



## IMPELEMENTATION OF SELF-REGULATED LEARNING ON JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT OF LOW SOCIAL ECONOMIC STATUS

**Fatin R. N. Wahidah**

Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

[fatinrohmahwahidah@ump.ac.id](mailto:fatinrohmahwahidah@ump.ac.id)

**Farida Kurniawati**

Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

**Abstract:** *The purpose of this study was to determine the application of self-regulated learning interventions to increase learning motivation and learning abilities in junior high school students who come from families with low socioeconomic levels. The intervention was given for five sessions through psychoeducation and assignments. The subject of this study is a male, 15 years old. This study uses a qualitative method with a case study approach. Data analysis using triangulation techniques. The results of the analysis of observations, interviews, and assignment documents show that there are differences before and after the subject was given intervention. In general, self-regulated learning intervention has a positive impact on learning motivation and learning abilities of the subject. Several factors that support and inhibit intervention were explained. Some suggestions are given to develop the further intervention.*

**Keyword:** *motivation; self-regulated learning; junior high school student; low socioeconomic status.*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penerapan intervensi *self-regulated learning* guna meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan belajar pada siswa SMP yang berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi rendah. Intervensi dilakukan selama lima sesi melalui psikoedukasi dan pemberian tugas-tugas. Subjek dalam penelitian ini adalah laki-laki, berusia 15 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Analisis data menggunakan teknik triangulasi. Hasil analisis data observasi, wawancara, dan dokumen penugasan, menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan setelah subjek diberikan intervensi. Secara umum dapat disimpulkan, intervensi *self-regulated learning* memberikan dampak positif pada motivasi belajar dan kemampuan belajar subjek. Beberapa faktor yang menjadi pendukung dan penghambat intervensi dijelaskan. Diberikan juga beberapa saran untuk mengembangkan intervensi selanjutnya.

**Kata kunci:** *motivasi; self-regulated learning; siswa SMP; status sosial ekonomi rendah.*

## PENDAHULUAN

Motivasi merupakan kondisi psikologis (*internal states*) yang menimbulkan, mengarahkan, dan mempertahankan tingkah laku tertentu (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008). Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya; hasrat dan minat, dorongan dan kebutuhan, harapan dan cita-cita, penghargaan dan penghormatan. Motivasi dapat berefek pada hal apa yang siswa pelajari dan bagaimana mereka menampilkan keterampilan, strategi, dan tingkah laku yang mereka pelajari sebelumnya. Motivasi berpengaruh pada apa, kapan, dan bagaimana siswa belajar (Uno, 2011).

Schunk, Pintrich, dan Meece (2008) menyebutkan bahwa siswa yang termotivasi untuk belajar akan terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang mereka percaya dapat membantu mereka menguasai pelajarannya, seperti mengulang materi yang telah dipelajari, membuat catatan, menguji tingkat pemahaman materi, mencari bantuan ketika tidak memahami materi, memiliki keyakinan positif terkait nilai-nilai dari pembelajaran dan kemampuannya dalam belajar, serta menciptakan iklim/kondisi emosi yang positif untuk belajar. Sebaliknya, siswa yang tidak termotivasi akan cenderung tidak memiliki sistematisa usaha dalam belajar. Ia tidak memperhatikan dalam kelas dan tidak mengorganisasikan atau mengulang materi. Mencatat pelajaran hanya sebagian atau tidak sama sekali. Mereka tidak menguji tingkat pemahaman mereka ataupun meminta bantuan ketika

menemui kesulitan terkait materi, tidak percaya pada kemampuannya dalam belajar, serta tidak terbebani dengan kecemasan (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa motivasi memiliki hubungan timbal balik dengan pembelajaran dan sikap kerja. Adanya motivasi berpengaruh pada proses belajar dan sikap kerja siswa. Demikian pula, apa yang siswa pelajari dan siswa lakukan berpengaruh terhadap motivasi mereka. Ketika siswa mencapai tujuan pembelajaran mereka, pencapaian tujuan mengkonfirmasi kemampuan mereka dalam belajar, hal tersebut dapat memotivasi mereka untuk membuat tujuan pembelajaran yang baru. Dengan kata lain, motivasi belajar dapat meningkatkan pembelajaran dan mempertahankannya hingga pembelajaran selanjutnya. Dengan adanya motivasi dalam belajar, siswa cenderung akan lebih efisien dalam mengatur waktu dan efektif dalam belajar apabila memiliki motivasi belajar. Mengingat pentingnya motivasi belajar bagi siswa, hal ini perlu ditumbuhkan terutama pada siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah, sebagaimana subjek dalam penelitian ini.

Subjek dalam penelitian ini seorang remaja laki-laki, berinisial S. Ia adalah siswa SMP kelas 7, berusia 15 tahun. S berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi yang cenderung rendah dan memiliki dua orang kakak. Kedua orangtuanya adalah lulusan sekolah dasar yang berprofesi sebagai pedagang sembako di pasar. Ibunya juga berjualan gorengan di rumah sepulang dari pasar

untuk menambah penghasilan keluarga. Meski hanya lulusan SD dan berdagang sembako, keduanya peduli pada pendidikan anak-anaknya sehingga S dan kedua kakaknya dapat mengenyam pendidikan yang lebih tinggi dari orangtuanya.

Latar belakang keluarga dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah berpengaruh pada beberapa aspek kehidupan S (Bradley & Corwyn, 2002). Dengan keterbatasan pengetahuan dan informasi yang dimiliki, orangtua kurang bisa mengajarkan materi pelajaran sekolah dengan baik kepada S. Kondisi sosial ekonomi yang rendah juga mempengaruhi sarana belajar S yang terbatas, seperti buku-buku, komputer, mainan, ataupun tutor yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dirinya. Selain itu, dalam keluarga S nampak kurang memiliki *role model* maupun pengalaman anggota keluarga dalam mencapai prestasi yang tinggi. Ditambah dengan kesibukan bekerja, orangtua belum nampak berusaha meluangkan waktunya untuk mendampingi S belajar di rumah.

Dalam pengasuhan, pola asuh orangtua kepada S mengarah pada pola asuh permisif dan jenis kelekatan yang terbangun mengarah pada *insecure attachment*. Menurut Baumrind (dalam Barus, 2003), orangtua yang permisif cenderung sedikit memberikan harapan/tuntutan terhadap perilaku anak, pasif dalam kedisiplinan, membiarkan kesalahan diperbuat anaknya, dan menjauhkan anak dari paksaan, keharusan, ataupun hukuman. Hal ini membuat anak menjadi cenderung bergantung dan melemahkan dorongan

anak untuk berprestasi. Selanjutnya, kelekatan dengan jenis *insecure attachment* menurut Bergin dan Bergin (2015) cenderung membuat siswa tidak termotivasi untuk mendapat peringkat yang tinggi. Dengan pola asuh dan kelekatan yang S terima dalam keluarga, membuatnya kurang termotivasi dalam berprestasi.

Lingkungan sekolah dan kelas yang S hadapi juga kurang mendukung untuk mencapai hasil belajar yang optimal. S bersekolah di sekolah negeri yang memiliki akreditasi B dan menempati peringkat yang termasuk dalam 10 kategori terbawah di wilayahnya, Jakarta Selatan. Artinya, SMP ini memiliki prestasi yang tergolong rendah.

Fasilitas belajar di sekolah ini pun terbatas, seperti lapangan olahraga, perpustakaan, laboratorium, ruangan kelas, komputer sekolah, LCD, akses internet, termasuk pelatih kegiatan ekstra kurikuler. Baik guru maupun S sendiri mengeluhkan kurangnya fasilitas yang tersedia di sekolah. Selama proses belajar mengajar di kelas, guru tidak banyak memberikan alat bantu dalam belajar dan cenderung menggunakan metode pengajaran yang kurang variatif. Teman-teman sekelas S yang berorientasi pada akademis atau prestasi yang tinggi pun cenderung sedikit. Padahal lingkungan sekolah dan kelas berperan penting dalam pencapaian hasil belajar siswa (Tucker-Drob & Harden, 2012).

Terkait gambaran masa depan, S belum memiliki pilihan kejuruan dan perencanaan karir ke depan. Meski ia menyebutkan ingin sekolah hingga perguruan tinggi seperti kakaknya, ia sendiri masih ragu dan belum tahu pasti

bagaimana cara mencapainya. Tidak adanya aspirasi kejuruan dan rencana karir masa depan turut menyebabkan S kurang termotivasi untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

S cenderung tidak suka membaca, kemandirian dan inisiatifnya dalam belajar juga belum tertampilkan. Menurut wali kelas dan orang tua S, S sebenarnya anak yang tergolong cukup pandai di kelas. Akan tetapi, nilai yang ia peroleh cenderung rendah dan tidak konsisten (nilai semester S di semester 1 dirangkum dalam tabel 1). Dari hasil tes inteligensi, diketahui bahwa S memiliki taraf kecerdasan yang berfungsi pada taraf rata-rata (skala Wechsler). Dengan hasil tersebut, diperkirakan S dapat memperoleh nilai yang lebih baik dibanding nilainya saat ini, jika dibarengi dengan ketekunannya dalam belajar. Sayangnya, suasana hati S mudah berubah (*moody*) dan ia cenderung malas untuk belajar. Ia lebih senang bermain bersama teman.

Setelah dilakukan asesmen kepada S, dapat disimpulkan bahwa S memiliki permasalahan, yaitu motivasi belajar rendah. Baik faktor dari dalam diri maupun dari luar diri (kondisi keluarga, sekolah, dan pertemanan) turut mempengaruhi kondisi S tersebut. Motivasi belajar S yang rendah membuat partisipasi dan aktivitas S dalam kegiatan belajar cenderung rendah serta prestasi belajar yang tidak optimal (gambaran permasalahan S tersebut dirangkum dalam gambar 1).

Zimmerman & Schunk (2001) menyatakan bahwa motivasi adalah salah satu dimensi inti dari *self-regulated learning* (SRL). Melalui motivasi, individu mau

mengambil tindakan dan tanggung jawab atas kegiatan belajar yang dia lakukan secara aktif dan konstruktif. Ia menetapkan tujuan belajar dan memahami manfaat dari proses regulasi diri untuk meningkatkan prestasi akademik. Kemudian ia memilih, menerapkan, dan memonitor efektivitas dari strategi pembelajarannya dan memberi respon pada umpan balik yang ia dapatkan (Zimmerman & Schunk, 2001).

Dari beberapa penelitian yang ada, diketahui bahwa proses dalam SRL melibatkan salah satunya adalah motivasi, disamping goal setting, strategi SRL, self-monitoring, dan self-reflection (Lear et al., 2016). Pembelajar yang termotivasi untuk berperilaku aktif dalam proses SRL akan meningkatkan prestasi akademiknya (Lear et al., 2016). Mengingat pentingnya motivasi belajar pada siswa, maka dirasa perlu untuk meningkatkan motivasi belajar pada S, melalui penerapan SRL agar ia menjadi pembelajar yang aktif, konstruktif, dan bertanggung jawab serta nilai akademiknya meningkat.

*Self-regulated learning* berfokus pada kemandirian individu dalam belajar. Tidak seperti mengukur kemampuan mental atau kemampuan performa akademik, SRL merujuk pada *self-directedness* dan *self-belief* yang memungkinkan individu melakukan transformasi kemampuan mentalnya menjadi kemampuan performa akademik (Li et al., 2018). SRL menekankan pentingnya pembelajar menjadi mandiri dan bertanggung jawab dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan serta menjadi partisipan yang aktif dalam proses belajar agar bisa

menguasai materi belajarnya (Zimmerman & Schunk, 2001). Sejalan dengan hal tersebut, Pintrich (2000) menjelaskan SRL adalah suatu proses yang aktif dan konstruktif, dimana pembelajar menetapkan tujuan belajar dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, dengan dipandu oleh tujuan-tujuan yang telah ditetapkan dan segi kontekstual terhadap lingkungan.

SRL mengajarkan bagaimana menjadi pembelajar yang professional, artinya pembelajar yang bisa menggunakan strategi efektif untuk membantu studinya, memiliki keterbukaan pada tugas yang sulit sekalipun (*self efficacy*), dan memiliki keinginan menyelesaikan tantangan yang dihadapi hingga tercapai tujuannya (Li et al., 2018).

Di dalam SRL, terdapat umpan balik secara berulang dalam proses belajar (Zimmerman & Schunk, 2001). Pengulangan tersebut merujuk pada proses dimana individu memonitor efektivitas dari metode atau strategi pembelajarannya dan memberi respon pada umpan balik dengan berbagai cara. Pemberian respon tersebut dapat berbentuk perubahan persepsi diri hingga perubahan perilaku, seperti merubah strategi belajar.

SRL terdiri dari beberapa strategi, seperti: *goal setting*, *self-efficacy*, *goal orientation*, *metacognitive monitoring*, *self-evaluation*, dan sebagainya (Panadero, 2017). Pada remaja, terdapat 14 strategi SRL yang biasa dilakukan, diantaranya (Zimmerman, 1989):

1. Mengevaluasi hasil kerja (*self-evaluating*). Individu memiliki inisiatif untuk mengevaluasi kualitas atau

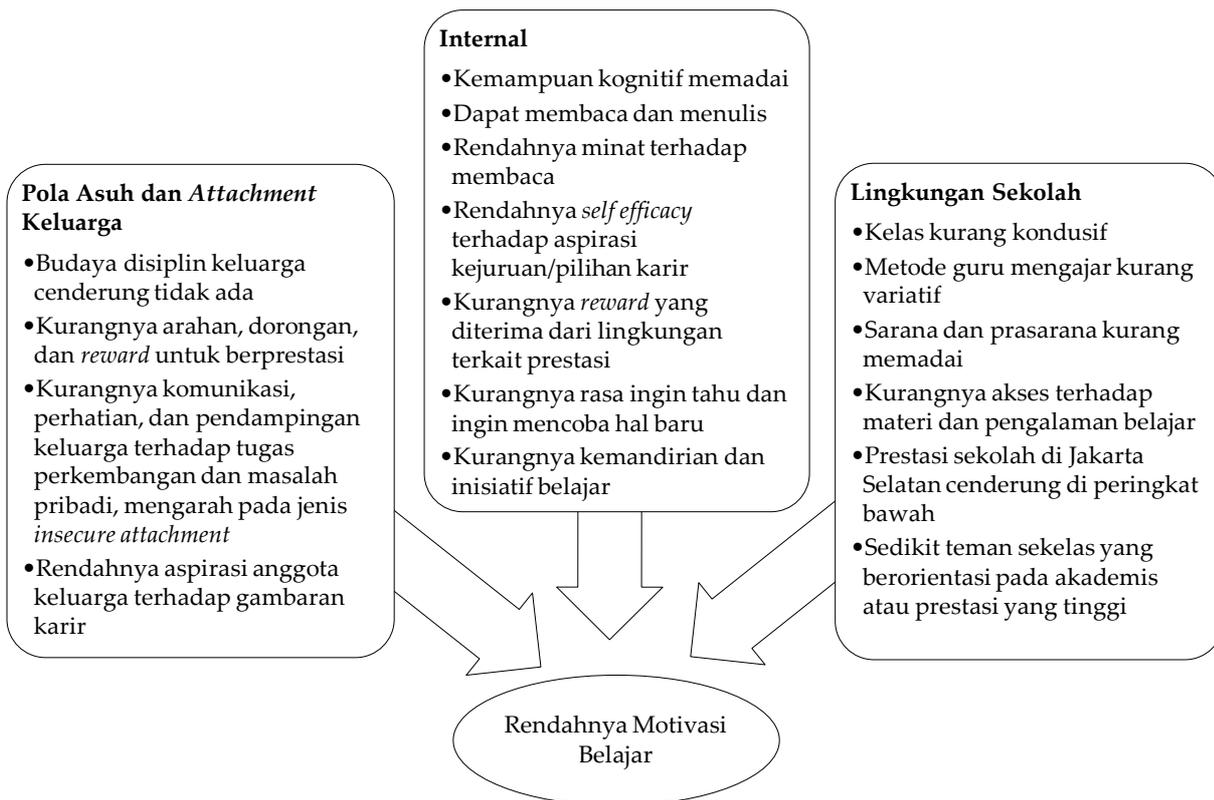
perkembangan hasil kerja. Contohnya, ia memeriksa pekerjaan rumah sebelum dikumpulkan untuk memastikan bahwa ia melakukannya dengan benar.

2. Mengatur dan mengubah (*organization and transformation*). Individu memiliki inisiatif untuk mengatur materi instruksi belajar. Contohnya, "Saya membuat rancangan penulisan sebelum menulis sebuah makalah".
3. Menetapkan dan merencanakan tujuan (*goal setting and planning*). Individu menetapkan sasaran yang lebih spesifik dan perencanaan terkait waktu dan pemilihan aktivitas yang berhubungan dengan sasaran. Contohnya, "Pertama, saya akan mulai belajar 2 minggu sebelum ujian kemudian seminggu sebelum ujian saya akan berlatih soal".
4. Mencari informasi yang dibutuhkan (*information seeking*). Individu berusaha mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari berbagai sumber ketika ia sedang mengerjakan suatu tugas. Contoh, "Sebelum saya mulai menulis makalah, saya pergi ke perpustakaan untuk memperoleh informasi sebanyak-banyaknya yang berkaitan dengan topik".
5. Membuat dan memonitor catatan (*keeping records and monitoring*). Individu berusaha mencatat kejadian ataupun hasil. Contoh, "Saya membuat catatan saat diskusi dalam kelas".
6. Menata struktur lingkungan (*environmental structuring*). Individu berusaha memilih dan mengatur keadaan lingkungan fisik untuk mempermudah proses belajar.

Contohnya, "Saya menjauhkan diri dari segala hal yang mengganggu ketika belajar".

7. Memberi konsekuensi pada diri (*giving self consequences*). Individu mengimajinasikan pemberian penghargaan atau hukuman atas hasil kerjanya. Contohnya, "Jika saya dapat melakukan ujian dengan baik, saya akan pergi nonton film".
8. Mengulang dan mengingat materi pelajaran (*rehearsing and memorizing*). Individu berusaha untuk mengingat materi pelajaran melalui latihan. Contohnya, "Dalam mempersiapkan diri mengikuti ujian matematika, saya menulis rumus secara berulang-ulang untuk mengingatnya".
9. Mencari bantuan dari teman (*seeking social assistance*). Individu berusaha untuk memperoleh bantuan dari teman. Contohnya, "Jika saya mengalami kesulitan pada tugas matematika, saya akan minta bantuan teman".
10. Mencari bantuan dari guru (*seeking social assistance*). Individu berusaha untuk memperoleh bantuan dari guru. Contohnya, "Jika saya mengalami kesulitan pada tugas matematika, saya akan minta penjelasan kembali dari guru".
11. Mencari bantuan dari orang dewasa lain (*seeking social assistance*). Individu berusaha untuk memperoleh bantuan dari orang dewasa lain. Contohnya, "Jika saya mengalami kesulitan pada tugas matematika, saya akan minta bantuan dari orang tua ataupun orang lain yang lebih ahli".
12. Membaca kembali catatan (*reviewing notes, books, or tests*). Individu berusaha membaca kembali catatan. Contohnya, "Ketika hendak ujian, saya membaca kembali catatan saya".
13. Membaca kembali catatan (*reviewing notes, books, or tests*). Individu berusaha untuk membaca kembali buku pelajaran. Contohnya, "Ketika hendak kuis, saya membaca buku pelajaran".
14. Membaca kembali catatan (*reviewing notes, books, or tests*). Individu berusaha untuk menyiapkan materi sebelum kelas atau ujian. Contohnya, "Sebelum masuk sekolah esok hari, saya membaca terlebih dahulu materi yang akan dipelajari besok".

Penerapan strategi *self-regulated learning* dinilai penting untuk menjadikan S menjadi pembelajar aktif. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan strategi *self-regulated learning* pada siswa SMP dengan subjek S.



Gambar 1. Gambaran Permasalahan

## METODE

Penelitian ini dilakukan di rumah subjek, yaitu di daerah Jakarta selama lima sesi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus tunggal. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang utuh dan terintegrasi mengenai fakta-fakta dalam kasus tersebut (Poerwandari, 2011). Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 1 orang ( $n=1$ ). Subjek merupakan seorang remaja laki-laki berusia 15 tahun, anak ke 3 dari 3 bersaudara, dan sedang menempuh pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) kelas 7. Metode pengumpulan data penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pemberian tugas. Dari data tersebut, akan dilakukan analisis menggunakan

teknik triangulasi, untuk mengecek kebenaran data dan memperkaya data (Nasution, 2003).

Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti melakukan beberapa langkah dalam tahap persiapan. Pertama adalah analisis kebutuhan terhadap S melalui pemeriksaan psikologis yang dilaksanakan selama satu bulan. Pemeriksaan dilakukan melalui observasi, wawancara, dan alat tes psikologi. Observasi dilakukan kepada S, baik di sekolah maupun di rumah. Wawancara dilakukan kepada S, orang tua S, wali kelas, dan beberapa guru S di sekolah. Sementara alat tes yang digunakan adalah tes inteligensi *Wechsler* dan tes proyektif *Forer Sentence Completion Test* (FSCT).

Dari pemeriksaan tersebut disimpulkan bahwa S memiliki motivasi

yang rendah dalam belajar. Adanya faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik mempengaruhi rendahnya motivasi belajar S. Motivasi S yang rendah ini ditunjukkan dengan minimnya keterlibatan dan aktivitas S dalam belajar (regulasi diri dalam belajar) sehingga berpengaruh terhadap prestasi S yang tidak optimal. Langkah persiapan kedua adalah formulasi masalah, yaitu “Bagaimana meningkatkan motivasi S dalam belajar?”

Pada langkah persiapan terakhir, peneliti menentukan intervensi dan tujuan program intervensi. Program intervensi akan menyoar pada peningkatan keterampilan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) kepada S. Keterampilan *self-regulated learning* akan diberikan melalui tiga tahap, yaitu: persiapan, kinerja, dan refleksi diri berdasarkan referensi teori Zimmerman, dkk (1989).

Selain materi, S juga akan diberi tugas sesuai dengan kebutuhan dalam

setiap tahapan. Selanjutnya, peneliti membuat rancangan intervensi. Intervensi dirancang dalam 5 sesi dengan durasi @ 60-120 menit. Perlengkapan yang disiapkan untuk pelaksanaan program, yaitu: lembar *informed consent*, lembar kerja, lembar/*power point* materi, kertas HVS, dan alat tulis. Di akhir program, akan ada evaluasi untuk melihat secara menyeluruh perubahan yang terjadi setelah mengikuti program dan *follow up* setelah intervensi. Rangkuman rancangan intervensi disajikan dalam tabel 1.

Setelah tahap persiapan, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan. Sebelum dilakukan intervensi, peneliti melakukan rangkaian kegiatan pra-intervensi, yaitu membangun *rapport* kembali dengan subjek, menginformasikan *informed consent* yang berisi informasi terkait tujuan, prosedur, tempat, dan waktu pelaksanaan intervensi, serta kerahasiaan data subjek. Hal tersebut dilakukan agar intervensi dapat berjalan dengan baik atas kerja sama dan komitmen kedua pihak.

Tabel 1. Rancangan Intervensi dan Prosedur Pelaksanaan

Tujuan	Kegiatan
Sesi 1 (60-120menit) : Materi 1 <i>Self-Regulated Learning</i> (Motivasi)	
<i>Self-motivation</i> ✓ Membangun pemahaman akan pentingnya motivasi dalam belajar ✓ Memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki untuk melihat peluang dan ancaman yang dihadapi dalam mencapai keberhasilan belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajak klien berefleksi terkait hasil belajarnya; sudah memuaskan/belum dan sudah optimal/belum</li> <li>• Mengajak klien memahami apa yang menyebabkan hasil belajar saat ini (belum optimal)</li> <li>• Mengajak klien berdiskusi tentang pentingnya proses belajar yang selama ini dijalani</li> <li>• Mengajak klien memahami makna dari proses belajar dan hasil belajar yang ia peroleh untuk saat ini dan masa datang</li> <li>• Menjelaskan kepada klien tentang pentingnya motivasi dalam belajar dan bagaimana meningkatkannya</li> <li>• Mengajak klien berdiskusi bagaimana meningkatkan motivasi belajar dalam dirinya (membuat harapan, mencari tantangan, mencari keingintahuan, menemukan <i>sense of control</i>, ataupun menemukan <i>reward</i> yang diinginkan)</li> <li>• Mengajak klien memahami diri dengan membuat daftar kelemahan dan kekuatan dirinya saat ini</li> </ul>



Tujuan	Kegiatan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajak klien berdiskusi tentang peluang dan ancaman yang dihadapi dalam mencapai keberhasilan belajar</li> </ul>
Sesi 2 (60-120menit) : Materi 2 <i>Self-Regulated Learning</i> (Gaya Belajar dan Strategi Belajar)	
<i>Task analysis</i> ✓ Memahami dan menerapkan gaya belajar yang dimiliki dan strategi belajar yang tepat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan kepada klien ragam gaya belajar beserta karakteristiknya (visual, auditori, kinestetik)</li> <li>• Mengidentifikasi gaya belajar klien</li> <li>• Mengenalkan strategi untuk mencapai keberhasilan dalam belajar</li> <li>• Mengajak klien berdiskusi terkait strategi belajar dengan gaya belajarnya</li> <li>• Mengajak klien mengidentifikasi strategi belajar yang selama ini sudah dilakukan dan belum dilakukan</li> </ul>
Tugas Rumah: ✓ Melakukan praktik penerapan gaya dan strategi belajar yang telah disusun pada suatu materi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta klien melakukan belajar mandiri menggunakan gaya belajar dan strategi belajar yang telah disusun pada satu materi dalam satu pelajaran tertentu/yang diinginkan</li> <li>• Meminta klien mengamati performanya dalam belajar hingga pertemuan selanjutnya dengan mengisi ceklis harian</li> </ul>
Sesi 3 (60-120menit) : Materi 3 <i>Self-Regulated Learning</i> ( <i>Resourcefulness</i> )	
✓ Riviu Tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan hasil perkembangan performa belajar klien dengan memperhatikan ceklis harian yang dibuat</li> <li>• Meminta klien merefleksi gaya dan strategi belajar yang dilakukan apakah sudah efektif atau belum</li> <li>• Mendiskusikan faktor penghambat dan pendukung dalam menerapkan gaya belajar dan strategi belajar yang telah disusun</li> <li>• Mendiskusikan dengan klien usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menanggulangi faktor penghambat tersebut dan memperkuat faktor pendukung tersebut</li> </ul>
<i>Self-control</i> ✓ Mengidentifikasi sumber daya dan keterampilan/keahlian yang dapat mendukung keberhasilan belajarnya ✓ Memahami cara memanfaatkan sumber daya yang guna mencapai tujuan belajar ✓ Memahami cara menggunakan keterampilan/keahlian yang ada untuk menunjang keberhasilan belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta klien menceritakan kondisi lingkungan belajar di sekitarnya; di rumah dan di sekolah</li> <li>• Mengajak klien berdiskusi manakah lingkungan belajar yang paling mempengaruhi keinginan belajarnya</li> <li>• Menjelaskan kepada klien pentingnya lingkungan belajar dan beragam sumber daya yang dapat membantu keberhasilan belajarnya</li> <li>• Meminta klien mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki untuk membantunya belajar</li> <li>• Mendiskusikan dengan klien bagaimana memanfaatkan sumber daya yang ada guna mencapai tujuan belajar</li> <li>• Mengajak klien mengidentifikasi keterampilan /keahlian yang dimiliki saat ini (akademik dan non-akademik) yang dapat mendukung keberhasilan belajar</li> <li>• Mendiskusikan dengan klien bagaimana menggunakan keterampilan/keahlian yang ada untuk menunjang keberhasilan belajar</li> </ul>
Sesi 4 (60-120menit) : Materi 4 <i>Self-Regulated Learning</i> ( <i>Goal Setting</i> )	

Tujuan	Kegiatan
<p><i>Goal Setting</i></p> <p>✓ Membuat tujuan dan perencanaan dalam belajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan apa itu <i>goal setting</i> dan apa pentingnya <i>goal setting</i> sebagai bagian dari usaha mencapai keberhasilan belajar</li> <li>● Menjelaskan cara membuat <i>goal setting</i> yang <i>specific, measurable, attainable, relevant, time-bound</i> (SMART)</li> <li>● Mengajak klien membuat <i>goal setting</i> yang hendak dicapai (satu semester mendatang) menggunakan prinsip SMART</li> <li>● Mengajak klien membuat daftar perilaku/aktivitas yang mendukung tercapainya tujuan (dalam hitungan per bulan, per minggu, dan per hari)</li> <li>● Mengajak klien membuat jadwal belajar dengan menerapkan gaya belajar, strategi belajar, sumber daya, dan keahlian/keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya</li> </ul>
<p>Tugas Rumah:</p> <p>✓ Melakukan praktik penerapan jadwal harian yang disusun</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Meminta klien menerapkan jadwal harian yang dibuat hingga pertemuan selanjutnya</li> <li>●</li> </ul>
<p>Sesi 5 (60-120menit) : Materi Refleksi Diri <i>Self-Regulated Learning</i></p>	
<p>Riviu Tugas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Meminta klien merefleksi jadwal belajar yang dilakukan</li> <li>● Mendiskusikan faktor penghambat dan pendukung dalam menerapkan jadwal belajar yang telah disusun</li> <li>● Mendiskusikan dengan klien usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menanggulangi faktor penghambat tersebut dan memperkuat faktor pendukung tersebut</li> </ul>
<p><i>Self-observation</i></p> <p>✓ Mengamati proses perubahan yang terjadi dalam mencapai tujuan belajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Meminta klien menceritakan pengalaman yang terjadi selama proses belajar menggunakan gaya belajar, strategi belajar, sumber daya, dan keahlian/keterampilan yang telah dipelajari</li> </ul>
<p><i>Self-judgment</i></p> <p>✓ Membandingkan hasil pengamatan performa belajar dengan standar yang diharapkan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Meminta klien menilai performanya dalam proses belajar</li> <li>● Meminta klien membandingkan performa yang ditampilkan dengan jadwal belajar yang direncanakan</li> <li>● Meminta klien mengidentifikasi penyebab dari performa yang ditampilkan tersebut</li> <li>● Meminta klien membandingkan hasil belajar yang diperoleh saat ini dengan yang diharapkan</li> <li>● Meminta klien mengidentifikasi penyebab dari hasil belajar yang ditampilkan tersebut</li> </ul>
<p><i>Self-reaction</i></p> <p>✓ Menilai kepuasan diri terkait dengan performa belajar</p> <p>✓ Melakukan praktik penyusunan kembali rencana belajar dari hasil evaluasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengajak klien menilai kepuasan diri terkait performanya dalam belajar</li> <li>● Mengajak klien membangun perasaan positif dalam pembelajaran</li> <li>● Meminta klien menyusun kembali rencana belajar yang telah dipelajari menggunakan materi yang sama dengan sebelumnya atau menyusun rencana baru dengan materi yang berbeda</li> </ul>
<p>Evaluasi Akhir</p> <p>✓ Mengevaluasi keseluruhan sesi, mendiskusikan hasil</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Meminta klien menyebutkan perbedaan sebelum dan sesudah mengikuti intervensi</li> <li>● Memberikan apresiasi kepada klien atas keberhasilan yang sudah dicapai selama mengikuti intervensi</li> </ul>

Tujuan	Kegiatan
intervensi, asesmen akhir, dan terminasi	Menanyakan kepada klien tentang evaluasi secara keseluruhan program intervensi

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Intervensi yang dilakukan terbukti dapat memberikan dampak positif pada S.

Gambaran hasil intervensi setiap sesi dirangkum dalam tabel 2.

Tabel 2. Pelaksanaan dan Hasil Intervensi

Hari/Tanggal	Tujuan	Hasil
Sesi 1 (90 menit)	<p><i>Self-motivation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Membangun pemahaman akan pentingnya motivasi dalam belajar</li> <li>✓ Memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki untuk melihat peluang dan ancaman yang dihadapi dalam mencapai keberhasilan belajar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S memahami pentingnya motivasi dalam belajar</li> <li>✓ S dapat menyebutkan motivasi belajarnya, yaitu ingin melanjutkan sekolah hingga perguruan tinggi dan mendapat nilai yang baik ketika naik ke kelas 8</li> <li>✓ S dapat menyebutkan kekuatannya, yaitu bisa bermain silat. Akan tetapi, ia kesulitan menemukan kekuatan dirinya yang berkaitan atau mendukung belajarnya.</li> <li>✓ S dapat menyebut kelemahannya, yaitu malas membaca, malas mencatat, dan lebih suka bermain dengan teman</li> <li>✓ S dapat menyebutkan peluang yang dihadapi, yaitu tidak semua teman-temannya belajar setiap hari</li> <li>✓ S dapat menyebutkan ancaman yang dihadapi, yaitu ajakan teman-teman untuk bermain</li> </ul>
Sesi 2 (90 menit)	<p><i>Task analysis</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Memahami dan menerapkan gaya belajar yang dimiliki dan strategi belajar yang tepat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S memahami gaya belajar auditori</li> <li>✓ S dapat menyebutkan strategi yang dapat dilakukan sesuai gaya belajarnya, yaitu belajar tanya jawab dengan teman dan mendengarkan teman</li> <li>✓ Dari hasil evaluasi strategi dalam belajar, S sudah menggunakan strategi dalam belajar yaitu mencari bantuan kepada orang lain (kakak, orang tua, teman), membaca soal ulangan sebelumnya, dan terkadang mencatat informasi penting saat guru menerangkan di kelas</li> <li>✓ S mau mengerjakan tugas rumah yang diberikan, yaitu menerapkan strategi belajar melalui lembar ceklis harian</li> </ul>
Sesi 3 (120 menit)	<p><i>Self-control</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengidentifikasi sumber daya dan keterampilan/keahlian yang dapat mendukung keberhasilan belajarnya</li> <li>✓ Memahami cara memanfaatkan sumber daya yang guna mencapai tujuan belajar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S dapat menambah dua strategi belajar yang baru, yaitu menetapkan tujuan belajar dan berlatih soal-soal sebelumnya</li> <li>✓ S dapat menyebutkan sumber daya belajarnya di sekolah dan di rumah</li> <li>✓ S merasa memiliki sumber daya yang kurang mendukung belajar ketika di rumah dibanding di sekolah</li> <li>✓ Awalnya S kesulitan mengenali sumber daya yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan belajarnya, namun setelah diberikan penjelasan dan bimbingan, S dapat memahami cara menggunakan sumber daya yang ada tersebut</li> </ul>

Hari/Tanggal	Tujuan	Hasil
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Memahami cara menggunakan keterampilan/keahlian yang ada untuk menunjang keberhasilan belajar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S cukup kesulitan saat diminta untuk menemukan keterampilan/keahlian dalam diri yang menunjang keberhasilan belajar</li> </ul>
Sesi 4 (120 menit)	<p><i>Goal Setting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Membuat tujuan dan perencanaan dalam belajar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S dapat membuat tujuan belajar, yaitu menjadi ranking 1 di kelas. Ia merasa yakin akan hal tersebut.</li> <li>✓ S dapat menyusun jadwal kegiatan untuk mendukung tujuannya</li> <li>✓ S dapat menyusun jadwal belajar harian yang menurutnya bisa dilakukan, yaitu 15 menit membaca materi pelajaran dan 15 menit berlatih soal. Jadwal ini ditekankan pada pelajaran Matematika.</li> </ul>
Sesi 5 dan Evaluasi Akhir (90 menit)	<p><i>Self-observation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengamati proses perubahan yang terjadi dalam mencapai tujuan belajar</li> </ul> <p><i>Self-judgment</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Membandingkan hasil pengamatan performa belajar dengan standar yang diharapkan</li> </ul> <p><i>Self-reaction</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menilai kepuasan diri terkait dengan performa belajar</li> <li>✓ Membuat kembali rencana dan strategi belajar yang baru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S mau mempraktikkan jadwal belajarnya selama 1 minggu sebelum ujian.</li> <li>✓ Nilai raport S mengalami kenaikan dari nilai-nilai sebelumnya</li> <li>✓ S cukup puas dengan hasil belajarnya</li> <li>✓ S cukup puas dengan performa belajarnya</li> <li>✓ Ketika diminta membuat rencana dan strategi belajar yang baru, S nampak kebingungan dalam memulai. Setelah dijelaskan kembali dan didampingi membuatnya, S dapat lebih memahami</li> <li>✓ Secara keseluruhan, S merasa program ini bermanfaat</li> </ul>
Follow up program (75 menit)	Mengetahui perkembangan dan tindak lanjut intervensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tidak ada kontak dengan orang tua setelah sesi 5</li> <li>✓ Menurut S, ia masih membutuhkan proses dan arahan untuk dapat menerapkan jadwal belajar secara konsisten</li> <li>✓ Setelah naik kelas 8 dan tidak mendapat pendampingan program, S tidak lagi menerapkan jadwal belajar</li> </ul>

Secara umum, terdapat beberapa perbedaan pada S sebelum dan setelah mengikuti program intervensi. Setelah S mengikuti intervensi, S menjadi memiliki motivasi diri untuk belajar, mengetahui gaya belajar yang cocok dengannya, memiliki tambahan strategi belajar, mengetahui sumber daya yang dapat digunakan untuk mendukungnya belajar, mengetahui manfaat dari sumber daya

tersebut, memiliki tujuan belajar, dapat mengamati proses yang terjadi selama dia mencapai tujuan belajar tersebut, dan dapat menilai atau mengevaluasi performa belajarnya sendiri. Evaluasi dampak program dirangkum dalam tabel 4. Meski demikian, ia masih butuh proses agar dapat konsisten menerapkan gaya belajar dan mempraktikkan strategi belajar dalam aktivitas belajarnya sehari-

hari. Pada dasarnya, SRL tidak hanya ditentukan oleh proses personal, tetapi juga kejadian lingkungan dan perilaku (Zimmerman, 1989). Regulasi diri bukanlah kondisi keberfungsian absolut, melainkan kondisi yang memiliki tingkatan yang bergantung pada konteks sosial dan fisik, usaha personal untuk meregulasi diri, serta hasil dari performa perilaku.

Keterbatasan penelitian ini adalah belum adanya hasil perubahan akademik pada siswa. Mengingat terbatasnya waktu intervensi yang diberikan. Berbeda dengan hasil penelitian Lear et al., (2016) yang sudah bisa menemukan bahwa SRL dapat meningkatkan prestasi akademik siswa. Ini bisa menjadi saran bagi penelitian selanjutnya.

Tabel 3. Evaluasi Dampak Program

No	Aspek	Sebelum	Setelah
1	Memiliki motivasi diri	Belum memiliki	Sudah memiliki
2	Mengetahui gaya belajar yang sesuai	Tidak mengetahui	Sudah mengetahui
3	Menerapkan gaya belajar	Belum menerapkan	Belum konsisten menerapkan
4	Memiliki strategi belajar	Sudah memiliki (3 strategi)	Sudah memiliki (bertambah 2 strategi)
5	Mengetahui sumber daya untuk belajar	Belum mengetahui	Sudah mengetahui
6	Mengetahui cara memanfaatkan sumber daya untuk belajar	Belum mengetahui	Sudah mengetahui
7	Memiliki tujuan belajar	Belum memiliki	Sudah memiliki
8	Mengamati proses selama mencapai tujuan belajar dalam diri	Belum dapat mengamati	Sudah dapat mengamati
9	Menilai performa belajar	Sudah bisa	Sudah bisa

Terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan program. Pertama, kesediaan S untuk terlibat dalam program. S bersedia mengikuti program pada waktu dan tempat yang disepakati. Ia tidak menghidar ketika jadwal program dan dapat bersikap kooperatif selama program. Selain itu, ia cukup baik dalam melakukan tugas-tugas yang diberikan. Dari beberapa hasil penelitian diketahui bahwa SRL umumnya digunakan pada siswa dengan usia lebih tinggi (SMA ke atas) dibanding usia SD dan SMP. Karena SRL ini membutuhkan motivasi dan kemampuan refleksi, sehingga usia SD dan SMP dianggap kurang bisa berefleksi daripada siswa tingkat atas (Panadero,

2017; Li et al., 2018). Beberapa studi membandingkan siswa usia 11-12 tahun, lebih bisa merefleksikan diri terkait performa akademiknya, lebih bisa mengevaluasi performa, dan mengontrol kemampuan kognitif mereka dibandingkan siswa usia 7-8 tahun (Paris & Newman, 1990). Penelitian Li et al., (2018) di China pun membuktikan bahwa siswa SMP di China yang kooperatif terutama selama tugas di fase performa dan self-reflection, akan berhasil dalam SRL.

Kedua, *setting* tempat. Meski program dilaksanakan di rumah S, lingkungan rumahnya cukup kondusif. Tidak ada orang yang lalu lalang, suasana

rumah tidak bising, pencahayaan dan suhu udara di ruangan cukup, serta tidak ada orang lain yang mengganggu selama program berlangsung. Ketiga, keterbukaan dan kesediaan orang tua mendukung program dengan menyediakan kebutuhan program dan tidak membatasi/ menghalangi pelaksanaan program. Hal-hal tersebut turut membantu kelancaran pelaksanaan program.

Selain faktor pendukung, terdapat beberapa hal yang dirasa menjadi faktor penghambat selama program. Pertama, orang tua yang tidak terlibat sepenuhnya dalam program. Meski orang tua mau berbagi cerita terkait perkembangan S pada setiap sesi, orang tua tidak mendapat perlakuan yang terencana dan terstruktur, seperti: psikoedukasi, tugas, dan tanggung jawab yang diberikan selama program berlangsung. Kedua, jeda waktu yang cukup panjang dari sesi 4 ke sesi 5 cukup mempengaruhi semangat S dalam mengikuti program dan *rapport* yang sudah terbangun sebelumnya dengan peneliti. Ketiga, materi yang dirasa rumit bagi S. Di akhir sesi 5, S merasa masih kesulitan memahami keseluruhan isi program. Agaknya, rangkaian materi program yang dibuat masih kurang sederhana bagi anak usia SMP.

## KESIMPULAN

Intervensi *self-regulated learning* membantu memotivasi S dalam belajar melalui penerapan strategi belajar, penetapan tujuan, dan pembuatan jadwal belajar. Untuk mendukung keberhasilan program, rekomendasi yang dapat diberikan selanjutnya adalah pertama melibatkan orang tua dalam program. Orang tua perlu dilibatkan selama program setidaknya melalui psikoedukasi dan pelaporan perkembangan anak setelah sesi dengan anak berakhir. Psikoedukasi dimaksudkan agar orang tua dapat turut mengawasi perkembangan S dan mengarahkan S agar tetap sesuai dengan tujuan program. Lebih lanjut ketika program intervensi telah selesai dilakukan, orang tua dapat mengetahui langkah-langkah apa yang perlu dilakukan selanjutnya agar anak tidak kembali pada kondisi sebelum intervensi. Selain itu agar materi SRL dapat lebih dipahami dengan baik, materi yang diberikan dapat mempertimbangkan kemampuan dan kesiapan subjek dalam menangkap materi. Misalnya, hanya menyasar satu topik motivasi pada satu atau dua sesi, memfokuskan intervensi pada penetapan tujuan dan penggunaan *tools* jadwal belajar pada satu atau dua pelajaran. Kemudian, dalam penelitian ini belum melibatkan alat ukur. Pada penelitian selanjutnya, dapat digunakan alat ukur motivasi yang diberikan sebelum dan setelah intervensi kepada subjek agar hasil dan evaluasi intervensi dapat lebih tergambar dengan jelas.





## DAFTAR PUSTAKA

- Barus, Gendon. (2003). Memaknai Pola Pengasuhan Orang Tua pada Remaja. *Jurnal Intelektual*, 1, 151-164.
- Bergin, C.C. & Bergin, D.A. (2015). *Child and Adolescent Development In Yaour Classroom* 2<sup>nd</sup> Ed. Canada: Nelson Education, Ltd
- Bradley, R.H. & Corwyn, R.F. (2002). Socioeconomic Status and Child Development. *Annual Reviews Psychology*, 53, 371-99
- Lear, E., Li, L., & Prentice, S. (2016). Developing academic literacy through self-regulated online learning. *Student Success*, 7(1), 13-23.  
<https://doi.org/10.5204/ssj.v7i1.297>
- Li, J., Ye, H., Tang, Y., Zhou, Z., & Hu, X. (2018). What Are the Effects of Self-Regulation Phases and Strategies for Chinese Students? A Meta-Analysis of Two Decades Research of the Association Between Self-Regulation and Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, 9(2434), 1-13.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02434>
- Nasution, S. 2003. Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif. Bandung: Tarsito
- Newman, B.M. & Newman, P.R. (2015). *Development through Life: A Psychosocial Approach*, 12th Ed. Canada: Nelson Education, Ltd
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: six models and four directions for research. *Front. Psychol.* 8:422. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00422
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2009). *Human Development*. New York: Mc-Graw Hill
- Paris, S. G., and Newman, R. S. (1990). Developmental aspects of self-regulated learning. *Educ. Psychol.* 25, 85-102. doi: 10.1207/s15326985ep2501\_7
- Pintrich, P. R. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. Handbook of Self-regulation. San Diego: Academic.
- Santrock, J. W. (2011). *Children 10th edition*. New York: McGraw-Hill Company
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1988). *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. New York: The Guilford Press.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and application*. Upper Saddle River, N.J: Pearson/Merrill Prentice Hall
- Sirin, S.R. (2005). Socioeconomic Status and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review of Research. *Review of Educational Research*, 75, 3, 417-453
- Tucker-Drob, E.M. & Paige, K. (2012). Intellectual Interest Mediates Gene x Socioeconomic Status Interaction on Adolescent Academic Achievement. *Child Development*, 83, 2, 743-757
- Uno, H. B. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. New York: Routledge.
- Zimmerman, B. J. (1989). *A social cognitive view of self-regulated academic learning*. American Psychological Association: Journal of Educational Psychology.