

REGULASI DIRI DALAM PEMBELAJARAN

Rendy Nugraha, Suyadi

Dosen PGMI UIN IB, Dosen FTK UIN Yogya

e-mail:rendynugraha@uinib.ac.id yadi.uinjogja@gmail.com

Abstract

This research discusses about self regulation which one of samples learning theories. Theory is a set of parts or variables, definitions and arguments are interconnected that presents a systematic view of the phenomenon to determine the relationship between variables, with the intention of explaining natural phenomena. While learning is a process of interaction of students with teachers and learning resources in a learning environment that includes teachers and students to exchange information. Example of learning theories is self regulation.

Self regulation is the ability to control, manage, plan, direct, and monitor behavior to achieve a certain goal by using specific strategies involving elements of physical, cognitive, motivational, emotional and social. Self regulation can be influenced by internal factors external factors. Internal factors include the observation of self, self assessment process and reaction. While external factors include evaluation standards and strengthening.

This study is a literature research with qualitative methods, where the search data by collecting literature sources. Data obtained from journals, books, autobiographies and other documents were used as the main source in the completion of the study. The results of this study are Essentially self regulation can be studied with a variety of effective methods to involve the exposure of the social model to students, teach students to use learning strategies, provide training and feedback correction and assist them to evaluate the learning objectives. So from here of self regulation can also provide benefits in applications such as: (1) learning academic teaching, (2) writing skills, (3) math skills and (4) skills of memorizing the Quran.

Keywords: *Theory, Learning, Self regulation.*

Abstrak

Penelitian ini akan membahas regulasi diri sebagai salah satu teori dalam pembelajaran. Teori merupakan serangkaian bagian atau variabel, definisi, dan dalil yang saling berhubungan yang menghadirkan sebuah pandangan sistematis mengenai fenomena dengan menentukan hubungan antar variabel, dengan menentukan hubungan antar variabel, dengan maksud menjelaskan fenomena alamiah. Sedangkan Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang meliputi guru dan siswa yang saling bertukar informasi. Salah satu teori dalam pembelajaran adalah regulasi diri.

Self regulation (Regulasi diri) adalah kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial. Regulasi diri bisa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi observasi diri, proses penilaian, dan reaksi diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi standar evaluasi dan penguatan.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan metode kualitatif, dimana dalam pencarian data dengan mengumpulkan sumber-sumber kepustakaan. Data diperoleh dari jurnal, buku-buku, otobiografi dan dokumen-dokumen lainnya yang dijadikan sumber utama dalam penyelesaian hasil penelitian ini. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa Regulasi diri dapat dipelajari dengan berbagai metode yang efektif dengan melibatkan pemaparan model sosial kepada siswa, mengajarkan siswa menggunakan strategi pembelajaran, memberikan latihan dan umpan

balik koreksi, dan mendampingi mereka untuk mengevaluasi tujuan pembelajaran. Sehingga dari sinilah regulasi diri/*self regulation* juga dapat memberikan manfaat dalam aplikasi pengajaran seperti: (1) pembelajaran akademik, (2) keterampilan menulis, (3) keterampilan matematika, dan (4) keterampilan menghafal Al-Qur'an.

Keywords: Teori, Learnig, Self regulation.

PENDAHULUAN

Akar dari teori Regulasi diri diperkenalkan oleh Albert Bandura. Bandura mengemukakan bahwa sebuah kepribadian dibentuk oleh pikiran, perilaku dan lingkungan karena manusia merupakan produk pembelajaran. Kemudian Shunk dan Zimmerman memperkenalkan konsep regulasi diri dalam pembelajaran atau *Self Regulation Learning* kepada siswa yang diasumsikan termasuk kategori siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi dan perilakunya. (Chairani & Subandi, 2010: 21-26)

Dalam setiap aktivitas pembelajaran, dibutuhkan pengembangan perencanaan dan kegiatan belajar sangat dipengaruhi oleh kemampuan metakognisi, pengetahuan tentang strategi belajar, dan pemahaman mengenai konteks tempat dia akan belajar. Semakin efektif siswa dalam mengembangkan perencanaan strategi pengelolaan diri (*personal*), perilaku dan lingkungannya maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri atau dikenal dengan istilah *Self Regulation* siswa tersebut.

Untuk mengetahui lebih jauh mengenai konsep regulasi diri atau *Self Regulation* dan pentingnya regulasi diri dalam proses pembelajaran *Self Regulation Learning* akan dipaparkan lebih lanjut pada pembahasan selanjutnya.

Regulasi diri (Self Regulation)

Sebelum membahas regulasi diri akan lebih baiknya diketengahkan mengenai "diri". Diri (*Self*) adalah segala sesuatu yang dapat dikatakan orang tentang dirinya sendiri, bukan hanya tubuh dan keadaan fisik melainkan juga psikis. (Sobur, 2003: 499) Sedangkan untuk orangnya sendiri, diri merupakan pusat pengalaman dan kepentingannya. Maka regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang

ditujukan pada pencapaian tujuan. Menurut Bandura, regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku sendiri, individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya sendiri melalui tiga tahap mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan reaksi (respon) bagi dirinya sendiri. (Sobur, 2010: 369-370)

Menurut Schunk, regulasi adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Schunk, 2012:545) Individu melakukan regulasi diri dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi, ganjaran atau hukuman terhadap dirinya sendiri. Sistem regulasi diri ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan mengamati kemampuan diri sendiri, menilai diri sendiri dan memberikan respon terhadap diri sendiri. (Schunk, 2012:546)

Berdasarkan dari beberapa pengertian yang sudah di uraikan, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) adalah kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial.

Regulasi diri memiliki beberapa aspek yang menjadi komponen untuk dapat diukur dan diamatir-cirinya, yaitu diantaranya: (1)Kemampuan metakognitif untuk membuat, merencanakan, memonitoring dan memodifikasi cara berfikir. (2)Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit.(3)Strategi kognitif yang digunakan peserta diri untuk belajar, mengingat dan mengerti mater yang dipelajari. (Pintrich & De Groot.1990: 33-40)

Dalam beberapa literatur lain Regulasi diri (*Self Regulation*) dapat dikatakan pula sebagai penyesuaian diri (*personal adjusment*) dan manajemen diri. Penyesuaian diri, dalam istilah penyesuaian diri (*personal adjusment*) dapat di diskusikan melalui tinjauan beberapa sudut pandang diantaranya: (1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*). (2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konforminitas (*conformity*). (3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). (Ansori,2008:198)

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang baik (*well adjusted person*) adalah apabila individu itu mampu melakukan repons-respons yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Proses penyesuaian diri setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu: (1) Motivasi: Faktor motivasi dapat dikatakan kunci untuk memahami proses penyesuaian diri dimana motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan dan emosi yang merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidak seimbangan dalam organisme. Respon penyesuaian diri dapat dikatakan baik atau buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. (Ansori,2008:199) (2) Sikap terhadap realitas: Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi dengan manusia disekitarnya, benda-benda dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat pula. Beberapa sikap negatif seperti antisosial, sikap kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, sikap kenakalan sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas. (Ansori,2008:199-200) (3) Pola dasar penyesuaian diri: Dalam kehidupan sehari-hari terdapat suatu pola dasar yang melandasi proses penyesuaian diri, misalnya seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam situasi ini anak akan frustrasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna untuk mengurangi ketegangan antara kebutuhan akan kasih sayang dengan frustrasi yang dialami.

Demikian juga pada orang dewasa yang akan mengalami ketegangan dan frustrasi karena terhambatnya keinginan memperoleh kasih sayang, memperoleh anak, meraih prestasi dan sebagainya. Untuk itu dia akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut. (Ansori,2008:200)

Perspektif Teori pada Self-Regulation

Ada beberapa persepektif teori dalam regulasi diri (*self regulation*), namun penulis akan mencoba memaparkan beberapa diantaranya seperti:

Teori Perilaku

Dalam sudut pandang teori perilaku, regulasi diri (*self regulation*) berasal dari penelitian Skinner (Mace et.al.,2001;Bab3) yang kerangka teori pengkondisian peneliti berfungsi pada penerapan prinsip pemfungsian dalam berbagai setting (klinis, akademik) dengan orang dewasa dan anak-anak. Menurut (Schunk, 2012: 546-547) Regulasi diri melibatkan pilihan diantara perilaku yang berbeda dan membandingkan pelaksanaan yang ditunda melalui berbagai fase dengan melibatkan pencatatan frekuensi atau durasi perilaku kepada siswa, diantaranya : (1). Pemantauan diri (*self monitoring*): Pemantauan diri mengacu pada penekanan perhatian pada beberapa aspek perilaku seseorang dan sering dipadukan dengan pencatatan frekuensi atau intensitasnya. Orang-orang tidak bisa mengatur tindakan mereka jika mereka tidak sadar dengan apa yang mereka lakukan. Perilaku bisa dinilai secara berkala pada siswa, seperti dicontohkan "siswa diberi tugas membuat tulisan oleh guru, kemudian dapat dinilai apakah siswa dapat menyatakan ide penting, menyelesaikan tepat waktu dan sebagainya. Penting untuk diperhatikan oleh guru dalam proses pemantauan siswa untuk berhati-hati dalam mengindikasikan periode waktu, seperti membunyikan bel yang dapat mengganggu siswa lain dan menimbulkan kegelisahan bagi siswa yang memiliki kesulitan dalam proses belajar. (2) Pengajaran diri (*self intruction*): Pengajaran diri mengacu pada pembuatan stimulus pembeda yang mengatur kemunculan respons regulasi diri yang membawa pada pelaksanaan. Salah satu jenis

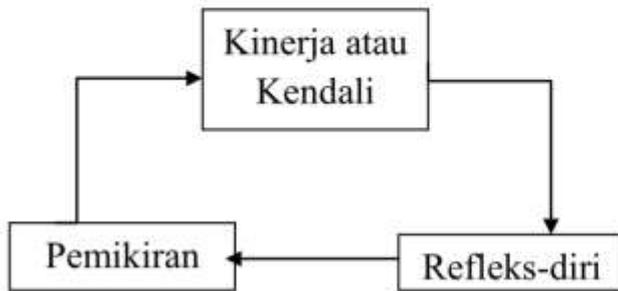
pengajaran diri melibatkan penyusunan lingkungan untuk menghasilkan stimulus yang berbeda. Dalam pengajaran diri siswa telah menyadari bahwa mereka harus mengkaji catatan kelas dihari berikutnya akan menulis pengingat untuk diri mereka sebelum tidur. Misalnya : siswa membuat pengingat waktu bangun tidur dan dan melaksanakan apa sebelum berangkat kesekolah. Pengingat ini berfungsi sebagai petunjuk untuk mengkaji yang menjadikannya sebagai pelaksana. Jenis pengajaran diri ini termasuk dalam prosedur pelatihan pengajaran. (3) Pendesak diri (self reinforcement): Pendesak diri mengacu pada proses dimana seseorang memaksa dirinya tergantung pada kinerja respons yang diinginkan, yang meningkatkan kecenderungan pada respon dimasa mendatang. Misalnya untuk mengatur perilaku akademik: siswa memberikan satu poin kepada dirinya untuk tiap halaman buku yang dibaca, kemudian dihitung tiap minggu. Jika poin minggu berikutnya lebih besar dari poin minggu sebelumnya maka desakan diri berhasil dan dia dapat 1 jam waktu dihari minggu untuk melakukan yang ia sukai.

Teori Kognitif Sosial

Diantara teori kognitif sosial yaitu: (1)Kerangka konseptual: Dari sudut pandang kognitif sosial yang diperkenalkan Bandura regulasi diri membutuhkan pilihan siswa dalam pencapaian tujuan dengan melibatkan pikiran, perilaku dan lingkungan. Contohnya: siswa tidak selalu mengambil keuntungan dari pilihan yang ada, khususnya ketika mereka tidak yakin dengan apa yang dilakukan dan bertanya kepada guru. Jenis situasi ini muncul ketika guru tidak memberikan metode, hasil dan kondisi, potensi regulasi diri muncul bervariasi tergantung pada pilihan yang tersedia bagi pembelajar (siswa). (Schunk, 2012: 552-554.) (2)Proses-proses kognitif sosial. Penerapan awal prinsip teori kognitif sosial pada regulasi diri tercakup dalam penelitian pelaksanaan tiga subproses yang meliputi: (a) Observasi diri: melibatkan penilaian aspek yang diobservasi dalam perilaku seseorang melawan standar dan bereaksi secara positif dan negatif. Proses ini berlangsung dengan melibatkan faktor lingkungan. siswa yang menilai bahwa kemajuan belajar mereka juga dipengaruhi strategi guru dalam membantu cara belajar

siswa. (b) Penilaian diri : membandingkan tingkat kinerja terkini dengan tujuan. Penilaian diri tergantung pada jenis standar evaluasi diri yang digunakan, sifat-sifat tujuan, dan pentingnya pencapaian tujuan. Mendorong siswa membuat tujuan bagi pembelajaran akan memperkuat komitmen tujuan dan meningkatkan efikasi diri. Contohnya: siswa memiliki 30 menit untuk membaca 6 halaman dan membandingkan kemajuan mereka dengan teman dengan waktu yang sama dapat membaca berapa halaman. (c) Reaksi diri: pada kemajuan tujuan memotivasi perilaku. Keyakinan bahwa seseorang sedang menunjukkan kemajuan, bersama dengan kepuasan yang diperkirakan dalam penyelesaian tujuan, memperkuat efikasi diri dan mempertahankan motivasi. Contohnya: jika siswa menyakini bahwa mereka kurang berusaha tetapi dapat menunjukan kemajuan dengan memperkuat usaha, mereka akan merasa yakin dan melupakan gundakan usaha mereka, dan motivasi tidak akan berkembang jika siswa meyakini bahwa mereka memiliki kekurangan dan tidak akan berhasil seberapa keraspun usaha mereka mencoba.(3)Sifat siklus regulasi diri: Teori kognitif sosial menekankan pada ineteraksi faktor personal, perilaku dan lingkungan. Regulasi diri merupakan proses perputaran karena faktor-faktor ini biasanya berubah selama pembelajaran dan harus diawasi. Pengawasan tersebut membawa pada perubahan dalam strategi, kognisi, pengaruh, dan perilaku seseorang. (Schunk, 2012:560)

Sifat perputaran (siklus) dalam model tiga fase regulasi diri. Model ini juga mengembangkan pandangan klasik, yang membahas pengerjaan tugas, karena model ini mencakup proses regulasi diri yang ditujukan sebelum dan setelah pengerjaan tugas. Fase pemikiran mendahului kinerja aktual dan mengacu pada proses yang mengatur tahapan untuk bertindak. Fase kinerja atau kendali mencakup proses yang terjadi selama pembelajaran dan mempengaruhi perhatian dan tindakan. Selama fase refleksi diri, yang terjadi setelah kinerja orang-orang merespon usaha mereka.



Beragam proses regulasi diri berperan selama fase yang berbeda. Dalam fase pemikiran siswa membuat tujuan, terlibat dalam perencanaan strategi, memegang pemahaman mengenai efikasi diri untuk mencapai tujuan mereka. Kinerja atau kendali melibatkan penerapan strategi belajar yang mempengaruhi motivasi dan pembelajaran, begitu pula dengan pengamatan dan pencatatan kinerja seseorang. Selama periode refleksi diri siswa melakukan evaluasi diri dan membuat atribusi pada kinerja mereka.

Pengaturan Sosial dan Regulasi diri Sendiri

Sudut pandang sosial kognitif pada regulasi diri mencerminkan adanya resiprokal. Dalam hal ini siswa membandingkan umpan balik kinerja secara berkesinambungan terhadap tujuan pembelajaran. Jika umpan balik menunjukkan kinerja yang berada dibawah standar, mereka mereka mencoba meningkatkannya.

Ahli teori kognitif sosial menyatakan bahwa sistem regulasi diri bersifat terbuka. Tujuan dan aktivitas strategi berubah berdasarkan umpan balik evaluasi diri. Kemajuan tujuan dan pencapaian meningkatkan efikasi diri siswa dan bisa membawa pada pengadopsian tujuan baru dan lebih sulit (Schunk, 1990). Lebih jauh lagi siswa yang merasa yakin dengan pembelajaran memilih apa yang mereka yakini sebagai strategi pembelajaran yang berguna, memantau kinerja mereka dan mengubah pendekatan tugas ketika metode terkini mereka terlihat berfungsi dengan tepat (Zimmerman, 1989).

Sifat regulasi diri yang dinamis lebih jauh disoroti dalam interaksi pengaruh sosial dan pengaruh diri. Pembelajaran awal bisa diteruskan dengan tepat ketika siswa mengobservasi model sosial, setelah itu mereka akan mampu menunjukkan kemampuan yang belum sempurna dengan bimbingan dan umpan

balik yang sesuai. Saat siswa mengembangkan kemampuan, mereka memasuki fase kendali diri dimana mereka dapat mencocokkan tindakan mereka dengan representasi internal kemampuan. Pada tingkat akhir siswa mengembangkan proses regulasi diri yang mereka gunakan untuk mempertajam kemampuan dan memilih tujuan baru. Mesti dimungkinkan siswa melompati fase awal ketika mereka memasukinya dengan kemampuan, urutan ini bermanfaat dalam perencanaan pengajaran untuk mengembangkan kemampuan dan kompetensi regulasi diri (Zimmerman & Kitsantas, 2005).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Menurut bandura mengatakan bahwa tingkah laku manusia dalam *self regulation* adalah hasil pengaruh resiprokal faktoreksternal dan internal. Menurut (B.R. Hergenhahn & Matthew H. Olson, 2010: 370-371)

Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut. :

(1) Faktor Internal dalam Regulasi Diri:
 (a). Observasi diri (*self observation*) yaitu Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.(b). Proses penilaian (*judgmental process*) yaitu Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif ,menyusun ukuran-ukuran/norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan.

Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus

dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan. (Jess Feist dan Gegory J. Feist, 2010: 219-222.) Di samping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa. (c). Reaksi diri (*self response*): Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi. (2) Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri: (a). Standar Evaluasi: Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut. Anak belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri. (b) Penguatan (*reinforcement*): Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

Aplikasi-aplikasi dan Proses dalam Pembelajaran

Regulasi diri pada hakikatnya dapat dipelajari dengan berbagai metode yang efektif dengan melibatkan pemaparan model sosial kepada siswa, mengajarkan siswa menggunakan strategi pembelajaran, memberikan latihan dan umpan balik koreksi, dan mendampingi mereka untuk mengevaluasi tujuan pembelajaran mereka. (Schunk, 2012: 591) Dari sini prinsip regulasi dapat memberikan manfaat dalam aplikasi pengajaran, seperti: (1) Pembelajaran akademik: Banyak siswa memiliki masalah dalam belajar, dan banyak pula penelitian telah meneliti pembelajaran “regulasi diri” selama pembelajaran akademik mendapatkan manfaat dari pengajaran strategi dan pengelolaan waktu. Dalam pengajaran strategi misalnya siswa dapat memahami materi dengan memberikan warna pada ide-ide yang penting, mengingat materi tanpa mengacu pada teks, memahami dan memperluas informasi dan mengkajinya. Dalam pengelolaan waktu misalnya siswa dapat menggunakan waktu yang efektif sebagai penanda penting dalam pencapaian tujuannya. Pengelolaan waktu yang buruk mencerminkan masalah yang terjadi dalam regulasi dirinya, dimana siswa tidak mengobservasi diri, menilai dan mengevaluasi diri serta bereaksi dengan tepat pada pencapaian kinerjanya. (2) Keterampilan Menulis: Keterampilan menulis dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan diantaranya Klassen (2010) mengungkapkan bahwa pencapaian penulisan atau kemampuan menulis merupakan petanda penting dari efikasi diri. Penulisan adalah tugas yang sangat berat dan membutuhkan kendali perhatian, pemantauan diri dan kendali kemauan, kesemuanya itu membutuhkan regulasi yang tepat dalam dirinya. (3) Keterampilan Matematika: Mempelajari matematika dapat diperkuat dengan mengajarkan strategi efektif pada siswa melalui model pengembangan strategi pengaturan diri. Contohnya guru yang mengajarkan matematika dengan menggunakan regulasi diri dapat meningkatkan kepercayaan diri anak. Kepercayaan diri yang terbangun oleh anak akan menimbulkan efikasi diri yang menjadi penanda penting bagi keberhasilan anak dalam pembelajaran. (4) Keterampilan menghafal Al-Qur'an: Beberapa penelitian

mengenai penghafal Al-Qur'an menyebutkan bahwa proses penghafalan secara mendalam memerlukan pemahaman diri, pemaknaan, penggunaan media dan strategi yang membutuhkan motivasi dan regulasi diri sehingga menghasilkan memori jangka panjang para penghafal Al-Qur'an. (Chairani & Subandi, 2010: 38-48)

Regulasi diri (*self Regulation*) akan tumbuh dan bertembang melalui suatu proses yang bersinergis antara internal seseorang dan lingkungannya, dari faktor lingkungan ada beberapa hal yang harus diperhatikan diantaranya: (1) Dalam lingkungan keluarga hendaknya diciptakan interaksi edukatif yang memberi perasaan aman bagi anak untuk memerankan dirinya ikut ambil bagian dalam berbagai kegiatan keluarganya. Sehingga anak dapat terlatih mengendalikan diri dalam bentuk interaksi yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. (2) Dalam lingkungan sekolah hendaknya guru menimbulkan stimulus yang dapat mengembangkan respons positif siswa, karena hakikatnya guru harus dapat menjadi model bagi siswa dalam segala tingkah lakunya. (3) Dalam lingkungan sekolah dan masyarakat perlu menciptakan kegiatan-kegiatan yang bersifat edukatif dan didalamnya menuntut kemampuan anak untuk melakukan berinteraksi, proses sosialisasi dan penyesuaian diri terhadap diri sendiri, kegiatan yang berlangsung, maupun orang lain agar tercipta pengendalian diri yang baik. (Ansori, 2008: 217-218)

SIMPULAN

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri (*self regulation*) dalam pembelajaran mengacu pada proses yang digunakan siswa secara tersusun untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan pada pencapaian tujuan pembelajaran. *Self regulation* juga dibedah melalui berbagai sudut pandang teori, seperti teori perilaku yang menekankan pada setting sebagai perangsang kondisi yang direspon pembelajar, setelah didesak atas usaha mereka, teori kognitif sosial yang menekankan pada siswa memasuki aktivitas belajar dengan beragam tujuan seperti mendapatkan pengetahuan, kemampuan dalam menyelesaikan tugas, dan berbagai aplikasi dalam pengajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, Muhammad. 2008. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Chairani, Lisyia & Subandi. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feist, Jess dan Gegory J. Feist. 2010. *Teori Kepribadian*, ed. terj. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hergenhahn & Matthew H. Olson. 2010. *Theories of Learning*, ed terj. Jakarta: Kencana.
- Pintrich & De Groot. 1990. *Motivational and Self Regulated Learning Component of Classroom Academics Performance*. *Journal Educational Psychology*, Vol.82 no.1.
- Schunk, Daleh. 2012. *Learning Theories: An Educational Perspective*. Ed.terj. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.

