

GAMBARAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 6 SEMARANG

¹Chofifah Nur Mustaghfiroh, ²Eka Sari Setianingsih, ³Ardiatma Rio Respati, ⁴Heri Saptadi
Isyanto

¹Universitas PGRI Semarang

²SMA Negeri 6 Semarang

chofifahnurmu@gmail.com

Abstract: Self-regulation of learning is an individual's capability to regulate and monitor themselves, from thoughts, emotions, to actions, in order to achieve learning goals. This self-regulation is very important to ensure students have independence in the learning process. This research aims to describe the level of self-regulation of class X students at SMA N 6 Semarang. The research population included 432 students, with 208 of them being the sample selected using the simple random sampling method. This research applies a descriptive quantitative approach to provide a comprehensive picture of the results. The research results show that the level of self-regulation of class X SMA N 6 Semarang students is in the low category, with a score reaching 71.63%. Therefore, it is hoped that this problem can be handled so that students can overcome their difficulties. One solution that can be implemented is providing guidance and counseling services to students

Keywords: Self-regulation, learners, Senior High School

Abstrak : *Regulasi belajar diri adalah kapabilitas individu untuk mengatur dan memantau diri sendiri, mulai dari pikiran, emosi, hingga tindakan, demi mencapai tujuan pembelajaran. Regulasi diri ini sangat penting untuk memastikan siswa memiliki kemandirian dalam proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat regulasi diri siswa kelas X SMA N 6 Semarang. Populasi penelitian mencakup 432 siswa, dengan 208 di antaranya menjadi sampel yang dipilih menggunakan metode simple random sampling. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang hasilnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri siswa kelas X SMA N 6 Semarang berada pada kategori rendah, dengan skor mencapai 71,63%. Oleh karena itu, penanganan terhadap masalah ini diharapkan dapat dilakukan agar siswa dapat mengatasi kesulitan mereka. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa.*

Kata kunci: *Regulasi diri, Peserta Didik, Sekolah Menengah Atas*

PENDAHULUAN

Belajar adalah hal yang sangat penting bagi seorang peserta didik, bahkan bisa dikatakan bahwa belajar merupakan hal wajib bagi peserta didik. Dengan belajar peserta didik akan memperoleh pengetahuan, wawasan dan

informasi baru yang dapat digunakan dalam mencapai nilai atau hasil akhir yang memuaskan. Belajar dapat dilakukan baik dalam kelas, dirumah, bahkan di semua tempat, belajar juga dapat dilakukan baik dengan berkelompok, dengan teman hingga sendiri, tak

jarang dalam belajar peserta didik mengalami kendala atau permasalahan yang menghambat dan menjadikan belajar peserta didik tidak maksimal. Regulasi belajar diri adalah kapasitas untuk mengaktifkan dan mengawasi diri sendiri, termasuk pikiran, perasaan, dan perilaku, guna mencapai tujuan pembelajaran. Pentingnya regulasi diri dalam konteks belajar adalah untuk memastikan siswa memiliki kemandirian dalam proses pembelajaran. Dalam (Zimmerman, 1989) menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah yaitu bagaimana seseorang menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan percaya diri, ketekunan dan juga akal Menurut penelitian yang membuahkan fakta yang dilakukan oleh (Zimmerman, 1989) menyebutkan bahwa seorang yang memiliki regulasi dalam belajar yang baik akan aktif selama proses pembelajaran. Dalam penelitian menggunakan teori regulasi diri dari Zimmerman yang terdiri dari 4 komponen yaitu metakognisi, motivasional, strategi kognitif dan kelola sumber daya. Regulasi diri adalah bagaimana seseorang dalam mengelola dan mengantur dirinya dalam mencapai tujuan yang hendak dicapai. Pernyataan ini di dukung oleh pendapat dari (Wibowo & Nurwindasari, 2019) Regulasi diri merupakan pemikiran, perasaan, dan tindakan atau perilaku individu yang ditampakkan melalui dirinya sendiri yang direncanakan dan disesuaikan untuk mencapai tujuan tertentu. Dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa regulasi diri terdiri dari 3 aspek yaitu pemikiran, perasaan, dan perilaku atau tindakan. Pengertian regulasi diri dalam konteks pembelajaran atau self-regulated learning adalah sebuah proses di mana siswa menggunakan strategi untuk mengatur kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognitif mencakup upaya untuk mengingat dan melatih materi secara berulang, elaborasi, dan pengorganisasian materi. Strategi metakognitif melibatkan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi. Sedangkan, strategi motivasional meliputi menganggap belajar sebagai kebutuhan internal, memberikan penghargaan pada diri sendiri, dan mempertahankan motivasi ketika menghadapi kesulitan (Kristiyani, 2016). Regulasi diri pada peserta didik sangat penting untuk dimiliki supaya peserta didik dapat mengelola dan mengatur dirinya dengan baik supaya tetap bisa mencapai hasil yang optimal dan tidak mengganggu kewajibannya sebagai pelajar yaitu adalah belajar. Apabila seorang pelajar memiliki regulasi diri yang buruk tentu hal tersebut akan mengganggu aktifitasnya sehari-hari. Menurut Alwisol (2009), regulasi diri melibatkan dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang memengaruhi regulasi diri adalah pemberian penguatan (reinforcement). Sementara itu, faktor internal yang memengaruhi regulasi diri mencakup tiga hal, yaitu kemampuan untuk mengobservasi diri sendiri (self observation), memberikan penilaian terhadap perilaku atau tingkah laku (judgmental process), dan membandingkan tingkah laku dengan norma pribadi dan sosial masyarakat. Setelah itu, muncul reaksi-diri-afeksi (self response), dan hasil penilaian tersebut akan menentukan apakah individu

tersebut akan mendapatkan hukuman atau hadiah (Rosyidi, 2015).

Tingkat regulasi diri dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ragil & Dini (2020) berkaitan dengan tingkat regulasi diri dalam pembelajaran siswa di sekolah menengah kejuruan kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang. Aspek-aspek yang diukur dari regulasi diri dalam pembelajaran siswa di sekolah tersebut meliputi tiga aspek, yaitu aspek metakognisi, aspek motivasi, dan aspek perilaku. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri dalam pembelajaran siswa kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang adalah sebagai berikut: 7,80% berada dalam kategori sangat tinggi (ST), 62,41% dalam kategori tinggi (T), dan 29,79% dalam kategori rendah (R) (Puspitasari et al., 2020).

Faktor internal yang mempengaruhi kemampuan regulasi diri dalam belajar seseorang terdapat 2 hal, yang pertama adalah pengaruh personal. Pengaruh personal tersebut meliputi pengetahuan yang dimiliki siswa, proses metakognisi, tujuan dan juga afeksi (Kristiyani, 2016). Selain itu (Kristiyani, 2016) menyebutkan terdapat faktor eksternal dalam regulasi diri antara adalah faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor teman sebaya yang merupakan faktor dari luar yang mempengaruhi regulasi diri seseorang. Hal serupa juga ditemukan pada siswa kelas X SMA N 6 Semarang, regulasi diri dalam belajar peserta didik dipengaruhi oleh faktor internal dan juga eksternal, terlebih lagi di era digitalisasi yang saat ini berkembang dan terus berkembang menjadikan handphone menjadi

salah satu faktor eksternal yang cukup mempengaruhi regulasi diri peserta didik dalam belajar. Tak jarang peserta didik lebih memilih bermain handphone dibandingkan dengan belajar. Maka dari itulah peneliti tertarik untuk meneliti tingkat regulasi diri dalam belajar yang masih dialami oleh peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Semarang.

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif tentang Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar peserta didik. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas X SMA N 6 Semarang sebanyak 432 siswa yang terbagi dalam 12 kelas. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan 5%, sehingga dipilih 208 siswa sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, dimana setiap siswa kelas X di SMA N 6 Semarang memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari sampel penelitian. Dalam pengukuran tingkat regulasi diri, penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat kategori: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala Likert ini dapat digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

Dalam mengumpulkan data penelitian ini, digunakan kuesioner yang berisi pernyataan terkait dengan objek yang ingin diungkapkan.

Prosedur pengolahan data meliputi langkah-langkah berikut:

1. Menentukan skor untuk setiap pernyataan dalam kuesioner.
2. Membuat tabulasi skor dari setiap item kuesioner dan menghitung skor untuk setiap subjek.
3. Melakukan analisis data secara statistik dengan menggunakan perangkat lunak SPSS Versi 25.
4. Menetapkan kategori berdasarkan hasil analisis data.

Perolehan hasil pengisian angket yang diisi oleh 208 peserta didik kelas X selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan SPSS. Jawaban dari setiap item pernyataan angket berupa penilaian skor 4 = Sangat Setuju, skor 3 = Setuju, skor 2 = Tidak Setuju, 1 = Sangat Tidak Setuju. Berdasarkan jawaban tersebut akan ditabulasikan berdasarkan kategorisasi interval yang sudah di tentukan, berikut adalah tabel kategorisasi penilaian :

Tabel 1 Kategorisasi Penilaian

Interval	Kategori
30 – 59	Rendah
60 – 89	Cukup
90 – 120	Tinggi

HASIL

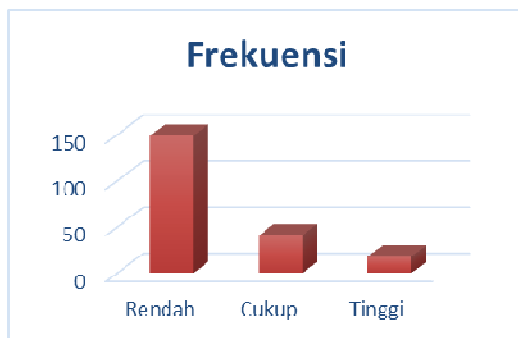
Penelitian ini dilakukan di SMA N 6 Semarang, di Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Pada penelitian yang bertujuan mengetahui gambaran regulasi diri dalam belajar pada peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang. Hasil deskripsi regulasi diri dalam pembelajaran yang dimiliki oleh peserta didik

sebagai subjek penelitian dijelaskan menggunakan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelumnya. Instrumen skala regulasi diri terdiri dari 30 pernyataan yang telah diberikan kepada 208 responden yang menjadi sampel penelitian. Sebelumnya, data yang dikumpulkan dan diolah telah dikelompokkan atau dikategorikan. Detail hasil pengumpulan dan pengolahan data terhadap 208 peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Regulasi Diri Peserta Didik kelas X SMAN 6 Semarang

Interval	Kategori	f	%
30 – 59	Rendah	149	71,63
60 – 89	Cukup	41	19,71
90 - 120	Tinggi	18	8,65
Total		208	100

Data dalam Tabel 1.2 menjelaskan bahwa dari total sampel yang diambil oleh peneliti, yaitu 208 peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang. Berdasarkan tabel tersebut, peserta didik yang menunjukkan tingkat regulasi diri dalam belajar rendah berjumlah 149 siswa (71,63%), sedangkan yang menunjukkan tingkat cukup sebanyak 41 siswa (19,71%), dan yang menunjukkan tingkat tinggi hanya 18 siswa (8,65%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 71,63% peserta didik kelas X di SMA N 6 Semarang memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang rendah.



Gambar 1 Grafik Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas X

PEMBAHASAN

Selain disajikan dalam bentuk tabel, peneliti juga menggambarkan data dalam bentuk diagram batang untuk memberikan gambaran yang lebih jelas. Hasil perhitungan skor skala regulasi diri dengan subjek penelitian yang berjumlah 208 peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang menunjukkan bahwa sebanyak 149 peserta didik (71,63%) memiliki tingkat regulasi diri rendah, 41 peserta didik (19,71%) memiliki tingkat regulasi diri cukup, dan 18 peserta didik (8,65%) memiliki tingkat regulasi diri tinggi. Dari data tersebut, terlihat bahwa regulasi diri dalam belajar yang dimiliki oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang, secara keseluruhan berada pada kategori "Rendah".

Regulasi diri merujuk pada proses pemikiran, perasaan, dan tindakan individu yang disesuaikan dan direncanakan untuk mencapai tujuan tertentu (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Berdasarkan konsep tersebut, siswa kelas X SMA Negeri 6 Semarang mungkin kurang mampu mengelola pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka dengan baik untuk mencapai hasil belajar yang

memuaskan, sehingga mereka memiliki tingkat regulasi diri yang rendah. Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar melibatkan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan percaya diri, ketekunan, dan kecerdasan. Dalam penelitian ini, berarti peserta didik kurang memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik dengan penuh percaya diri, tekun dan juga menggunakan akal mereka dengan baik. Kemampuan tersebut perlu dipertahankan karena akan berdampak baik apabila terus dipertahankan atau ditingkatkan. Menurut penelitian yang membuahakan fakta yang dilakukan oleh (Zimmerman, 1989) menyebutkan bahwa seorang yang memiliki regulasi dalam belajar yang baik akan aktif selama proses pembelajaran. mereka akan antusias mengikuti pembelajaran dan tidak sungkan untuk bertanya apabila memang tidak memahami pembelajaran tersebut, dan mereka juga memahami apa saja ketrampilan yang mereka miliki dan ketrampilan yang mereka kurang kuasai. Berdasarkan penjelasan tersebut, berarti siswa kelas X SMA Negeri 6 Semarang kurang aktif ketika pembelajaran di kelas dan masih sungkan untuk bertanya apabila tidak mengerti, hal ini ditunjukkan ketika peneliti membagikan skala psikologis dikelas, beberapa siswa belum aktif bertanya apabila kurang mengerti maksud dari pernyataan yang ada dalam skala psikologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri siswa

kelas X SMA N 6 Semarang sebesar 71,63% berada pada kategori "Rendah", dengan 149 peserta didik dari total subjek penelitian sebanyak 208. Oleh karena itu, diperlukan peninjauan dan pemberian layanan untuk mengatasi masalah ini agar regulasi diri tidak berdampak negatif pada siswa dan tidak menghambat proses pembelajaran. Kolaborasi antara guru bimbingan dan konseling, kepala sekolah, dan konselor sangat diperlukan dalam mengatasi masalah ini.

Dari data tersebut, terlihat perlunya penanganan masalah ini guna mendukung kesuksesan peserta didik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, serta layanan-layanan lain yang terkait dengan bimbingan dan konseling yang fokus pada regulasi diri peserta didik dalam belajar.

DAFTAR RUJUKAN

Alwisol. 2009. Psikologi kepribadian edisi revisi. Malang: UMM Press

Kristiyani, T. (2016). Self Regulated Learning Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia. In *Sanata Dharma University Press, Yogyakarta*.

Puspitasari, R. A., Rakhmawati, D., & Lestari, F. W. (2020). Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar Siswa SMK. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 92–109. <https://doi.org/10.26877/empati.v7i2.6649>

Rosyidi, H. (2015). Psikologi Kepribadian (Paradigma traits, Kognitif, Behavioristik dan Humanistik). In

Jaudar Press: Vol. (Issue 9).

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.

Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323–327. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>

Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>