



SELF REGULATED LEARNING:UPAYA PENINGKATAN PRESTASI AKADEMIK

Oleh: Muhammad Syukri Pulungan

Abstract

Learning achievement is a measure of achievement of learning goals during the learning process of a wide range of material taught by the teacher to the learner. Achievement is the result of an activity that has been done, created both individually and in kolompok. Furthermore Nurkencana argued that learning achievement is the results that have been achieved or acquired subsidiary subjects of value. Besides learning achievement is the result of that result in changes in the individual as a result of the learning activities.

Self - Regulated Learning is an effort to organize themselves in learning by involving metakognisis ability, motivation and active behavior. Students who have a Self - Regulated Learning will be active in learning activities, thus academic performance can be improved.

Keywords: *Self-Regulated Learning, Achievement.*

A. Pendahuluan

Prestasi belajar merupakan tolak ukur tercapainya tujuan pembelajaran selama proses pembelajaran dari berbagai materi yang diajarkan oleh guru kepada peserta didik. Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individu maupun secara kelompok.¹ Selanjutnya Nurkencana mengemukakan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai atau diperoleh anak berupa nilai mata pelajaran. Selain itu prestasi belajar merupakan hasil yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas belajar.²

Sebagai hasil dari proses pembelajaran, prestasi belajar dapat meningkat atau juga menurun yang dipengaruhi oleh beragam faktor. Naik dan Menurunnya prestasi belajar ini dapat dilihat dari nilai yang diperoleh pada akhir pembelajaran yakni setelah guru menguji dengan alat tes berupa soal-soal yang dirangkum pada akhir semester. Hasil tes diinterpretasikan dengan nilai, pada perguruan tinggi disebut sebagai indeks prestasi kumulatif.

Dari berbagai tingkat pendidikan, prestasi akademik peserta didik selalu mendapat perhatian khusus. Berbagai metode pembelajaran hingga kurikulum pendidikan mengalami perubahan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Karena sumber daya manusia yang berkualitas merupakan suatu proses pendidikan dan tanpa pendidikan tidak mungkin diperoleh sumber daya manusia yang berkualitas, yang dapat membangun negara dan bangsanya ke arah tujuan yang akan dicapai oleh bangsa dan negara tersebut.³

Ditengah tingginya tuntutan sumber daya manusia yang mumpuni, peserta didik yang mengikuti program pendidikan mulai dari tingkat dasar hingga pendidikan tinggi masih banyak yang kurang bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam aktivitas pembelajarannya, kurang tekun dan gigih dalam mengerjakan tugas-tugas yang di berikan, bahkan tidak jarang banyak peserta didik yang tidak mengerjakan tugasnya. Semua indikasi tersebut adalah ciri-ciri peserta didik dengan tingkat prestasi rendah.

Seharusnya peserta didik yang mengikuti program pendidikan memiliki motivasi berprestasi tinggi, dengan ciri sebagaimana diungkapkan Mc. Clelland (Wahidin, 2001) antara lain:

¹Syaiful Bahri Djamarah, *Prestasi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 19

²Nurkencana, *Evaluasi Hasil Belajar Mengajar*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2005), hlm. 62

³Amaris, Martini, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*, (Bogor: Ghalia Indonesia),

- 1) Mempunyai keinginan untuk bersaing secara sehat dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain
- 2) Mempunyai keinginan bekerja dengan baik
- 3) Berfikir realistis, tahu kemampuan serta kelemahan dirinya
- 4) Memiliki tanggung jawab pribadi
- 5) Mampu membuat terobosan dalam berfikir
- 6) Berfikir strategis dalam jangka panjang
- 7) Selalu memanfaatkan umpan balik untuk perbaikan

Berbagai kajian dilakukan oleh pakar dan praktisi pendidikan untuk meningkatkan hasil belajar dan prestasi akademik. Diantaranya dengan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi. Muhibbin Syah menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dirangkum menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal adalah faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang yang berasal dari dirinya sendiri, meliputi keseluruhan fisik maupun psikis. Adapun faktor-faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang yang sifatnya berasal dari luar diri seseorang tersebut, meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.⁴

Selain itu, faktor-faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar adalah konsep diri, kepribadian (self image), kesadaran diri, ideal diri, motivasi, pengendalian diri dan harga diri memerlukan harmonisasi dalam proses belajar, yang akan mendukung hasil belajar. Persepsi yang positif terhadap kepribadian akan mempengaruhi konsep diri ke arah yang positif, dan mendorong individu untuk meraih prestasi.

Faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prestasi akademik selalu ditemukan disetiap lembaga pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Dengan demikian untuk meningkatkan kualitas pendidikan haruslah memperhatikan berbagai faktor tersebut.

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Disamping itu, mahasiswa memiliki cara belajar berbeda dengan pendidikan dasar, tingkat pertama dan menengah. Proses pembelajarannya harus

⁴Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 34

memperhatikan ciri-ciri belajar orang dewasa sebagaimana diungkapkan oleh Soedomo, sebagai berikut:⁵

- 1) Menunjukkan timbulnya pertukaran pendapat, tuntutan dan nilai-nilai,
- 2) memungkinkan terjadinya komunikasi timbal balik,
- 3) suasana belajar yang diharapkan adalah suasana yang menyenangkan dan menantang,
- 4) mengutamakan peran peserta didik,
- 5) orang dewasa akan belajar jika pendapatnya dihormati,
- 6) belajar orang dewasa bersifat unik,
- 7) perlu adanya saling percaya antara pembimbing dan peserta didik,
- 8) orang dewasa umumnya mempunyai pendapat yang berbeda,
- 9) orang dewasa mempunyai kecerdasan yang beragam,
- 10) kemungkinan terjadinya berbagai cara belajar,
- 11) orang dewasa belajar ingin mengetahui kelebihan dan kekurangannya,
- 12) orientasi belajar orang dewasa terpusat pada kehidupan nyata, dan
- 13) motivasi berasal dari dirinya sendiri.

Dari paparan di atas, idealnya mahasiswa memiliki cara belajar orang dewasa. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa yang tidak memiliki cara belajar seperti orang dewasa. Hal ini mengakibatkan prestasi akademiknya rendah. Disamping itu, upaya yang dapat dilakukan dalam memahami mata kuliah yang dipelajari adalah dengan belajar berdasarkan *Self Regulated Learning*.

Self-Regulated Learning adalah upaya mengatur diri dalam belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisis, motivasi dan perilaku aktif. Mahasiswa yang memiliki *Self-Regulated Learning* akan secara aktif dalam melakukan aktifitas belajarnya (Schunk dan Zimmerman dikutip Devi, 2007:3). Jadi, jika dirasakan siswa bahwa suatu pelajaran atau pembahasan kuliah tidak dimengerti oleh mahasiswa, maka mahasiswa tersebut akan lebih aktif untuk dapat mempelajarinya. Seperti membuat perencanaan apa yang akan dipelajari lagi, melakukan pemantauan terhadap hasil belajarnya, mengevaluasi hasil belajar yang diperoleh, mengulang, mengorganisasi belajarnya, berusaha untuk mencapai prestasi yang optimal, dan termasuk mencari bantuan pada teman, dosen atau orang yang dianggap lebih mengerti maupun media penunjang pembelajaran.

Penggunaan *Self-Regulated Learning* sebagai suatu bentuk upaya mahasiswa dalam memotivasi diri untuk dapat mencapai hasil yang optimal dalam belajar. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin baik *Self-Regulated*

⁵Suprijanto, *Pendidikan Orang Dewasa (Dari Teori Hingga Aplikasi)*, (Jakarta: Bumi Aksara: 2009), hlm. 47

Learning, maka akan semakin baik hasil prestasi yang dapat dicapai. Sebaliknya, jika siswa memiliki *Self-Regulated Learning* yang rendah, maka kurang dapat melakukan perencanaan, pemantauan, evaluasi pembelajaran dengan baik, kurang mampu melakukan pengelolaan potensi dan sumber daya yang baik dan sebagainya, sehingga hasil dari belajarnya tidak optimal, sesuai dengan potensi diri yang dimilikinya.

B. Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik atau lebih sering disebut sebagai prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata, yakni prestasi dan akademik/belajar. Untuk memahami lebih jauh tentang pengertian prestasi akademik, peneliti mencoba menjabarkan makna dari dua kata tersebut.

Djamarah (1994) menyebutkan bahwa prestasi adalah apa yang telah dapat diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja. Sedangkan Nasrun Harahap (Djamarah, 1994) menyebutkan bahwa prestasi adalah penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan siswa berkenaan dengan penguasaan bahan pelajaran yang disajikan kepada siswa.

Adapun pengertian belajar menurut Slameto (2003) adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Muhibbin Syah (2000) menyebutkan bahwa belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Berdasarkan penjelasan di atas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan secara sadar yang mengakibatkan perubahan tingkah laku pada individu tersebut dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Pengertian prestasi akademik dalam penelitian ini disebut juga sebagai prestasi belajar. Menurut Suryabrata (1993) prestasi belajar adalah seluruh hasil yang mengungkap keberhasilan seseorang dalam belajar. Suryabrata (1993) menyatakan bahwa prestasi akademik adalah seluruh hasil yang telah dicapai (*achievement*) yang diperoleh melalui proses belajar akademik (*academic achievement*) maka menurut penulis istilah yang dapat disimpulkan bahwa seluruh hasil yang telah dicapai (*achievement*) atau diperoleh melalui pelajaran akademik (*academic achievement*) yang dapat sebagai ukuran untuk mengetahui sejauh mana para siswa menguasai bahan pelajaran yang diajarkan dan dipelajari. Menurut Winkel (Sunarto, 1996)

prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya.

Dari beberapa uraian diatas didapat disimpulkan bahwa prestasi akademik adalah hasil dari kegiatan belajar untuk mengetahui sejauh mana seseorang menguasai bahan pelajaran yang diajarkan serta mengungkapkan keberhasilan yang dicapai oleh orang tersebut. Pada perguruan tinggi prestasi belajar atau prestasi akademik ini diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang diperoleh oleh mahasiswa di setiap semesternya sesuai dengan mata kuliah yang diikutinya.

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik dapat dibagi menjadi dua yakni faktor internal dan faktor eksternal. Suryabrata mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar sebagai berikut:⁶

- 1) Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri
 - a. Faktor non-sosial dalam belajar
Meliputi keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu, tempat dan alat-alat yang dipakai untuk belajar (alat tulis, alat peraga)
 - b. Faktor sosial dalam belajar
- 2) Faktor-faktor yang berasal dari luar diri
 - a. Faktor fisiologi dalam belajar
Faktor ini terdiri dari keadaan jasmani apda umumnya dan keadaan fungsi jasmani tertentu.
 - b. Faktor psikologi dalam belajar
Faktor ini dapat mendorong aktivitas belajar seseorang karena aktivitas dipacu dari dalam diri, seperti adanya perhatian, minat, rasa ingin tahu, fantasi, perasaan dan ingatan.

Wahyuni menjelaskan bahwa faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik adalah sebagaimana dipaparkan sebagai berikut:

1. Kemampuan intelektual atau kecerdasan (intelegensi)
2. Minat
3. Bakat khusus
4. Motivasi untuk berprestasi
5. Sikap
6. Kondisi fisik dan mental

⁶Sumadi Suryabrata, *Penyusunan Tes Prestasi Belajar*, (Jakarta: Prima Karya, 1994), hlm.

7. Harga diri akademik
8. Kemandirian

Kemudian dikemukakan pula hal-hal yang termasuk kedalam faktor eksternal, yaitu sebagai berikut

1. Lingkungan sekolah atau kampus
2. Lingkungan keluarga
3. Faktor situasional

Selain itu, terdapat empat faktor yang mempengaruhi terhadap prestasi akademik yaitu:

1. Pengaruh Keluarga dan Kebudayaan

Besarnya kebebasan yang diberikan orang tua kepada anaknya, jenis pekerjaan orang tua dan jumlah serta urutan anak dalam keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan prestasi. Produk-produk kebudayaan pada suatu daerah seperti cerita rakyat, sering mengandung tema prestasi yang bisa meningkatkan semangat.

2. Peranan Konsep Diri

Konsep diri merupakan bagaimana individu berpikir tentang dirinya sendiri. Apabila individu percaya bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu, maka individu akan termotivasi untuk melakukan hal tersebut sehingga berpengaruh dalam tingkah lakunya.

3. Pengaruh dan Peran Jenis Kelamin

Prestasi akademi yang tinggi biasanya diidentikkan dengan maskulinitas, sehingga banyak wanita yang belajar tidak maksimal khususnya jika wanita tersebut berada diantara pria. Pada wanita terdapat kecenderungan takut akan kesuksesan, yang artinya pada wanita terdapat kekhawatiran bahwa dirinya akan ditolak oleh masyarakat apabila dirinya memperoleh kesuksesan, namun sampai saat ini konsep tersebut masih diperdebatkan.

4. Pengakuan dan Prestasi

Individu akan berusaha bekerja keras jika dirinya merasa diperdulikan oleh orang lain. Dimana prestasi sangat dipengaruhi oleh peran orang tua, keluarga dan dukungan lingkungan tempat dimana individu berada. Individu yang diberi dorongan untuk berprestasi akan lebih realistis dalam mencapai tujuannya.

Sedangkan dilain pihak Soemanto menyatakan faktor yang penting mempengaruhi prestasi dan tingkah laku individu adalah:⁷

a. Konsep Diri

Pikiran atau persepsi individu tentang dirinya sendiri, merupakan faktor yang penting mempengaruhi prestasi dan tingkah laku individu.

b. Locus of Control

Dimana individu merasa melihat hubungan antara tingkah laku dan akibatnya, apakah dapat menerima tanggungjawab atas tindakannya. Locus of control mempunyai dua dimensi, yakni dimensi eksternal dan dimensi internal. Dimensi eksternal akan menganggap bahwa tanggung jawab segala perbuatan berada di luar diri pelaku. Sedangkan dimensi internal melihat bahwa tanggung jawab segala perbuatan berada pada diri sipelaku. Individu yang memiliki locus of control eksternal memiliki kegelisahan, kecurigaan dan rasa permusuhan. Sedangkan individu yang memiliki locus of control internal suka bekerja sendiri dan efektif.

c. Kecemasan Yang Dialami

Kecemasan merupakan gambaran emosional yang dikaitkan dengan ketakutan. Dimana dalam proses belajar mengajar, individu memiliki derajat dan jenis kegelisahan yang berbeda.

d. Motivasi Hasil Belajar

Jika motivasi individu untuk berhasil lebih kuat dari pada motivasi untuk tidak gagal, maka individu akan segera merinci kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Sebaliknya, jika motivasi individu tidak gagal lebih kuat, individu akan mencari soal yang lebih mudah atau lebih sukar.

Menurut Resenshine (Gage & Berliner, 1991; Winkel, 1996) masih terdapat faktor yang tidak kalah penting dalam menentukan prestasi pelajaran peserta didik, yaitu :

- a. Keterampilan guru/dosen dalam mengajar.
- b. Semangat guru/dosen dalam belajar.

Komunikasi merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh guru/dosen dalam menyampaikan materi pembelajaran. Komunikasi dalam proses pembelajaran adalah hubungan atau interaksi

⁷W. Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 73

antara dosen dengan mahasiswa yang berlangsung pada saat proses pembelajaran.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa diantaranya adalah inteligensi, konsep diri, motivasi, minat, bakat, kemandirian, dsb. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar individu antara lain faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Salah satu faktor yang paling penting pada faktor eksternal ini adalah komunikasi interpersonal antara dosen dan mahasiswa khususnya pada saat proses pembelajaran.

c. Ciri-Ciri Individu Yang Berprestasi

Setiap individu yang telah terpenuhi kebutuhan pokoknya pastilah sedikit banyak memiliki keinginan berprestasi. Namun yang membedakan antara individu yang memiliki keinginan berprestasi tinggi dan rendah adalah keinginan dirinya untuk dapat menyelesaikan sesuatu dengan baik).

Ciri individu yang memiliki keinginan berprestasi tinggi adalah, berprestasi dihubungkan dengan seperangkat standar. Seperangkat standar tersebut dihubungkan dengan prestasi orang lain, prestasi diri sendiri yang lampau, serta tugas yang harus dilakukan. Memiliki tanggung jawab pribadi terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan. Adanya kebutuhan untuk mendapatkan umpan balik atas pekerjaan yang dilakukan sehingga dapat diketahui dengan cepat hasil yang diperoleh dari kegiatannya, lebih baik atau lebih buruk. Menghindari tugas-tugas yang sulit atau terlalu mudah, akan tetapi memilih tugas yang tingkat kesulitannya sedang. Inovatif, yaitu dalam melakukan suatu pekerjaan dilakukan dengan cara yang berbeda, efisien dan lebih baik dari pada sebelumnya. Hal ini dilakukan agar individu mendapatkan cara yang lebih baik dan menguntungkan dalam pencapaian tujuan. Tidak menyukai keberhasilan yang bersifat kebetulan atau karena tindakan orang lain, dan ingin merasakan kesuksesan atau kegagalan disebabkan oleh tindakan individu sendiri.

Dengan demikian individu yang memiliki keinginan untuk berprestasi tinggi adalah individu yang memiliki standar berprestasi, memiliki tanggung jawab pribadi atas apa yang dilakukannya, individu lebih suka bekerja pada situasi dimana dirinya mendapat umpan balik

sehingga dapat diketahui seberapa baik tugas yang telah dilakukannya, individu tidak menyukai keberhasilan yang bersifat kebetulan atau karena tindakan orang lain, individu lebih suka bekerja pada tugas yang tingkat kesulitannya menengah dan realistis dalam pencapaian tujuannya, individu bersifat inovatif dimana dalam melakukan tugas selalu dengan cara yang berbeda, efisien dan lebih baik dari yang sebelumnya, dengan demikian individu merasa lebih dapat menerima kegagalan atas apa yang dilakukannya.

Mahasiswa sebagai peserta didik pada perguruan tinggi umumnya berusia 19 s.d 24 tahun. Sesuai dengan perkembangan psikologisnya, mahasiswa termasuk pada kategori dewasa. Cara belajar orang dewasa tentu saja berbeda dengan cara belajar remaja pada pendidikan menengah maupun tingkat atas.

Oleh karena itu, proses pembelajarannya harus memperhatikan ciri-ciri belajar orang dewasa berikut (Soedomo, 1989):

- 1) memungkinkan timbulnya pertukaran pendapat, tuntutan dan nilai-nilai, 2) memungkinkan terjadinya komunikasi timbal balik, 3) suasana belajar yang diharapkan adalah suasana yang menyenangkan dan menantang, 4) mengutamakan peran peserta didik, 5) orang dewasa akan belajar jika pendapatnya dihormati, 6) belajar orang dewasa bersifat unik, 7) perlu adanya saling percaya antara pembimbing dan peserta didik, 8) orang dewasa umumnya mempunyai pendapat yang berbeda, 9) orang dewasa mempunyai kecerdasan yang beragam, 10) kemungkinan terjadinya berbagai cara belajar, 11) orang dewasa belajar ingin mengetahui kelebihan dan kekurangannya, 12) orientasi belajar orang dewasa terpusat pada kehidupan nyata dan , 13) motivasi berasal dari dirinya sendiri.

D. Pengertian *Self-Regulated Learning*

Self-Regulated Learning adalah faktor internal individu yang memiliki pengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar. *Self-Regulated Learning* merupakan strategi yang diterapkan individu dalam aktivitas belajarnya.

Konsep *self-regulation* berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan, serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal atau dengan kata lain *self-regulation* berhubungan dengan metakognisi, motivasi, dan perilaku yang

berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. *When self regulatory process play an integral role in the developmental and use of study skills, students become more acutely aware of improvements in their academic achievement and experience a heightened sense of personal efficacy.*⁸

Zimmerman menyatakan bahwa dalam *Self-Regulated Learning* individu dituntut aktif berpartisipasi dalam aktivitas belajarnya, memiliki tujuan dalam belajar serta upaya yang terstruktur didasarkan tujuan yang dimilikinya. Ketika self-regulatory proses memainkan terpisahkan peran dalam pengembangan dan penggunaan kemampuan belajar, siswa menjadi lebih sadar perbaikan di mereka prestasi akademik dan mengalami tinggirasa keberhasilan pribadi.

Berdasarkan beberapa definisi *Self-Regulated Learning* yang dikemukakan diatas, maka definisi *Self-Regulated Learning* yang digunakan bahwa *Self-Regulated Learning* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif.

E. Komponen-Komponen *Self-Regulated Learning*

Zimmerman mengemukakan bahwa *self-regulation* mencakup 3 komponen yang diaplikasikan dalam belajar yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku, yaitu:⁹

a. Metakognisi

Menurut Zimmerman (1989:329) metakognisi merupakan proses pengambilan keputusan yang mengevaluasi pilihan dan menggunakan berbagai macam pengetahuan. Metakognitif bagi individu yang melakukan *Self-Regulated Learning* adalah individu yang merencanakan, mengorganisasikan, mengukur diri dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses belajar (Zimmerman dan Pons, 1988:284). Sedangkan Marlia (2005:63) membagi komponen metakognisi dalam *Self-Regulated Learning* menjadi merencanakan, mengorganisasikan, dan mengukur diri.

⁸Barry J. Zimmerman, Sebastian Bonner and Robert Kovach, *Developing Self Regulated Learners*), Washington DC: American Psychological Association, 2002, hlm.

⁹*Ibid.*

b. **Motivasi**

Schunk. dan Zimmerman menyatakan bahwa motivasi dalam *Self-Regulated Learning* ini merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap afikasi diri, kompetensi dan otonomi dalam aktivitas belajar.

c. **Perilaku**

Perilaku menurut Schunk dan Zimmerman merupakan upaya untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya. Zimmerman dan Pons mengatakan bahwa individu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik yang seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian tujuan atas aktivitas yang dilakukan.

Ketiga komponen ini, metakognisi, motivasi, dan perilaku digunakan secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan *Self-Regulated Learning*.

F. **Karakteristik *Self-Regulated Learners***

Self-Regulated Learners adalah individu yang melakukan *Self-Regulated Learning* menggambarkan individu yang melakukan *Self-Regulated Learning* sebagai individu yang memiliki pengetahuan dan tujuan strategis serta memiliki kemandirian untuk mengarahkan kemampuannya secara efektif dalam belajar. Menurut Schunk dan Zimmerman mengemukakan bahwa karakteristik yang dimiliki oleh *Self-Regulated Learners* yaitu individu yang memiliki kemampuan untuk aktif dalam mengatur aktivitas belajarnya dengan berbagai cara. Pintrich, Garcia dan Schunk menambahkan bahwa *Self-Regulated Learners* secara teoritis adalah individu yang memiliki simpanan metakognisi yang besar dan strategi metakognitif yang diterapkan pada saat di butuhkan khususnya dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya. Sedangkan Purdiemmenyebutkan karakteristik yang dimiliki oleh *Self-Regulated Learners* yaitu individu memiliki tujuan, strategi dan keteguhan dalam belajar serta memiliki kemampuan untuk mengevaluasi aktivitas belajarnya dikaitkan dengan tujuan yang telah dibuat dalam belajar. *Rochester Institute of Technology* mengemukakan bahwa karakteristik *Self-Regulated Learners* yaitu:

- a. Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan untuk mengatur penggunaan waktu serta sumber-sumber yang dimiliki baik sumber dari dalam dirinya maupun dari luar pada saat menyelesaikan tugas,
- b. Memiliki *need for challenge*. Karakteristik yang dimaksudkan disini adalah individu memiliki kecenderungan untuk beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapinya pada saat mengerjakan tugas dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan dan suatu hal menyenangkan atau menarik,
- c. Mengetahui bagaimana cara menggunakan sumber-sumber yang ada, baik sumber dari dalam dirinya maupun dari luar serta melakukan pengevaluasian terhadap performansinya dalam belajar,
- d. Memiliki kegigihan dalam bekerja dan mempunyai strategi tertentu yang membantunya dalam belajar,
- e. *Self-Regulated Learners* pada saat melakukan aktivitas membaca, menulis maupun berdiskusi dengan orang lain, mempunyai kecenderungan untuk membuat suatu pengertian atau makna dari apa yang dibaca, ditulis maupun didiskusikannya,
- f. Menyadari bahwa kemampuan yang mereka miliki bukan satu-satunya faktor yang mendukung kesuksesan meraih prestasi dalam belajar, melainkan juga dibutuhkan strategi dan upaya yang gigih dalam belajar.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik *Self-Regulated Learners* adalah individu yang memiliki kemampuan-kemampuan: a) aktif mengatur aktivitas belajarnya; b) memiliki kemandirian dalam mempersiapkan, merencanakan dan mengatur aktivitas belajar; c) memiliki upaya yang gigih dalam belajar; d) memiliki kemampuan untuk mengelola dan menggunakan sumber-sumber yang mendukung aktivitas belajar; dan e) memiliki kemampuan untuk melakukan pengontrolan dan evaluasi terhadap aktivitas belajar.

G. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning

Bandura mengatakan bahwa *Self-Regulated Learning* mengacu pada tingkat bagaimana individu dapat menggunakan dirinya untuk mengatur strategi dalam berperilaku dan mengatur lingkungan belajarnya.

Menurut Bandura (dikutip Zimmerman, 1989:330) dalam teori sosio-kognitif, ada 3 hal yang memepengaruhi *Self-Regulated Learning*, yaitu:

1. Individu (*self*), faktor individu, meliputi:
 - a. Pengetahuan yang dimiliki individu . Semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan *Self-Regulated Learning*,
 - b. Tingkat kemampuan metakognisi. Semakin tinggi tingkat metakognisi yang dimiliki semakin membantu pelaksanaan *Self-Regulated Learning* dalam diri individu,
 - c. Tujuan yang ingin dicapai. Semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih dalam aktivitas belajar, semakin besar kemungkinan individu melakukan *Self-Regulated Learning*,
2. Perilaku, faktor perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dilakukan individu dalam mengatur dan mengorganisasikan proses belajar akan meningkatkan *Self-Regulated Learning* pada diri individu. Bandura menyebutkan dalam perilaku ini, ada 3 tahap yang berkaitan dengan *Self-Regulated Learning* yaitu:
 - a. *Self-observation* yang berkaitan dengan respon individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan performansinya,
 - b. *Self-judgment* merupakan tahap individu membandingkan informasi standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performansi dengan standar atau tujuan yang ditetapkan, individu dapat melakukan evaluasi atau performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya,
 - c. *Self-reaction* merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.
3. Lingkungan, menurut Bandura (dikutip Zimmerman, 1989:335)) lingkungan memiliki peran terhadap pengelolaan diri dalam belajar, yaitu sebagai tempat individu melakukan aktivitas belajar dan memberikan fasilitas kepada aktivitas belajar yang dilakukan, apakah fasilitas tersebut cenderung mendukung atau menghambat aktivitas belajar khususnya *Self-Regulated Learning*

H. Penutup

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* sangat diperlukan untuk mendorong motivasi mahasiswa mengikuti proses perkuliahan. *Self-Regulated Learning* merupakan upaya mengatur diri dalam belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisis, motivasi dan perilaku aktif. Mahasiswa yang memiliki *Self-Regulated Learning* akan secara aktif dalam melakukan aktifitas belajarnya, dengan demikian prestasi akademik dapat ditingkatkan.



Daftar Pustaka

- Djamarah, Syaiful Bahri., *Prestasi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 19
- Nurkencana, *Evaluasi Hasil Belajar Mengajar*, Surabaya: Usaha Nasional, 2005.
- Amaris, Martini, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2009.
- Syah, Muhibbin, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006.
- Suprijanto, *Pendidikan Orang Dewasa (Dari Teori Hingga Aplikasi)*, Jakarta: Bumi Aksara: 2009.
- Suryabrata, Sumadi., *Penyusunan Tes Prestasi Belajar*, Jakarta: Prima Karya, 1994.
- Soemanto, W., *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Zimmerman, Barry J., Sebastian Bonner and Robert Kovach, *Developing Self Regulated Learners*), Washington DC: American Psychological Association, 2002.

