

# **PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR SISWA MELALUI SELF-REGULATED LEARNING**

**Oleh: Muhammad Nur Wangid<sup>\*)</sup>**

## **ABSTRACT**

An educational system should be able to develop students' ability to learn. Students who have good learning habits and ability could be given the responsibility and ability of regulating their own learning activities. It means that it would be the students themselves who would execute the processes of exploration, inquiry, and learning and also conceptualize their activities. Students' learning activities would not work if the teacher's concept of instruction still uses the approach of the "content delivery system", which means that the teacher continually gives with the students merely taking and accepting. This kind of instructional approach principally would produce passive and dependent students, who always wait to be spoon-fed by the teacher. Such an attitude passivity and dependence in students would affect them by decreasing their enthusiasm for active learning, which, in turn, would yield a low academic performance, preventing them from getting a passing grade, make them fail, and possibly even cause them to drop out. On the face of such a problem, there has come the concept of self-regulated learning, a concept that tries to explain how students can be regulators of their own learning activities.

---

<sup>\*)</sup> Staf Pengajar pada Jurusan PBB FIP UNY.

Self-regulated learning is the kind of learning that occurs because of the influence of students' self-generated thoughts, feelings, strategies, and behaviors which are oriented toward the attainment of learning goals. Here it is important that students' initiative starts their learning activity. Active, dynamic, and creative students usually have much initiative to doing some activities. Once they know the direction to the objectives, they would generate thoughts, feelings, strategies, and behaviors oriented toward the attainment of goals. So the basic components of self-regulated learning are self-regulation of cognition, self-regulation of motivation and emotion, and self-regulation of behavior. Teachers can help students become more self-regulated. Some ways to teach self-regulated learning are explicit instruction, direct reflection, and meta-cognitive discussion. Two models that could be followed are those called Cycle of Self-Regulated Learning, and A Cyclical Model of Self-regulated Learning from Zimmerman. Both models, however, are alike principally. They start with planning, implementation, and evaluation of the chosen strategies. Results of the researches have proven that self-regulated learning correlates significantly with academic performance in primary, middle, and high school students.

**Key words:** promoting academic performance, self-regulated learning.

## PENDAHULUAN

Simposium UNESCO tahun 1991 di Bangkok menghasilkan rumusan bahwa pendidikan pada dasarnya untuk menghasilkan individu dan masyarakat belajar (Djohar, 1997). Artinya, sekolah seharusnya mampu menumbuhkan kebiasaan belajar pada para peserta didik. Individu belajar ditunjukkan oleh adanya kemandirian belajar. Berarti ia sendiri yang

melakukan eksplorasi, inkuiri, dan proses belajar, dan ia sendiri yang melakukan konsepstualisasi atas hasil kegiatannya. Hal ini tidak akan dapat dicapai dengan konsep mengajar “*content delivery system*”, dengan cara yang terus menerus guru memberi dan murid menerima, yang pada hakekatnya akan menghasilkan sifat ketergantungan. Pendidikan yang menghasilkan ketergantungan artinya adalah kegagalan.

Hal ini Siswa harus dibiasakan untuk bersikap aktif dan dinamis sebagai pencari ilmu. Namun, fakta empiris menunjukkan bahwa banyak siswa ke sekolah yang kurang persiapan. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku-perilaku yang tidak mendukung proses belajar, seperti tidak tahu jika ditanya atau lupa pelajaran terdahulu, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan sebagainya. Sebaliknya, mereka senang apabila materi pelajaran langsung disampaikan guru sehingga mereka tinggal “menelannya” saja. Jika hal ini terus berjalan, budaya yang berkembang cenderung bersifat pasif dan reaktif. Gejala yang tampak pada siswa pada umumnya berupa kurangnya kegairahan untuk belajar. Masalah ini sudah sejak lama terjadi dalam pendidikan yang berakibat putus sekolah dan pengulangan atau tinggal kelas (Miarso, 1980).

Sehubungan dengan masalah kegairahan belajar yang berakibat pada putus sekolah dan tinggal kelas di atas, fakta penelitian menunjukkan bahwa motivasi berperan dalam menentukan keberhasilan siswa di sekolah tidak diragukan lagi (Eccles, 1983; Ames & Archer, 1988; Nolen, 1988; Ryan, Sheldon, Kasser & Decci dalam Husman & Lens 1999). Maka, permasalahan yang dihadapi adalah bagaimana meningkatkan kegairahan belajar siswa dengan mempergunakan motivasi sebagai mediana. Sehubungan dengan hal tersebut, dalam dekade tahun terakhir ini di dalam wacana pengembangan strategi belajar siswa muncul suatu konsep yang telah diajukan untuk menerangkan bagaimana siswa menjadi

pengatur (regulator) bagi kegiatan belajarnya sendiri (Corno, Mace, McCombs, Paris & Byrnes, Rohrkemper dalam Zimmerman dan Martinez-Ponz, 1990; Pressley, 1986; Wang & Peverly 1986). Konsep yang dimaksud ini adalah "*self regulated learning*".

## **SELF-REGULATION**

Vygotsky dalam Schunk dan Zimmerman (1997) menerangkan bahwa "self-regulation" anak berkembang melalui interaksi sosial antara orang dewasa atau kelompok-kelompok yang sudah mapan dengan anak dalam empat tahap. Vygotsky melihat bahwa orang dewasa memberikan dukungan pada *zone of proximal development* anak dalam berbagai tugas yang mereka tidak dapat membentuk dengan sendirinya. Orang dewasa bersama anak bekerja sama untuk menyelesaikan tugas itu, dan dialog sosial diantara mereka akan membantu perkembangan *self-directive speech* yang diyakini sebagai sumber kontrol *self-regulatory* (Vygotsky dalam Diaz, Neal dan Amaya-William, 1994).

Pada tahap pertama, bayi merespon secara reflektif pada lingkungan dengan model stimulus-respon yang berdasarkan pada program system syaraf. Orang dewasa mengatur tingkah laku bayi dengan mengontrol perangsang lingkungan menggunakan tanda-tanda – khususnya bahasa isyarat. Pada tahap kedua, anak mulai mencoba merespon tingkah laku menggunakan tanda-tanda luar sebagai suatu bantuan, namun mereka baru menguasai hal-hal yang konkrit saja. Mereka mulai menggunakan tanda untuk mempengaruhi orang disekitarnya. Pada tahap ketiga, anak mulai dapat mengatur tingkah laku mereka sendiri dengan aktif mengorganisir perangsang-perangsang mereka untuk memperoleh respon yang dikehendaki. Berbicara khususnya semakin terinternalisasi pada tahap ini.

Kata-kata sebagai suatu tanda untuk berbagi makna sosial menjadi alat yang sangat berguna bagi anak untuk menguasai lingkungannya. Terakhir tahap empat, hubungan luar di antara perangsang, tanda-tanda dan tingkah laku semakin terinternalisasi. Sejak fase mengatur diri (self-regulated) ini anak mulai berfungsi tanpa bantuan tanda luar karena proses dasar telah ditransformasikan secara bahasa sebagai alat untuk merencanakan dan membimbing kegiatan kognitif dan tingkah laku. Lebih lanjut dikemukakan oleh Vygotsky bahwa perbedaan utama antara kemampuan mental dasar (elementary) dan kemampuan mental lanjut, tinggi (higher) adalah kemampuannya untuk mengatur diri (self-regulation) (Wertsch, 1985).

Di dalam mengajarkan pengaturan diri (self-regulation) Vygotsky menekankan peranan *verbal intersubjectivity* antara orang dewasa dan anak sebagai sumber primer internalisasi anak-anak tentang *self-directive speech* yang menjadi sumber kontrol pengaturan diri. *Reciprocal teaching* yang mencakup perluasan dan penjelasan verbal dari orang dewasa dan anak-anak dirasakan lebih baik untuk perkembangan *self-regulatory* dari pada modeling verbal langsung, yang diasumsikan akan menghasilkan pemenuhan pasif (Diaz, Neal, & Amaya-William, 1994).

### **Konsep Self-Regulated Learning**

Schunk dan Zimmerman di dalam <http://vcs2.ccc.cccd.edu/edu120> menyatakan bahwa :

*Self-regulated learning is learning that occurs from the influence of students' self-generated thoughts, feelings, strategies, and behaviors, which are oriented toward the attainment of goals.*

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa *self-regulated learning* merupakan belajar yang terjadi atas inisiatif siswa yang memiliki kemampuan untuk membangkitkan diri sendiri sehingga dapat mempengaruhi pemikiran-pemikirannya, perasaan-perasaannya, strateginya dan tingkah lakunya yang ditujukan untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, masalah inisiatif siswa menjadi sangat penting untuk memulai adanya kemampuan ini. Siswa yang aktif, kreatif, dinamis biasanya akan mempunyai banyak inisiatif untuk melakukan kegiatan, maka bisa diperkirakan bahwa siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* cenderung akan menunjukkan tingkah laku yang dinamis dan aktif. Karena sifatnya yang demikian itu apabila dia (siswa tersebut) memiliki suatu tujuan yang ingin dicapainya, maka pikiran, perasaan, strategi, dan tingkah lakunya diusahakan dan diarahkan untuk memperoleh tujuan tersebut. Demikian pula dalam belajar, seorang siswa yang sudah tahu pasti tujuan dari kegiatan belajarnya akan mengarahkan segala pemikiran, perasaan, penerapan strategi, dan tingkah lakunya untuk mendapatkan tujuan yang telah ditetapkannya. Betapa efektifnya belajar jika seorang siswa memiliki ketrampilan *self-regulated learning* ini. Pikiran, perasaan, strategi dan tingkah laku yang sudah terarah pada tujuan pembelajaran merupakan suatu modal yang paling penting untuk terjadinya proses belajar siswa.

Sedangkan Zimmerman (1990) menyatakan bahwa :

*Definition of student's self-regulated learning involve three features : their use of self-regulated learning strategies, their responsiveness to self-oriented feedback about learning effectiveness, and their independent motivational processes.*

Apa yang dikemukakan oleh Zimmerman tersebut pada dasarnya mendukung definisi yang pertama, hanya saja ditambahkan adanya

kemampuan untuk mempergunakan strategi yang mengarahkan pada tingkah laku untuk memperoleh informasi atau tujuan. Kesadaran mereka tentang keefektivan strategi belajarnya yaitu kesadaran tentang hubungan antara proses pengaturan dan hasil belajarnya, serta penggunaan strategi untuk mencapai tujuan-tujuan akademis. Dan, kemandirian siswa yang ditandai dengan usaha-usaha siswa untuk memulai dan mengatur diri mereka sendiri secara proaktif yang meliputi persiapan dan pengaturan waktu, semangat, kewaspadaan, dan kemauan berusaha.

### **Komponen *Self-Regulation***

Di dalam situs <http://www.utexas.edu/courses/svinicki/ald320/srlohs.html> disebutkan ada tiga komponen dalam *Self-Regulation*, yaitu:

1. Kemampuan mengatur kognisi (*Self-Regulation of Cognition*)

Kemampuan kognitif yang berupa kegiatan dan kemampuan memonitor dan menggunakan strategi belajar dan mengingat. Kejadiannya berupa menganalisis tugas-tugas, menetapkan tujuan belajar, menetapkan strategi belajar, memonitor dan menyesuaikan strategi belajar. Sehingga bagi siswa yang memiliki strategi kognitif positif akan menunjukkan memproses bahan pelajaran secara mendalam, melakukan pengulangan (*rehearsal*), melakukan perluasan (*elaboration*), dan mengorganisasikan bahan pelajaran dengan baik. Sedangkan siswa yang negatif strateginya akan bertindak secara serampangan dalam memahami materi atau dengan kata lain memproses bahan pelajaran secara dangkal (*shallow processing*), hanya melakukan hapalan.

2. Kemampuan mengatur motivasi dan emosi (*Self-Regulation of Motivation and Emotion*)

Melakukan monitoring dan modifikasi kondisi motivasi dan reaksi-reaksi emosi sehingga mendukung usaha dan belajarnya. Siswa yang memiliki strategi positive akan menunjukkan penguasaan tujuan, memonitor dengan “*self talk*”, melengkapai secara realistis, merasa mampu untuk belajar, sedangkan yang negatif strateginya adalah tujuannya hanya sementara (nilai), bersifat pesimis, merasa tidak mampu (*self handicapping*), belajar dengan tidak berpengharapan, tidak bergairah (*loyo*).

3. Kemampuan mengatur perilaku (*Self-Regulation of Behavior*)  
Memonitor, menyusun dan mengalokasikan sumber-sumber yang meliputi waktu, tenaga, dan materi untuk memaksimalkan kenyamanan belajar dan efisiensi. Sehingga mereka yang positif strateginya akan menyadari perlunya perencanaan waktu, mengelola penggunaan waktu secara tertib, bekerja pada tempatnya dan memperhatikan istirahat, makanan, dan relaksasi. Sedangkan yang negatif strateginya tidak mengorganisasi waktu, melakukan pemaksaan dalam belajar (*cramming*), tidak memperhatikan istirahat, tidak memperhatikan soal makan.

### **Penerapan *Self-Regulated Learning***

*Self-Regulated Learning* (SRL) dapat diajarkan melalui beberapa cara. Paris dalam <http://www.contextual.org/docs/10-PARI.pdf> menyebutkan ada tiga cara yang dapat ditempuh :

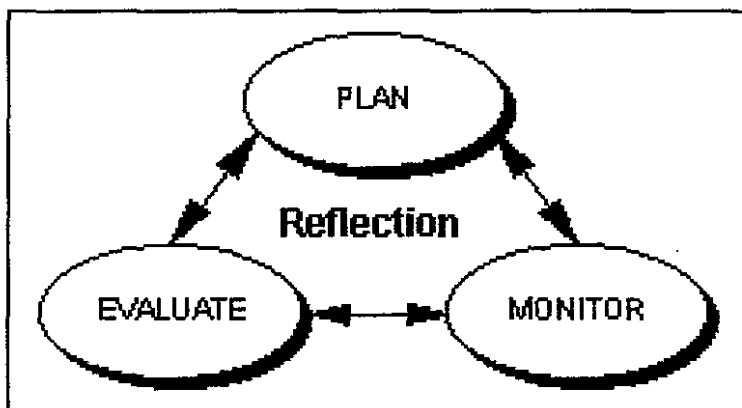
1. SRL dapat diajarkan langsung (*explicit instruction*), refleksi langsung dan diskusi metakognitif.
2. SRL dapat ditingkatkan secara tidak langsung melalui modeling dan melalui kegiatan yang memerlukan analisis reflektif tentang belajar.



3. SRL dapat ditingkatkan dengan menaksir, memetakan dan membicarakan bukti pertumbuhan secara pribadi (personal).

Berikut disajikan model penerapan SRL, apa yang disajikan berikut adalah hanya sebuah alternatif di mana bentuk model yang lain masih sangat dimungkinkan. Kemudian, untuk menerapkan *Self-Regulated Learning* ini ada beberapa fase yang harus diperhatikan. Di dalam situs <http://vcs2.ccc.cccd.edu/edu120> disebutkan bahwa ada tiga fase utama di dalam *Self-Regulated Learning* (SRL) Cycle (lingkaran SRL) yang dikonseptualisasikan dalam gambar berikut di bawah ini.

### CYCLE OF SELF-REGULATED LEARNING



Ada tiga fase utama dalam penerapan lingkaran SRL yang berproses bersamaan dengan pusat refleksi yang penting:

1. Fase perencanaan

Fase perencanaan dari SRL menetapkan tahap untuk belajar. Selama fase ini siswa melakukan:

- a. Menganalisa tugas belajar.
- b. Menetapkan tujuan (yakinkan bahwa tujuan belajar sudah dipahami secara jelas).
- c. Merencanakan strategi belajar (pertimbangkan suatu variasi tentang cara mendekati tugas belajar)

Maka siswa harus dibiasakan untuk bertanya tentang:

- a. Apa tujuan dari tugas itu?
- b. Strategi lain apa yang efektif dengan jenis tugas itu?

## 2. Fase monitoring

Selama fase monitoring, siswa harus menerapkan rencana dari fase pertama, sambil monitoring dilakukan maka kemajuan belajar juga harus diperhatikan untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, siswa harus dibantu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini:

- a. Apakah strategi yang direncanakan sudah digunakan?
- b. Apakah tidak terpeleset kembali lagi kepada kebiasaan yang lama?
- c. Apakah perhatian tetap terfokus?
- d. Apakah strategi yang ditetapkan berjalan dengan baik ataukah memerlukan penyesuaian?

## 3. Fase evaluasi

Selama fase evaluasi, siswa dibantu untuk menentukan tingkat kebaikan strategi yang dipilih, melalui pemahaman mengenai:

- a. Penggunaan strategi sudah sesuai/semestinya?
- b. Bagaimana strategi itu telah berjalan?
- c. Cocokkah strategi dengan jenis tugas belajar?

#### 4. Refleksi

Refleksi bukanlah langkah keempat yang terpisah dengan lingkaran SRL, melainkan refleksi dilakukan selama proses lingkaran SRL. Ertmer dan Newby (1996) menyatakan bahwa refleksi menyediakan hubungan antara apa yang siswa tahu tentang belajar dan apa yang mereka kerjakan tentang belajar (self-regulation). Selanjutnya, juga disarankan bahwa siswa agar meletakkan refleksi sebagai suatu strategi atau ketrampilan yang berjalan pada strategi-strategi yang lain. Bertanya pada diri sendiri (self-questioning) akan mempermudah proses refleksi. Membaca kembali pertanyaan-pertanyaan di atas adalah suatu contoh yang oleh Ertmer dan Newby (1996) menyebutnya sebagai “refleksi di dalam pelaksanaan kegiatan” (reflection-in-action).

Schunk dan Zimmerman (dalam Zimmerman, 1998) mengatakan bahwa SRL dapat diajarkan melalui berbagai cara pengajaran. Selanjutnya, Zimmerman (1998) memberikan bentuk penerapan SRL yang mirip dengan yang dikemukakan di atas, yaitu suatu model yang disebut dengan Model Siklis, berikut ini.

##### 1. Tahap pertama, memonitor dan mengevaluasi diri.

Terjadi ketika siswa menentukan keefektivan metode belajarnya. Penerapan guru dengan:

- a. memonitor aspek-aspek khusus belajar, seperti tugas-tugas membaca, catatan, persiapan ujian dan sebagainya,
- b. memberikan tugas harian untuk mengembangkan ketrampilan dan ulangan mingguan untuk menilai keefektivan metode belajar siswa,
- c. mengganti fokus dari menilai ketepatan semata kepada proses belajarnya. Setelah diskusi tentang strategi belajar dan hasilnya,

siswa kemudian mengevaluasi dan memonitor apa yang telah dilakukan, kemudian membuat saran untuk perbaikan belajarnya.

2. Tahap kedua, menetapkan tujuan dan strategi perencanaan

Setelah siswa mengetahui perencanaan belajarnya, guru:

- a. guru menekankan hubungan metode belajar dengan hasilnya, dan siswa didorong untuk mencapai/memenuhi sarannya sendiri,
- b. guru menyarankan strategi khusus yang mungkin berguna bagi siswa untuk meningkatkan cara belajarnya, namun siswa bisa juga mengembangkan sendiri strateginya.

3. Tahap ketiga, penerapan strategi dan monitoring

Penerapan guru dengan:

- a. meminta siswa untuk memonitor sampai seberapa jauh strategi yang baru diterapkan.
- b. memfasilitasi kesempatan bagi siswa untuk mengukur penerapan strategi yang baru.

4. Tahap keempat, memonitor hasil strategi

Suatu ketika siswa akan sampai pada tahap telah terasimilasi dengan strategi belajar yang baru, maka diperlukan monitoring hasil strategi, perlakuan guru:

- a. meminta masing-masing siswa untuk memonitor keefektifan strategi yang digunakan dan mendorong mereka untuk mengoptimalkan prestasi dengan berbagai strategi belajar dan kombinasinya,
- b. memfasilitasi kesempatan bagi siswa untuk mengukur penerapan strategi yang baru dan membenahinya bila ada yang kurang tepat.

Kedua model di atas pada prinsipnya sama, bahwa penerapan SRL selalu dimulai dengan perencanaan terlebih dahulu. Di dalam model siklis

terdapat langkah evaluasi diri dan monitoring tidak lain adalah merupakan suatu langkah awal untuk menentukan perencanaan atau penetapan strategi dan tujuan. Langkah kedua adalah dengan menerapkan rencana yang telah dipersiapkan yang sekaligus dilihat (dimonitor) proses pelaksanaannya. Selanjutnya adalah dengan mengevaluasi efektivitas pelaksanaan strategi yang dipilih dan melihat bagaimana pencapaian tujuan yang ditetapkan tercapai.

Model pengajaran *self-regulated learning* di atas pada dasarnya sejalan dengan pendapat Vygotsky tentang *Zone of Proximal Development* (ZPD). Vygotsky mendefinisikan ZPD sebagai:

*“the distance between the actual development level as determined by independent problem solving and the level of potential development as determined through problem solving under adult guidance or in collaboration with more capable peer”* (Diaz, Neal, dan Amaya-Williams, 1994).

Sesuai dengan pendapat Vygotsky di atas, bahwa di dalam ZPD siswa tidaklah penerima pasif semata dengan pengajaran guru, tidak pula guru hanya sebagai model utama. Namun, guru dan siswa bersama-sama terlibat di dalam aktivitas pemecahan masalah, di mana keduanya berbagi pengetahuan dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas. Menurut Wertsch dalam Diaz, Neal, dan Amaya-Williams (1994) agar tidak terjadi peniruan saja maka guru harus menciptakan terlebih dahulu satu tingkat intersubektivitas, di mana siswa akan mendefinisikan kembali situasi problem dalam bentuk perspektif orang dewasa. Dengan cara sesekali siswa berbagi atau merencanakan tujuan dengan guru serta memformulasikan situasi problem, guru harus secara bertahap dan meningkat mentransfer tugas dan tanggung jawab kepada

siswa (Rogoff dan Gardner dalam Diaz, Neal, dan Amaya-Williams 1994). Usaha-usaha guru untuk memberikan penjelasan-penjelasan dan nalaran-nalaran dalam bentuk perintah dan arahan, seperti disebutkan di atas, dapat dilihat sebagai usaha untuk menciptakan tingkat intersubyektivitas (*intersubjectivity*). Dengan diperolehnya model *self-regulated learning* di atas diharapkan akan mempermudah guru di dalam menerapkan *self-regulated learning* di dalam kelas.

### **Efektivitas Self-Regulated Learning untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa**

DePorter dan Hernacki (2000) mengatakan bagi siswa di manapun berada hal yang paling berharga di dalam belajar adalah bagaimana cara belajar. Maka, cara belajar yang paling efektif bagi seorang individu akan memunculkan pelajar yang paling efektif pula. Menurut Buttler dan Winne (1995) pelajar yang paling efektif adalah siswa yang mampu mengatur kebutuhannya sendiri (*self-regulating*). Begitu pula Yan di dalam Rawls (<http://uby-fgcu.edu/courses/80337/Rawls>) menyatakan bahwa riset menunjukkan bahwa individu yang mempergunakan strategi *self-regulated learning* menunjukkan hasil yang lebih bagus dibanding mereka yang tidak menerapkan strategi *self-regulated learning* di dalam belajarnya. Penelitian di sekolah dasar ditunjukkan oleh Martinez-Pons dalam Rawls (<http://uby-fgcu.edu/courses/80337/Rawls>) yang telah melakukan penelitian di 20 daerah, dengan melihat korelasi (efek) dari rangsangan *self-regulatory* dari orang tua pada putra-putrinya dengan prestasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modeling dari orang tua untuk melakukan stimulasi *self-regulatory* pada putra-putrinya pada akhir tahun berkorelasi dengan prestasi akademiknya. Penelitian senada yang diselenggarakan di

Indonesia dilakukan oleh Soedijarto (1981) dalam disertasinya yang menghasilkan kesimpulan bahwa tingkat partisipasi pelajar yang dimaknakan sebagai frekuensi bertanya, frekuensi membuat rangkuman sendiri (bentuk kemampuan *self-regulatory*) merupakan satu-satunya dimensi kehidupan sekolah yang secara signifikan mempengaruhi mutu hasil belajar, baik secara kognitif maupun secara afektif.

Studi di sekolah menengah dilakukan oleh Zimmerman dan Martinez-Ponz dalam Rawls (<http://uby-fgcu.edu/courses/80337/Rawls>) yang telah melakukan wawancara dan menyebarkan angket tentang penggunaan 14 aspek strategi *self-regulated learning* kepada siswa yang berprestasi tinggi dan kepada siswa yang berprestasi rendah selama di dalam kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berprestasi tinggi menggunakan 10 - 13 dari 14 strategi, dan siswa yang berprestasi rendah juga mempergunakan strategi *self-regulated learning* tetapi sangat rendah/kurang.

Penelitian di perguruan tinggi dilakukan oleh Stoynoff dalam Rawls (<http://uby-fgcu.edu/courses/80337/Rawls>) dengan cara yang sama dilakukan oleh Zimmerman dan Martinez namun sampelnya adalah mahasiswa internasional. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang berprestasi tinggi tidak saja menggunakan strategi *self-regulated learning* lebih tinggi namun juga mempergunakannya lebih efektif. Penelitian di Indonesia dilakukan oleh Clara (1996) dalam disertasinya yang dilaksanakan di Universitas Atma Jaya Jakarta, yang menguji-cobakan *self-regulated learning* dalam bentuk *reciprocal teaching* kepada 228 mahasiswa yang berasal dari dua fakultas menunjukkan hasil bahwa *self-regulated learning* dalam bentuk *reciprocal teaching* efektif meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan apa yang telah diuraikan diatas maka dapat diambil benang merah dalam usaha untuk meningkatkan prestasi belajar siswa/ mahasiswa dengan mempergunakan *self-regulated learning*. Karena, *self-regulated learning* dipandang mampu untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan belajar siswa yang pasif, reaktif dan tergantung pada guru menjadi siswa yang semakin aktif dan semakin mandiri.

Kapabilitas siswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi akan ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk membangkitkan pikiran, perasaan, strategi dan tingkah lakunya yang ditujukan untuk mencapai tujuan. Sebab, di dalam kemampuan *self-regulated learning* ada tiga komponen kemampuan utama yaitu kemampuan mengatur kognitif, kemampuan mengatur motivasi dan emosi, dan kemampuan mengatur perilaku. Salah satu usaha untuk menanamkan dan mengembangkan *self-regulated learning* siswa adalah dengan pengajaran langsung, refleksi langsung dan diskusi metakognitif. Pelaksanaannya melalui perencanaan kegiatan, kemudian penerapan rencana dan monitoring pelaksanaan, serta evaluasi efektivitas pelaksanaan. Hasil-hasil penelitian menunjukkan bukti bahwa siswa/mahasiswa yang berprestasi tinggi berkorelasi dengan kemampuan *self-regulated learning*-nya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ames, C. & Acher, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Butler, D. & Winne, P. (1995). Feedback and self-regulated learning: A theoretical synthesis. *Review of Educational Research*. 65 (3), 245-281.



- Clara Rosa Pudji Yogyanti-Ajikusumo. (1996). *Self-Regulated Learning In Indonesian Higher Education*. Atma Jaya Research Centre. Jakarta.
- DePorter, B. dan Hernacki. M. (2000). *Quantum Learning*. Penerbit Kaifa. Bandung.
- Diaz, R.M., Neal, C. J. & Amaya-Williams, M. (1994). The social origin of self-regulation. In Louis C. Moll. *Vygotsky and Education: Instructional Implication and Application of Sociohistorical Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Djohar. (1997). *Pemikiran tentang Sistem dan Manajemen Pendidikan*. IKIP Yogyakarta.
- Eccles, J. (1983). Expectancies, values and academic behaviors. In JT. Spence (Ed.). *Achievement and Achievement Motives*. San Fransisco: Freeman.
- Ertmer, P.A & Newby, T.J. (1996). The expert learner: statergic, self-regulates, and reflective. *Instructional Science*.
- Husman, J. dan Lens, W. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*. 34 (2).
- <http://www.utexas.edu/courses/svinicki/ald320/srlohs.html>. *Self-Regulation*. Diakses tanggal 30 Oktober 2002.
- <http://vcs2.ccc.ccd.edu/edu120>. *Introduction to the Self-Regulated Learning (SRL) Cycle*. Diakses tanggal 30 Oktober 2002.
- Miarso, Y.H. (1980). Teknologi komunikasi pendidikan untuk pemerataan kesempatan pendidikan di Indonesia. *Analisis Pendidikan*. I (1) 1980.

- Nollen, S. (1988). Reason for studying: Motivational orientations and study strategies. *Cognition and Instruction*.
- Paris, S.G. dan Winograd, P. *The Role of Self-Regulated Learning in Contextual Teaching: Principles and Practices for Teacher Preparation*. Diakses tanggal 25 Oktober 2002 dalam <http://www.contextual.org/docs/10-PARI.pdf>
- Presley. (1986). The relevance of good strategy user model to the teaching of mathematics. *Educational Psychologist*. 21.
- Rawls, R.L. *Self-Regulation Leads to Learning for All Ages*. Diakses tanggal 20 September 2002 dalam <http://vby-fgcu.edu/courses/80337/Rawls>.
- Schunk D. (1996). Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill learning. *American Educational Research Journal*. 33.
- Schunk, D dan Zimmerman, B.J. (1997). Sosial origin of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*. 32 (4).
- Soedijarto. (1981). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas proses belajar dan mutu hasil belajar dan implikasinya bagi pengembangan pendidikan yang relevan. *Analisis Pendidikan*. II (1).
- Wang, M.C. & Peverly, S. T. (1986). The self-instructive process in classroom learning contexts. *Contemporary Educational Psychology*. 11.
- Zimmerman J.B. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*. 81.

- Zimmerman, J.B. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*. 25 (1).
- Zimmerman, J.B. dan Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*. 82 (1).
- Zimmerman, B. (1998). Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. *Educational Psychologist*. 33 (2/3).
- Wertch J.W. (1985). *Vygotsky and the Social Formation of Mind*. Harvard University Press. Massachusetts.