

## **STUDY HABIT ANAK HEBAT: STRATEGI MENGATASI LOSS LEARNING PASCA PANDEMI PADA SISWA MADRASAH IBTIDAIYAH**

**Faliha Muthmainah<sup>1)</sup>, Nur Amin Barokah<sup>2)</sup>, Resi Shaumia<sup>3)</sup>, Mahrus Ali<sup>4)</sup>**

<sup>1,2,3)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

<sup>4)</sup>Universitas Hasyim Asyari  
*faliha.muthmainah.fpsi@um.ac.id*

### **Abstract**

The COVID-19 pandemic for two years has had a tremendous impact, including on the world of education. Including MI Mifathul Ulum Kedawong Jombang, the learning process is carried out online. This online learning has several challenges and problems for which there has yet to be prior preparation. Several problems arise at MI Miftahul Ulum Kedawong Jombang, as many students experience lagging in abilities and knowledge that should be mastered but which students have not yet mastered. This is due to limitations during online learning, such as limited learning media, limited infrastructure such as internet networks, computers, or laptops, limitations in learning delivery, and lack of control by teachers and parents. Many process limitations support during the pandemic, making students divert their boredom with recreational things such as playing games, browsing social media, watching YouTube, etc. These habits have been carried over to post-pandemic. Students are no longer enthusiastic about studying, are less able to regulate themselves in studying, and are addicted to these recreational things. So, this must receive support and intervention to rebuild good study habits to overcome the learning loss experienced so far. This support and intervention takes the form of self-regulated learning (SRL) training so that students can regulate themselves in terms of learning, and parents and teachers can work together in monitoring students' self-regulation.

*Keywords: Study habit, self regulated learning.*

### **Abstrak**

Pandemi covid 19 selama 2 tahun ini memiliki dampak yang luar biasa termasuk dunia pendidikan. Termasuk MI Mifathul Ulum Kedawong Jombang proses pembelajaran dilakukan secara online. Pembelajaran secara online ini memiliki beberapa tantangan dan permasalahan sendiri yang mana belum ada persiapan sebelumnya. Beberapa permasalahan muncul di MI Miftahul Ulum Kedawong Jombang seperti banyak siswa mengalami yaitu ketertinggalan kemampuan dan pengetahuan yang seharusnya dikuasai namun, belum dikuasai oleh siswa. Hal ini disebabkan karena keterbatasan saat pembelajaran online seperti keterbatasan media belajar, keterbatasan sarana pra sarana seperti jaringan internet, computer atau laptop; keterbatasan dalam penyampaian pembelajaran, kurang kontrolnya guru dan orang tua. Ada banyak hal keterbatasan proses yang mendukung pada masa pandemic membuat siswa mengalihkan kejenuhan dan kebosanannya dengan hal-hal yang bersifat rekreatif seperti main game, menjelajah sosmed, menonton youtube, dll. Kebiasaan-kebiasaan ini dibawa sampai pasca pandemi. Siswa tidak bersemangat lagi belajar, kurang bisa mengatur dirinya dalam belajar dan sudah kecanduan hal-hal yang bersifat rekreatif tersebut. Sehingga, hal ini harus mendapat dukungan dan intervensi agar bisa membangun kembali kebiasaan belajar yang baik untuk mengatasi learning loss yang sudah dialami selama ini. Dukungan dan intervensi tersebut berupa pelatihan self regulated learning (SRL) agar siswa mampu mengatur dirinya dalam hal belajar serta orang tua dan guru mampu bekerja sama dalam memonitoring pengaturan diri siswa.

*Kata kunci: Study habit, self regulated learning.*

## PENDAHULUAN

Selama pasca pandemi Covid-19 ini para siswa MI Miftahul Ulum Kedawong Diwek Jombang mulai memberlakukan pembelajaran kepada para siswa secara luring. Siswa dan guru melakukan adaptasi kembali setelah 2 tahun masa pandemi dilakukan secara daring. Pada pencapaian pembelajaran secara daring ini ternyata tidak sesuai dengan harapan dan efeknya masih berpengaruh pada proses pembelajaran pasca pandemi yang dilakukan secara luring.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada salah satu guru MI Mifathul Ulum, beberapa permasalahan muncul saat pembelajaran secara online seperti siswa tidak puas terhadap proses belajar di kelas online karena kurang lengkap dan dituntut mandiri untuk memahami materi, harus menyediakan kuota, penjelasan guru yang kurang bisa ditangkap karena keterbatasan peraga atau sarana pembelajaran, jaringan internet yang kurang stabil. Sedangkan dari pihak guru, permasalahan yang muncul adalah para siswa kurang berpartisipasi dan kurang mampu mengikuti pembelajaran secara maksimal, seperti pemberian tugas-tugas yang mengerjakan adalah orang tua. mereka kesulitan dalam berkomunikasi dengan siswa karena kurangnya sarana pra sarana serta jaringan internet. Selain itu juga kurangnya motivasi siswa dalam belajar (*learning loss*). Permasalahan motivasi siswa dalam belajar ini sangat serius, karena walaupun jaringan internet lancar para siswa lebih tertarik melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat rekreatif seperti main game, lihat video hiburan di youtube; lihat medsos daripada mengikuti pembelajaran online ataupun

mengerjakan tugas. Permasalahan kebiasaan belajar (*study habit*) ini akhirnya terbawa hingga pasca pandemi. Siswa yang sebelum pandemic memiliki nilai-nilai cukup baik, dan nilai-nilai di masa pandemic juga baik dimana hal ini ternyata yang mengerjakan rata-rata adalah orang tuanya. Namun, pasca pandemi siswa memiliki yang turun jauh dari nilai-nilainya sebelum dan ketika pandemi. Permasalahan ini lebih disebabkan salah satunya karena siswa kurang mampu dalam disiplin diri dan pengaturan diri pada belajar. Padahal disiplin dan pengaturan diri dalam proses belajar adalah kunci untuk mencapai kesuksesan belajar secara optimal (Dewi, 2021; Zuhaery, 2021).

Solusi yang dapat ditemukan untuk mengatasi permasalahan siswa MI Mifathul Ulum Kedawong Diwek Jombang terutama pada kelas VI yang akan mengikuti Ujian akhir kelulusan dan sekolah pada jenjang berikutnya adalah dengan meningkatkan kebiasaan belajar (*study habit*) melalui regulasi diri (*Self Regulated Learning*) dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam belajar.

Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan atau membangun kebiasaan belajar (*study habit*) melalui *self regulated learning* (regulasi diri) untuk mengatasi *learning loss* pasca pandemi khususnya pada siswa MI Miftahul Ulum Jombang.

## BAHAN DAN METODE

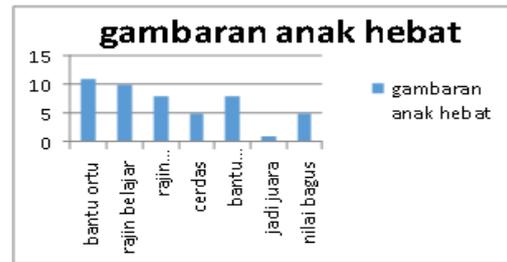
Kegiatan pengabdian ini berupa pelatihan regulasi diri dalam belajar yang dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2023 secara luring di MI Miftahul Ulum Jombang. Kegiatan ini diikuti oleh kelas 4 dan kelas 5 MI Miftahul Ulum Jombang. Kegiatan ini disampaikan

oleh Faliha Muthmainah, S.Psi., M.Si., dan tim kegiatan pengabdian pelatihan regulasi diri.

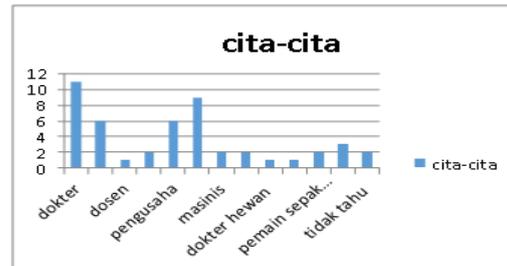
Sebelum pelatihan hari sebelumnya dilakukan pre test untuk mengetahui awal regulasi diri siswa sebelum menerima pelatihan. Pre test ini disusun berdasarkan teori Zimmerman (2008) yang terdiri dari aspek motivasi, metakognisi, strategi belajar, control diri dan evaluasi diri. Karena peserta pelatihan adalah siswa kelas 4 dan 5 yang notabennya usia kanak-kanak maka pre test tersebut hanya bersifat menggali informasi terkait kebiasaan belajar peserta melalui regulasi diri mereka. Dari hasil pre test tersebut ditemukan sebagian besar dari peserta yaitu sekitar 39 siswa dari 48 siswa belum mengetahui motivasi dan arah tujuan mereka dalam belajar. Hal ini juga menyebabkan peserta belum bisa menemukan strategi tepat dalam belajar dan melakukan evaluasi diri dalam belajar. Hal ini senada yang dikemukakan Slameto (2010) tujuan dan motivasi belajar harus dimiliki peserta belajar agar memiliki keinginan kuat untuk melakukan kegiatan belajar agar hasil belajar peserta dapat berhasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan ini terdapat 6 bagian yaitu *goal setting*, *self motivation*, *task strategis*, *time management*, *self evaluation* dan *help seeking*. Bagian pertama yaitu *goal setting*, bagian ini Untuk menggali peserta dalam menetapkan tujuan mereka dalam belajar. Pada bagian ini tiap peserta diberikan pertanyaan oleh pemateri yaitu apa cita-citanya dan bagaimana gambaran anak hebat menurut pandangan mereka. Setiap peserta ditanya dan diminta untuk menggambar cita-cita mereka. Terlihat pada grafik dibawah ini



Gambar 1.anak hebat



Gambar 2. Grafik jenis cita-cita peserta



Gambar 3. Peserta menceritakan gambaran anak hebat

Setelah menggali gambaran anak hebat dan cita-cita peserta maka pemateri akan memberikan sesi bagian pelatihan selanjutnya yaitu *self motivation*, *task strategis*, *time management*, *self evaluation* dan *help seeking behavior*. Peserta diberikan pengetahuan dan pemahaman terkait lima aspek tersebut sehingga mereka mampu memahami cara meregulasi dirinya dalam belajar. Pemberian pengetahuan ini menggunakan sebuah permainan yaitu permainan harta karun.

Peserta akan diminta untuk mengocok dadu dan akan melangkah di atas media alat peraga pelatihan sesuai dengan jumlah dadu dan ketika dia berhenti dia akan membuka kartu sesuai dengan tempat dia berhenti. Kartu tersebut berisi lima aspek regulasi diri dalam belajar. Peserta harus menjawab pertanyaan dari kartu tersebut kemudian dikuatkan oleh pemateri. Permainan ini dilakukan secara bergiliran tiap peserta hingga selesai semua dan kartu sudah terbuka semua.



Gambar 4. pemateri menyampaikan materi

Aspek pertama adalah bagian *self motivation* merupakan bagian dalam meningkatkan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri tanpa adanya dorongan eksternal. Seseorang yang memiliki *self-motivation* dapat mengembangkan tujuan yang jelas dan fokus untuk mencapainya (Djaali, 2012; Slameto, 2010).

Bagian berikutnya adalah task strategis, bagian ini untuk meningkatkan kemampuan untuk merencanakan dan memilih strategi yang efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik atau pekerjaan. Seseorang dengan task strategis yang baik mampu memecahkan masalah

secara kreatif dan memilih langkah-langkah yang efisien (Eriyanto, 2021).

Selanjutnya adalah time management, yang merupakan kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik dan efisien. Seseorang dengan time management yang baik dapat mengatur jadwal, mengidentifikasi tugas yang penting, dan menghindari pemborosan waktu (Toro, 2021)

Tahap berikutnya yaitu *Help-seeking behavior*: Ini adalah kemampuan untuk mencari bantuan ketika diperlukan. Seseorang dengan help-seeking behavior yang baik tidak takut untuk meminta bantuan dari orang lain atau mencari sumber daya yang mereka butuhkan untuk memahami dan menyelesaikan tugas (Khoerunnisa, 2021).

Bagian akhir yaitu *Self-evaluation*: Ini adalah kemampuan untuk secara obyektif mengevaluasi kinerja diri sendiri dan mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, serta area yang perlu diperbaiki. Seseorang dengan self-evaluation yang baik dapat mengambil tanggung jawab atas kegagalan dan belajar dari pengalaman (Kristiana, 2021). Di akhir pelatihan, peserta diminta untuk membuat jadwal kesehariannya selama 1 minggu (7 hari) kedepan untuk bisa dilaksanakan secara konsisten.



Gambar 5. Peserta menyusun jadwal kegiatan dalam 1 minggu

Peserta dan orang tua diminta mengisi jurnal kegiatan yang dilakukan peserta. Setelah 7 hari, peserta diminta mengumpulkan hasil kegiatannya selama 1 minggu tersebut untuk dilihat efektifitas pelatihan. Hasil nya adalah 83% peserta melakukan secara konsisten dalam melakukan aktifitasnya sesuai jadwal kegiatan yang sudah disusun dan 27% belum melakukan secara konsisten.

Segala rangkaian aktivitas pelatihan, peserta yang telah memenangkan permainan dari pemateri diberikan hadiah begitu juga pemberian hadiah kecil atau souvenir untuk semua peserta diharapkan materi yang telah diharapkan diterima dengan baik dan bahagia oleh peserta.



Gambar 6. Pemberian hadiah pada peserta

## KESIMPULAN

Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini tampak dari seluruh kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan respon positif peserta, orang tua dan guru dalam kerja samanya pelaksanaan kegiatan ini. Peserta juga mengalami perkembangan dalam regulasi diri dalam belajar dibandingkan dengan kondisi sebelumnya.

Pasca kegiatan ini, ada beberapa saran untuk beberapa pihak terkait, yaitu:

1. Teruntuk tim kegiatan pengabdian masyarakat ini

untuk kesempatan selanjutnya diharapkan materi pelatihan disajikan secara mendalam agar peserta lebih mendalami dan mendapatkan manfaat lebih banyak serta tujuan dari program ini dapat tercapai secara optimal

2. Kepada pihak sekolah khususnya MI Mifathul Ulum kedawong Jombang bisa menggandakan kegiatan pelatihan ini diadakan secara rutin agar potensi-potensi berkembang secara optimal
3. Teruntuk peserta diharapkan bisa mengimplementasikan materi pelatihan dalam kegiatan sehari-hari dan dilakukan secara konsisten
4. Teruntuk orang tua atau wali peserta bisa mendampingi, membantu serta mengarahkan peserta khususnya dalam belajar sehingga potensi pesera berkembang secara optimal

## UCAPAN TERIMA KASIH.

Kami sebagai tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Negeri Malang yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tim kegiatan pengabdian ini juga mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah seluruh guru dan siswa MI Miftahul Ulum Jombang yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Dewi, Dian puspa. *Study habits of student achievement at SD negeri 95 Pekanbaru*. Riau: Jurnal PGSD FKIP universitas Riau Vol.1 April 2021
- Devika Ayu, Arisanti. (2019). *Pengaruh Efikasi Diri, Regulasi Diri dan Kebiasaan Belajar Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Biaya Mahasiswa Prodi Pendidikan Akuntansi Universitas Negeri Surabaya*. Jurnal Pendidikan Akuntansi, Volume 07 Nomer 03 Tahun 2019, 378-382
- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Khoerunnisa, N. et al. (2021). *Gambaran Self Regulated Learning siswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19*. FOKUS Vol. 4 No. 4
- Lidiawati, K.R. & Helsa, H. (2021). *Online learning during Covid-19 pandemic: how self regulated learning strategies affect student engagement*. Psibernetika, 14 (1).
- Kristiana, Dr. Ika Febrian; Costrie Ganes; Prasetyo Budi. 2021. *Modul Pengenalan dan identifikasi learning loss siswa di masa pandemi bagi guru dan orang tua*. Semarang: fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Eriyanto, A. (2021). *Self-Regulated Online Learning during pandemic Covid-19 of postgraduate student*, Prosiding SENABATRA 1
- Zimmerman, B.J.(2000). *Attainment of Self-Regulation; A Social cognitive Perspective*. Handbook of self Regulation. San Diego, CA: Academic Press.
- Zuhaery, Muhammad. (2021). *Pelatihan strategi pengasuhan anak dan self regulated learning solusi dan harapan*. Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan 23 Oktober 2021, Hal. 1686-1695