

**PENGALAMAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA
UNTUK MENGHADAPI UJIAN**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata II
Pada Jurusan Magister Psikologi**

Oleh:

R. MHD. BAGUS SUDINADJI
S. 300 010 008

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGALAMAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA

UNTUK MENGHADAPI UJIAN

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

R. MHD. BAGUS SUDINADJI
S. 300 010 008

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji, oleh:

Pembimbing



Prof. Drs. Kumaidi, MA., Ph.D.

Tanggal :

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGALAMAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA
UNTUK MENGHADAPI UJIAN**

Oleh :

R. MHD. BAGUS SUDINADJI
S. 300 010 008

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Program Studi Magister Psikologi

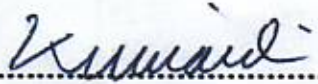
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Selasa tanggal 19 Desember 2017

dan dinyatakan memenuhi syarat

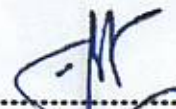
Dewan Penguji

1. Prof. Drs. Kumaidi, MA., Ph.D.

(..........)

(Ketua Dewan Penguji)

2. Dr. Sri Lestari, M. Si.

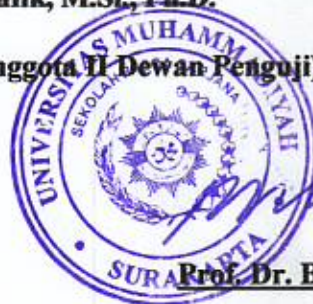
(..........)

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Taufik, M.Si., Ph.D.

(..........)

(Anggota II Dewan Penguji)



Direktur

Prof. Dr. Bambang Sumardjoko

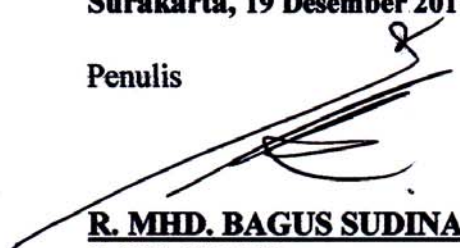
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 19 Desember 2017

Penulis



R. MHD. BAGUS SUDINADJI
S. 300 010 008

PENGALAMAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA UNTUK MENGHADAPI UJIAN

ABSTRAK

Ketuntasan suatu program pada satuan pendidikan (dalam hal ini sekolah menengah) akan diakhiri dengan diselenggarakannya evaluasi hasil belajar atau ujian, yaitu ujian sekolah dan ujian nasional, siswa akan meningkatkan aktivitas belajarnya sebagai persiapan diri untuk dapat mengikuti ujian dan berusaha untuk menghasilkan prestasi yang memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengalaman siswa dalam mempraktekkan *self-regulated learning* (SRL), yang meliputi kesiapan siswa dalam proses yang aktif, konstruktif, mampu menetapkan tujuan belajar, memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, serta perilaku. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data berupa *focused group discussion* (FGD) dan tulisan karangan pada tujuh siswa informan utama, ditambah dengan wawancara pada tujuh informan pendukung (sahabat subyek). Informan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII yang sudah menjalani ujian sekolah dan ujian nasional. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pengalaman SRL pada siswa secara perilaku, motivasi dan kognitif (strategi belajar) masih memerlukan peningkatan pada masalah pengaturan waktu, perencanaan serta target. Secara internal, kesesuaian SRL dilatarbelakangi oleh kebiasaan, motivasi, dan tujuan, sedangkan secara eksternal dipengaruhi oleh budaya, pola asuh, dan lingkungan. SRL merupakan ketrampilan manajerial dalam belajar karena mengatur sumberdaya belajar sehingga dapat diajarkan atau dilatihkan sedini mungkin untuk mengoptimalkan ketrampilan akademis dan penyesuaian akademis siswa di waktu yang akan datang.

Kata kunci : *Self-regulated learning*, ujian

ABSTRACT

The completeness of a program in the education unit (in this case high school) will end with the evaluation of learning outcomes or examinations, namely the school exam and the national exam, the students will increase their learning activities as self preparation to be able to take the exam and strive to produce satisfactory achievement. This study aims to explain the students' experience in practicing *self-regulated learning* (SRL), which includes students' readiness in an active, constructive process, able to set learning goals, monitor, manage, and control cognition, motivation, and behavior. This research uses qualitative approach with data collection method in the form of *focused group discussion* (FGD) and writings on seven main informant students, plus interview on seven supporting informants (friend of the subject). Informants in this study are the students of class XII who have undergone the school exams and national examinations. The results of this study explain that the behavioral, motivational and cognitive behavior of the SRL in the students' learning still requires an increase in the problem of timing, planning and targeting. Internally, the suitability of SRL is motivated by lifestyle, habit, motivation, and purpose, while externally influenced by culture, parenting, and environment. SRL is a managerial skill in learning because it regulates the resources of learning so that it can be taught or trained as early as possible to optimize academic skills and academic adjustment of students in the future.

Keywords: *Self-regulated learning*, exam

1. PENDAHULUAN

Lulus dari suatu jenjang pendidikan merupakan harapan yang sangat penting bagi setiap siswa. Siswa yang berhasil lulus dengan memiliki nilai yang mencukupi atau memuaskan pada setiap mata pelajaran dalam ujian sekolah atau

ujian nasional, biasanya merasakan kebahagiaan karena berhasil dalam menyelesaikan masalah. Siswa merasa lega telah mengakhiri tingkat pendidikan yang wajib diselesaikannya, merasa lebih memiliki harapan pada masa depannya, merasa optimis dalam perencanaan setelah lulus. Pengakuan sekolah, keluarga dan masyarakat pada dirinya atas kesuksesan menjalani ujian akan meningkatkan perasaan positif pada siswa tersebut.

Peluang memperoleh keberhasilan pada ujian di sekolah berkaitan dengan apakah siswa telah melakukan persiapan yang memadai sebelumnya. Keterlibatan siswa dalam mendorong mutu akademis dirinya pada masa-masa sebelum ujian tiba (ujian sekolah dan ujian nasional) merupakan proses yang sangat erat dengan makna penting kelulusan. Persiapan sebelum menjalani ujian merupakan momen yang berharga, belajar sebagai “aktivitas” dan belajar sebagai “hasil” adalah hal produktif yang akan membantu siswa dalam menjalani ujian. Tahap yang berkaitan dengan menyiapkan pembelajar (siswa) untuk belajar adalah langkah penting, tanpa ini pembelajaran menjadi lambat dan bisa berhenti (Meier, 2002).

Peneliti melakukan dua tahap penelitian preliminari di lapangan yaitu pada guru dan siswa. Pada guru Bimbingan Konseling di beberapa sekolah menengah atas dan kejuruan, peneliti memperoleh informasi mengenai permasalahan yang umumnya terjadi di beberapa bulan atau minggu sebelum ujian akhir dijalani, yaitu: (1) Hasil evaluasi belajar siswa tidak bermasalah tetapi sikap/minat pada belajar masih rendah, (2) Perasaan percaya diri yang positif untuk menghadapi ujian tetapi tanpa dibarengi persiapan (belajar) yang serius, (3) Perasaan negatif dalam bentuk kecemasan, kejenuhan, kebingungan, momok, gelisah, khawatir, dan sebagainya (4) Kurang memiliki prioritas pada aktivitas sehari-hari yang mengarah pada persiapan (kurang proaktif), (5) Cara-cara belajar yang kurang optimal (kebingungan mengolah/mengatur materi), (6) Siswa enggan/keberatan mencari variasi materi/soal di luar sekolah, (7) Siswa mengalami gangguan kesehatan atau psikosomatis (stres), (8) Perasaan yang dituntut untuk fokus pada usaha-usaha dalam mempelajari materi disertai kecemasan untuk menguasai materi pelajaran, (9) Pemaknaan negatif terhadap ujian sebagai “problem” dari lingkungannya, pengaruh orangtua/keluarga, pengaruh sekolah/guru, pengaruh rekan/kakak kelas, pengaruh masyarakat dan

pengaruh media massa yang biasanya memberitakan kasus yang menimbulkan kecemasan terhadap ujian, atau karena kurangnya kematangan siswa dalam menilai ujian sebagai siklus yang wajar sehingga mempengaruhi kualitas persepsi siswa sendiri terhadap ujian. Peneliti menyimpulkan bahwa, data di atas pada umumnya menunjukkan pada adanya permasalahan dalam kemampuan atau keterampilan siswa untuk mengelola aktivitas belajar, sumber belajar, lingkungan belajar dan mengelola atau mengatur diri dalam masa persiapan sebelum ujian.

Pada kalangan siswa, peneliti melakukan identifikasi kepada 50 orang siswa Kelas XII tentang “Apa yang akan dilakukan untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan Anda pada mata pelajaran yang akan diujikan, sehingga kelulusan nanti dapat memuaskan?” Setelah mengelompokkan jawaban dari responden, maka didapatkan empat kategori jawaban yang bersifat Motivasional, Spiritual, Tindakan, dan Lain-lain (Tabel 1).

Tabel 1. Variasi Jawaban Siswa Tentang “Apa yang akan dilakukan untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan Anda pada mata pelajaran yang akan diujikan?”

Variasi Jawaban			
Motivasional	Spiritual	Tindakan	Lain-lain
Bekerja keras, Belajar sungguh-sungguh, Berfikir positif, Berusaha maksimal, Berusaha menjadi lebih baik	Berdoa terus, Berdoa kepada Allah, Banyak ibadah, Mendekatkan diri pada Allah, Perbanyak doa dan ibadah	Banyak bertanya kepada teman dan guru, Menekuni mapel yang kurang dikuasai, Memperbanyak latihan soal, Berusaha menyenangkan belajar, Memperbaiki belajarnya, Menghindari hal-hal yang membuat tidak fokus belajar	Saling menolong, Membantu orangtua

Peneliti menyimpulkan bahwa jawaban Motivasional dan Spiritual menunjukkan kondisi sikap normatif, sebagai tekad yang pada umumnya akan dilakukan oleh semua orang ketika menghadapi permasalahan. Keinginan sukses yang dimunculkan dalam bentuk kata-kata tekad atau motivasi, dan doa atau ibadah untuk mendapat “dukungan spiritual” dari Allah Swt dapat mengkondisikan individu menjadi lebih tenang dan bersemangat. Demikian pula ketika memberikan perhatian kepada orang lain (pada jawaban Lain-lain) sebagai

bentuk timbal balik bahwa dirinya membutuhkan dukungan sosial dalam menghadapi ujian dan menjalani persiapan ujian.

Sementara pada kategori jawaban Perilaku mengindikasikan keadaan siswa yang menyadari adanya permasalahan pada pencapaian belajarnya saat itu, mengetahui kualitas progres belajarnya, memiliki target tertentu, atau telah memiliki pemikiran untuk mengatasi secara sistematis dan melakukan upaya nyata dalam menyelesaikan masalah belajarnya. Hal ini mengundang ketertarikan peneliti untuk meninjau lebih dalam bagaimana pengalaman siswa dalam menjalani belajar sebagai persiapan untuk ujian yang akan dijalannya. Siswa yang mengetahui atau menyadari bagaimana upaya dan cara-cara yang baik dalam belajar, maka siswa tersebut akan melakukan secara kongkrit apa yang perlu dikerjakannya. Siswa tersebut akan mampu mengembangkan ketrampilan belajar dan mengembangkan kemandirian dalam belajar. Kemampuan pemantauan diri, evaluasi diri dan introspeksi terus menerus pada siswa adalah karakteristik kunci yang harus dimiliki pembelajar, siswa harus mengetahui dan mengenal kekuatan serta kelemahannya sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat (Rose & Nicholl, 2002).

Penelitian ini terkait dengan cara-cara belajar yang “bertujuan”, sebagai upaya siswa untuk mencapai optimalisasi dalam menghadapi ujian, sehingga dapat mencapai kelulusan. Derek Rowntree (Rose & Nicholl, 2002) berpendapat bahwa jika individu “terjun” ke dalam belajar tanpa sebelumnya mempertimbangkan tujuan, terdapat kemungkinan terjadinya waktu yang terbuang atau upaya yang sia-sia. Upaya untuk mengarahkan siswa yang akan mengikuti ujian telah dilakukan oleh pihak sekolah. Upaya itu berupa penyelenggaraan program pendalaman materi pelajaran secara terjadual di sekolah, yang biasanya dikenal dengan istilah “pemadatan”. Program ini bertujuan untuk memperbaiki, meningkatkan dan menjaga kualitas hasil belajar siswa. Permasalahan yang muncul selanjutnya adalah ketersediaan waktu dan kesempatan yang tidak mencukupi untuk penyampaian seluruh materi secara runtut, beresiko timbulnya pembelajaran yang “dipaksakan”. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki kemampuan dalam mengantisipasi dan mengatur keadaan. Sebagaimana pandangan dari Meier (2002) bahwa karena terlalu “bernafsu” untuk

merampungkan materi maka seringkali tahap mempersiapkan siswa menjadi terabaikan. Belajar bukan merupakan suatu peristiwa yang pendek, belajar terjadi secara bergelombang, sehingga memerlukan beberapa ekspose materi untuk mencerna dan memahaminya, lebih penting lagi adalah cara bagaimana ekspose itu terjadi (Silberman, 2001)

Pada siswa-siswa yang memiliki dan menggunakan cara-cara “ekspose” , mampu belajar dengan baik, memiliki ketrampilan belajar sehingga dapat mengatur atau mengelola proses belajar sesuai kebutuhannya. Pengaturan proses belajar dikenal dengan sebutan *Self Regulated Learning* disingkat SRL atau Pengaturan Diri dalam Belajar (yang selanjutnya akan disebut dengan SRL). Apabila siswa memiliki keterlibatan komprehensif melalui pengaturan diri dalam proses belajarnya, maka siswa dapat memasuki *the ideal condition of learning* sehingga optimal dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional.

Individu yang memiliki SRL dapat menggunakan masa persiapannya secara efektif. Individu dengan SRL menunjukkan pencapaian yang lebih positif pada hasil akademiknya daripada individu yang tidak terbiasa berperilaku dengan SRL (Barnard-Brak , Lan , & Paton , 2010). Dalam SRL terdapat tiga fase yang dilalui individu, yaitu a) berpikir dan merencanakan masa depan, b) melaksanakan dan memantaunya, serta c) merefleksi hasil yang dilakukannya (Farber, 2012).

Bagaimana siswa mengatur diri dalam belajar terkait dengan apa yang ingin dicapainya. Fink (Wirth & Perkins, 2008) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa program pendalaman materi di masa persiapan menghadapi ujian nasional atau secara umum membantu evaluasi PBM setiap hari merupakan hal yang pantas dikritisi. Lebih lanjut, Fink menyatakan bahwa pengajaran instruksional dari guru tidak selalu berhasil, banyak siswa tidak mengalami “belajar”, karena apa yang dipelajarinya tertahan. Dalam *The Learning Guide* yang diterbitkan oleh *Cardiff Centre for Lifelong Learning* (Cardiff-University, t.thn.) dijelaskan bahwa buruknya mengelola waktu belajar mengakibatkan tidak mencapai *deadline* yang tersedia, pekerjaan yang dihasilkan tidak sesuai kemampuan yang terbaiknya, serta timbulnya perasaan gagal dan stres. Dengan demikian diperlukan strategi yang dapat menolong dan membuat individu mampu mengontrol atau mengatur waktu dan belajarnya. Menurut OECD (2004) jika

seorang siswa merasa terasing dan terputus dari konteks belajar di sekolahnya, maka terdapat kemungkinan terjadinya penurunan ketrampilan dasar siswa, konsep-konsep dan pengembangan ketrampilan belajar efektif. Demikian juga bahwa siswa-siswa yang lemah dalam belajar, membutuhkan bantuan agar menjadi efektif dan menjadi pembelajar yang mampu mengatur dirinya. SRL adalah proses yang dapat membantu siswa dalam mengelola proses berfikir, mengelola perilaku dan mengelola emosinya untuk memandu kesuksesan belajarnya (Zumbrunn, Tadlock, & Danie, 2011).

Dengan demikian masa persiapan adalah bagian penting dari proses kesiapan dalam menghadapi ujian. Kesiapan yang diiringi dengan kemampuan dan kecakapan siswa untuk mengatur dirinya (SRL) selama proses belajar merupakan tindakan organisasional yang konstruktif. Studi tentang SRL menjelang ujian merupakan masalah yang menarik untuk diketahui.

2. METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus yang menggunakan metode kualitatif. Peneliti menggunakan dua kelompok informan, yaitu tujuh informan utama dan tujuh informan pendukung berasal dari SMKN Tenganan Kabupaten Semarang. Pemilihan informan penelitian ini menggunakan kriteria atau ciri-ciri adalah siswa di kelas XII yang mengikuti ujian sekolah dan ujian nasional 2014/2015. Metode pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari (1) Metode Focused Group Discussions, (2) Dokumen Tulisan Pengalaman, dan (3) Wawancara, sedangkan keabsahan data menggunakan *triangulasi* sumber-sumber data yang berbeda, peneliti membandingkan dan memeriksa data-data dari hasil FGD, Karangan dan hasil wawancara pada Sahabat informan. Kemudian dilakukan pemeriksaan hasil transkripsi untuk memastikan tidak adanya kesalahan-kesalahan yang dibuat selama proses transkripsi, dan penegasan tidak adanya definisi serta makna yang mengambang mengenai kode-kode selama coding. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini mengacu pada analisis data menurut Creswell (2009) sebagai berikut; (1) Mengolah dan mempersiapkan data, (2) Membaca keseluruhan data, (3) Menganalisis lebih detail dengan meng-coding data, (4) Menerapkan proses coding untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori-kategori dan tema

yang akan dianalisis, (5) Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi atau laporan kualitatif, dan (6) Interpretasi data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat sepuluh tema yang muncul sebagai hasil temuan dalam penelitian ini, pada Tabel 2 ditunjukkan tema yang tercakup dalam masing-masing kategori.

Tabel 2. Cakupan Tema pada Tiap Kategori

Perilaku	Motivasi	Kognisi	Dinamika menghadapi Ujian
a. Kontrol waktu belajar secara umum	e. Orientasi belajar	h. Strategi belajar	i. Kecemasan
b. Kontrol waktu mulai persiapan untuk ujian	f. Kontrol emosi		j. Kebutuhan rasa tenang/nyaman
c. Kontrol lingkungan tempat	g. Sumber motivasi		
d. Kontrol lingkungan sosial			

1.1. Kontrol penggunaan waktu a) belajar secara umum dan b) belajar persiapan ujian

Penggunaan waktu SRL secara umum adalah aktifitas belajar siswa yang dilakukan rutin setiap harinya. Dengan variasi waktu yang digunakan, baik itu karena siswa melakukan pengaturan secara jelas maupun pengaturan berdasarkan kondisi psikologis (mood) akan memberikan pencapaian proses belajar yang lebih baik. Selain itu penggunaan waktu SRL dapat mandiri/perorangan maupun secara kelompok ketika mereka dengan teman-temannya menyepakati belajar bersama. Sejalan dengan penjelasan Britton & Tesser (1991), perbedaan penggunaan waktu secara perorangan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa waktu yang dimiliki siswa sesungguhnya terbatas dan pada umumnya pengelolaan waktu yang dimilikinya menggambarkan tentang perbedaan individual.

Ada tiga waktu yang menonjol digunakan oleh beberapa informan, yaitu BD, MA, dan MN mengutamakan penggunaan waktu belajar setelah sholat isya atau jam 19.00, sedangkan pada AD, BD, MA, MN belajar di waktu dini hari atau pagi sebelum berangkat sekolah dilakukan. AS menambahkan pada sore dan BD memperbanyak waktu belajar saat libur. Penggunaan waktu belajar yang tidak

menentu juga ditunjukkan oleh AD, IW dan UF, karena menurutnya dengan *mood* maka belajar akan menjadi lebih baik.

Dalam hal pengaturan waktu belajar untuk memulai persiapan menghadapi ujian di kelas XII, informan IW, MA, MN dan UF memperhatikan waktu sebagai aset untuk memulai belajar sedini mungkin. Sedangkan BD memulai belajar dengan terfokus pada awal kelas XII, UF mengalami kondisi yang kurang optimal meskipun sudah mulai belajar sedini mungkin sehingga pada semester I dan II di kelas XII dirinya merasa perlu lebih bekerja keras. Sementara untuk AD dan AS merasakan lebih optimal untuk belajar ketika ujian sudah dekat demikian pula BD, ketiga informan ini memiliki tipe suka belajar pada detik-detik menjelang ujian berlangsung.

Pemahaman tentang SRL salah satunya terkait dengan manajemen waktu (Zimmerman B. , *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*, 2002). Manajemen waktu memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi akademis siswa (Nasrullah & Khan, 2015). Setiap siswa harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang mencakup penetapan tujuan & prioritas, dengan menggunakan mekanisme manajemen untuk mengatur penggunaan waktu. Dengan demikian kemampuan dalam mengelola waktu yang tepat akan menuntun siswa kapan belajar dan kapan tidak melakukannya, sehingga dalam hal ini akan menyentuh masalah kedisiplinan diri siswa. Kedisiplinan menurut Waitley dan Sasson (Faruq, 2014) adalah identik dengan kontrol diri dan kemauan seseorang untuk melakukan suatu tindakan mencapai suatu tujuan tanpa harus teralihkan oleh kebiasaan buruk atau menghindari dorongan yang mengakibatkan konsekuensi negatif.

Pengaturan waktu SRL bukan hanya dalam mengalokasikan kesempatan tertentu untuk belajar rutin tetapi juga terkait dengan perencanaan dan kesiapan siswa dalam menggunakan periode atau rentang waktu tertentu yangb lebih panjang untuk mulai mengarahkan belajarnya sebagai usaha persiapan diri untuk menghadapi ujian.

Perencanaan yang disusun akan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi ujian. Kesiapan (*readiness*) adalah kapasitas (kemampuan potensial) baik bersifat fisik maupun mental untuk melakukan sesuatu (Uno, 2006). Apabila siswa merasa siap untuk ujian maka siswa akan menunjukkannya dengan perilaku belajar sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran tercapai dengan baik.

Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2006), kesiapan mengandung dua pengertian yaitu: (a) keadaan siap siaga untuk mereaksi atau menanggapi, (b) tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan untuk mempraktekan sesuatu.

1.2. Kontrol lingkungan tempat

AD, AS, IW, MA dan MN memperhatikan masalah kerapian untuk kenyamanan belajar. Selain AS dan MN, mereka juga suka mengubah kondisi tempat belajarnya agar tidak membosankan demikian juga BD dan UF. Dalam hal ketenangan suasana, MA sangat memperhatikan, berbeda sekali dengan AD yang justru dapat belajar dalam suasana yang “hidup” atau ramai (suara tv, orang ngobrol). Tentang kunjungan ke perpustakaan, AD, IW, MA, MN dan UF lebih menonjol daripada AS dan BD, bahkan pencarian bahan soal ke toko buku hanya dilakukan oleh AD. AD juga lebih berminat menggunakan internet untuk mendapatkan bahan-bahan latihan daripada informan lainnya. Sementara AS punya inisiatif untuk ikut belajar/mendalami di kelas lain. Dari kesemua informan yang menyukai duduk terdepan saat pelajaran di kelas hanya dilakukan AD.

Menurut Corno, Winne, Zimmerman (Sardareh, Rashid, Saad, & Boroomand, 2012), siswa dengan SRL akan merencanakan dan mengendalikan waktu dan usaha untuk dihabiskan dalam tugas, dan mereka tahu bagaimana menciptakan dan menyusun lingkungan yang menguntungkan, seperti menemukan tempat yang cocok untuk belajar dan mencari bantuan dari guru dan teman sekelas saat mereka menghadapi masalah.

Beberapa informan yang menyukai suasana kurang tenang, belajar di depan televisi, belajar di sekitar orang yang sedang mengobrol, menandakan kemampuan unik dalam berkonsentrasi terhadap materi yang dipelajarinya. Sementara informan yang lain hanya dapat belajar terfokus ketika suasana tenang. Untuk memahami keunikan kemampuan konsentrasi tersebut, Blerkom (2011) menegaskan bahwa ada perbedaan besar dalam kemampuan berkonsentrasi, karena dengan hanya menghilangkan gangguan eksternal saja tidak akan menjamin siswa dapat berfokus pada aktifitasnya, dijumpai beberapa siswa setelah mereka menghilangkan “suara” eksternal di sekitarnya, muncul “suara” internal yang lebih sering, konsekuensinya para siswa memerlukan kemampuan dalam meminimalisasi distraksi yang ada di dalam dirinya maupun di luar dirinya. (Blerkom, 2011)

Beberapa siswa mencari bantuan kepada guru dan teman serta tetapi ada pula yang menggunakan internet. Penggunaan lingkungan akses internet untuk pencarian bantuan oleh informan didukung dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan adanya korelasi positif antara pembelajaran berbasis internet dan pembelajaran tradisional (*face to face*) dengan SRL (Wen-YuLee & Tsai, 2010).

Tinjauan pencarian informasi melalui internet terkait dengan konsep PLE (*personal Learning environment*) yaitu pendekatan belajar yang berorientasi pada pelajar yang dapat mengatur sendiri lingkungan belajarnya (baik konten maupun proses belajar), berkolaborasi dan bertukar pengetahuan dengan orang lain, mengintegrasikan sistem belajar formal dan informal. Praktek PLE membutuhkan *self-motivation* yang kuat dan kompetensi untuk mengelola lingkungan belajar, termasuk mencari dan menggunakan beragam tools dan layanan yang tersedia di internet (Putri, Laksitowening, & Jatmiko S, 2015)

1.3. Kontrol lingkungan sosial

Kontrol lingkungan sosial adalah bagaimana inisiatif siswa dalam memberdayakan orang-orang di sekitarnya untuk mempermudah proses belajar yang sedang dilakukannya. Tema ini masih terkait dengan tema ke tujuh tentang strategi SRL yang dilakukan siswa dalam bentuk pencarian bantuan kepada guru, teman sekelas, teman antar kelas, atau teman antar sekolah. Kemampuan siswa mengatur lingkungan sosialnya akan memberikan kesempatan dalam memperoleh orang-orang yang tepat sebagai sumber belajar, dengan demikian siswa mendapatkan dukungan sosial yang memuaskan.

Akses ke guru untuk peningkatan penguasaan materi lebih menonjol dilakukan oleh AD, BD, IW, MA dan UF. Kesemua informan juga mengandalkan keterlibatan teman-teman sekelas sebagai sumber belajarnya karena umumnya memiliki kelompok belajar. BD, IW dan UF secara langsung memanfaatkan teman-temannya yang lebih pandai. Sementara MA menyukai untuk membandingkan bahan ujian yang dimilikinya ke teman kelas lain dan sekolah lain.

Salah satu fungsi guru dan teman adalah sebagai sumber belajar yang dapat memberikan umpan baik atas pencapaian yang telah diperoleh siswa tentang suatu mata pelajaran tertentu. Menurut Hamid, Nyeneng, & Rosidin (2013) umpan balik (*feedback*) dalam aktifitas terkait pembelajaran merupakan kondisi yang menginformasikan kepastian kepada siswa bahwa kegiatan belajar telah atau

belum mencapai tujuan, menunjukkan sejauhmana penguasaan siswa dalam menyelesaikan permasalahan.

1.4. Orientasi belajar

Belajar adalah kegiatan yang bertujuan dan belajar adalah aktifitas yang memiliki arah. Dalam penelitian ini, diperoleh serangkaian keterangan yang menggambarkan maksud dari aktifitas belajar yang informan lakukan dan selanjutnya dikelompokkan ke dalam tema orientasi belajar yang mencakup: *Self efficacy* dan *self talk* yang menggerakkan aktifitas belajar informan, belajar karena pertanggung jawaban, belajar karena bagian dari merencanakan masa depan, belajar untuk menunjukkan diri dan pembuktian diri, dan belajar dengan menetapkan target.

Dengan memperhatikan respon informan pada penelitian ini dan mempertimbangkan jenis orientasi belajar tersebut, maka terdapat keterkaitan antara respon informan dengan tiga jenis orientasi yang pertama. Peneliti menyusun kesesuaian dengan memasang (tanda +) orientasi dan tujuan belajar dari Taylor dengan keterangan dari informan dalam Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kesesuaian Sub Tema Orientasi Hasil Penelitian dengan Tujuan tiap Orientasi dari Taylor

Orientasi Belajar Taylor	Vokasional		Akademik		Personal		Sosial
	Training	Kualifikasi	Minat	Berpendidikan	Pengembangan	Kemampuan	Kesempatan
Orientasi Belajar Informan							
<i>Self efficacy</i> dan <i>self talk</i>	+	+	+	+	+	+	
Pertanggung jawaban	+		+	+	+	+	
Perencanaan masa depan	+	+	+		+	+	
Menunjukkan diri dan Pembuktian diri	+	+				+	
Pencapaian target.	+	+	+		+	+	

Pencapaian tujuan belajar dan konsistensi aktifitas yang sesuai dengan orientasi belajar akan memerlukan dukungan motivasi pada diri siswa. Motivasi dapat dimiliki siswa melalui upaya-upaya tertentu, peneliti merujuk dan mengutip empat dari delapan hal terbentuknya motivasi dari buku “*Orientation to College Learning*” oleh Blerkom (2011) yaitu tentang hal-hal yang sebaiknya dilakukan agar dapat menumbuhkan motivasi: a) fokus pada tujuan, dengan tujuan maka akan meningkatkan motivasi yang memberi energi, mengarahkan, dan menopang

perilaku menuju tujuan tertentu (misalnya lulus); b) percayalah bisa berhasil, perasaan bisa sukses (*self efficacy*) dapat memotivasi setiap hari untuk melakukan yang terbaik; c) menetapkan tujuan yang spesifik, dengan hal ini maka siswa akan lebih mudah termotivasi karena tahu secara persis apa yang perlu dilakukan, misalnya menetapkan tujuan belajar secara spesifik setiap hari, jangan hanya sekedar mengatakan “akan mengerjakan PR tetapi katakan, misalnya saya perlu "membaca halaman 22 sampai 42 buku Pendidikan Religiuitas jam 7 malam"; d) biasakan *self-talk* yang positif, misalnya katakan “aku dapat melakukannya” setiap memulai sebuah tugas, katakan “tugas ini penting dan sebanding dengan usaha yang harus saya lakukan”, dengan mengatakan hal positif tentang diri dan tentang tugas/materi belajar, akan membantu memotivasi dalam mengambil waktu dan usaha yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Self efficacy memiliki keterkaitan dengan SRL (Wolters, dkk, 1996; Zimmerman, 2000) demikian pula *self talk* (Pintrich, 2000); penelitian Wolter (Schunk & Zimmerman, 2012) menyimpulkan bahwa siswa yang menguasai *self talk* positif menunjukkan usaha dan ketekunan, menggunakan perencanaan (target) dan pemantauan strategi pembelajaran. Dengan demikian siswa yang memiliki *self talk* positif dan *self efficacy* menggambarkan sebagai pribadi yang bertanggungjawab dan berkeinginan untuk menunjukkan kemampuan dirinya (pembuktian).

Pembahasan motivasi dalam kaitannya dengan aktifitas belajar merupakan topik yang relevan karena berkaitan dengan pencapaian tujuan belajar.

Penjelasan pada sub sebelumnya, tentang perolehan motivasi pada siswa oleh Blerkom (2011) merupakan motivasi yang bersifat intrinsik (*self efficacy*, *self talk*, tujuan spesifik). Selanjutnya tentang sumber motivasi pada sub ini memiliki keterkaitan dengan motivasi ekstrinsik, peneliti memperhatikan bahwa dalam motivasi ekstrinsik informan dipengaruhi oleh hubungan sosial di sekitarnya, yaitu oleh orang-orang khusus yang memiliki kedekatan dengan informan atau karena statusnya sebagai keluarga atau teman belajar. Hubungan sosial tersebut secara simultan menjadi dukungan sosial yang mempengaruhi informan menjalankan SRL dengan lebih baik. Dukungan sosial dari guru dan teman sebaya dapat berperan penting karena siswa belajar untuk lebih mengatur diri sendiri (Zumbrunn, Tadlock, & Danie, 2011).

Seluruh informan menunjukkan peran pengabdian kepada orangtua sebagai motivasi utama dalam usaha belajar yang dilakukannya, adanya orang khusus seperti pacar dan “penciptaan” kompetisi bersama teman-temannya hanya dikemukakan oleh AS, faktor guru dan hadirnya teman-teman yang positif juga mempengaruhi motivasi MN. Zimmerman (Schunk & Zimmerman, 2011) menunjukkan bahwa berbagai penelitian telah mempelopori dukungan sosial pada SRL, penelitian berbagai macam dukungan sosial (misalnya : pemodelan, perancah, dan dukungan teman, guru, orang tua, dan saudara kandung), dimana premis dari penelitian ini adalah: SRL adalah proses intrinsik, didukung dan dipengaruhi oleh interaksi sosial .

Pembahasan sumber motivasi (ekstrinsik) di atas memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan kontrol emosi, penggunaan strategi belajar dan pengelolaan sumber stres.

Kontrol emosi adalah kemampuan siswa dalam stabilisasi perkembangan emosi yang menyertai dirinya dalam menghadapi beban, *deadline*, tuntutan, ketidakjelasan pemahaman, pengulangan yang menguras tenaga dan berbagai permasalahan dalam belajarnya. Kanfer, Ackerman, & Heggestad (Keith & Frese, 2005) menerangkan bahwa kontrol emosi adalah keterampilan yang melibatkan penggunaan proses *self regulatory* untuk menjaga kecemasan kinerja dan reaksi emosional negatif lainnya (mis., khawatir) selama pelaksanaan tugas. Pengendalian emosi diharapkan dan terbukti sangat penting pada proses belajar di tahap awal perolehan keterampilan, di mana biasanya mudah terjadi kesalahan dan kemunduran.

Dalam mengatasi emosi yang negatif, AD memilih belajar secara bertahap sedikit demi sedikit. AD, AS dan UF juga berusaha membangun perasaan yang positif. Termasuk mengisi jeda belajar dengan kegiatan yang menyenangkan juga dilakukan oleh AD dan IW. Sementara BD dan MA berusaha mengambil hikmah ketika merasakan masalah, bahkan MA juga berusaha menyadari suasana dan peran dirinya serta berupaya menyukai mata pelajaran yang sedang dipelajarinya. Keputusan belajar sejak jauh hari, perasaan adanya dukungan guru serta lingkungan teman yang positif juga membantu kontrol emosi MN. Secara fisik, ketika emosi tidak menyenangkan, UF akan menggunakan pengolahan nafas. Suasana kompetitif bersama rekan belajarnya dapat membantu AS dalam mengatur emosi dan motivasinya menjadi lebih baik karena bersemangat.

Kanfer dan McCombs (Zimmerman & Schunk, 2001) menegaskan bahwa diperlukan dua kemampuan dasar *self-regulatory* selain juga strategi kognitif dalam pengembangan *self-regulation* dan pemahaman peserta didik tentang peran diri dalam menangani proses pembelajaran: yaitu pengendalian motivasi dan pengendalian emosi.

Pada penelitian ini, informan melakukan upaya untuk kontrol terhadap emosi yang muncul dengan cara belajar bertahap sedikit demi sedikit, membangun perasaan positif, mengisi jeda dengan kegiatan yang menyenangkan, curhat, menyadari suasana dan peran, mencari hikmah dari beban tugas, belajar jauh-jauh hari agar tidak panik, berusaha menyukai mata pelajaran yang diujikan, menenangkan diri dengan mengatur nafas (*deep breath relaxation*), mendapatkan dukungan guru, memiliki teman-teman yang positif.

1.5. Sumber ekstrinsik motivasi dan kontrol emosi

Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu yaitu sesuatu yang mengaktifkan individu tanpa perlu distimulasi dari luar (misalnya karena memiliki tujuan, kebutuhan, tingkat prestasi). Dan motivasi ekstrinsik adalah motif-motif individu yang aktif karena pengaruh situasi dan kondisi dari luar dirinya (misalnya berprestasi karena ingin mendapatkan kepercayaan dari orang lain). Kanfer dan McCombs (Zimmerman & Schunk, 2001) menegaskan bahwa diperlukan dua kemampuan dasar *self-regulatory* selain juga strategi kognitif dalam pengembangan *self-regulation* dan pemahaman peserta didik tentang peran diri dalam menangani proses pembelajaran: yaitu pengendalian motivasi dan pengendalian emosi.

Seluruh informan menunjukkan peran pengabdian kepada orangtua sebagai motivasi utama dalam usaha belajar yang dilakukannya, adanya orang khusus seperti pacar dan “penciptaan” kompetisi bersama teman-temannya hanya dikemukakan oleh AS, faktor guru dan hadirnya teman-teman yang positif juga mempengaruhi motivasi MN. Zimmerman (Schunk & Zimmerman, 2011) menunjukkan bahwa berbagai penelitian telah mempelopori dukungan sosial pada SRL, penelitian berbagai macam dukungan sosial (misalnya : pemodelan, perancah, dan dukungan teman, guru, orang tua, dan saudara kandung), dimana premis dari penelitian ini adalah: SRL adalah proses intrinsik, didukung dan dipengaruhi oleh interaksi sosial. Dengan demikian unsur eksternal dalam

lingkungan sosial siswa tersebut dipandang sebagai pendukung siswa untuk melakukan SRL secara baik.

Pembahasan sumber motivasi (ekstrinsik) di atas memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan kontrol emosi, penggunaan strategi belajar dan pengelolaan sumber stres. Kontrol emosi adalah kemampuan siswa dalam stabilisasi perkembangan emosi yang menyertai dirinya dalam menghadapi beban, *deadline*, tuntutan, ketidakjelasan pemahaman, pengulangan yang menguras tenaga dan berbagai permasalahan dalam belajarnya. Kanfer, Ackerman, & Heggstad (Keith & Frese, 2005) menerangkan bahwa kontrol emosi adalah keterampilan yang melibatkan penggunaan proses *self regulatory* untuk menjaga kecemasan kinerja dan reaksi emosional negatif lainnya (mis., khawatir) selama pelaksanaan tugas. Pengendalian emosi diharapkan dan terbukti sangat penting pada proses belajar di tahap awal perolehan keterampilan, di mana biasanya mudah terjadi kesalahan dan kemunduran.

Dalam mengatasi emosi yang negatif, AD memilih belajar secara bertahap sedikit demi sedikit. AD, AS dan UF juga berusaha membangun perasaan yang positif. Termasuk mengisi jeda belajar dengan kegiatan yang menyenangkan juga dilakukan oleh AD dan IW. Sementara BD dan MA berusaha mengambil hikmah ketika merasakan masalah, bahkan MA juga berusaha menyadari suasana dan peran dirinya serta berupaya menyukai mata pelajaran yang sedang dipelajarinya. Keputusan belajar sejak jauh hari, perasaan adanya dukungan guru serta lingkungan teman yang positif juga membantu kontrol emosi MN. Secara fisik, ketika emosi tidak menyenangkan, UF akan menggunakan pengolahan nafas. Suasana kompetitif bersama rekan belajarnya dapat membantu AS dalam mengatur emosi dan motivasinya menjadi lebih baik karena bersemangat.

1.6. Strategi belajar

Strategi SRL para siswa dipengaruhi oleh tingkat perkembangan perolehan ketrampilan siswa dalam menggunakan berbagai strategi. Faktor yang mempengaruhi perkembangan perolehan strategi SRL pada siswa adalah karena guru, orangtua dan lingkungan rumah, saudara kandung dan teman-teman sebaya, serta penemuan-penemuan teknis pada pengalaman pribadi (Effeney, Carroll, & Bahr, 2013).

Tabel 4 di bawah ini adalah perbandingan kesesuaian ketrampilan belajar atau strategi belajar informan pada penelitian ini dengan berbagai strategi yang ditunjukkan dari hasil penelitian Effeney, Carroll, & Bahr (2013).

Tabel 4. Keterkaitan aktifitas belajar yang dilakukan informan dengan strategi belajar dari Effeney, Carroll, & Bahr (2013)

Strategi belajar informan \ Strategi belajar SRL dari Effeney, Carroll, & Bahr	Perpustakaan	Toko buku	Browsing soal/materi online	Tutor/mengajar teman	Berdiskusi	Latihan	Mencari bantuan ke guru, teman, internet	Membandingkan hasil latihan soal/tryout	Cara membuat catatan khusus	Pendalaman di kelas lain	Berbagi dengan teman beda sekolah	Berbagi dengan teman beda kelas
a. Evaluasi diri (1)					+	+		+		+		
b. Pengorganisasian (2) dan transformasi informasi (3)	+	+	+						+			
c. Penyusunan (4) dan perencanaan tujuan (5)	+	+					+		+		+	+
d. Pencarian informasi (6)								+	+	+	+	
e. Penjagaan catatan/rekaman (7) dan monitoring (8)	+	+	+				+		+			
f. Pembentukan lingkungan (9)										+	+	+
g. Konsekuensi diri (10)												
h. Pelatihan (11) dan penghafalan (12) (rehearsing & memorizing)				+	+		+	+				
i. Tinjauan catatan (reviewing records) (14)	+	+	+		+				+	+	+	+
j. Lain-lain (15)				+			+					

Dalam penelitian ini diperoleh berbagai strategi belajar yang dilakukan siswa, yaitu : Pemanfaatan perpustakaan; Toko buku; Browsing soal online; Menjadi guru privat atau tutor sebaya bagi teman lainnya; Berdiskusi di kelas atau kelompok; Latihan soal; Mencari bantuan kepada teman yang tepat; Mencari bantuan pada guru yang tepat; Membandingkan hasil tryout; Cara membuat catatan khusus, menandai, kata kunci, bagan, simbol; ilustrasi; Meminjamkan catatan; Pendalaman di kelas lain, dengan teman beda kelas, atau teman beda

sekolah. Strategi tersebut merupakan wujud ketrampilan siswa untuk memenuhi kebutuhan dan pencapaian materi serta hasil belajar yang diperlukan. Keterampilan belajar adalah istilah yang sangat luas yang digunakan untuk menggambarkan berbagai ketrampilan yang diperlukan untuk memperoleh keterampilan dan pengetahuan baru, khususnya dalam lingkungan formal di sekolah atau universitas (Higgins S, 2007).

Strategi konsekuensi diri tidak ditemukan pada informan, kemungkinan informan tidak terbiasa membuat atau merencanakan pemberian ganjaran atau hukuman bagi keberhasilan atau kegagalannya. Peneliti masih mempertanyakan, apakah konsekuensi dengan memberikan hukuman atau ganjaran bagi diri sendiri dipengaruhi oleh lingkungan, pola asuh, budaya? Apakah lingkungan individu mengajarkan konsekuensi diri sehingga secara otonom (tanpa perlu orang lain yang melakukan) akan menghukum atau menghargai atas kesalahan atau kesuksesan yang diperbuat dirinya?

1.7. Kegelisahan

Keterangan informan yang dihimpun menunjukkan adanya kegelisahan siswa akibat tuntutan, sikap dan perlakuan guru dalam memotivasi, juga karena banyaknya bahan atau materi yang dipelajari dan masalah persiapan ataupun pelaksanaan ujian.

Sujit dkk (Hashmat, Hashmat, & Amanulla, 2008) melaporkan bahwa kondisi kurangnya strategi belajar dalam hal ini gaya belajar yang tidak efektif, mempelajari konten materi yang tidak konsisten, melakukan aktifitas belajar sepanjang malam menjelang ujian, proses pembelajaran yang tidak efisien, termasuk kurangnya kajian dan atau kurang melakukan revisi materi pelajaran yang dipelajari adalah faktor utama yang menyebabkan kecemasan terkait ujian.

Informan AD, AS dan BD mudah mengalami kegelisahan dengan tuntutan dan sikap guru tentang pencapaian prestasi dalam ujian yang akan dihadapi, AD juga terpengaruh oleh kesiapan kuantitas bahan dan penguasaan materi. AD, AS, BD, IW dan UF mengalami kegelisahan dalam persiapan menghadapi ujian dan dalam pelaksanaannya..

1.8. Kebutuhan rasa tenang dan nyaman

Kebutuhan rasa tenang yang dialami siswa ditunjukkan dengan adanya informan yang baru dapat melakukan belajar berdasarkan *mood*, melakukan

aktifitas ibadah (spiritual) sholat tahajud dan dhuha, dan mencari hiburan (mendengarkan atau memainkan musik).

Mood memiliki pengaruh terhadap pemrosesan kognitif (Nadler, Rabi, & Minda, 2010) bahwa mood yang positif memungkinkan peningkatan fleksibilitas kognitif, fleksibilitas yang meningkat ini terkait dengan korteks prefrontal dan korteks cingulate anterior, yang keduanya memainkan peran penting dalam pengujian hipotesis dan pemilihan aturan. Dengan demikian, tugas kognitif yang bergantung pada perilaku seperti pengujian hipotesis dan pemilihan aturan dapat bermanfaat dari mood positif, sedangkan tugas yang tidak bergantung pada perilaku semacam itu seharusnya tidak terpengaruh oleh mood positif. Hasil penelitian

Dalam hal pemenuhan kebutuhan pada kenyamanan melalui musik, Meier (Witri, 2011) mengatakan bahwa belajar dipengaruhi oleh perasaan, dan perasaan dapat dipengaruhi oleh musik, apabila perasaan siswa positif dan siswa berada dalam kondisi santai dan terbuka, maka neokorteks (otak belajar) akan dapat terjangkau oleh proses pembelajaran. Sebaliknya apabila perasaan negatif dan siswa merasa tertekan maka akan cenderung turun ke otak reptil sehingga yang terjadi bukan tujuan untuk belajar tetapi untuk bertahan. Dengan demikian belajar akan melambat dan bisa berhenti.

Selain melalui musik sebagai cara untuk mengontrol suasana hati dan pikiran, pendekatan rohani juga dipraktekkan informan untuk memiliki ketenangan spiritual melalui aktifitas ibadah atau sholat yang dilakukannya dalam persiapan menghadapi ujian. Pencapaian kebutuhan rasa tenang informan dipenuhi dengan pendekatan religius, atau disebut dengan istilah koping religius (*religious coping*). Koping religius memiliki kombinasi dalam bentuk: a) mencari makna religius atau spiritual yang dianggap berasal dari permasalahan yang menekan; b) Bimbingan tujuan; dan c) Penggunaan metode/pendekatan/ritual keagamaan dalam mendapatkan tujuan (Pargament, Koenig, & Perez, 2000). Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa agama dapat menjadi kekuatan positif untuk kesehatan fisik dan mental (Utami, 2012).

Dalam salah satu teori koping religius dari Pargament (Xu, 2016) disebutkan bahwa koping religius memiliki lima fungsi utama yaitu: untuk

menemukan makna/hikmah, untuk mendapatkan kontrol, untuk mendapatkan kenyamanan karena perasaan dekat dengan Tuhan, dan untuk mencapai kedekatan dengan orang lain serta untuk mengubah kehidupan.

Berbagai penelitian telah banyak yang berfokus pada peran agama dalam mengatasi tekanan utama kehidupan. Studi empiris telah menunjukkan bahwa banyak orang memilih agama sebagai sumber daya dalam usaha mereka untuk memahami dan menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupan (Pargament, Feuille, & Bu, 2011)

1.9. Pengembangan metakognisi siswa

Tenaga bidang psikologi di sekolah memiliki peran yang luas untuk pengembangan siswa yaitu : a) Memberikan konseling, pengajaran, dan pendampingan, meningkatkan prestasi dengan menilai hambatan belajar dan menentukan strategi instruksional terbaik untuk meningkatkan pembelajaran, b) mempromosikan kesehatan dan ketahanan dengan memperkuat komunikasi dan keterampilan sosial, pemecahan masalah, manajemen kemarahan, *self-regulasi*, penentuan nasib sendiri, dan optimisme, c) meningkatkan pemahaman dan penerimaan beragam budaya dan latar belakang (Windy M., 2011).

Secara operasional di kelas, *self regulated learning* menjadi tanggung tenaga bidang psikologi di sekolah untuk mempromosikan, melatih, mengevaluasi dan memperbaiki permasalahan kegiatan belajar siswa. Sehingga para tenaga di bidang kependidikan memerlukan bekal pengetahuan metakognitif (*metacognitive knowledge*) dan dapat menjelaskan pengalaman atau regulasi metakognitif (*metacognitive experiences or regulation*).

Metakognisi diperkenalkan oleh Flavell: a) Pengetahuan metakognitif menunjuk pada diperolehnya pengetahuan tentang proses-proses kognitif, pengetahuan yang dapat dipakai untuk mengontrol proses kognitif. b) Sedangkan pengalaman metakognitif adalah proses-proses yang dapat diterapkan untuk mengontrol aktivitas-aktivitas kognitif dan mencapai tujuan-tujuan kognitif.

Livingstone (1997) menyebut metakognitif sebagai *thinking about thinking* atau berpikir tentang berpikir. (proses berpikir yang terjadi pada diri sendiri), dan dalam NSIN Research Matters No. 13 (2001) beberapa ahli lainnya

mengartikan metakognisi sebagai *thinking about thinking, learning to think, learning to study, learning how to learn, learnig to learn, learning about learning*. Sementara itu Margaret W. Matlin (1998)) dalam bukunya yang diberi judul *Cognition*, menyatakan : “*Metacognition is our knowledge, awareness, and control of our cognitive process*”. Metakognisi, menurut Matlin, adalah pengetahuan, kesadaran, dan kontrol terhadap proses kognitif yang terjadi pada diri sendiri.

4. PENUTUP

Ketujuh informan mneunjukkan praktek *self-regulated learning* (SRL) dalam menjalankan aktifitas belajarnya, namun demikian belum sepenuhnya memadai dalam masalah manajemen waktu, perencanaan, target dan khususnya dalam penerapan konsekuensi diri (hukuman atau ganjaran) ketika gagal pelaksanaan atau pencapaian. Siswa secara alami menggunakan cara belajar yang dianggapnya paling efektif dan biasa untuk mengatasi masalahnya. Faktor yang mempengaruhi perkembangan kemampuan SRL siswa adalah kebiasaan, motivasi, tujuan, dan pengaruh kebiasaan lingkungan. SRL merupakan kemampuan yang dapat diajarkan karena berisi ketrampilan “manajerial” untuk mengatur semua sumber yang terkait dengan proses pembelajaran. Pemberian pengetahuan dan latihan tentang variasi strategi dalam SRL dapat meningkatkan ketrampilan belajar informan yang sementara ini diperoleh berdasarkan hasil pengalaman sepanjang hidup, termasuk dari lingkungan dimana cara-cara dalam belajar ditemukan (dari teman, keluarga) atau diinstruksikan (dari guru).

DAFTAR PUSTAKA

- (n.d.). Diunduh dari <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/bsnp/Permendiknas20-2007StandarPenilaian.pdf>
- (n.d.). Diunduh dari <https://www.slideshare.net/wincibal/permendikbud-tahun2014-nomor-144-kriteria-lulus-ujian-sekolahujian-nasional>
- Barnard-Brak , L., Lan , W. y., & Paton , V. O. (2010). *Profiles In Self-Regulated Learning In The Online Learning Environment*. Texas Tech University.

- Blerkom, D. (2011). *College Study Skills: Becoming A Strategic Learner*. Wadsworth: Cengage Learning. Diunduh dari https://books.google.co.id/books?id=5DqQTRHOxn8C&dq=study+skills+definition&source=gbs_navlinks_s
- Britton, B., & Tesser, A. (1991). *Effects Of Time-Management Practices On College Grades*. *Journal Of Educational Psychology*, 83(3), 405-410. Diunduh dari https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjogNTmm_bUAhXMuo8KHZk-CUYQFggjMAA&url=http%3A%2F%2Fdoi.apa.org%2Fjournals%2Fedu%2F83%2F3%2F405.pdf&usg=AFQjCNEXzI23_oVMfFfJ2vAiicomO3sVnA
- Cardiff-University. (t.thn.). *The Learning Guide*. Diunduh Januari 31, 2015, dari www.cardiff.ac.uk/learn/: www.cardiff.ac.uk%2Flearn%2Fassets%2FPDF%2Fstudent_information%2FThe-learning-guide.pdf
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (3 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dafitri, Y. (2011). *Pengaruh Musik Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*. Jakarta: SMA Labschool Jakarta.
- de Boer, H., Donker-Bergstra, A. S., & Kostons, D. D. (2012). *Effective Strategies for Self-regulated Learning: A Meta-Analysis*. Groningen: Gronings Instituut voor Onderzoek van Onderwijs.
- Djaelani, A. R. (2013). Teknik Pengumpulan data dalam Penelitian Kualitatif. *Majalah Ilmiah Pawiyatan*, XX/1, 82-92.
- Effeney, G., Carroll, A., & Bahr, N. (2013). *Self-Regulated Learning: Key Strategies and Their Sources in a Sample of Adolescent Males*. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 13, 58-74.
- Elvina, A., & Tjalla, A. (2008). *Hubungan antara Self Regulated Learning Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Eman, L. (2009). *Academic Adjustment Of Gifted Fifth, Sixth, And Seventh Grade Children*. Oklahoma: ProQuest Dissertations. Diunduh dari <http://search.proquest.com/openview/557f87453eca1e20d5cafb14af41ba46/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Farber, S. (2012). *Education Review*. Retrieved Januari 31, 2015, from www.edrev.info: <http://www.edrev.info/reviews/rev1191.pdf>

- Faruq. (2014). *Disiplin Diri Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Fakultas Psikologi. Surakarta: Fakultas Psikologi.
- Goodwin, E. (2015). *Do Or Don't: Studying While Listening To Music*. Diunduh dari Uloop College Campus Life News: <https://www.uloop.com/news/view.php/149570/Do-Or-Dont-Studying-While-Listening-To>
- Hamid, M., Nyeneng, I., & Rosidin, U. (2013). *Perbandingan penggunaan feedback pada lembar jawaban siswa terhadap penguasaan konsep fisika melalui pembelajaran kontekstual*. Universitas Lampung, Program Studi Pendidikan Fisika Jurusan Pendidikan MIPA FKIP . Lampung: Program Studi Pendidikan Fisika Jurusan Pendidikan MIPA FKIP . Diunduh dari <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwifzMPVkyjUAhUFo48KHX49B-UQFggrMAE&url=http%3A%2F%2Fjurnal.fkip.unila.ac.id%2Findex.php%2FJPF%2Farticle%2Fdownload%2F1691%2F1024&usg=AFQjCNHq7yYE7vXVFcqg0tI585DACJv>
- Hashmat, S., Hashmat, M., & Amanulla, F. (2008, April). *Factors Causing Exam Anxiety in Medical Students*. J Pak Med Assoc, 58(4), 167-170. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18655422>
- Hennink, M. M. (2014). *Focus Group Discussions: Understanding Qualitative Research*. New York: Oxford University Press.
- Higgins S, B. V. (2007). *Learning Skills and The Development of Learning Capabilities (Research Evidence in Education Library)*. University of London, Social Science Research Unit, Institute of Education. London: EPPI•Centre. Diunduh dari <http://eppi.ioe.ac.uk/reel/>
- Ifenthaler, D. (2012). Determining the Effectiveness of Prompts for Self-Regulated Learning in Problem-Solving Scenarios. *Educational Technology & Society*, 15 (1), 38–52.
- Keith, N., & Frese, M. (2005). *Self-Regulation in Error Management Training: Emotion Control and Metacognition as Mediators of Performance Effects*. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 677–691. Retrieved 7 9, 2017, from https://www.researchgate.net/profile/Michael_Frese3/publication/7686346_Self-Regulation_in_Error_Management_Training_Emotion_Control_and_Metacognition_as_Mediators_of_Performance_Effects/links/09e41507abb7a83480000000/Self-Regulation-in-Error-Management-T
- Meier, D. (2002). *The Accelerated Learning Handbook*, (Terjemahan). (R. Astuti, Trans.) Bandung: Kaifa.
- Nadler, R., Rabi, R., & Minda, J. (2010). *Better Mood and Better Performance: Learning Rule-Described Categories Is Enhanced by Positive Mood*. Sage

- Journals, 21(12), 1770-1776. Diunduh dari <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0956797610387441>
- Nasrullah, S., & Khan, M. (2015). *The Impact of Time Management on the Students' Academic Achievements*. Journal of Literature, Languages and Linguistics, 11, 66-72. Diunduh dari <http://www.iiste.org/Journals/index.php/JLLL/article/viewFile/23538/23819>
- Nilson, L. B. (2013). *Creating Self-Regulated Learners: Strategies to Strengthen Students' Self-Awareness and Learning Skills*. Virginia: Stylus.
- OECD. (2004). *Student Learning: Attitudes, Engagement, and Strategies*. Retrieved Januari 31, 2015, from www.OECD.org.
- Pargament, K., Feuille, M., & Bu, D. (2011). *The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping*. Religion, 51-76. Retrieved 7 10, 2017, from [http://pakacademicsearch.com/pdf-files/art/731/51-76%20Volume%20%20Issue%201%20\(March%202011\).pdf](http://pakacademicsearch.com/pdf-files/art/731/51-76%20Volume%20%20Issue%201%20(March%202011).pdf)
- Pargament, K., Koenig, H., & Perez, L. (2000). *The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE*. Journal Of Clinical Psychology, 56(4), 519-543. Retrieved 7 10, 2017, from <http://www.jpsych.com/pdfs/Pargament,%20Koenig%20&%20Perez,%202000.pdf>
- Paris, S. G., & Paris, A. H. (2001). *Classroom Applications of Research on Self-Regulated Learning*. Educational Psychologist, H.89-101.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. (2002). *Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research*. Educational Psychologist, 37(2), 91-105. Diunduh dari http://dx.doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Pintrich, P. (2000). *Handbook of Self Regulation: Goal Orientation in Self Regulated Learning*. Academic Press.
- Poerwandari, E. K. (2005). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Putri, I., Laksitowening, K., & Jatmiko S, D. (2015). *Implementasi dan Analisis Konsep Personal Learning Environment Pada Learning Management System. e-Proceeding of Engineering*. 2, p. 6507. Bandung: openlibrary.telkomuniversity.ac.i. Diunduh Juli 8, 2017, dari http://openlibrary.telkomuniversity.ac.id%2Fpustaka%2Ffiles%2F102621%2Fjurnal_eproc%2Fimplementasi-dan-analisis-konsep
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Program Pasca

- Sarjana. Diunduh dari <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/1/Studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif.pdf>
- Rose, C., & Nicholl, M. J. (2002). *Accelerated Learning For The 21st Century*. (Dedy Ahimsa, Penerjemah). Bandung: Nuansa.
- Sardareh, S., Rashid, M., Saad, M., & Boroomand, R. (2012). Self-Regulated Learning Strategies (SRLS) and Academic Achievement in Pre-University EFL learners. *California Linguistic Notes*, 37(1), 1-34. Diunduh dari https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjju-fB4fbUAhURTo8KHbt0BosQFgggtMAE&url=http%3A%2F%2Fenglish.fullerton.edu%2Fpublications%2FclnArchives%2Fpdf%2Fsardareh_SandB-SRLS.pdf&usg=AFQjCNG5AkudUuyydM65TgnuN
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-reflective Practice*. New York: The Guilford Press.
- Schunk, D., & Zimmerman, B. (2012). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. New York: Routledge. Retrieved 7 9, 2017, from https://books.google.co.id/books?id=MDQLfOg0jX0C&dq=self-talk+in+learning+SRL+self-regulated+learning&source=gbp_navlinks_s
- Shuy, T., OVAE, S., & TEAL, S. (2010). Self Regulated Learning. Teaching Excellent in Adult Literacy (pp. H. 1-3). American Intitute for Research.
- Silberman, M. (2001). *Active Learning: 101 Strategi Pembelajaran Aktif* (Terjemahan) . Yogyakarta: YAPPENDIS.
- Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410. Diunduh dari https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjWprW8rfbUAhUIgI8KHYO4BgEQFggI1MAA&url=http%3A%2F%2Fdoi.apa.org%2Fjournals%2Fedu%2F83%2F3%2F405.pdf&usg=AFQjCNEXzI23_oVMfFfJ2vAiicomO3sVnA
- Uno, H. B. (2006). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46 – 66. Diunduh dari <http://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6966>
- Warsito, H. (2009). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Pedagogi*, IX(1), 29-47. doi: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/pedagogi>
- Wen-YuLee, S., & Tsai, C.-C. (2010). Students' Perceptions of Collaboration, Self-Regulated Learning, and Information Seeking in The Context of

Internet-Based Learning and Traditional Learning. Diunduh dari Science Direct: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563210003614>

Witri, Y. (2011). Pemanfaatan Musik Dalam Proses Belajar Mengajar. Diunduh dari <http://witriyuliyani.blogspot.co.id/2011/06/pemanfaatan-musik-dalam-proses-belajar.html>

Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing Academic Self-regulated Learning. Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity. *ChildTrends*, National Institutes of Health.

Wolters, C., Yu, S., & Pintrich, P. (1996). The Relation Between Goal Orientation and Students' Motivational Beliefs and Self-Regulated Learning. *Learning and individual differences*, 8(3), 211-238.

Xu, J. (2016). Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice. *British Journal of Social Work*, 46(5), 1394–1410. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4985721/>

Zimmerman, B. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2). Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/237065878_Becoming_a_Self-Regulated_Learner_An_Overview

Zimmerman, B. (2008). Investigating Self-Regulation And Motivation: Historical Background, Methodological Developments, And Future Prospects. *Amer Educ Res J*, 45 (1), 166-183.

Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 17.

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 3-17.

Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1986). Developmentg of a Structured Interview for Assessing Student Use of Self Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal*, 614-628.

Zimmerman, B., & Schunk, D. (2001). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives* (2 ed.). Routledge. Retrieved 7 9, 2017, from https://books.google.co.id/books?id=og4hVOcjcqMC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Zimmerman, B., & Schunk, D. (Eds.). (2012). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice*. Springer Science

& Business Media. Retrieved 7 8, 2017, from [https://books.google.co.id/books?id=I2GQFz3v2T8C&printsec=frontcover&dq=Self-Regulated+Learning+and+Academic+Achievement:+Theory,+Research,+and+Practice&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjst_y-jPnUAh_UKR08KHcSMCNUQ6AEIJzAA#v=onepage&q=Self-Regulated%20 Learning %20and%20](https://books.google.co.id/books?id=I2GQFz3v2T8C&printsec=frontcover&dq=Self-Regulated+Learning+and+Academic+Achievement:+Theory,+Research,+and+Practice&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjst_y-jPnUAh_UKR08KHcSMCNUQ6AEIJzAA#v=onepage&q=Self-Regulated%20Learning%20and%20)

Zimmerman, B., Bonner, S., & Kovac, R. (1996). *Developing Self-regulated Learners: Beyond Achievement to Self-efficacy*. American Psychological Association. Retrieved 6 30, 2017, from <https://books.google.co.id/books?id=rp99QgAACAAJ&dq=cycle+of+Self+regulated+learning+cycle&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwil8sWTh-HUAhVLOI8KHRrRBtsQ6AEIMTAD>

Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Danie, E. (2011). *Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom: A Review of the Literature*. Virginia: Metropolitan Educational Research Consortium (MERC) Virginia Commonwealth University.