

Original Article

Penerapan teknik *self regulation learning* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa

Firdayanti Nur Ramadhani¹⁾, Nurhidayatullah D.^{2*)}, Abdul Wahid³⁾

¹⁾ Mahasiswa STKIP Andi Matappa, Pangkep, Indonesia

^{2*,3)} Dosen STKIP Andi Matappa, Pangkep, Indonesia

^{*)} nurhidaya_tullah@gmail.com

Article History:

Received: 01/06/2022;

Revised: 24/06/2022;

Accepted: 27/06/2022;

Published: 30/06/2022.

How to cite:

Ramadhani, F.N., D, N., Wahid, A. (2022). Penerapan teknik *self regulation learning* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), pp. 45-50. DOI: 10.30998/ocim.v2i1.6772



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Ramadhani, D., & Wahid.

Abstrak: tujuan penelitian ini adalah: a) untuk mengetahui gambaran kemampuan disiplin belajar pada siswa di SMP Negeri 23 Makassar sebelum dan sesudah diberi teknik *self regulation learning*, dan b) untuk mengetahui apakah penerapan teknik *self regulation learning* dapat meningkatkan kemampuan disiplin belajar pada siswa di SMP Negeri 23 Makassar. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *pre experimen design*. Subyek penelitian ini adalah 10 orang yang merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 23 Makassar. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: a) tingkat kemampuan disiplin belajar pada siswa di SMP Negeri 23 Makassar sebelum diberikan teknik *self regulation learning* berada pada kategori rendah dan sesudah pemberian teknik *self regulation learning* berada pada kategori tinggi, dan b) teknik *self regulation learning* dapat meningkatkan kemampuan disiplin belajar pada siswa di SMP Negeri 23 Makassar.

Kata Kunci: *self regulation learning*, disiplin belajar

Abstract: the objectives of this study are: a) to describe the learning discipline ability of students at SMP Negeri 23 Makassar before and after being given self-regulation learning techniques, and b) to find out whether the application of self-regulation learning techniques can improve the learning discipline abilities of students in SMP Negeri 23 Makassar. The approach used is a quantitative experiment with a pre-experimental design. The subjects of this study were 10 people who were class VIII students at SMP Negeri 23 Makassar. Data collection using a questionnaire instrument. Data analysis used descriptive statistical analysis with Wilcoxon test. The results showed that: a) the level of learning discipline ability of students at SMP Negeri 23 Makassar before being given self-regulation learning techniques was in the low category and after giving self-regulation learning techniques was in the high category, and b) self-regulation learning techniques could improve their abilities. learning discipline in students at SMP Negeri 23 Makassar.

Keywords: self regulation learning, learning discipline

Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk mengikuti alur globalisasi yang semakin pesat, dimana fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak, kepribadian serta peradaban yang bermartabat dalam hidup dan kehidupan manusia. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk

memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Hisbanarto, 2014.)

Pendidikan di sekolah merupakan proses pembelajaran dimana peserta didik menerima dan memahami pengetahuan sebagai bagian dari dirinya. Peserta didik di sekolah yang memiliki tujuan untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Semua peserta didik pasti menginginkan mencapai prestasi yang terbaik, sehingga mereka memiliki kewajiban untuk belajar. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Slameto., 2003.)

Belajar menjadi suatu hal yang penting dan salah satu faktor keberhasilan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan memahami suatu ilmu. Setiap peserta didik sebaiknya memiliki kemampuan dalam mengatur belajar atau pola belajarnya dengan membuat perencanaan belajar, sehingga akan menimbulkan kebiasaan belajar yang terstruktur. Kebiasaan belajar yang terstruktur membuat peserta didik lebih bersungguh-sungguh untuk memahami suatu hal dan berkonsentrasi. Tanpa ada keinginan peserta didik untuk aktif terlibat dalam belajar, maka keberhasilan belajar tidak akan tercapai.

Belajar dengan disiplin dapat menghindarkan diri dari rasa malas dan menumbuhkan kegairahan siswa dalam belajar. Disiplin belajar dapat dilaksanakan di sekolah maupun rumah. Siswa melaksanakan disiplin belajar di sekolah dengan menaati jam belajar sekolah, aktif dalam kegiatan pembelajaran, mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, aktif masuk sekolah. Tidak jarang siswa menganggap belajar sebagai hal yang membosankan. Siswa tidak tahu apa yang harus mereka kerjakan karena yang dikerjakan itu ke itu saja (Rohani, 2010.)

Menurut Widodo (Susiyanto, 2014.) bentuk perilaku siswa yang tidak disiplin dalam belajar antara lain membuat keributan di kelas, mengganggu teman di kelas, tidak memperhatikan saat guru menjelaskan materi pelajaran, menyontek, tidak mengenakan atribut sekolah, membolos saat jam pelajaran. Permasalahan dalam disiplin belajar merupakan suatu gejala yang dialami hampir semua siswa, termasuk siswa di SMPN 23 Makassar. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada hari Sabtu, 10 Mei 2021 melalui wawancara guru pembimbing dan guru mata pelajaran diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang memiliki perilaku yang kurang disiplin dalam proses belajarnya di kelas. Hal ini ditandai oleh perilaku yang kurang disiplin pada siswa seperti, masih ada siswa yang menyontek saat ujian berlangsung, kurang memiliki perhatian saat belajar di kelas, tidak mandiri dalam mengerjakan tugas, siswa tidak segera memasuki kelas meskipun bel tanda masuk telah berbunyi dan sulit mengatur waktu belajar di rumah.

Bertolak dari permasalahan tersebut, peneliti akan menerapkan salah satu teknik belajar yakni *Self Regulation Learning* (SRL). Menurut (Martinez-pons.)*self regulation learning* dalam proses belajar bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun mengelola proses belajar individu sendiri melalui pengaturan dan pencapaian tujuan dengan mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri. Pembelajaran dengan pengaturan diri terdiri atas metakognisi, motivasi, dan tindakan terencana yang secara siklus diadaptasikan untuk mencapai tujuan pribadi.

Self regulation learning adalah kemampuan individu dalam mengatur proses belajar yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi belajar, baik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk mencapai tujuan belajar. Sedangkan *self regulation learning* menurut (Santrock, 2012.) *Self regulation learning* merupakan pembangunan diri dan pemantauan diri atas

pikiran, perasaan dan perilaku dengan tujuan untuk mencapai suatu sasaran, yang terkait dengan sasaran akademik ataupun sasaran sosioemosional.

Siswa yang belajar dengan regulasi diri ini mentransformasikan kemampuan-kemampuan mentalnya menjadi keterampilan-keterampilan dan strategi akademik. Dengan melakukan pemberian layanan BK teknik *self regulation learning* peserta didik diharapkan dapat belajar mandiri dengan mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Dalam hal ini peserta didik akan merencanakan kegiatan belajarnya terlebih dahulu agar sesuai dengan target dan tujuan yang ingin dicapainya. Sehingga disiplin belajar siswa tersebut dapat di tingkatkan.

Metode

Penelitian ini diselenggarakan di SMP Negeri 23 Makassar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yang menganalisis data hasil penelitian dengan angka-angka yang diperoleh dari instrumen penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental *design*, yang akan mengkaji penerapan teknik *self regulation learning* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dengan membandingkan disiplin belajar sebelum diberi perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Dalam pelaksanaannya desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest control group*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang diambil secara acak. Pengukuran disiplin belajar dalam penelitian dilakukan menggunakan angket kedisiplinan belajar. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang baik. Data dianalisis menggunakan uji wilcoxon.

Hasil dan Diskusi

Untuk mengetahui pengaruh teknik *self regulation learning* yang digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar, maka digunakan uji hipotesis. Hipotesis penelitian ini adalah "teknik *self regulation learning* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar". Untuk memenuhi persyaratan uji analisis statistik maka hipotesis kerja (H_1) diubah ke dalam hipotesis nol (H_0) sehingga berbunyi "Tidak terdapat perbedaan disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self regulation learning*". Untuk pengujian hipotesis di atas, terlebih dahulu disajikan data disiplin belajar siswa dalam belajar.

Berikut disajikan gambaran umum hasil penelitian sebagaimana disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Kategorisasi Tingkat Kedisiplinan Belajar

Jenis Data	N	Mean	SD	Min	Max	Ket.
<i>Pretest</i>	10	77,20	17,035	53	109	Rendah
<i>Posttest</i>		124,90	11.180	106	140	Tinggi

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Tabel 1 menunjukkan gambaran umum tentang tingkatan kedisiplinan belajar siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Melihat tabel 1, tampak rata-rata disiplin belajar belajar siswa dari 10 subjek penelitian sebelum (*pretest*) pemberian teknik *self regulation learning* yakni 77,20 dan setelah (*posttest*) pemberian teknik *self regulation learning* meningkat 124,90. Standar deviasi sebelum (*pretest*) perlakuan 17,035 dan setelah (*posttest*) perlakuan 11.180 serta jumlah maksimum sebelum (*pretest*) perlakuan 109 dan setelah (*posttest*) perlakuan sebanyak 140. Jadi

tampak bahwa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self regulation learning* disiplin belajar siswa di SMP Negeri 23 makassar mengalami peningkatan.

Untuk mengetahui pengaruh teknik *self regulation learning* yang digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar, maka digunakan uji hipotesis. Hipotesis penelitian ini adalah “teknik *self regulation learning* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar”. Untuk memenuhi persyaratan uji analisis statistik maka hipotesis kerja (H_1) diubah ke dalam hipotesis nol (H_0) sehingga berbunyi “Tidak terdapat perbedaan disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self regulation learning*”. Untuk pengujian hipotesis di atas, terlebih dahulu disajikan data disiplin belajar siswa dalam belajar.

Tabel 1. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Kedisiplinan Belajar

	N	Mean	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Max
<i>Pretest</i>	10	77,20	-2,805 ^a	.005	H_0 ditolak
<i>Posttest</i>		124,90			H_1 diterima

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 20,00 for windows melalui uji Wilcoxon *Signed Ranks* dengan nilai diperoleh hasil skor rata-rata kecenderungan umum penelitian berdasarkan disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar. Nilai rata-rata disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar setelah diberikan teknik *self regulation learning* lebih tinggi dibanding sebelum diberikan teknik *self regulation learning*. Disiplin belajar siswa dalam belajar pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 77,20, dan pada saat *posttest* disiplin belajar siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 124,90. Taraf signifikansi yang digunakan dalam uji Wilcoxon *signed rank test* sebesar 5% atau 0,05 dengan nilai signifikan (P) = *Asymp Sig* < α = 0,05.

Setelah data mengenai disiplin belajar siswa dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* maka diperoleh nilai Z yaitu -2,805a dengan nilai *Asymp Sig* 0,005. Karena nilai *Asymp Sig* < α maka hipotesis nihil (H_0) dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “Tidak terdapat perbedaan disiplin belajar siswa dalam belajar di SMP Negeri 23 Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self regulation learning*” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan disiplin belajar siswa di SMP Negeri 23 Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self regulation learning* dinyatakan diterima. Karena sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self regulation learning* tingkat disiplin belajar siswa berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 77,20 dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self regulation learning* maka tingkat disiplin belajar siswa meningkat dengan nilai rata-rata 124,90. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “teknik *self regulation learning* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa di SMP Negeri 23 Makassar.

Menurut (Santrock, 2012.) *self regulation learning* atau pembelajaran regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol). Individu yang belajar berdasarkan regulasi diri selain harus melalui fase-fase belajar di atas, juga harus mampu mengaplikasikan berbagai strategi regulasi dalam belajar. *Self-Regulation Learning* menjadi komponen integral terhadap fungsi formatif belajar. Fungsi ini merupakan suatu budaya belajar yang mendorong siswa melatih strategi

belajar pengaturan diri ketika ikut ambil bagian dalam suatu kegiatan atau ketika belajar dan pekerjaan rumah. Strategi *self-regulation learning* adalah himpunan rencana yang dapat digunakan siswa agar mencapai tujuan. Penggunaan strategi *self-regulation learning* mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self-efficacy*, yang secara langsung berhubungan dengan pencapaian tujuan dan prestasi belajar.

Strategi *self-regulation learning* diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu strategi kognitif dan strategi metakognitif. Strategi kognitif adalah strategi yang memfokuskan pada proses informasi seperti latihan (*rehearsal*), perluasan (*elaboration*), dan organisasi. Strategi metakognisi membicarakan perilaku yang diperlihatkan siswa selama situasi belajar. Beberapa taktik ini membantu siswa dalam mengontrol perhatian, kecemasan, dan afek. Metakognisi adalah kesadaran, pengetahuan, dan kontrol terhadap kognisi.

Strategi dalam *self-regulation learning* mengarah pada tindakan dan proses yang berhubungan dengan perolehan informasi atau keterampilan yang melibatkan pengorganisasian, tujuan dan persepsi individu. (Martinez-pons.) mengemukakan 14 tipe strategi yang dibagi dalam tiga fungsi untuk pembentukan *self-regulation learning*, yaitu: (a) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi personal meliputi: 1) pengorganisasian; 2) transformasi; 3) penetapan tujuan, dan 4) perencanaan; 5) melatih dan 6) menghafal. (b) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi tingkah laku, meliputi: 1) evaluasi diri; 2) konsekuensi diri. (c) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi lingkungan, meliputi: 1) pencarian informasi; 2) pembuatan catatan; 3) memonitor diri; 4) penyusunan lingkungan; 5) pencarian bantuan sosial; 6) melihat kembali referensi.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kedisiplinan belajar yaitu dengan memberikan bantuan layanan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik *self regulated learning* yang merupakan salah satu teknik dari teori konseling behavior untuk mengubah perilaku siswa seperti malas belajar, menunda-nunda waktu belajar dan perilaku yang tidak disiplin lainnya. Perilaku siswa yang kurang disiplin tersebut menunjukkan bahwa siswa masih kurang bertanggung jawab terhadap tugasnya sebagai siswa di sekolah.

Regulasi diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam proses kehidupannya terlebih lagi proses menuju tujuan hidup yang lebih tinggi regulasi diri sebagai seperangkat perilaku yang digunakan secara fleksibel untuk membimbing memonitor dan mengarahkan kinerja seseorang untuk meraih kesuksesan mencapai tujuan tertentu.

Pelaksanaan teknik *self regulation learning* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa ada empat tahap yakni evaluasi dan monitoring, penetapan tujuan dan perencanaan strategis, strategis pelaksanaan dan monitoring, dan strategis hasil pemantauan. Evaluasi dan monitoring merupakan tahap pertama dimana individu mengevaluasi efektivitas pribadi mereka dalam kaitanya dengan spesifik proses belajarnya yang menyebabkan kedisiplinan belajar rendah, tahap kedua adalah penetapan tujuan dan strategis perencanaan yang melibatkan analisis tugas belajar menetapkan tujuan spesifik menciptakan rencana belajar dan menyempurnakan strategi pembelajaran, tahap ketiga adalah strategi pelaksanaan monitoring dimana siswa menggunakan strategi dalam pembelajaran mereka sesuai dengan rencana belajar yang diberikan dan memonitor keakuratan dalam menerapkan strategi tertentu, tahap terakhir adalah strategis hasil pemantauan hasil penerapan strategi yang dilakukan apakah sudah efektif berdasarkan hasil penampilan mereka dalam pengaktualisasian dalam belajarnya.

Simpulan

Tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 23 Makassar sebelum diterapkan teknik *self regulation learning* menunjukkan hasil yang sama. Berdasarkan hasil *pretest* berada pada kategori rendah. Hasil *posttest* menunjukkan hasil yang berbeda ketika perlakuan diberikan dimana cenderung tingkat kedisiplinan belajar berada pada kategori kategori tinggi. Penerapan teknik *self regulation learning* dapat menurunkan tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 23 Makassar.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel di dalam jurnal ini, terutama Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Andi Matappa, kepada dosen pembimbing, yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian. Semoga Allah Azza Wajalla memberikan kebaikan yang berlipat kepada semua pihak yang terlibat di dalam penelitian, dan dapat menjadikan semua ini sebagai ladang amalan di dalam beribadah. Terimakasih juga ditunjukkan kepada tim pengelola jurnal *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* yang telah memberikan kesempatan untuk dapat mempublish artikel hasil penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Hisbanarto, 2014. Sistem informasi Manajemen Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Marijan. 2012. Metode Pendidikan Anak. Yogyakarta : Sabda Media.
- Mulyasa. 2013. Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah. Jakarta : Bumi Aksara
- Rohani, Ahmad. 2010. Pengelolaan Pengajaran Sebuah Pengantar Menuju Guru Profesional. Jakarta : Rineka Cipta
- Santrock, J. W. 2012. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Siswanto, Igea dan Sri Lestari. 2012. Panduan Guru dan Orang Tua Pembelajaran Atraktif dan 100 Permainan Kreatif untuk PAUD. Yogyakarta : Andi Offset.
- Slameto. 2003. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: RinekaCipta
- Susiyanto. 2014. Analisis Implementasi Pendidikan Karakter di sekolah dalam Rangka Pembentukan Sikap Disiplin Siswa, (online), Vol. 2 No.1, <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/EKONOMI/article/view/352> (diakses pada tanggal 02 Mei 2020)
- Zimmerman & Martinez-pons., "Construt validation of a strategy model of student self-regulated learning ", dalam *journal of educations of psychology*, (80,1988), hlm. 284-190

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
