

RANCANGAN INTERVENSI UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* DALAM PROSES BELAJAR MANDIRI SESUAI SIKLUS *SELF REGULATION*

Merli Awalina Nugrahaputri

Universitas Padjadjaran

Korespondensi: merliawalina@gmail.com

Abstrak. Siswa remaja dituntut untuk mampu belajar dengan lebih teregulasi. Proses belajar secara *self regulated* belum sepenuhnya terlaksana secara optimal karena di usia 11-15 tahun remaja baru memasuki tahap perkembangan kognitif *formal operation*. Untuk dapat melaksanakan proses belajar secara *self regulated*, siswa perlu memiliki landasan motivasional, dimana *self efficacy* merupakan salah satunya. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun rancangan intervensi untuk meningkatkan *self efficacy* dalam proses belajar mandiri sesuai siklus *self regulation*. Teori yang digunakan adalah teori *self efficacy* dari Bandura (1997) dan teori *self regulation* dari Zimmerman (2000). Asesmen kebutuhan ditentukan berdasarkan pendekatan deduktif, dan dilaksanakan dengan metode penelitian survey. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kepada sejumlah sampel yang diambil menggunakan metode *convenience sampling*, tipe *nonrandom sampling*. Analisis kebutuhan berdasarkan hasil asesmen adalah kebutuhan belajar untuk mengenali kemampuan dan potensi dalam diri. Rancangan intervensi disusun berdasarkan kebutuhan belajar untuk kemudian dilakukan uji coba dan evaluasi terhadap rancangan tersebut.

Abstract. Adolescent students were demanded to be able to learn in regulated way. *Self regulated learning* has not yet been done optimally due to the cognitive development in adolescent. adolescent ages 11-15 years were about to enter the *formal operation* stage. In order to conduct *self regulated learning*, students need to have motivational beliefs, one of them is *self efficacy*. This research is aim to construct an intervention design to enhance *self efficacy* for *self regulated learning*. Theories being used are theory of *self efficacy* from Bandura (1997) and theory of *self regulation* from Zimmerman (2000). Need assessment are determent based on deductive approach, and conducted using survey research method. Data collection were using questionnaire through a number of sample which is chosen using *convenience sampling* method, *nonrandom sampling* type. Needs analysis based on the assessment result is the need to recognize the capability and potency inside. Intervention design is constructed based on the learning needs and therefore being tryout and evaluated.

Keywords: *adolescence, self efficacy, self regulated learning*

I. Introduction/Pendahuluan

Siswa dapat belajar secara lebih baik dengan menerapkan siklus *self regulation*. Berdasarkan teori *self regulation* dari Zimmerman, *self regulation* dilandasi oleh keyakinan motivasional (Zimmerman, 2000). Salah satu keyakinan motivasional yang melandasinya adalah *self efficacy*. Bagi siswa remaja, *self efficacy* merupakan salah satu variabel penting yang mempengaruhi pencapaian dan pilihan remaja (Santrock, 2012). Remaja dengan *self efficacy* yang tinggi akan memandang dirinya mampu dalam menghadapi berbagai tugas yang datang padanya. Topik ini dipilih karena *self efficacy* dan proses belajar pada remaja dapat menjadi tonggak bagi proses belajar siswa selanjutnya. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk merancang intervensi yang dapat meningkatkan *self efficacy* siswa dalam melaksanakan proses belajar sesuai dengan siklus *self regulation*.

II. Literature Review/Kajian Literatur

Self regulation merupakan proses dimana munculnya pikiran-pikiran yang terbentuk sendiri, perasaan-perasaan, dan tindakan yang direncanakan dan beradaptasi untuk mencapai tujuan personal (Zimmerman, 2000). Di dalamnya terkandung tiga fase, yaitu *forethought*, *performance/volitional control*, dan *self reflection*. *Self regulation* berkaitan erat dengan perkembangan kognisi remaja,

karena diperlukan kemampuan berpikir abstrak yang baru dimulai pada usia 11-15 tahun. Untuk dapat melaksanakan *self regulation* secara efektif, perlu adanya landasan motivasional, dimana salah satunya adalah *self efficacy*. *Self efficacy* adalah penghayatan diri mampu merupakan keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan (Bandura, 1997). Untuk mengukur *self efficacy* individu, dapat dilakukan pengukuran berdasarkan dimensi level, *strength*, dan *generality*. *Self efficacy* dapat ditingkatkan melalui pemberian intervensi yang melibatkan proses penentuan tujuan, proses memonitor kemajuan belajar, dan proses evaluasi (Schunk & Ertmer, 2000).

III. Methods/Metode

Penelitian ini diawali dengan menentukan asesmen kebutuhan terkait *self efficacy* siswa dalam melaksanakan proses belajar mandiri sesuai siklus *self regulation*. Proses penentuan asesmen kebutuhan dilakukan menggunakan pendekatan deduktif (Graziano & Raulin, 2000). Selanjutnya asesmen dilakukan terhadap sejumlah sampel dengan menggunakan tipe penjurangan sampel *nonrandom sampling* dan metode penjurangan sampel *convenience sampling* (Leary, 2012). Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner.

IV. Results and Discussion/Hasil dan Pembahasan

Hasil asesmen kebutuhan menunjukkan 54,32 % siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam melaksanakan proses belajar sesuai siklus *self regulation*. Sisanya, sebanyak 48,68 % memiliki *self efficacy* yang rendah dalam melaksanakan proses belajar sesuai siklus *self regulation*. Pada siswa dengan *self efficacy* yang rendah, menunjukkan bahwa siswa memandang dirinya tidak mampu dalam melaksanakan proses belajar sesuai siklus *self regulation*, tidak memiliki kekuatan untuk mengatasi rintangan ketika menemui hambatan dalam melaksanakan proses belajar sesuai siklus *self regulation*, juga tidak memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugas di bidang lainnya. Analisis kebutuhan kemudian dilakukan untuk menemukan inti dari permasalahan yang menyebabkan rendahnya *self efficacy* siswa dalam melaksanakan proses belajar mandiri sesuai siklus *self regulation*. Peneliti menemukan bahwa ketika siswa memandang dirinya tidak memiliki kemampuan dan kekuatan dalam melaksanakan proses belajar mandiri sesuai siklus *self regulation*, siswa perlu mempelajari mengenai kemampuan dan kekuatan yang ada pada dirinya. Kebutuhan belajar siswa ini pada dasarnya adalah untuk mengenali kemampuan dan kekuatan yang ada pada dirinya. Oleh karena itu, berdasarkan analisis kebutuhan, disusunlah rancangan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* dalam melaksanakan proses belajar mandiri sesuai siklus *self regulation* dengan menitikberatkan pada proses pengenalan kemampuan, potensi, dan kekuatan yang dimiliki siswa dalam melaksanakan proses belajar sesuai siklus *self regulation*. Rancangan intervensi yang dibuat menggunakan pendekatan *experiential learning* karena faktor pembentuk *self efficacy* yang terkuat adalah *enactive mastery experience*. Proses pemberian pengalaman diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat mempelajari materi yang diberikan secara lebih mudah dan nyaman. Melalui perancangan intervensi ini, diharapkan dapat membantu siswa dalam mengenali kemampuan dan potensi dalam dirinya, sehingga terbentuk *self efficacy* yang tinggi. Rancangan ini juga dibuat untuk memperkaya teori *self efficacy* yang diterapkan pada konteks belajar mandiri sesuai siklus *self regulation* dan dapat digunakan untuk membantu siswa remaja, terutama mereka yang memiliki *self efficacy* yang rendah dalam melaksanakan proses belajar mandiri sesuai siklus *self regulation*.

V. Conclusion and Suggestion/Simpulan dan Saran

Siswa dengan *self efficacy* yang rendah dalam melaksanakan proses belajar mandiri sesuai siklus *self regulation* memiliki pandangan bahwa dirinya tidak mampu dan tidak memiliki kekuatan dalam

melaksanakan proses belajar mandiri sesuai siklus *self regulation*. *Self efficacy* yang rendah ini memunculkan kebutuhan siswa untuk mempelajari kemampuan-kemampuan dalam dirinya. Oleh karena itu, diperlukan suatu rancangan intervensi yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan *self efficacy* dalam dirinya dengan menekankan pada pengenalan akan kemampuan dan potensi dalam dirinya. Penelitian ini hendaknya dilakukan pula pada siswa di tingkat kelas lain dan di tempat lain. Uji coba rancangan intervensi dapat dilakukan baik pada populasi penelitian maupun di tempat lain untuk dapat dievaluasi dan mendapatkan umpan balik yang dapat meningkatkan ketepatan pemberian intervensi tersebut.

VI. Acknowledgement/Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis berikan kepada tim pembimbing, Dr. Hendriati Agustiani, M.Si., dan Drs. Amir Sjarif Bachtiar, M.Si., atas dedikasi dan waktu yang telah diluangkan dalam mengarahkan peneliti. Tidak lupa pula terimakasih kepada pihak sekolah “X” yang telah bekerjasama dengan peneliti selama proses penelitian berlangsung, dan pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

VII. References/Daftar Pustaka

- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. New York. W. H. Freeman and Company
- Graziano, A. M. & Raulin, M. L. (2000). *Research Methods 4th edition*. USA: A Pearson Education Company.
- Leary, Mark R. (2012). *Introduction to Behavioral Research Methods*. Boston: Pearson.
- Santrock, John W. (2012). *Adolescence, Fourteenth Edition*. United States: McGraw-Hill
- Schunk, Dale H. & Ertmer, Peggy A. (2000). *Self-Regulation and Academic Learning; Self-Efficacy Enhancing Interventions*. Dalam Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. *Handbook of Self-Regulation* (pp. 631-649). San Diego: Academic Press
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation, A Social Cognitive Perspective*. Dalam Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. 2000. *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.