

PENGARUH KEMAMPUAN SELF REGULATION TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

¹Agustina Mulyani, ²Dodi Herdiana, ³Prof.Dr.Uman Suherman AS.,M.Pd.
Pascasarjana Institut Pendidikan Indonesia (IPI) Garut
aurathalita2@gmail.com, dh@masterdoy.com

ABSTRACT

The learning process greatly influences student learning outcomes, many things that support the learning process in class become more optimal, one of which is good self-regulation. Self-regulation is the process used by learners to systematically focus their thoughts, feelings, and actions on the achievement of their goals (Zimmerman, 2000). Motivation is a driving force that changes the energy in a person into the form of real activities to achieve certain goals (Djamarah 2011: 148). This study aims to find out whether self-control skills can have an impact on the desire of students to learn more and to find out how self-regulation abilities can affect the increase in student learning motivation. This journal, explains the definition of self-regulation and motivation and describes how self-regulation can increase student motivation. The analysis method carried out in this journal is a literature study, by finding several sources that have been published by the author/researcher related to self-regulation and motivation.

Keywords: *self-regulation, self-regulation, self-regulation of motivation*

ABSTRAK

Proses pembelajaran sangat memengaruhi hasil pembelajaran siswa, banyak hal yang mendukung proses pembelajaran dikelas menjadi lebih optimal, salah satunya *self regulation* yang baik. Pengaturan Diri (*Self-Regulation*) adalah proses yang digunakan pembelajar untuk secara sistematis memusatkan pikiran, perasaan, dan tindakannya pada pencapaian tujuan mereka (Zimmerman, 2000). Motivasi adalah suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Djamarah 2011:148) . Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui apakah kemampuan pengendalian diri dapat berdampak pada keinginan siswa untuk belajar lebih banyak dan Untuk mengetahui bagaimana kemampuan *self regulation* dapat berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Dalam jurnal ini menjelaskan pengertian self regulation dan motivasi serta memaparkan bagaimana selfregulation bisa meningkatkan motivasi belajar siswa. Metode analisis yang dilakukan dalam jurnal ini adalah studi pustaka, dengan cara mencari beberapa sumber yang telah diterbitkan oleh penulis/peneliti terkait self regulation dan motivasi.

Kata kunci : *Self-Regulation, Pengaturan Diri, regulasi diri motivasi*

PENDAHULUAN

Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan baik dikenal sebagai kompetensi. Kecakapan hidup, atau keahlian hidup, dan keterampilan sikap adalah dua kompetensi yang dijelaskan dalam tujuan pendidikan nasional yang harus diperhatikan. Kecakapan hidup, juga disebut kecakapan hidup, didefinisikan sebagai kemampuan untuk menciptakan atau menemukan cara baru untuk memecahkan masalah menggunakan informasi, ide, dasar atau metode yang telah dipahami sebelumnya. Kita dapat menemukan metode dan produk yang membantu mempertahankan, meningkatkan, atau mengubah kehidupan dan kehidupan siswa dengan menyelesaikan masalah baru.

Dua jenis keterampilan sikap (afektif) adalah sikap terhadap sesuatu. Pertama, sikap terhadap nilai, moral, tata susila, baik, buruk, demokratis, terbuka, dermawan, jujur, teliti, dan sebagainya. Kedua, sikap terhadap materi pelajaran dan kegiatan di kelas, seperti menyukai, memandang positif, menunjukkan minat, dan sebagainya. Affective skill seringkali tidak dimasukkan dalam program pembelajaran karena sulit untuk mengembangkan, mengajarkan, dan mengevaluasi aspek afektif, seperti kecakapan hidup, harus dicapai melalui integrasi dengan mata pelajaran dan pengalaman belajar yang relevan. Kemampuan pengaturan diri (self-direction) terkait erat dengan kecakapan hidup dan kompetensi afektif.

Pengaturan Diri (*Self-Regulation*) adalah proses yang digunakan pembelajar untuk secara sistematis memusatkan pikiran, perasaan, dan tindakannya pada pencapaian tujuan mereka (Zimmerman, 2000). Dari ungkapan diatas bisa disimpulkan bahwa *Self Regulation* atau lebih dikenal dengan istilah pengaturan diri merupakan proses seseorang dalam mengatur, berpikir dan bertindak sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Dengan begitu, seseorang bisa memberikan

penghargaan atau reward terhadap dirinya sendiri ketika tujuan atau target yang telah direncanakan tercapai. Seseorang yang mempunyai regulasi diri yang baik maka akan menjalankan kehidupan sehari-harinya dengan baik juga, begitupun sebaliknya, apabila seseorang yang regulasi dirinya masih kurang maka setiap peran yang dilakukan dalam kehidupan sehari-harinya pun akan kurang baik. Dalam proses pembelajaran, kemampuan untuk meregulasi diri sangat penting karena memungkinkan siswa menilai diri mereka sendiri dan mengetahui seberapa baik mereka memahami materi pelajaran dan apa yang harus mereka lakukan untuk mencapai hasil yang optimal. Selain self regulation, motivasi merupakan salah satu hal penting lain dalam mengoptimalkan pembelajaran.

Self regulation sangat erat hubungannya dengan motivasi karena ketika seseorang mempunyai motivasi yang baik maka dipastikan self regulationnya pun baik, maka siswa/peserta didik yang mempunyai motivasi belajar yang baik bisa dikatakan siswa tersebut memiliki self regulation yang baik. Motivasi belajar yang mendorong pengaturan diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan akademik dan pembelajaran pengaturan diri. Regulasi diri dalam belajar adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan belajar mereka dengan mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi mereka (Zimmerman dalam Wolfok 2004). Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang self-regulation dan apakah dapat berdampak pada keinginan siswa untuk belajar di sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode analisis yang dilakukan dalam jurnal ini adalah studi pustaka, dengan cara mencari beberapa sumber yang telah diterbitkan oleh penulis/peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PENGATURAN DIRI

1. Pengertian Pengaturan Diri (Self-Regulation)

Pengaturan diri (Self-Regulation) adalah proses yang digunakan oleh pembelajar untuk secara sistematis memusatkan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka pada pencapaian tujuan mereka (Zimmerman, 2000). Penelitian psikologis tentang perkembangan pengendalian diri oleh orang dewasa dan anak-anak adalah sumber awal dari penelitian tentang pengaturan diri selama pembelajaran (Zimmerman, 2001). Pengaturan mandiri yang jauh lebih awal penelitian dilakukan dalam konteks klinis, di mana peneliti mengajari peserta untuk berubah perilaku disfungsi seperti agresi, kecanduan, gangguan seksual, interpersonal konflik, dan masalah perilaku di rumah dan di sekolah (Mace & West, 1986). Regulasi mandiri telah diperluas untuk menangani masalah akademis pembelajaran dan prestasi (Zimmerman & Schunk, 2001).

Pada dasarnya, pengaturan diri melibatkan keputusan siswa. Siswa harus memiliki banyak pilihan untuk terlibat dalam pengaturan diri, seperti apakah mereka akan berpartisipasi, teknik apa yang mereka gunakan, hasil apa yang mereka capai, dan kondisi sosial dan sosial pengaturan fisik tempat mereka bekerja. Pengaturan diri mengacu pada pengaturan perilaku seseorang untuk tetap fokus pada pencapaian tujuan. Selain itu, individu mengatur kognisi dan pengaruh mereka saat terlibat dalam pembelajaran. Mereka melakukan ini dengan mempertahankan efikasi diri untuk belajar, menghargai pembelajaran, mempertahankan harapan untuk hasil positif dari pembelajaran, mengevaluasi kemajuan tujuan, menentukan seberapa efektif strategi mereka dan mengubahnya seperlunya, dan menjaga lingkungan emosional yang positif.

Proses dan strategi pengaturan mandiri yang diterapkan oleh siswa dapat bersifat umum (berlaku untuk semua jenis

pembelajaran) atau spesifik (hanya berlaku untuk jenis pembelajaran tertentu). Proses pengaturan mandiri seperti menetapkan tujuan dan mengevaluasi kemajuan tujuan dapat diterapkan untuk berbagai jenis pembelajaran, seperti keterampilan akademik dan keterampilan motorik, sedangkan yang lain hanya berkaitan dengan area konten atau tugas tertentu.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Self Regulation

A. Faktor Internal

Menurut Bandura, faktor internal regulasi diri terdiri dari tiga kebutuhan:

- Observasi diri, atau observasi diri, membutuhkan perhatian pada perilaku diri sendiri. Mencatat elemen-elemen penting dari perilaku yang terkait dengan tujuan yang ingin dicapai adalah salah satu cara untuk melakukan observasi diri. Atensi (perhatian), retensi (ingatan), reproduksi, dan motivasi adalah lima tahap proses modelling, menurut Bandura (Inyik Ridwan Muzir, 2016, h. 238).
- Proses penilaian, juga dikenal sebagai proses penilaian, adalah perbandingan kinerja seseorang saat ini dengan tujuan yang telah ditetapkan dengan adanya reaksi diri. Proses ini menentukan apakah kemajuan telah dicapai dalam mencapai tujuan atau tidak, yang berdampak pada motivasi. Untuk mencapai presentasi yang baik dalam setiap bidang dan terutama dalam pengembangan inovasi, penentuan tujuan dan evaluasi diri sangat penting (Tri Wibowo, 2011, h. 445-446).
- Proses tanggapan diri sendiri (Reaksi diri) adalah faktor internal yang didasarkan pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri, serta bagaimana individu tersebut mengevaluasi dirinya secara positif atau negatif, serta memberikan hadiah atau hukuman kepada

dirinya sendiri (Lulutiana Pisani, 2017, hlm.

B. Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal berdampak pada regulasi diri terdiri dari tiga bagian:

a. Standar untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri; standar ini berasal dari dorongan internal serta faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual yang digunakan untuk evaluasi.

b. Menyediakan metode untuk mendapatkan reinforcement. Reward akan diberikan setelah tujuan tertentu telah dicapai. Selain itu, diperlukan dukungan dari lingkungan dalam bentuk sumbangan materi, pujian, dan dukungan dari orang lain. Untuk mencapai tujuan, Anda juga harus menerima penghargaan kecil.

c. Faktor-faktor Transcendental Hal ini disebabkan oleh kehadiran Tuhan dalam proses perawatan, yang memberi seseorang kemampuan untuk mengendalikan diri, baik di dalam maupun di luar. Faktor ini termasuk niat dan tujuan murni hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa.

3. Manfaat self regulation

Regulasi diri yang efektif memberikan banyak dampak positif diberbagai bidang kehidupan (<https://nsd.co.id>) diantaranya:

1. Meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental

Dr. Susan David, seorang psikolog dan penulis mengatakan, Regulasi yang baik memungkinkan individu untuk mengelola emosi negatif, mengatasi stress dan mempertahankan perspektif yang seimbang.

2. Meningkatkan hubungan interpersonal

John Gottman seorang ahli hubungan, ketika individu memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat, mereka lebih

mampu mengelola konflik, berkomunikasi secara efektif dan berempati dengan orang lain.

3. Meningkatkan keberhasilan akademik

Angela Duckworth, seorang psikolog dan peneliti, menekankan dampak regulasi diri pada prestasi akademik dan professional. Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik lebih siap untuk tetap focus, menetapkan tujuan, mengatur waktu secara efektif, dan bertahan dalam menghadapi tantangan.

4. Meningkatkan kesehatan fisik

Kelly McGonigal, regulasi diri yang efektif dapat berdampak positif pada perilaku yang berkaitan dengan olahraga, nutrisi, tidur dan manajemen stress artinya seseorang yang mempunyai regulasi diri yang baik akan lebih memungkinkan untuk melakukan kebiasaan sehat, memilih diet yang baik, mempertahankan rutinitas olahraga teratur dan memprioritaskan perawatan diri.

5. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pribadi

Carol Dweck seorang psikolog terkenal, ketika individu memiliki keterampilan regulasi diri yang kuat, mereka lebih terbuka untuk belajar, menerima tantangan dan mengadopsi pola pikir pertumbuhan. seseorang yang mengatur diri sendiri memiliki kemampuan untuk merefleksikan diri, menetapkan tujuan dan memantau kemajuan mereka secara efektif. Mereka tangguh dalam menghadapi kegagalan dan menjadikan kegagalan tersebut sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Dweck menunjukkan bahwa regulasi diri adalah aspek fundamental dalam mendorong pertumbuhan pribadi dan mewujudkan potensi penuh seseorang.

Jika diterapkan dalam pembelajaran, pengaturan diri juga sangat bermanfaat karena sebagian besar orang dapat mengembangkan kemampuan pengaturan diri atau pengaturan diri saat

berinteraksi, belajar, dan bermasyarakat. Schunk (1994) mengatakan bahwa orang tua dan guru harus membantu anak atau siswa mereka belajar mengendalikan diri sendiri dengan cara-cara berikut:

1. Menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan menghindari kegiatan belajar atau permainan yang mengganggu.
2. Memberi tahu siswa bagaimana mengikuti petunjuk.
3. Dorong siswa untuk memahami teknik dan prosedur yang benar untuk menyelesaikan tugas.
4. Membantu mereka mengatur waktu.
5. Menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas yang diberikan.
6. Mengajarkan siswa untuk mengendalikan emosi mereka dan tidak panik ketika menyelesaikan tugas atau menghadapi kesulitan.
7. Menunjukkan kemajuan siswa.
8. Mengajarkan siswa cara mendapatkan bantuan.

B. MOTIVASI

1. Pengertian Motivasi

Motivasi sangat penting untuk belajar; itu membuat siswa tetap tekun dan mewujudkan hasil belajar mereka dengan baik. Menurut Uno (2016:9) "motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun dari luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku/aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya". Menurut Santrock (2010:510) "motivasi adalah proses yang memberi semangat, arahan, dan kegigihan perilaku artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan lama". Menurut Djamarah (2011:148) "motivasi adalah suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang

kedalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu". Sedangkan Menurut Priansa (2015:133) "motivasi merupakan keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar, sehingga tujuan pembelajaran yang dikehendaki oleh peserta didik dapat tercapai".

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah diuraikan dapat disimpulkan motivasi belajar merupakan faktor penggerak maupun pendorong yang dapat memicu timbulnya rasa semangat dan juga mampu merubah tingkah laku peserta didik untuk menuju pada hal yang lebih baik untuk dirinya sendiri. Proses menunjukkan peserta didik dalam mencapai tujuan dan arah proses belajar dikenal sebagai motivasi belajar.

2. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan bentuk motivasi yang mendorong individu untuk terlibat dalam suatu aktivitas karena keinginan internal mereka sendiri, tanpa adanya imbalan eksternal yang jelas. Dalam konteks pendidikan, motivasi intrinsik berhubungan dengan minat belajar, kepuasan dalam menyelesaikan tugas, dan keinginan untuk mencapai pemahaman yang mendalam tentang materi pelajaran

3. Motivasi ekstrinsik

Dalam proses pendidikan, motivasi ekstrinsik sangat penting karena aktivitas belajar dimulai dan diteruskan oleh dorongan dari luar, yang tidak sepenuhnya terkait dengan aktivitas belajar. sehingga membantu siswa mencapai tujuan dengan hasil belajar yang lebih baik. Menurut Santrock (2010:514), "motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar untuk melakukan sesuatu dan mendapatkan sesuatu yang lain (cara untuk mencapai tujuan)," Priansa (2015:134) mengatakan bahwa "motivasi ekstrinsik adalah konsep-konsep yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan

dari luar", dan Mudjiman (2007:37), "motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar untuk menguasai sesuatu kompetensi untuk mengatasi masalah"

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan dan analisis diatas bisa disimpulkan bahwa :

1. Kemampuan pengendalian diri dapat mempengaruhi keinginan siswa untuk belajar lebih banyak karena memberi mereka kepercayaan diri dan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menentukan keberhasilan mereka dalam belajar. SRL juga membuat belajar lebih nyaman bagi siswa, terutama jika itu terkait dengan strategi belajar yang mereka pilih.
2. Memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dapat berdampak pada keinginan siswa untuk belajar lebih banyak dengan membuat anggota peserta didik sadar, bertanggung jawab, dan memahami bagaimana mereka akan pergi ke kelas dan mencari informasi dari berbagai sumber. Mereka yang berprestasi percaya bahwa mereka mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan dan harapan mereka. Mereka yang mencapai hasil yang sesuai dengan harapan mereka menganggap diri mereka sukses atau berhasil.

Jurnal :

<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/viewFile/1187/1240>

Nurul Fajri Assakinah., Mohammad ilham maulana., Eva Latipah., Pentingnya Self Regulation Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa., Univeritas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Jurnal :

<file:///C:/Users/User/Downloads/5344-Article%20Text-9780-1-10-20230201.pdf>

Dewi1 , N.M.S. Mertasari2 , I.G. Ratnaya3., pengaruh regulasi diri, resiliensi, dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika peserta didik., Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia

Jurnal :

<file:///C:/Users/User/Downloads/2444-Article%20Text-7574-1-10-20231009.pdf>

Faulina Amiliatuz Zahroh, Ika Ratih Sulistiani, Zuhkhriyan Zakaria., (2022)., pengaruh self regulated learning terhadap motivasi berprestasi siswa.

Jurnal :

<https://iim.unisma.ac.id/index.php/JPMI/article/view/16457>

DAFTAR PUSTAKA

Dale H Schunk., Six Edition
2012., *Learning Theories An Educational Perspective*. Boston
Colombus Indianapolis., Newyork

Siti Aimah, Muhimatul Ifadah., pengaruh self-regulated learning terhadap motivasi belajar siswa., Universitas Muhammadiyah Semarang