

## ***Self Regulated Learning* Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar**

**Shofiyatul Azmi**

Universitas Wisnuwardhana Malang

shofiyatulazmi@gmail.com

**Abstrak.** *Self Regulated Learning* (SRL), merupakan pengelolaan diri dalam belajar adalah suatu kegiatan belajar yang melibatkan aspek kognisi, motivasi, dan perilaku siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar. Dalam bahasa Indonesia sering diartikan sebagai pembelajaran mandiri. Tujuan penulisan makalah ini adalah (1) menguraikan secara jelas paradigm *Self Regulated Learning* (SRL), (2) menjelaskan dukungan *Self Regulated Learning* (SRL) untuk kesuksesan belajar siswa dan mengajar guru, (3) menjelaskan faktor-faktor yang menumbuhkan *Self Regulated Learning* (SRL). *Self Regulated Learning* (SRL) dimiliki oleh setiap orang yang ingin mengembangkan dirinya, untuk mencapai kesuksesan, sehingga harus dikembangkan oleh seorang siswa, mahasiswa, guru, dosen maupun pebelajar lainnya. Pengertian yang diberikan oleh para ahli *self Regulated learning* (SRL) lebih mengarah pada kehidupan pribadi setiap individu dalam memandang belajar untuk dirinya sendiri. SRL yaitu keadaan individu memikul tanggung jawab pribadi dan control untuk akuisisi pengetahuan mereka sendiri. SRL memberikan tanggung jawab pribadi terhadap pembelajar yang dilakukan, yang meliputi pengendalian diri, dan usaha peningkatan belajar secara mandiri, sehingga ada sebagian ahli yang menyebutkan sebagai pembelajaran mandiri. *Self Regulated Learning* (SRL), sangat dibutuhkan pada diri seseorang yang ingin maju dan berkembang baik secara pribadi maupun saosial, dalam diri siswa, guru, maupun dosen, sehingga akan meningkatkan ilmu pengetahuan dan profesionalisme guru. Dua hal mempengaruhi tumbuhnya SRL adalah *self efficacy* dan dukungan social. Bagi seorang siswa dan guru apabila memiliki kemampuan SRL, mampu mengelola waktu dengan baik sehingga sukses belajarnya, prestasinya meningkat dan dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan optimal. Bagi guru dapat bekerja secara kolaboratif dengan guru lain atau peneliti bidang pendidikan sehingga dapat menemukan solusi dari masalah-masalah pembelajaran, hal ini merupakan kesuksesan guru dalam mengajar.

Kata kunci : *self regulated learning*, kesuksesan, belajar, mengajar.

### **Pendahuluan**

Keberhasilan proses belajar mengajar ditentukan oleh berapa factor, baik faktor intern (dalam diri) dan faktor ektern (di luar diri) siswa maupun guru. *Self Regulated Learning* (SRL) diartikan dalam bahasa Indonesia “Pembelajaran Mandiri” merupakan factor dari dalam diri yang dimiliki oleh pebelajar baik guru maupun siswa dalam rangka mencapai tujuan peningkatan belajar maupun mengajar.

*Self Regulated Learning* (SRL), sebagai belajar mandiri ini jangan diartikan sempit, tetapi *Self Regulated Learning* (SRL) yang dimiliki oleh seseorang dapat digunakan untuk mengembangkan dirinya, untuk mencapai kesuksesan, sehingga seharusnya dimiliki oleh seorang siswa, mahasiswa, guru, dosen maupun pebelajar lainnya. Pengertian yang diberikan oleh para ahli, *self Regulated learning* (SRL) lebih mengarah pada kehidupan pribadi setiap individu dalam memandang belajar untuk dirinya sendiri. SRL yaitu keadaan individu memikul tanggung jawab pribadi dan control untuk akuisisi pengetahuan mereka sendiri. SRL memberikan tanggung jawab pribadi terhadap pembelajar yang dilakukan, yang meliputi pengendalian diri, dan usaha peningkatan belajar secara mandiri. Dikatakan dalam jurnal ini bahwa siswa menjadi tuan dari pembelajaran mereka sendiri, Benjamin Frank, 1987 menjelaskan bahwa siswalah yang menetapkan tujuan pembelajaran untuk dirinya sendiri, merekam kemajuan setiap hari dalam catatannya, sehingga SRL merupakan kunci dan sangat berkontribusi dalam pembelajaran siswa sendiri.

Dalam penulisan makalah ini akan dibahas beberapa masalah yang berkaitan dengan *Self Regulated Learning* (SRL), yaitu:

1. Paradigma *Self Regulated Learning* (SRL).
2. Kesuksesan Belajar dan Mengajar dimulai dari *Self Regulated Learning* (SRL).
3. Faktor-faktor yang dapat menumbuhkan *Self Regulated Learning* (SRL).

Secara umum, para peneliti yang mempelajari *Self Regulated Learning* (SRL) menemukan keunggulan pembelajaran ini, pengaturan diri secara akademik berusaha memahami bagaimana pebelajar menjadi ahli atas proses-proses belajar mereka sendiri, dan mengevaluasi apa yang dilakukan dalam pembelajaran, secara panjang lebar akan dibahas dalam makalah ini.

## **Pembahasan**

### **Paradigma *self regulated learning* (SRL)**

*Self regulated learning* (SRL) berkembang dari teori kognisi sosial Bandura (1997). Menurut teori kognisi sosial manusia merupakan hasil struktur kausal, yang interdependen dari aspek pribadi (person), perilaku (behavior), dan lingkungan (environment) (Bandura, 1997). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *self regulated learning*. Ketiga aspek determinan ini saling berkaitan, berhubungan sebab akibat, dimana person berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self regulasi*), hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku ini berdampak pada perubahan lingkungan, dan begitu seterusnya (Bandura, 1986).

Setelah dibaca dalam beberapa literatur dan tulisan mengenai *self regulated learning* (SRL), menurut penulis ternyata SRL mempunyai dua makna yang dipakai secara berbeda. (1) *self regulated learning* (SRL) digunakan sebagai makna individual, sebagai dorongan dan kegiatan individu untuk mengelola pembelajarannya sendiri. Paradigma kedua digunakan oleh sebagian guru/dosen sebagai model pembelajaran. Rupanya dua paradigma SRL ini secara kegunaannya memiliki sudut yang berbeda. Paradigma pertama bermakna individual, karena merupakan factor intern personal seorang siswa (pebelajar). sedang yang kedua bermakna social, dimana diciptakan seorang guru dalam pembelajaran dikelas sebagai suatu model/strategi pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Kedua paradigm tersebut memang tidak bisa dilepaskan, paradigma kedua sebagai penciptaan guru dalam proses pembelajaran agar siswa bisa mengontrol belajarnya dan menumbuhkan proses untuk meningkatkan *self regulated learning*. Untuk lebih jelasnya mari kita lihat pengertian *self regulated learning* (SRL) dalam dua paradigm tersebut.

Paradigma pertama, seperti beberapa pengertian dari beberapa ahli. Menurut Bandura (1977) *self-regulated learning* adalah suatu usaha untuk memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang khusus (yang tidak perlu membatasi pada isi akademik), dan memonitor serta meningkatkan proses-proses yang mendalam. *Self-regulated learning* mengacu pada perencanaan yang hati-hati dan monitoring terhadap proses-proses kognitif dan afektif yang tercakup dalam penyelesaian tugas-tugas akademik yang berhasil dengan baik. SRL menempatkan pentingnya kemampuan seseorang untuk belajar disiplin mengatur dan mengendalikan diri sendiri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Pada sisi lain SRL menekankan pentingnya inisiatif karena SRL merupakan belajar yang terjadi atas inisiatif. Siswa yang memiliki inisiatif menunjukkan kemampuan untuk mempergunakan pemikiran-pemikirannya, perasaan-perasaannya, strategi dan tingkah lakunya yang ditujukan untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2002). Seseorang *self regulated learner* memiliki otonomi pribadi dalam mengelola kegiatan belajarnya. (Zimmerman (1999) menjelaskan bahwa *self regulated learning* memiliki dimensi yakni : motivasi (motive), metode (method), hasil kerja (performance outcome), dan lingkungan atau kondisi sosial (environment social). Motivasi merupakan inti dari pengelolaan diri dalam belajar, dimana melalui motivasi siswa akan mengambil tindakan dan tanggung jawab atas kegiatan yang dilakukan (Smith, 2001).

Beberapa Ahli ada yang menyamakan istilah *self regulated learning* (SRL). Dengan istilah seperti pengendalian diri (*self-control*), disiplin diri (*self-disciplined*), dan pengarahan diri (*self-directed*). Meski demikian, kesemuanya memiliki pengertian yang berbeda-beda. *Self-regulated learning* adalah kemampuan untuk menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi, dan perilaku (*behavior*) di dalam proses belajar. Secara metakognisi, *self-regulated learner* merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan diri, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada tingkatan-tingkatan yang berbeda dari apa yang mereka pelajari secara mendalam. Dari uraian di atas *self regulated learning* (SRL) dapat disebut pembelajaran mandiri adalah sebuah situasi belajar dimana siswa/ pebelajar memiliki control terhadap proses pembelajaran tersebut melalui pengetahuan dan penerapan strategi yang sesuai pemahaman terhadap tugas-tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar.

Pintrich (1991) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu proses yang aktif, konstruktif, di mana pebelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang dipandu oleh tujuan-tujuan mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungannya. Beliau menjelaskan bahwa *self-regulated learning* (SRL) mengarahkan tujuan pembelajaran, mengontrol proses pembelajaran, menumbuhkan motivasi sendiri (*self motivation*) dan kepercayaan diri (*self*

*Efficacy*) serta memilih dan mengatur aspek lingkungan untuk mendukung belajar. Lingkungan belajar yang diatur oleh siswa dalam pembelajaran mencakup lingkungan fisik dan non fisik. Pengertian lain diberikan oleh Corno dan Mandinach (1983) bahwa *self-regulated learning* adalah suatu usaha untuk memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang khusus (yang tidak perlu membatasi pada isi akademik), dan memonitor serta meningkatkan proses-proses yang mendalam.

Paradigma kedua *self regulated learning* (SRL) sebagai model pembelajaran seperti digunakan oleh guru-guru atau peneliti sebagai salah satu cara meningkatkan pembelajaran dalam kelas. Pada waktu pembelajaran siswa tidak menerima begitu saja apa yang disajikan, melainkan juga membangun hubungan-hubungan baru dari konsep dan prinsip yang dipelajari berdasarkan pengetahuan sebelumnya. Sejalan dengan pemikiran Peaget yang menjelaskan bahwa pengetahuan adalah suatu konstruk dari kegiatan atau tindakan seseorang (Winataputra, 2007). Model pembelajaran yang memberikan kesempatan (automi) kepada siswa untuk melakukan dan mengelola secara efektif pembelajarannya sendiri sehingga memperoleh hasil belajar yang optimal. Menurut Gagne dan Marzono (dalam Nogroho, 2003) *self regulated learning* (SRL) dilandasi oleh fahan konstruktivisme, dimana pembelajar merancang dan mengelola pembelajaran sedemikian rupa sehingga mampu mendorong siswa untuk mengorganisasi pengalaman sendiri menjadi suatu pengetahuan baru dan bermakna.

Menurut Winne Santrock, (2007) *self regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu 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 kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya). Pelajar regulasi diri memiliki karakteristik bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi mereka dan punya strategi untuk mengelola emosinya, secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat, dan mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan. *Self regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Siswa yang mempunyai *self regulated learning* tinggi adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar.

Pada model pembelajaran *Self Regulated Learning* (SRL) siswa diharapkan bisa menguasai bagaimana cara dan kondisi yang terbaik bagi dirinya untuk belajar. Siswa juga mungkin mencari teman sebaya atau bantuan guru jika menemukan kesulitan dalam belajar. Ada empat prinsip *Self Regulated Learning* (SRL), yaitu: 1) mempersiapkan lingkungan belajar, 2) mengorganisasi materi, 3) Memonitoring kemajuan, 4) melakukan evaluasi kinerja terhadap proses belajar. Penerapan SRL diharapkan mampu mengubah cara belajar pebelajar/siswa yang instan, menjadi cara belajar yang lebih baik yaitu menerapkan SRL.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan, bahwa pengelolaan diri dalam belajar merupakan suatu kegiatan belajar yang melibatkan aspek kognisi, motivasi, dan perilaku siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar. Siswa lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya karena mereka menyadari bahwa hanya usaha mereka sendirilah dapat mencapai tujuan belajar dengan efektif. Fungsi SRL secara kongkrit adalah merencanakan proses belajar, mamantau kemajuan belajar, dan menentukan tujuan (target yang harus dicapai) dalam belajar.

### ***Kesuksesan Belajar dan Mengajar dimulai dari Self Regulated Learning (SRL).***

#### **1. Kesuksesan Belajar Siswa**

Kesuksesan atau keberhasilan dalam pembelajaran merupakan dambaan setiap siswa dan guru. Keberhasilan pembelajaran tersebut dipengaruhi oleh factor dari dalam (intern) diri maupun dari luar (ektern). Kedua factor tersebut saling mempengaruhi dan saling mendukung tidak dapat dipisahkan. Faktor internal meliputi (1) factor psikologis, IQ, sikap, bakat, minat, dan motivasi, (2) factor fisiologis yaitu keadaan organ-organ tubuhnya, tidak memiliki cacat atau berpenyakit dll. Adapun factor eksternal adalah factor lingkungan belajar, pola asuh orang tua, fasilitas, guru, dan lain-lain (Muhibin, 2001)

Sedangkan Belajar merupakan sebuah proses yang terdiri dari masukan (input), proses (process), dan keluaran (output). Untuk mendapatkan prestasi belajar (output) yang baik, maka proses belajar perlu diperhatikan. Zimmerman & Martinez-Pons (1986) bahwa dalam proses belajar, seorang siswa akan memperoleh prestasi belajar yang baik bila dia menyadari, bertanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efisien. Siswa yang demikian diistilakan Zimmerman sebagai seorang siswa yang belajar dengan regulasi diri (*self-regulated learner*).

Pemahaman konsep tentang *self-regulation* adalah penting dalam pengembangan kemampuan diri untuk mencapai prestasi belajar. Menurut Beli dan Arkyoyd (2006) *self-regulated learning (SRL)* merupakan bagian teori pembelajaran kognitif yang menyatakan bahwa perilaku, motivasi dan aspek lingkungan belajar, akan mempengaruhi prestasi seseorang pebelajar. Bahkan beberapa ahli berpendapat SRL memberikan pengaruh yang positif terhadap kesuksesan prestasi akademik pebelajar. *Self-regulated learning* adalah tindakan prakarsa diri (*self-initiated*) yang meliputi *goal setting* dan usaha-usaha pengaturan untuk mencapai tujuan, pengelolaan waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial demi tercapainya tujuan pembelajaran secara individual. Di samping itu, *self-regulated learning* juga merupakan motivasi secara intrinsik dan pemilihan strategi individual dalam mencapai kemampuan sebagai hasil belajar yang diharapkan.

*Self-regulated learning* mengacu pada perencanaan yang hati-hati dan monitoring terhadap proses-proses kognitif dan afektif yang tercakup dalam penyelesaian tugas-tugas akademik yang berhasil dengan baik. Bandura mendefinisikan *self-regulation* sebagai kemampuan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri dan juga pekerja keras. Bandura mengajukan 3 (tiga) langkah *self-regulation*: (1) observasi diri (*self-observation*), kita melihat diri kita sendiri, perilaku kita, dan menjaganya; (2) keputusan (*judgment*), membandingkan apa yang dilihat dengan suatu standar; (3) respon diri (*self-response*), jika kita lebih baik dalam perbandingan dengan standar kita, kita memberi penghargaan jawaban pada diri sendiri.

Menurut Sunaman (2005) dalam pembelajaran *self regulated learning (SRL)* ada 3 unsur yang ada dalam proses pembelajaran. Untuk mengoptimalkan hasil belajar diperlukan antara lain: 1) self motivasi, 2)self efikacy, dan 3)self evaluation.

#### (1) Motivasi Diri (self motivation)

*Self Regulated Learning (SRL)* menekankan pada penumbuhan motivasi diri siswa. Motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu. Motivasi belajar merupakan kondisi psikologis yang mendorong siswa untuk belajar. Motivasi merupakan hal yang penting bagi seseorang. Siswa apabila tidak memiliki motivasi, maka tidak akan belajar keras, maka asumsinya semakin tinggi tingkat motivasi belajar siswa akan kemauan belajarnya juga akan semakin tinggi, sehingga prestasi belajarnya juga tinggi, dan ini adalah salah satu modal kesuksesan siswa.

#### (2) Kepercayaan Diri (Self Efficacy)

Self efficacy yaitu percaya terhadap diri sendiri, yaitu sebagai keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Siswa dapat melampaui target dan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai. Siswa yang memandang dirinya mampu dan yakin untuk dapat menyelesaikan masalah tugasnya, maka akan memilih untuk mengerjakan tugasnya dibanding siswa yang merasa tidak yakin mampu. Faktor yang utama sebagai sumber self efficacy adalah: pengalaman belajar, umpan balik, dan perasaan keterlibatan dalam pembelajaran.

#### (3) Evaluasi Diri (Self Evaluation)

Self evaluation, yaitu penilaian terhadap kinerja yang ditampilkan oleh diri sendiri dalam upaya mencapai tujuan dan menyebabkan yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. Pada tahap evaluasinya ini meliputi seluruh aktifitas proses berpikir. Pada tahap evaluasi ini, siswa menilai keberhasilan atau kegagalannya, dimana hasilnya akan dijadikan bahan untuk melaksanakan proses regulasi diri selanjutnya. Kemampuan mengevaluasi diri ini memainkan peranan penting dalam sebuah siklus belajar. Dengan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, pembelajaran akan lebih bermakna, dengan menambah kualitas dan kuantitas materi yang belum atau kurang, serta berupaya mempertahankan segala yang sudah dimengerti.

## 2. Kesuksesan Mengajar bagi Guru

Dalam buku Charles M. Reigeluth pada chapter 13, yang ditulis oleh Lyn Corno dan Judi Rendi, setelah dipelajari menurut penulis paradigma secara teoritis tentang *Self Regulated Learning (SRL)* ini adalah sikap belajar mandiri siswa dalam pembelajaran, ternyata juga harus digunakan guru/pengajar dalam proses pengajarannya dalam memecahkan permasalahan mengajar yang bertujuan untuk mencapai kesuksesan dalam mengajar.

Dikatakan dalam buku tersebut bahwa *Self Regulated Learning (SRL)* ditawarkan kepada guru. Seorang guru yang menghadapi masalah dalam pembelajaran di kelas dituntut belajar mandiri juga, dalam hal memecahkan permasalahan di kelas. Secara mandiri guru dapat mencoba metode, strategi maupun model pembelajarannya sendiri untuk dapat mengatasi permasalahan pembelajaran di kelasnya. Hal tersebut sejalan dengan konsep pembelajaran berkelanjutan bagi guru/pengajar Pembelajaran berkelanjutan, merupakan langkah pengembangan

profesionalitas yang terus menerus harus dilakukan oleh guru secara dinamis, dan meningkat. Merupakan usaha pengembangan profesional dengan meningkatkan empat kompetensi (Kompetensi pedagogik, profesional, kepribadian, dan sosial). Upaya ini diperlukan untuk memantapkan formulasi kompetensi, sehingga memiliki nilai-nilai yang lebih fungsional, sosial, maupun kepribadiannya sehingga akan menjadi guru yang bermartabat, disenangi siswanya, dan melakukan pembelajaran secara efektif.

Kalau dimungkinkan seorang gurupun dapat bekerja sama dengan guru lain atau peneliti untuk mencari solusi permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran, sehingga beliau dapat menemukan sendiri cara menyelesaikan masalah pembelajarannya. Menemukan sendiri model, strategi, maupun metode pembelajaran yang baru dalam mengatasi masalah pembelajarannya, ternyata temuannya itu sebagai obat atau cara memecahkan masalah pembelajaran yang dihadapinya, yang bisa ditularkan pada guru lain. Sehingga dengan guru melaksanakan *Self Regulated Learning* (SRL), belajar mandiri mengatasi masalah pembelajaran, tidak perlu sering-sering guru diadakan kursus atau penataran mengimplementasikan cara pembelajaran milik orang lain, model-model temuan orang lain.

Dalam buku tersebut ditawarkan juga sepuluh komponen pengajaran sebagai pembelajaran mandiri agar menjadi guru yang sukses dan professional.

1. Prinsip pembelajaran professional guru muncul dari pekerjaan kolaboratif dengan guru lainnya.
2. Konsisten dengan konsep guru sebagai pekerja ilmu pengetahuan, sehingga terbit inovasi kolaboratif dapat menyemangati penemuan-penemuan baru dari para guru.
3. Penilaian praktik baru, Inovasi kolaboratif memfokuskan pada cara penilaian yang baru dari guru.
4. Pembuatan kurikulum bersiklus. Inovasi kolaboratif mengikuti proses guru secara tipikal yang digunakan untuk merancang pembelajaran. Jadi dalam hal pelaksanaan kurikulum tidak harus linier, tetapi dapat mempraktekkan hasil kolaborasi, dan hasil penilaian guru sendiri tersebut.
5. Pemecahan masalah, inovasi kolaboratif menampilkan guru-guru dengan kesempatan untuk memecahkan masalah, karena mereka berupaya untuk melahirkan praktik-pratik pengajaran yang baru.
6. Pembelajaran dalam konteks. Inovasi kolaboratif memunculkan kesempatan untuk pembelajaran dalam konteks dengan menyemangati para guru untuk menemukan kembali praktik-pratik pembelajaran yang baru dan disesuaikan dengan konteks (keadaan nyata).
7. Siswa sebagai focus. Inovasi kolaboratif menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran, dan sebagai pusat pengembangan kurikulum.
8. Konstruksi ilmu pengetahuan. Proses inovasi kolaboratif membantu guru dalam mengartikulasi ilmu pengetahuan mereka. Menurut Dewey (1996) Inovasi kolaboratif membantu para guru secara internal membangun ilmu pengetahuan personal/pribadi, yang kemudian diberi label, terletak dalam sebuah tubuh ilmu pengetahuan yang lebih luas dan berbagi melalui proses penilaian kolaboratif.
9. Pemegang kolaboratif. Kolaboratif melekat dalam bentuk pembelajaran yang profesional, sehingga menugaskan guru berperan secara kolaboratif dengan guru lain dan para peneliti.
10. Resiko rendah dan tantangan tinggi. Dengan memperkenalkan temuannya, serta mempraktekkan untuk memecahkan masalah pembelajaran adalah suatu tindakan yang profesional, kenyataannya memang tidak ada satu cara terbaik untuk memecahkan semua masalah pembelajaran, sehingga untuk mencobakan hasil kolaboratif yang baru, resiko kesalahannya kecil.

#### **Faktor-faktor yang dapat mendukung *Self Regulated Learning* (SRL)**

Dari pembahasan di atas dan secara nyata bahwa prestasi belajar dan kesuksesan untuk mencapai sesuatu tergantung adanya *Self Regulated Learning* (SRL). Banyak pertanyaan baik dari guru/dosen terutama adalah orang tua adalah "Bagaimana menumbuhkan *Self Regulated Learning* (SRL)? Pertanyaan ini dijawab oleh hasil penelitian dari beberapa ahli, terutama adalah ahli psikologi, bahwa yang mempengaruhi tumbuhnya *Self Regulated Learning* (SRL) adalah self efficacy dan dukungan social.

Menurut Bandura (1977) efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Bandura (Santrock, 2007) mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku. Misalnya, seorang murid yang efikasi dirinya rendah mungkin tidak mau berusaha belajar untuk mengerjakan ujian karena tidak percaya bahwa belajar akan bisa membantunya mengerjakan tugas dan soal dari gurunya.

Faktor kedua adalah Dukungan sosial termasuk sebagai faktor lingkungan. Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik & psikologis yang diberikan oleh teman/anggota keluarga.

Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan. Empat aspek dukungan sosial yaitu, dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Menurut Johnson & Johnson (1991) dukungan sosial berasal dari orang-orang penting yang dekat (*significant others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan misalnya di sekolah seperti guru dan teman-temannya. Ada empat manfaat dukungan sosial, yaitu dukungan sosial dihubungkan dengan pekerjaan akan meningkatkan produktivitas, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri serta mengurangi stres, meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stress & tekanan.

Dukungan sosial menjadi hal yang diduga dapat mempengaruhi *self regulated learning*. Dukungan sosial dari keluarganya tinggi diduga akan meningkatkan *self regulated learning*. Orang yang mendapatkan dukungan sosial keluarga yang tinggi maka akan banyak mendapatkan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif dari keluarga. Apabila dukungan emosional tinggi individu akan merasa mendapatkan dorongan yang tinggi dari anggota keluarga. Apabila penghargaan untuk individu tersebut besar, maka akan meningkatkan kepercayaan diri. Apabila individu memperoleh dukungan instrumental, akan merasa dirinya mendapat fasilitas yang memadai dari keluarga. Apabila individu memperoleh dukungan informatif yang banyak, individu itu merasa memperoleh perhatian dan pengetahuan. Hal tersebut berdampak pada *self regulated learning* individu tersebut menjadi tinggi karena individu mampu mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal.

## Penutup

Dari uraian di atas tentang *Self Regulated Learning* (SRL) dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Paradigma *self regulated learning* (SR), dua makna yang dipakai secara berbeda. Pertama, digunakan sebagai makna individual, sebagai dorongan dan kegiatan individu untuk mengelola pembelajarannya sendiri. Kedua digunakan oleh sebagian guru/dosen sebagai model/strategi pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran di kelas. Rupanya dua paradigme memiliki sudut yang berbedah satu makna individu dan yang lainnya bermakna social, tetapi keduanya saling berkaitan.
2. Siswa-siswa akan sukses belajarnya jika memperoleh prestasi belajar yang baik bila dia menyadari, bertanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efisien, jika siswa tersebut yang belajar dengan regulasi diri (*self-regulated learner*).
3. Bagi seorang guru *self regulated learning* (SRL) juga dibutuhkan. Guru dituntut untuk mengembangkan diri dan profesionalismenya dengan belajar mandiri untuk memecahkan permasalahan di kelas. Secara mandiri guru dapat mencoba metode, strategi maupun model pembelajarannya sendiri untuk dapat mengatasi permasalahan pembelajaran di kelasnya, atau bekerja secara kolaboratif dengan guru lain atau peneliti bidang pendidikan untuk menemukan solusi dari masalah-masalah pembelajarannya, hal ini merupakan kesuksesan guru dalam mengajar.
4. Dua hal mempengaruhi tumbuhnya *Self Regulated Learning* (SRL) adalah self efficacy dan dukungan social.

## Daftar Pustaka

- Aminah Ma Ping. 2012. Understanding Self-regulated Learning and its Implications for Strategy Instruction in Language Education. *The Journal of Language Teaching and Learning*, (2), 89-104
- Azwar, S. 2000. *Pengantar Teori Belajar Mengajar*. Jakarta: Bina Cipta.
- Bandura A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall Inc..
- Bandura A. 1997. *Self Efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Charles M. Reigeluth (editor) 1999. *Instructional-Design Theories And Models*, chepter 13 hal: 293-319.
- Corno, L. & Mandinach, E. 1983 The Role Cognitive Engagement in Classroom Learning and Motivation. *Educational Psychologist*. (18): 88-208.
- Jennie V. Jochson. A Model of Formative Assessment and Self Regulated Learning for Large Classes: An Interface between Internal and External Feedback. *IJESE Journal*.
- Katherine Ely Fors Marsh. A Meta-Analysis of Self-Regulated Learning in Work-Related Training and Educational Attainment: What We Know and Where We Need to Go.
- Latipah. E.2010. Strategi Self Regulated Learning and Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Journal Psikologi*, volume 37, No. 1, Juni 2010.

- Mei-Mei Chang & Mei-Chen Lin. How the Online Reflective Learning Journals Influence Students' Self-efficacy. *Department of Modern Languages, National Pingtung University of Science and Technology, TAIWAN*
- Muhibbin, Syah. 2001. *Psikologi pendidikan dengan pendekatan Baru*. Bandung: Rosdam Karya.
- Nobelina Adicondro & Alfi Purnamasari. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated learning Pada Siswa Kelas VIII *Journal Humanitas* . (VIII) Januari 2011.
- Pintrich, P.R & De Groot, 1991. Motivation and Self Regulated Learning components of classroom academic performance. *Journal of educational Psychology*. (82), 33-40.
- Sanjaya, W. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Edisi Kedua. Jakarta : Prenada Media Group
- Smith, P.A. 2001. Understanding self regulated learning and its implications for accounting educators and research. *Issues in Accounting Education*, 16(4), 663 – 667.
- Sunawan. 2005. Beberapa Bentuk Perilaku Underachievement dari perspektif Self Regulated Learning. *Journal ilmu Pendidikan*. 12(1), 128-142.
- Yohanah Eshel & Revital Kohavi. 2003. Perceived Classroom Control, Self-Regulated Learning Strategies, and Academic Achievement. *Journal Educational Psychology*, Vol. 23, No. 3, 2003
- Zeki .Arsaal. The effects of diaries on self-regulation strategies of preservice science teachers. *International Journal of Environmental & Science Education* Vol. 5, No. 1, January 2010, 85-103
- Zimmerman, B.J. 1986. Becoming a self Regulated learner. Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307 – 313.
- Zimmerman, B.J. & Martinwz-Pons, M. 2001. Students differences in self regulated learning: Relating grade, sex, and gifted ness to self efficacy and strategy use. *Journal of educational Psychology*, 82(1), 51 – 59.
- Zimmerman, B.J. 1990. Self-Regulated Learning and Academic achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3 – 17.
- Zimmerman, B.J. 1999. Acquiring writing revision skill, shifting from process goals to outcome self regulatory goals. *Journal of educational Psychology*, 91 (2), 241 – 250.
- Zimmerman, B.J. 2002. Becoming a self regulated learner: An Overview. *Theory into Practice*, 41,64 – 70.