belajar dan keterlibatan akademis. Program ini mengajarkan siswa berbagai teknik self-regulation, seperti menetapkan tujuan, mengelola waktu, dan memantau kemajuan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur proses pembelajaran mereka sendiri merasa lebih termotivasi dan lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik.

Dalam arti peserta didik memiliki semangat dan motivasi penuh ketika sudah menanamkan self regulation yang baik dan tentunya akan menghasilkan individu yang diharapkan oleh tujuan pendidikan yaitu menjadi manusia yang sempurna. Artinya peserta didik itu memiliki self regulated sempurna dan mampu mengelola pemikiran, perasaan dan perbuatan, tentu dibarengi dengan aspek aspek yang lain seperti spiritual yang utama. Dan spiritual itu merupakan motivasi yang kuat baik itu dari dalam maupun dari luar peserta didik sehingga mampu melakukan hal hal positif sesuai dengan apa yang diharapkan baik untuk sekolah, orang tua, bangsa dan negara.

D. KESIMPULAN

Peserta didik dengan self regulation pada tingkatan yang besar mampu mengelola dan punya kontrol yang baik dalam menggapai tujuan akademisnya. Self regulation yang diterapkan dalam self regulated learning, mewajibkan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna mendapatkan keahlian akademisnya. Hubungan positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self regulated learning mahasiswa semakin tinggi pula motivasi belajarnya, sehingga dorongan motivasi itu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses belajar peserta didik.

Self regulation membantu peserta didik dalam mewujudkan prestasi akademik dengan lebih baik. Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, jelas bahwa motivasi belajar pada peserta didik dapat ditingkatkan secara signifikan melalui pengembangan keterampilan self-regulation. Self-regulation, yang mencakup kemampuan untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi diri, telah terbukti secara konsisten dalam berbagai penelitian sebagai

faktor kunci dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa.

Dan peserta didik yang tidak mampu melakukan self regulation dengan baik maka tentu motivasinya rendah, karena motivasi itu akan sesantiasa berjalan searah dengan self regulation yang baik. Karena itu pula motivasi akan bertumbuh dengan dipengaruhi oleh kemauan dan kesadaran diri yang datang dari berbagai pengaruh luar dan dalam sehingga peserta didik dapat menjadi individu yang berkualitas.

KESIMPULAN

Sinurat, D. (2018). UNIVERSITAS SUMATERA UTARA Poliklinik UNIVERSITAS SUIMATERA UTARA. *Jurnal Pelmbangunan Wilayah & Kota*, 1(3), 82–91.

Sagita, N. N., & Mahmud, A. (2019). Peran self relgulated learning dalam hubungan motivasi belajar, prokrastinasi dan kecurangan akademik. *Economic Education Analysis Journal*, 8(2), 516–532. <https://doi.org/10.15294/elelaj.v8i2.31482>

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2008). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Lawrence Erlbaum Associates.

Sumintono, B., & Subekti, N. B. (2017). Rasch model dalam penelitian pendidikan. Trim Komunikata.

Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum

Harahap, D. “*Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri*”. *Journal on Education*, Vol. 5, No. 3 (2023).

Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories an Educational Perspective*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Sardiman, A. M. (2004). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Raja Grafindo Persada

Dami, Z., & Parikaes, P. “*Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Konsekuensi*”. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, Vol. 1, No. 1, p. 82-95 (2018).

Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Sugur, S. & Tekkaya, C. 2006. Effects of Problem Based Learning and Traditional Instruction on Self regulated learning. *Journal of Educational Research*, 99 (5): 307-317

Sutikno. 2015. Pengaruh Stretegi Pembelajaran Mandiri, Self regulated learning dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar

Praktik Produktif Peserta Didik di SMK. Disertasi tidak dipublikasikan, Malang, Prodi Teknologi Pembelajaran, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.

- Tuckman, B. W. 2003. The Effect of Learning and Motivation Strategis Training on College Students Achieverment. *Journal of College Student Development*, 44 (1): 430- 437.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. 2003. Assessing Academic Self Regulated Learning, *Conference on Indicators of Positive Development: Child Trends*.
- Zimmeman, B. J. 2000. Self Effichacy on Essential Motive to Learn. *Journal Educational Psychology*, 25 (1): 81-91
- Zimmerman, B. J & Schunk, D.H. 2007 (Eds). *Self Regulation Learning and Academic Achievemen Theory, research, and practice*. New York : Springer – Verlag.
- Zimmerman, B. J. (1996). Self regulated learning and Academic Achievement: An Overview, *Educational Psychologist*, 25 (1):3-17.
- Zimmerman, B. J. 1989. A SocialCognitive View of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, (3) : 329-339.