

# **STUDI DESKRIPTIF MENGENAI REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA ASRAMA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA INSANTAMA BOGOR**

AMILA SHALIHA

## **ABSTRAK**

Motivasi dan keyakinan akan kemampuan diri masih menjadi suatu masalah tersendiri dalam sebuah proses belajar, khususnya pada siswa yang terkategori remaja. Masalah-masalah ini akan mampu dilalui oleh seorang siswa jika ia menguasai proses belajar yang dilakukannya hingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan target dan harapannya sendiri. Siswa yang mampu menguasai proses belajarnya disebut pembelajar yang teregulasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat bagaimana kemampuan regulasi diri dalam belajar berkaitan dengan lingkungan, yaitu asrama. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner dengan pertanyaan data diri dan tertutup yang didasarkan pada teori regulasi diri dalam belajar oleh Zimmerman (2002). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik acak berstrata. Sampel penelitian berjumlah 98 siswa asrama Sekolah Menengah Pertama Insantama Bogor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar terkategori cenderung tinggi. Artinya, para siswa sudah cenderung melakukan strategi-strategi peregulasian diri dalam belajar di asrama sebagai tempat beraktivitas sehari-sehari.

**Kata Kunci:** Regulasi diri dalam belajar, Remaja, Siswa Asrama

## PENDAHULUAN

Ketika seseorang mulai memasuki lingkungan sekolah, mereka harus mencari cara beradaptasi untuk membantu mencapai kesuksesan akademik, misalnya belajar dengan mengikuti arahan-arahan yang ada, bekerja secara kooperatif dengan siswa yang lain, dan bertanya ketika membutuhkan (Zimmerman and Cleary, dalam Wentzel and Wigfield 2009). Siswa menjalani kegiatan belajar di sekolah secara bertahap. Semakin tinggi tingkatnya, siswa dituntut untuk memiliki inisiatif dalam belajar (Zimmerman and Cleary, dalam Wentzel and Wigfield 2009) Ketika siswa memasuki sekolah tingkat pertama misalnya, mereka tidak lagi berada di bawah kontrol langsung seperti saat di sekolah dasar. Kemudian setelah lulus dari sekolah atau perguruan tinggi, individu yang sebelumnya merupakan siswa di sekolah, harus mempelajari banyak keahlian-keahlian yang penting secara tidak formal. Sehingga dapat dikatakan, individu akan menjalani proses belajar yang terus menerus dan ketika masih di sekolah, semakin tinggi tingkat pendidikan seorang siswa, maka semakin besar tanggung jawab belajar yang diberikan kepadanya dan yang dituntut untuk diselesaikan secara optimal.

Untuk melakukan proses belajar yang bertahap dan semakin rumit, seorang siswa membutuhkan dorongan, membutuhkan kepercayaan diri, membutuhkan sesuatu yang akhirnya membuat ia bertahan dan mengembangkannya. Ada satu hal yang menjadi

masalah berkaitan dengan dorongan dalam belajar. Para peneliti perkembangan motivasi telah menunjukkan bahwasanya seorang siswa tingkat menengah, seringkali mengalami penurunan dalam *self-esteem*, nilai kerja, ketertarikan intrinsik pada tugas akademik (Wigfield, *et.al*, 1991, dalam Cleary and Zimmerman, 2004). Hal ini patut dijadikan perhatian karena ketika siswa tidak lagi yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mempelajari tugas akademik, akan menguburkan motivasi dan menyebabkan mereka menghindari tugas-tugas tersebut (Bandura, 1997; Pajares, 1996 dalam Cleary and Zimmerman, 2004).

Pada sekolah dan lingkungan sosial yang lebih luas, dalam hal ini siswa yang tergolong usia remaja, memiliki harapan besar terhadap kemampuannya dalam menerima tanggung jawab yang lebih. Meningkatnya tingkat kesulitan tugas-tugas akademik pada sekolah tingkat menengah dapat menyulitkan tercapainya kesuksesan remaja dalam transisi ini. (Wigfield, *et.al.*, 1996, dalam Zimmerman and Cleary, 2006), jika tidak dibarengi dengan kemampuan yang mumpuni. Selain mengganggu fungsinya sebagai seorang remaja, ketidakmampuan menghadapi tugas akademik akan mengantarkan pada terganggunya perhatian dalam kelas, kegagalan dalam mempersiapkan ujian, bahkan kegagalan dalam sekolah secara umum (Zimmerman, 2002 dalam Zimmerman and Cleary, 2004). Sementara remaja dengan rasa mampu yang kuat dalam belajar akan lebih mampu bertahan dan lebih baik dalam menghiraukan pengaruh-pengaruh akademik yang

merugikan (Zimmerman, *et.al.*, 1996, dalam Zimmerman and Cleary, 2006).

Dari sini dapat sedikit disimpulkan bahwa rendahnya motivasi serta keyakinan terhadap kemampuan diri, masih menjadi permasalahan tersendiri di kalangan siswa yang terkategori remaja. Padahal dalam menghadapi tugas akademik yang semakin menantang seiring semakin tingginya tingkat pendidikan, membutuhkan kestabilan motivasi dan rasa mampu. Terlebih dalam hal ini remaja yang sangat memerhatikan pencapaian akademiknya (Santrock, 2003)

Regulasi diri dapat diartikan sebagai pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang diprakarsai oleh diri yang berorientasi pada pencapaian target/tujuan (Zimmerman, 2000, 2002). Siswa melakukan kontrol pada proses belajarnya dan menyesuaikan strategi-strategi belajar pada tugas yang dihadapi. Siswa secara proaktif mengembangkan usaha-usaha dalam proses belajar karena mereka pun sadar akan kekuatan dan kelemahan mereka, dan terbantu pula dengan target-target yang telah ditentukan serta strategi-strategi belajarnya. Bukan hanya mencapai hasil belajar yang baik, siswapun akan memandang masa depannya secara optimis.

Siswa membuat target pembelajaran, membuat rencana belajar, memilih strategi belajar, memantau sendiri proses belajarnya, dan mengevaluasi hasilnya. Jika seorang siswa tidak memiliki kemampuan-kemampuan ini, dapat

dikatakan mereka belajar dengan bergantung pada pendampingan serta dipantau oleh orang lain dan gagal mencapai proses belajar tingkat tinggi. Proses belajar yang teregulasi menekankan pada secara aktif siswa melakukan proses belajarnya sendiri. Secara umum kemampuan-kemampuan siswa ketika kemampuan regulasi diri sudah baik adalah: a. Menentukan target spesifik; b. Mengadopsi strategi belajar yang kuat untuk mencapai target-target tersebut; c. Memantau aktivitas belajarnya; d. Menstrukturkan konteks fisik dan sosial sehingga cocok dengan target yang ada; e. Mengatur waktu secara efisien; f. Mengevaluasi metode belajar; g. Melekatkan sebab-sebab keberhasilan maupun kegagalan; dan h. Mengadaptasi strategi untuk proses belajar selanjutnya. (Zimmerman, 2002)

Motivasi belajar yang cukup menjadi masalah seperti yang dipaparkan sebelumnya, dapat ditingkatkan ketika para siswa menerapkan proses regulasi diri berkualitas tinggi, misalnya memantau diri (*self-monitoring*). Siswa yang memiliki kemampuan dalam memantau kemajuan proses belajarnya, akan meningkatkan tingkat kepuasan dan keyakinan atas kemampuan untuk menampilkan keahlian tingkat tinggi (Schunk, 1983 dalam Zimmerman, 2002) Selain dapat meningkatkan motivasi dan rasa akan kemampuan diri dalam proses belajar, regulasi diri merupakan hal yang penting karena sebagian besar fungsi pendidikan adalah pengembangan keterampilan belajar dalam jangka panjang (Zimmerman, 2002).

Regulasi diri merupakan hal penting dalam proses belajar (Jarvela & Jarvenoja, 2011; Zimmerman, 2008), dapat membantu siswa menciptakan kebiasaan belajar yang lebih baik dan menguatkan keterampilan yang dibutuhkan (Wolters, 2011), mengaplikasikan strategi belajar (Harris, Friedlander, Sadler, Frizzelle, & Graham, 2005), mengamati performa (Harris et al., 2005), dan mengevaluasi perkembangan belajar mereka (De Bruin, Thiede & Camp, 2011, dalam Zimmerman and Cleary, 2004). Di masa ketika aspek-aspek penunjang proses belajar jangka panjang seperti regulasi diri cenderung tidak dimiliki oleh kebanyakan siswa, mengajarkan dan mengembangkan proses regulasi diri dalam belajar menjadi satu hal yang relevan.

Seperti yang sudah pula disinggung sebelumnya mengenai kebutuhan belajar yang terus menerus, ketika siswa lulus dari sekolah dan melanjutkan ke perguruan tinggi atau masuk ke dalam dunia kerja, diharapkan mereka dapat menghayati dirinya secara efektif. Selain itu juga dituntut untuk bertanggung jawab mengatur tingkah laku mereka sendiri dan berperan dalam lingkungan di mana mereka tinggal. Individu yang mencoba secara proaktif dan efisien mengatur hidupnya untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan sendiri, disebut dengan pembelajar yang mandiri (*self-regulated learner*). Sehingga dapat dikatakan, menjadi pembelajar yang mandiri merupakan satu hal yang harus dikembangkan dalam kehidupan satu individu.

Ketika membicarakan pendidikan dan proses belajar, maka tidak akan lepas dari pembahasan mengenai sekolah. Sekolah menjadi satu tempat yang fungsional dalam penerapan target belajar dan mengembangkan proses belajar dalam rangka pencapaian target-target tersebut. Di kota Bogor, terdapat satu sekolah dengan salah satu visinya adalah mengembangkan *soft skill* siswa didik. Sekolah ini bernama Sekolah Islam Terpadu Insantama.

Sekolah Islam Terpadu (SIT) Insantama terdiri dari beberapa jenjang pendidikan, yaitu SD, SMP, dan SMA. Di tingkat SMP dan SMA, sekolah menyediakan asrama yang memang menjadi salah satu program unggulan. Peneliti akan memfokuskan pada tingkat sekolah menengah pertama dan tinggal di asrama. Di mana pada jenjang ini, siswa tergolong remaja awal yang persepsi akan akademik semakin kuat, mulai mengembangkan pemahaman akan tugas akademik dan memantau strategi-strategi kognitifnya, mengembangkan kemandirian dan seperti yang dipaparkan sebelumnya, siswa usia remaja rentan terhadap menurunnya motivasi belajar. Jadi menurut pandangan peneliti, melihat regulasi diri pada tingkat menengah pertama jadi satu hal yang patut untuk dilakukan.

Regulasi diri merupakan hasil dari hubungan yang resiprokal antara *person*, *behavior*, dan *environment*. (Zimmerman, 1989) Siswa asrama yang akan dijadikan subjek penelitian, berkaitan dengan asrama sebagai faktor

lingkungan yang diduga akan membantu para siswa meregulasi dirinya.

Siswa asrama di sekolah ini menjalani kegiatan belajar di sekolah sama halnya dengan siswa yang tidak asrama, mulai belajar pukul 07.30 dan selesai pukul 16.00 pada hari Senin-Jumat, pukul 12.00 pada hari Sabtu. Kemudian, waktu belajar individu yang diberikan di luar jam sekolah, dimulai pukul delapan hingga sepuluh malam. Selama di asrama, mereka tidak diperkenankan menggunakan alat komunikasi maupun alat elektronik penunjang kegiatan belajar seperti *laptop*. Penggunaan internetpun dibatasi hanya pada saat akhir pekan atau saat mereka diberikan tugas dari sekolah yang memang membutuhkan sumber referensi yang cukup banyak. Sehingga dapat dikatakan, akses terhadap informasi khususnya untuk membantu proses belajar sehari-hari cukup terbatas. Guru pendamping asramapun fungsinya hanya mengawasi siswa dalam memanfaatkan waktu yang ada untuk belajar. Kondisi-kondisi yang demikian, membuat siswa pada akhirnya membutuhkan daya dan upayanya sendiri untuk memanfaatkan waktu yang diberikan secara efisien demi tercapainya tujuan belajar dan target-target belajar yang telah ditentukan baik oleh mereka sendiri maupun oleh pihak sekolah.

Peneliti datang ke sekolah tersebut untuk mendapatkan data awal mengenai kondisi para siswa berkaitan dengan regulasi belajar, pada tanggal 19 Desember 2014. Wawancara dilakukan terhadap delapan siswa asrama (lima laki-laki dan

tiga perempuan), berdasarkan strategi kunci siswa yang meregulasi diri dalam belajar yang dikemukakan oleh Zimmermann (2002) secara umum, yaitu menentukan target belajar, menggunakan strategi-strategi belajar tertentu, mengatur waktu belajar, mengatur lingkungan belajar, dan mengevaluasi hasil belajar.

Kedelapan siswa yang diwawancarai mengaku membuat target belajar, namun tidak selalu dilakukan. Target yang ditentukan adalah pemahaman materi yang akan dipelajari, disesuaikan dengan jadwal pelajaran esok hari. Jika ada ujian, menetapkan materi yang harus dipahami malamnya saat belajar. Kemudian dalam penggunaan strategi belajar, para siswa yang diwawancarai menggunakan strategi-strategi yang relatif berbeda. Empat siswa membuat rangkuman materi di buku catatan mereka, dengan satu orang membuat poin-poin agar mudah dibaca dan menuliskan rumus-rumus. Satu siswa memberikan warna pada buku pelajarannya. Dua siswa mengaku tidak menggunakan strategi tertentu.

Ketika menjalani proses belajar, para siswa juga mengatur dan mencari tempat yang sekiranya kondusif untuk dijadikan tempat belajar, misalnya mencari tempat yang sepi, menggunakan kamar yang kosong lalu menguncinya, dan belajar di koridor. Jika ada teman yang dirasa mengganggu kegiatan belajar, diingatkan untuk ikut belajar. Ketika ditanya bagaimana cara mereka mengatur waktu untuk memulai kegiatan belajar dan saat belajar, dengan mengisi waktu luang dan memanfaatkan waktu belajar di kelas

dengan sebaik-baiknya. Tidak ada hal tertentu yang dilakukan saat proses belajar berlangsung.

Lima siswa mengevaluasi hasil belajar mereka dengan lebih meletakkan kegagalan atau keberhasilan belajar kepada hal yang dapat diupayakan, seperti mereka yang merasa kurang rajin ataupun tidak memanfaatkan waktu dengan baik. Sedangkan tiga orang mengaku tidak melakukan evaluasi terhadap hasilnya.

Hasil yang didapatkan dari wawancara menunjukkan belum semua siswa melakukan semua strategi kunci regulasi diri dalam belajar. Dari sini belum bisa dinilai bagaimana kemampuan para siswa terkait dengan regulasi diri dalam belajar. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut secara sistematis dan ilmiah berkaitan dengan hal ini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian non-eksperimental. Penelitian non-eksperimental adalah penelitian yang mendeskripsikan fenomena dan menguji hubungan antar fenomena yang berbeda tanpa memanipulasi secara langsung kondisi yang diuji tersebut (McMillan and Schumacher, 2010). Metode yang digunakan adalah metode deskriptif, yaitu menyediakan sebuah kesimpulan dari fenomena yang ada dengan menggunakan angka untuk mendeskripsikan dan mengategorisasikan individu atau kelompok (McMillan and Schumacher, 2010).

## **Partisipan**

Populasi dari penelitian ini adalah siswa asrama. Subjek yang diikutsertakan dalam penelitian ini adalah siswa asrama laki-laki dan perempuan kelas VII, VIII, dan IX SMPIT Insantama Bogor yang diwakilkan oleh sejumlah sampel. Subjek penelitian ini terdiri dari beberapa kelompok (kelas). Sehingga peneliti menggunakan teknik *stratified random sampling*, di mana populasi dibagi menjadi dua subpopulasi yang dinamakan strata/stratum dan kemudian sampel acak ditarik dari tiap strata. (Saughnessy, *et.al.*, 2012). Didapatkan sampel berjumlah 98 siswa.

## **Pengukuran**

Pengukuran variabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang dikonstruksikan dari teori Zimmerman (2002) mengenai regulasi diri dalam belajar. Alat ukur ini berbentuk kuesioner, bertujuan untuk mengetahui kategorisasi dari kemampuan regulasi diri dalam belajar siswa.

## **HASIL**

Dari penelitian ini didapatkan kesimpulan, sebagai berikut:

1. Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) secara keseluruhan pada siswa asrama SMPIT Insantama Bogor termasuk ke dalam kategori cenderung tinggi yang artinya mayoritas siswa sudah cenderung menerapkan strategi-strategi peregulasian diri dalam belajar.

2. Enam dari delapan dimensi pembentuk regulasi diri dalam belajar (penetapan target dan strategi belajar, mengadopsi strategi-strategi belajar, memantau kegiatan belajar, mengatur lingkungan fisik dan sosial, evaluasi belajar, dan mengadaptasi metode belajar) paling banyak termasuk ke dalam kategori cenderung tinggi yang artinya strategi-strategi pembentuk dimensi-dimensi ini sudah cenderung dilakukan oleh mayoritas siswa.
3. Dimensi atribusi hasil belajar, paling banyak termasuk ke dalam kategori tinggi. Artinya mayoritas siswa sudah mengatribusikan hasil belajar mereka dengan sesuatu yang dapat dikendalikan (usaha belajar).
  - Dimensi mengatur waktu belajar, paling banyak termasuk ke dalam kategori cenderung rendah yang artinya mayoritas siswa cenderung belum melakukan strategi pengaturan waktu belajar mereka di asrama.
  - Tidak ada perbedaan dalam meregulasi diri saat belajar berdasarkan jenis kelamin dan tujuan belajar
  - Adanya perbedaan pada regulasi diri dalam belajar di asrama berkaitan dengan frekuensi belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cleary, Timothy J. and Barry J. Zimmerman. 2004. Self-regulation empowerment program: a school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*. 41: 537-550
- Domino, George & Marla L. Domino. 2006. *Psychological Testing An Introduction*. UK: Cambridge University Press.
- Kaplan, M.Robert and Dennis Sacuzzo. 2005. *Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues* 6<sup>th</sup> Ed. USA: Wadsworth
- McMillan, James. H and Sally Schumacher. 2010. *Research in Education, Evidence-Based Inquiry* 7<sup>th</sup>. New Jersey: Pearson
- Shaughnessy, John J; Eugene B. Zechmeister; Jeanne S. Zechmeister. 2012. *Research Methods in Psychology* 9<sup>th</sup> Edition. McGraw-Hill: New York
- Zimmerman, Barry J. and Timothy J. Cleary. 2006. Adolescents' development of personal agency-the role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. Pp. 45-69 *in* *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. Information Age Publishing.
- \_\_\_\_\_. 2009. Motives to self-regulate learning: a social cognitive account. Pp. 247-264 *in* *Handbook of Motivation at School*. (Kathryn R. Wentzel & Allan Wigfield). Routledge. NY
- Zimmerman, Barry J. 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*. 81: 329-339
- \_\_\_\_\_. 2002. Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory Into Practice*. 41