

TEKNIK *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PENINGKATAN KEMANDIRIAN BELAJAR (Penelitian pada Siswa Kelas VII B SMP Negeri 4 Kota Magelang)

Dwi Sumanti, Tawil, Indiati

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang
E-mail : dwizanka@ymail.com

Abstract

This research aimed to verify the influence of self-regulated learning training in enhance students independence in learning. This research was use one group pre test- post test design.subject of the research choosen by purposive sampling, they are 12 students of VII B of State junior highschool 4 Magelang who had low and average independence in learning . The reseacher use independence learning scale to collect the data, to analiže the data the reseacher use non parametic Wiloxon Match Pairs Test. The result showed that self-regulated learning has positif influence in enhance students independence in learning. It proof on post-test score improvement from eksperiment group. The average improvement deviation was 14%. The improvement of students independence in learning also can be found at the changed of indicator in independence learning aspect of students who got the training and not. The students felt it help to find out their own way in learning.

Keywords: *Training Self-Regulated Learning, Learning Independence.*

PENDAHULUAN

Siswa yang memiliki kemandirian belajar dapat terlihat pada kebiasaan-kebiasaan belajar siswa sehari-hari seperti cara siswa merencanakan dan melakukan belajar. Kemandirian belajar yang tinggi dari siswa juga sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar karena akan berpengaruh terhadap terciptanya semangat diri untuk belajar. Oleh karena itu dibutuhkan kemandirian siswa dalam belajar baik sendiri maupun bersama teman-temannya untuk mengembangkan potensinya masing-masing.

Kemandirian belajar merupakan suatu aktivitas atau kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa atas kemauannya sendiri dan mempunyai rasa percaya diri tinggi dalam menyelesaikan tugasnya. Kemandirian belajar juga cocok untuk semua tingkatan usia. Dengan kata lain, kemandirian belajar sesuai untuk semua jenjang sekolah baik untuk Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), maupun Perguruan Tinggi (PT) dalam rangka meningkatkan prestasi dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa.

Tirtaraharja dan Sulo (dalam Aini & Abdul, 2012:54) menegaskan bahwa, kemandirian belajar diartikan sebagai aktivitas belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan

sendiri, pilihan sendiri, dan disertai rasa tanggung jawab dari diri siswa. Senada dengan pendapat Umar Tirtaraharja dan La Sulo, pendapat yang sama berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujiman (dalam Nurhayati, 2011 : 141) menegaskan bahwa, kemandirian belajar merupakan kegiatan belajar aktif yang didorong oleh motif untuk menguasai sesuatu kompetensi yang telah dimiliki. Penetapan kompetensi sebagai tujuan belajar dan cara pencapaiannya baik penetapan waktu belajar, tempat belajar, irama belajar, tempo belajar, cara belajar, sumber belajar, maupun evaluasi dari hasil belajar yang dilakukan oleh siswa sendiri.

Kemandirian belajar yang dimaksudkan kedua pendapat adalah kemampuan yang dimiliki siswa untuk melakukan kegiatan belajar secara aktif dengan kemauannya sendiri dalam memilih sumber belajar dan menggunakan teknik-teknik belajar yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Misalnya, siswa mampu mencapai kompetensi yang telah ditetapkan, menetapkan kompetensi sebagai tujuan belajar, dan cara pencapaiannya baik penetapan waktu belajar, tempat belajar, irama belajar, tempo belajar, cara belajar, sumber belajar, maupun evaluasi hasil belajar dilakukan sendiri oleh siswa.

Kenyataan yang terjadi di lapangan mengenai kemandirian belajar, sebagaimana yang terjadi di SMP N 4 Kota Magelang yang beralamat Jl. Pahlawan No. 41 Magelang, Magelang Utara. Berdasarkan informasi dari koordinator bimbingan konseling (BK) bapak Mujiono, bahwa pada setiap kelas pasti terdapat siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah ditandai dengan siswa mengerjakan tugas pekerjaan rumah di sekolah, siswa kurang memperhatikan guru pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung seperti melamun dan mengobrol dengan teman, dan kurang percaya diri dengan jawaban yang sendiri saat mengerjakan soal ujian. Fenomena ini sudah terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama sehingga sudah banyak usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa.

Usaha-usaha yang pernah dilakukan oleh guru pembimbing dan juga guru mapel di SMP Negeri 4 Kota Magelang untuk mengatasi siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah adalah memberikan motivasi atau pemahaman tentang kemandirian belajar, dengan disertai kerjasama dengan orang tua murid dalam pendampingan di rumah. Namun demikian usaha yang telah dilakukan tersebut belum mencapai hasil yang maksimal, karena masih banyak sebagian dari mereka yang masih kurang memiliki kemandirian belajar, sehingga perlu dicarikan solusi lain untuk meningkatkan kemandirian belajar. Salah satu solusi yang menurut penulis perlu dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan, dengan menerapkan teknik *self-regulated learning*.

Self-regulated learning merupakan proses yang membantu siswa dalam mengelola pikiran, perilaku, dan emosi agar berhasil menavigasi pengalaman belajar mereka. Proses ini terjadi ketika tindakan terarah siswa dan proses diarahkan perolehan informasi atau keterampilan. Siswa mandiri dapat merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memantau dan mengevaluasi diri. Proses ini membuat siswa menjadi sadar diri dan berpengetahuan dalam pendekatan mereka untuk belajar.

Pendapat di atas memberikan pemahaman bahwa *self-regulated learning* merupakan suatu proses yang terarah untuk membantu siswa dalam mengelola pikiran mereka, perilaku, dan emosi agar berhasil mengarahkan pengalaman belajar mereka agar berhasil dalam proses belajar yang siswa lakukan. Proses ini juga digunakan untuk membuat siswa menjadi lebih sadar diri dan

berpengetahuan dalam pendekatan mereka untuk belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Tri Darmayanti pada tahun 2008 membuktikan bahwa pengembangan keterampilan *self-regulated learning* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemandirian. Oleh karena itu, pada penelitian ini konsep *self-regulated learning* digunakan sebagai dasar pengembangan program peningkatan kemampuan belajar mandiri dari mahasiswa jarak jauh. Berdasarkan uraian di atas, maka dalam artikel ini akan dibahas tentang pengaruh teknik *Self-Regulated Learning* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemandirian belajar.

Kemandirian Belajar

Kemandirian belajar hendaknya harus dimiliki oleh setiap individu supaya mereka dapat mengatur sendiri pola belajar mereka sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya. Siswa yang mandiri bukan berarti mereka harus selalu belajar sendiri, dan menjadi pribadi yang individualis. Peserta didik yang mandiri juga dituntut untuk mampu bekerjasama dengan orang lain dalam situasi dan kondisi apapun.

Ahmadi (dalam Aini & Abdullah, 2012:54), mengatakan bahwa kemandirian belajar adalah sebagai belajar mandiri, tidak menggantungkan diri pada orang lain. Siswa dituntut memiliki inisiatif, keaktifan, dan keterlibatan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan prestasi belajar. Teori yang hampir sama juga disampaikan oleh Knowles (dalam Nurhayati, 2011:140) menyatakan bahwa kemandirian belajar adalah suatu proses dimana siswa mengambil inisiatif dengan atau bantuan orang lain dalam mendiagnosis kebutuhan belajar, merumuskan tujuan belajar, mengidentifikasi sumber belajar, memilih dan mengimplementasikan strategi belajar, dan mengevaluasi hasil belajar.

Pendapat dari kedua ahli tersebut memiliki persamaan tentang kemandirian belajar, adalah suatu proses dimana siswa diharapkan dapat mengambil inisiatif dalam proses pembelajaran, dapat mengidentifikasi sumber belajar maupun strategi belajar, dan dapat mengevaluasi hasil belajar.

Ali dan Mohammad (2005:117-118), ciri-ciri kemandirian terbagi menjadi beberapa tingkatan yang digunakan penulis dalam pembuatan skala kemandirian belajar, yaitu (1) tingkat sadar; (2) tingkat saksama; (3) tingkat individualistis; dan (4) tingkat mandiri.

Pelatihan *Self-Regulated Learning*

Banyak ahli berpendapat tentang arti, tujuan dan manfaat pelatihan. Namun dari berbagai pendapat tersebut pada prinsipnya tidak jauh berbeda. Pelatihan merupakan suatu proses latihan yang merupakan serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap, dan terpadu (Hamalik, 2001:10-11).

Sikula (dalam Sumantri, 2000:2) mengatakan bahwa pelatihan sebagai proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan cara dan prosedur yang sistematis dan terorganisir. Para peserta pelatihan akan mempelajari pengetahuan dan keterampilan yang sifatnya praktis untuk tujuan tertentu.

Pendapat diatas memberikan pemahaman bahwa pelatihan adalah suatu proses pendidikan yang didalamnya terdapat proses pembelajaran yang dilakukan dalam waktu jangka pendek, dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu dalam menghadapi kehidupan nyata.

Bentuk pelatihan dalam penelitian ini adalah pelatihan *self-regulated learning*. Teori-teori *self-regulation* memfokuskan pada bagaimana siswa menggerakkan, mengubah, dan mempertahankan kegiatan belajar baik secara sendiri maupun pada lingkungan sosialnya. Pendapat tersebut sejalan dengan pemikiran Zimmerman & Martinez Pons (dalam Latipah, 2010:112) mengatakan bahwa *self-regulated learning* sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar.

Self-regulation merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif social (*social cognitive theory*). Albert Bandura adalah orang yang pertama kali mempublikasikan teori belajar social pada awal 1960-an. Konsep tentang *self-regulation*, menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya Suryani (dalam Ghufroon & Rini, 2010:57-58).

Memahami pendapat diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *self-regulated learning* adalah suatu upaya agar siswa dapat mengatur diri terhadap suatu aktivitas dengan mengikut sertakan kemampuan metakognitif, motivasi, dan perilaku aktif. Sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Karena penelitian ini terkait dengan pemberian pelatihan *self-regulated learning*

pada siswa, maka yang dimaksud dengan pelatihan *self-regulated learning* adalah suatu proses latihan jangka pendek yang menggunakan cara dan prosedur yang sistematis dan terorganisir untuk dapat mengatur diri terhadap suatu aktivitas dengan mengikut sertakan kemampuan metakognitif, motivasi, dan perilaku aktif.

Ormrod (2008 : 38-39) menyatakan bahwa secara khusus, pembelajaran yang diatur sendiri (*Self-Regulated Learning*) mencakup proses-proses berikut ini, diantaranya pada dasarnya bersifat meta kognitif, yaitu a. Penetapan tujuan (*goal setting*), b. Perencanaan (*planning*), c. Motivasi diri (*self-motivation*), d. Kontrol atensi (*attention control*), e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*flexible use of learning strategies*), f. Monitor diri (*self-monitoring*), g. Mencari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*), h. Evaluasi diri (*self-evaluation*).

METODE

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemandirian belajar. Kemandirian belajar adalah belajar yang dilakukan dengan inisiatif sendiri tanpa bantuan orang lain dengan tujuan untuk dapat menguasai suatu kompetensi. Siswa yang memiliki kemandirian belajar akan berusaha belajar tanpa menggantungkan diri pada orang lain, melainkan siswa di tuntut memiliki inisiatif, keaktifan dan dapat memilih teknik dalam proses pembelajaran untuk memperoleh hasil belajar yang baik. Indikator yang termasuk dalam kemandirian belajar yaitu tingkat sadar, tingkat individualis, tingkat mandiri, dan tingkat saksama.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *self-regulated learning*. Pelatihan *self-regulated learning* adalah suatu proses latihan jangka pendek yang menggunakan cara dan prosedur yang sistematis dan terorganisir dalam proses belajar untuk berusaha mengatur, mengawasi, mengontrol dirinya sendiri baik secara meta-kognitif, motivasi, dan perilaku aktif dengan memperhatikan lingkungan. Bentuk pelatihan *self-regulated learning* yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah *goal setting* (penetapan tujuan), *planning* (perencanaan), *self motivation* (motivasi diri), *attention control* (kontrol atensi), *flexible use of learning strategies* (penggunaan strategi yang fleksibel), *self monitoring* (monitor diri),

appropriate help seeking (mencari bantuan yang tepat), dan evaluasi diri.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B SMP N 4 Kota Magelang sejumlah 12 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sample sesuai dengan yang dikehendaki.

Rancangan penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian pra eksperimen. Dalam penelitian ini, digunakan jenis desain *one group pre-test-post-test design*. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*), kemudian melakukan pengukuran diakhir (*post-test*). Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 1. *One group pre-test-post-test design*

	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Kelompok Eksperimen	O1	X	O2

(Sarwono, 2006 : 86)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kemandirian belajar. Skala ini mengungkapkan tingkatan kemandirian belajar siswa dengan menggunakan ciri-ciri kemandirian belajar sebagai indikator yang akan diungkap. Dalam penjarangan sampel skala psikologi digunakan untuk mencari informasi sampel, maka hasil skala psikologi dijadikan sebagai data *pre-test* dan *post-test*. Metode pengukuran yang digunakan berupa skala likert.

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif statistik, yaitu analisis *non parametric Wilcoxon Match Pairs Test* atau *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan computer program *SPSS For Windows* Versi 16.0. Alasan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test*, yaitu: Jumlah sampel yang digunakan kurang dari 30 sampel, data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk ordinal, distribusi data tidak normal, dan variansi tidak homogen. Kemudian analisis ini digunakan untuk mengetahui perbedaan yang sesungguhnya antara dua pasang data yang diambil dari satu atau dua sampel yang saling terikat, selanjutnya teknik analisis ini langkahnya paling pendek untuk menguji hipotesis, yaitu untuk menentukan ada tidaknya pengaruh pemberian pelatihan *self-regulated learning*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal (*pre-test*) untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan. *Pre-test* ini termasuk *pre-test* terpakai, karena *pre-test* ini juga digunakan untuk penentuan sampel yang sesuai dengan kategori dalam tabel berikut :

Tabel 2. Kategori Skor Skala Kemandirian Belajar

Frekuensi	Kategori	Jumlah	Presentase
>200	Tinggi	0	0
142-200	Sedang	26	86.67 %
<142	Rendah	4	13.33 %
Jumlah		30	100 %

(Azwar, 2012 : 149)

Pre-test dilaksanakan dengan menyebarkan skala kemandirian belajar kepada subjek penelitian yang berjumlah 30 siswa. Hasil *pre-test* kemudian dikategorikan dan diambil 4 siswa yang mendapat kategori rendah dan 8 siswa dengan kategori sedang untuk dijadikan anggota kelompok *treatment*.

Treatment akan dilakukan sebanyak enam kali sesuai dengan kesepakatan anggota. Setelah dilakukan *treatment*, maka penelitian diakhiri dengan pelaksanaan *post-test*. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data terhadap hasil *post-test* termasuk di dalamnya uji hipotesis dan menyusun laporan hasil penelitian ke dalam bentuk yang sistematis.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model analisis statistic non parametric dengan 12 siswa. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap peningkatan kemandirian belajar. Data penelitian yang terdiri dari *pre test* dan *post test* dianalisis melalui model statistic non parametric yaitu dengan uji *wilcoxon*. Untuk mempermudah menganalisis data digunakan model statistic non parametric dari program *SPSS versi 16.0 for window* dengan teknik *two related sample*, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Test Statistiecs

	Post_test - Pre_Test
Z	-3.059a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai Zhitung = -3.059 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,002. Adapun criteria pengujian hipotesis adalah jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > α , maka Ho diterima. Karena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,002 < α = 5% (0,05), maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya pemberian perlakuan berupa pelatihan dengan teknik *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemandirian belajar pada siswa. Adapun peningkatan skor tersebut selengkapnya disajikan dalam table berikut :

Tabel 4. Peningkatan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek Penelitian	Pre-test	Post-test	Peningkatan	
			Nilai	%
AYSP	175	185	10	6%
DANS	184	195	11	6%
DSK	144	172	28	19%
ESW	143	165	22	15%
FMP	130	171	41	32%
HRA	163	178	15	9%
KF	135	155	20	15%
MF	135	160	25	19%
MSPFP	180	198	18	10%
MEPR	140	159	19	14%
MAP	182	205	23	13%
PM	164	181	17	10%
Rata-Rata			20.75	14%
Maximum			41	32%
Minimum			10	6%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peningkatan skor terendah sebesar 10 atau 6% dan tertinggi sebesar 41 atau 32%, sedangkan nilai rata-rata peningkatan skor sebesar 20,75 atau 14%. Adanya peningkatan skor menyimpulkan bahwa kemandirian belajar dari kelompok eksperimen rata-rata mengalami peningkatan yang signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian analisis *wilcoxon match pairs test* pelatihan dengan teknik *self-regulated learning* terbukti dapat meningkatkan kemandirian belajar pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan pada skor *post test* yang signifikan dari kelompok eksperimen. Selisih peningkatannya rata-rata sebesar 14%.

Bukti bahwa pelatihan *self-regulated learning* dapat meningkatkan kemandirian belajar adalah adanya perubahan indikator dalam aspek kemandirian belajar pada siswa sebelum diberikan pelatihan dengan sesudah diberikan pelatihan. Siswa yang semula cenderung tidak mampu berfikir alternative terhadap rencana dan tujuan belajar yang ingin dicapainya, setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning* siswa menjadi lebih mengetahui bagaimana cara mencapai target belajar yang diinginkan seperti yang dilakukan oleh A. begitu juga dengan siswa lainnya yang mengalami peningkatan kemandirian belajar dalam semua indikator kemandirian belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa bahwa pelatihan *self-regulated learning* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemandirian belajar pada siswa kelas VII B SMP Negeri 4 Kota Magelang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Pratistya Nor & Abdullah Taman. 2012. "Pengaruh Kemandirian Belajar Dan Lingkungan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sewon Bantul Tahun Ajaran 2010/2011". *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*. Volume 10 (I). Hlm 51-54
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2005. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Darmayanti, Tri. "Efektifitas Intervensi Keterampilan Self-Regulated Learning dan Keteladanan Dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Mandiri dan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh". *Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*. Volume 9 (II). Hlm 68-82
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Hamalik, Oemar. 2001. *Pengembangan Sumber Daya Manusia Manajemen Pelatihan Ketenagakerjaan Pendekatan Terpadu*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Latipah, Eva. 2010. "Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar : Kajian Meta Analisis". *Jurnal Psikologi*. Volume 37 (I). Hlm 112 – 113
- Nurhayati, Eti. 2011. *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang* Edisi Keenam. Edisi keenam. Diterjemahkan oleh : Amitya Kumara. Jakarta : Erlangga
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu