

Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Peningkatan Kebiasaan Belajar Siswa

Silmi Nur Imamawati^{a, 1*}, Blasius Boli Lasan^{b, 2}, Devi Permatasari^{a, 3}

^a Universitas Kanjuruhan, Indonesia

^b Universitas Negeri Malang, Indonesia

¹silmiwati1296@gmail.com*

Informasi artikel

Kata kunci:
kebiasaan belajar,
self regulated learning

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap peningkatan kebiasaan belajar siswa kelas VII MTs Al-Islamiyah Kedungrejo. Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen one group pretest-posttest dengan teknik pengambilan sampel berupa purposive sampling. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kebiasaan belajar siswa meningkat setelah diberikan treatment dengan teknik *self regulated learning*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan terhadap kebiasaan belajar berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan *Uji Wilcoxon* yang menunjukkan sig. (2-tailed) $0,005 < 0,05$ artinya teknik *self regulated learning* mempengaruhi peningkatan kebiasaan belajar siswa kelas VII MTs Al- Islamiyah Kedungrejo.

Copyright © 2019 Silmi Nur Imamawati¹, Blasius Boli Lasan², Devi Permatasari³. All Right Reserved

Pendahuluan

Proses belajar yang efisien tidak hanya dibantu dengan guru saja, melainkan dari kemauan siswanya sendiri. Siswa harus mempunyai strategi belajar yang baik. Menurut Zimmerman dalam Rahmiyati (2017), *self regulated learning* merupakan pemikiran, perasaan dan tindakan yang muncul dengan direncanakan dan disesuaikan secara siklis untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan tersebut dipengaruhi oleh cara pengaturan individu dalam proses belajarnya. Proses belajar yang efisien tidak hanya dibantu dengan guru saja, akan tetapi juga kemauan siswanya sendiri. Dalam hal ini siswa harus mempunyai strategi belajar yang baik. Belajar yang efisien dan baik dibentuk oleh *self regulation learning* setiap individu itu sendiri. Dimana *self regulation learning* turut mempengaruhi kebiasaan belajar siswa. Menurut Bandura dalam Fasikhah dan Fatimah (2013) *self regulated learning* merupakan suatu keadaan individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor dan motivasi tujuan akademik, serta proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam belajar. Hal ini dapat dilaksanakan secara bersamaan demi mewujudkan tujuan individu.

Setiap individu memiliki pengendalian aktivitas berbeda, sehingga nantinya akan menghasilkan cara yang berbeda dalam mencapai tujuan belajarnya. Menurut Slameto dalam Siagian (2012) mengungkapkan bahwa kebiasaan belajar akan mempengaruhi belajar itu sendiri, yang bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, kecakapan dan keterampilan. Kebiasaan belajar tersebut bisa berupa pembuatan jadwal dan pelaksanaannya, membaca dan membuat catatan, mengulangi bahan pelajaran, konsentrasi dan mengerjakan tugas. Namun, setiap individu memiliki kenyamanan akan kebiasaan belajar yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan wali kelas VII MTs Al Islamiyah Kedungrejo terdapat kecurigaan antara *self regulated learning* mampu meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Membuat siswa mengetahui cara belajar yang tepat dan baik dan minat siswa dalam mengetahui kemampuan belajarnya sendiri. Dalam hal tersebut dapat mempermudah siswa dalam membuat kebiasaan belajar yang lebih baik.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di MTs Al Islamiyah Kedungrejo terdapat kurangnya minat siswa dalam mengetahui dirinya. Selain kurangnya pemahaman diri, siswa juga perlu mengetahui cara belajar yang baik. Sehingga peneliti perlu mengkaji tentang pengaruh *self regulated learning* terhadap peningkatan kebiasaan belajar siswa kelas VII MTs Al Islamiyah Kedungrejo. Peneliti berharap hasil penelitian tersebut dapat membantu kepala sekolah dalam meningkatkan kebiasaan belajar siswanya.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara *self regulated learning* terhadap kebiasaan belajar siswa kelas VII MTs Al Islamiyah Kedungrejo. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu, bahwa kebiasaan belajar setiap individu berbeda-beda. Selain itu cara individu dalam menyikapi pembelajaran juga berbeda-beda. Sehingga *self regulated learning* yang diterima dari hasil *treatment* juga akan berbeda.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu data yang berupa angka atau data kualitatif yang dirubah menjadi angka dengan cara memberikan skor terhadap jawaban atas pernyataan yang disediakan. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*, dimana terdapat *pretest* sebelum di beri perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, kerana dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono 2015)

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 14 siswa di MTs Al Islamiyah Kedungrejo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang menentukan penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif (Sugiyono, 2015). Sampel diambil berdasarkan kebiasaan belajar yang rendah dengan skor 30-60. Sampel diambil juga dari hasil observasi peneliti dengan wali kelas. Dari kedua hal tersebut terdapat 10 siswa dari 14 siswa untuk memenuhi sampel penelitian.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi adalah suatu alat yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan daftar pernyataan yang telah disiapkan dan disusun sehingga mempermudah responden dalam memilih salah satu jawaban yang tersedia. Skala yang digunakan pada penelitian ini ada dua jenis yaitu bahan perlakuan dan skala kebiasaan belajar. Bentuk skala kebiasaan belajar dibuat dengan skala likert. Penelitian ini menggunakan teknik uji *wilcoxon* atau *Wilcoxon signed Rank test*. Uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua hasil data apakah berbeda atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengukuran awal atau *pre-test* peneliti menggunakan skala kebiasaan belajar untuk menentukan subjek penelitian dan memperlihatkan data yang menunjukkan bahwa dari 14 siswa yang memiliki tingkat kebiasaan belajar rendah adalah 10 siswa. Siswa yang memiliki kebiasaan rendah kemudian diberikan *treatment*. Berikut hasil penelitian dengan menggunakan statistik yang diperoleh hasil sebagai berikut: Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan angka sig(2-tailed) $0,005 < 0,05$ artinya adanya pengaruh *self regulated learning* terhadap peningkatan kebiasaan belajar siswa kelas VII MTs Al-Islamiyah Kedungrejo. Menurut D.L.Butler dan Winner dalam Ormrod (2008) berpendapat bahwa ketika individu mulai mengatur cara belajarnya atau *self regulated learning*, berarti bahwa individu tersebut telah menetapkan tujuan yang lebih baik dalam proses belajarnya. Dengan adanya *self regulated learning* membuat siswa lebih mampu mengatur dan mengetahui cara belajar yang tepat untuk dirinya sehingga nantinya akan memaksimalkan proses belajarnya. Hal tersebut akan berdampak pada kebiasaan belajarnya yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian HO ditolak (metode bimbingan kelompok teknik *self regulated learning* terhadap peningkatan kebiasaan belajar siswa kelas VII MTs Al-Islamiyah Kedungrejo) yang dijadikan subyek dan dapat diterima kebenarannya dalam taraf signifikan 5 %.

Menurut Aunurrahman (2009), kebiasaan belajar adalah perilaku seseorang yang telah tertanam dalam periode yang lama sehingga memberikan ciri khas dalam aktivitas belajarnya. Periode yang dilaksanakan selama siswa berusaha untuk mendapatkan kenyamanan dalam proses belajar. Sehingga proses tersebut akan menghasilkan suatu kebiasaan belajar. Menurut Zimmerman dalam Fatnawati (2011) *self regulated learning* adalah suatu proses ketika seorang siswa berpartisipasi aktif dalam belajar secara metakognisi, motivasi, maupun perilaku. Berpartisipasi aktif dengan menjawab apa yang ditanyakan guru. Selain itu menanyakan sesuatu tentang mata pelajaran pada guru juga merupakan keaktifan siswa dalam kelas. Dengan demikian siswa yang aktif mampu mewakili pertanyaan teman- temannya yang pasif.

Peneliti membantu siswa dalam meningkatkan kebiasaan belajar dengan memberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self regulated learning*. Analisis penelitian menunjukkan data bahwa kondisi awal tingkat kebiasaan belajar siswa rata-rata tergolong rendah. Setelah diberikan *treatment* terdapat perubahan pada tingkat

kebiasaan belajar. Berdasarkan hasil *post-test* diketahui bahwa 10 subjek mengalami peningkatan skor kebiasaan belajar lebih tinggi dari pada sebelum pemberian *treatment*.

Kebiasaan Belajar merupakan suatu kegiatan belajar yang khas dengan menyesuaikan selera masing-masing individu menurut Arifin (2012). Kegiatan belajar selalu melalui proses belajar dan dapat dilihat dari kebiasaan belajar yang muncul dari siswa. Proses belajar tersebut nantinya akan lebih baik jika disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu. Belajar pada dasarnya adalah suatu proses yang mengakibatkan perubahan dalam diri yaitu perubahan tingkah laku atau kebiasaan yang muncul. Dalam kebiasaan belajar yang baik terdapat motivasi dan kenyamanan yang ikut andil didalamnya. Strategi belajar atau *self regulated learning* juga mempengaruhi kebiasaan belajar siswa. Dengan adanya *self regulated learning* siswa mampu mengoptimalkan kualitas kebiasaan belajarnya.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Nisfianor (2009) yang dilakukan di MTs Mambaus Sholihin Gresik pada kelas IX yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self regulated learning* siswa maka akan semakin berkualitas juga kebiasaan belajar yang dihasilkan. Penelitian Leni dan Melly (2014) yang berjudul “Strategi Pengaturan Diri Dalam Belajar Sebagai Mediator Harapan Orang Tuan Dan Motivasi Intrinsik Terhadap Prestasi Akademik” dilakukan pada 149 siswa kelas VIII SMPN di Bogor. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi pengaturan diri dalam belajar atau *self regulated learning* berperan positif dalam meningkatkan prestasi belajar dengan kebiasaan yang dihasilkan dari proses atau kebiasaan belajarnya.

Self regulated learning yang baik mempengaruhi kebiasaan belajar siswa. Hasil beberapa penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh antara *self regulated learning* terhadap kebiasaan belajar siswa. Dengan demikian penelitian ini terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap peningkatan kebiasaan belajar siswa.

Simpulan

Layanan bimbingan kelompok teknik *self regulated learning* terhadap peningkatan kebiasaan belajar siswa kelas VII MTs Al-Islamiyah Kedungrejo sebelum dan sesudah *treatment* mengalami perubahan yang signifikan, yaitu menunjukkan peningkatan. Dengan menerapkan teknik *self regulated learning* menunjukkan peningkatan kebiasaan belajar siswa, hal ini berarti tujuan penelitian terpenuhi dihipotesis tindakan terbukti, yaitu siswa kelas VII MTs Al-Islamiyah Kedungrejo mengalami peningkatan kebiasaan belajar dan *self regulated learning*.

Saran-saran yang dianjurkan adalah harus lebih jeli dalam memahami masalah cara belajar siswa agar mampu memberi bantuan untuk mengatasi kurang adanya pemahaman dan kemampuan untuk mengembangkan potensi yang ada didalam diri siswa khususnya kebiasaan dalam belajar. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa ada beberapa siswa kelas VII yang memiliki kebiasaan belajar rendah, sehingga diharapkan kepada siswa untuk dapat memanfaatkan serta menerapkan ilmu yang telah mereka dapatkan. Untuk menambah wawasan dan pengalaman baru. Dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian serupa yang bertujuan meningkatkan kebiasaan belajar siswa melalui teknik *self regulated learning*. Diperlukan upaya yang berkelanjutan dan terukur untuk mengetahui dan meningkatkan kebiasaan belajar.

Referensi

- Aunurrahman. 2009. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung. Alfabeta
- Fasikhah Siti S, Fatimah Siti. 2013. *Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Vol 1 No 1*. Online. (<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1364>)
- Fatnawati Aini. 2011. *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Mts N 3 Pondok Pinang*. Online. (<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/3663>)
- Ormrod Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta. Erlangga.
- Rahmiyati. 2017. *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Ekonomi*. Online. (<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/21609>)
- Siagian, REF. 2012. *Pengaruh Minat dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika*. Online. (<https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Formatif/article/view/93>)
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.