

**SELF-REGULATED LEARNING (SRL) DALAM MENINGKATKAN PRESTASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA****Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah**Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
fasikhah@yahoo.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap peningkatan akademik (IP) pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan dua kelompok secara random. Subjek penelitian berjumlah 54 mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *self-report* dan dokumentasi. Analisa data menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kelompok yang diberi pelatihan SRL memiliki prestasi akademik lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan SRL dengan nilai $p < 0,003$. Dimana kelompok yang diberi pelatihan memiliki nilai rata-rata indeks prestasi (IP) lebih tinggi dengan mean = 2,78 dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan dengan nilai mean = 2,47.

Kata kunci: Self-Regulated Learning, Prestasi Akademik

This study aimed to know the effect of SRL training on developing students' academic achievement. The subject were 54 students. The methods of collecting data were self report and documentation. The data analysed by Independent sample t-test. The findings showed that the group who trained SRL have higher academic achievement than those who were not given SRL training with $p < 0.003$. The group who were given training of SRL have higher grade point average by mean=2,78 if it's compared to the group who were not given training of SRL by mean=2,47.

Keywords : Self-Regulated Learning, Academic Achievement

Prestasi akademik menurut perspektif kognitif sosial dipandang sebagai hubungan yang kompleks antara kemampuan individu, persepsi diri, penilaian terhadap tugas, harapan akan kesuksesan, strategi kognitif dan regulasi diri, gender, gaya pengasuhan, status sosioekonomi, kinerja dan sikap individu terhadap sekolah (Clemons, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa prestasi akademik individu ditentukan oleh dua faktor, baik eksternal maupun internal. Sebagaimana dinyatakan oleh Chung (2002) bahwa, belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja, melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri (*self-regulated*). Oleh karena itu, belajar harus dipahami sebagai proses aktif, konstruktif dan *self-regulated* (Montalvo & Tores, 2004). Sehingga, individu yang belajar akan mendapatkan prestasi akademik yang baik, bila ia menyadari, bertanggungjawab dan mengetahui cara belajar yang efektif atau memiliki strategi regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang baik. *Self-regulated learning* (SRL) merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif, menyusun, menentukan tujuan belajar, merencanakan dan memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi perilaku serta lingkungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Filho, 20001; Pintrich, 2004; Wolters, et. al, 2003). Secara teoritis kemampuan meregulasi diri individu dalam belajar (*self-regulated learning*) telah berkembang baik pada masa remaja (Wang, 2004).

Penelitian sebelumnya tentang *self-regulated learning* menunjukkan bahwa, *self-regulated learning* berhubungan dengan prestasi akademik. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh; Blair dan Razza (Bodrova & Leung, 2008) menemukan, perilaku meregulasi anak sejak usia dini dapat memprediksi prestasi sekolahnya dibanding skor IQ-nya; Weinstein & Mayer (Basuki, 2005) menemukan, siswa yang mampu memberdayakan strategi-strategi SRL, khususnya strategi kognisi dan metakognisi akan menghasilkan prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak mampu memberdayakannya. Sungur dan Gungoren (2009) menemukan bahwa lingkungan sekolah yang mendorong siswa untuk meregulasi diri berpengaruh positif terhadap prestasi akademik. Stoegler dan Ziegler (2005) juga menemukan bahwa secara umum program intervensi SRL dinyatakan cocok untuk mengurangi *underachievement* dan pada akhirnya meningkatkan prestasi akademik pada siswa sekolah dasar. Mouselides dan Philippou (2005) juga menemukan bahwa strategi regulasi diri dalam belajar (*mastery goal orientation*) sebagai prediktor yang kuat terhadap *self-efficacy* dan selanjutnya berpengaruh terhadap prestasi. Downson dkk. (2005) juga menemukan bahwa strategi regulasi motivasional memprediksi prestasi akademik. Cobb (2003) menemukan hubungan yang signifikan antara aspek perilaku SRL dengan prestasi akademik, Chen (2002) menemukan hubungan yang signifikan antara strategi SRL (*effort regulation*) dengan prestasi akademik, Alsa (2005) menemukan korelasi yang signifikan antara belajar berdasarkan regulasi diri dengan prestasi belajar matematika pada pelajar program akselerasi dan reguler di SMUN Yogyakarta, Basuki (2005) menemukan hubungan yang signifikan antara SRL dengan prestasi akademik pada siswa SMU di Jakarta, dan Fatimah (2010) juga menemukan hubungan yang signifikan antara SRL dengan prestasi akademik pada siswa program akselerasi tingkat SMU di kota Malang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu akan memperoleh hasil yang baik, jika memiliki regulasi diri yang baik.

Fakta yang ada menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang melakukan kegiatan belajar tanpa melakukan perencanaan, pemantauan, pengontrolan dan evaluasi dalam belajarnya sendiri. Akibatnya, mereka lebih senang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas (*procrastination*), mengerjakan tugas asal-asalan (*copy paste*,

sekedar titip nama), mengumpulkan tugas kuliah tidak tepat waktu, belajar dengan sistem kebut semalam “SKS” dalam menghadapi *mid term test* maupun *final test*, dan sering datang terlambat mengikuti kuliah. Fenomena ini mengindikasikan bahwa, masih banyak mahasiswa belum memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk meregulasi dirinya dalam belajar dengan baik, yang kemungkinan berpengaruh terhadap rendahnya prestasi akademik (IP) mereka. Padahal mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase remaja, secara teoritis seharusnya telah memiliki *self-regulated learning* yang baik.

Dilatarbelakangi oleh hasil penelitian tentang SRL sebelumnya dan *problem* faktual sebagaimana dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian tentang *Self-regulated learning (SRL)*, dalam bentuk penelitian eksperimen dengan mencoba menggunakan SRL sebagai *treatment* untuk meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. Adapun rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah mahasiswa yang diberi pelatihan *self-regulated learning (SRL)* memiliki prestasi akademik (IP) lebih tinggi dibandingkan kelompok mahasiswa yang tidak diberi pelatihan SRL?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pelatihan *Self-regulated learning (SRL)* terhadap peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa.

Self-Regulated Learning

Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Filho, 2001). Lebih lanjut Zimmerman (2004) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pebelajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *self-regulated learning (SRL)* merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun *behavioral*.

Strategi Self-Regulated Learning

Individu yang belajar berdasarkan regulasi diri selain harus melalui fase-fase belajar di atas, juga harus mampu mengaplikasikan berbagai strategi regulasi dalam belajar. Menurut Pintrich (Wolters, *et.al*, 2003), strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi *behavioral* akademik.

Strategi regulasi kognitif, merupakan strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit. Strategi kognitif meliputi; *rehearsal*, elaborasi, dan organisasi dan metakognisi. Strategi regulasi motivasional, merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi, yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar (Cobb, 2003). Secara umum strategi regulasi motivasional mencakup; pemikiran-pemikiran, tindakan atau perilaku yang dilakukan individu untuk mempengaruhi pilihan, usaha dan ketekunannya terhadap berbagai tugas akademis.

Strategi regulasi motivasional menurut Wolters dan Rosenthal (Wolters, *et.al*, 2003), strategi regulasi motivasional meliputi tujuh strategi yaitu (1) konsekuensi diri, (2) kelola lingkungan (*environmental structuring*), (3) orientasi penguasaan, (4) meningkatkan motivasi ekstrinsik (*extrinsic self-talk*), (5) orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*), (6) motivasi intrinsik, dan (7) relevansi pribadi (*relevance enhancement*).

Strategi regulasi *behavioral*, merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri (Pintrich, 2004). Strategi regulasi *behavioral* yang dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi; mengatur usaha (*effort regulation*), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environmet*) serta mencari bantuan (*help-seeking*).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi SRL

Menurut Stone, Schunk & Swartz (Cobb, 2003) *self-regulated learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi dan tujuan. *Self-efficacy* mengacu pada kepercayaan seseorang tentang kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan ketrampilan pada tingkat tertentu (Wang, 2004). Sedangkan motivasi menurut Bandura (Cobb, 2003) merupakan sesuatu yang menggerakkan individu pada tujuan, dengan harapan akan mendapatkan hasil dari tindakannya itu dan adanya keyakinan diri untuk melakukannya. Dan Tujuan merupakan kriteria yang digunakan individu untuk memonitor kemajuan belajarnya. Ketiga faktor tersebut di atas, yakni tujuan, motivasi dan *self-efficacy* saling berhubungan dengan SRL. *Self-efficacy* merefleksikan kepercayaan akan kemampuan diri seseorang untuk menyelesaikan tugas, yang akan mempengaruhi tujuan (apakah orientasi pada tujuan belajar atau kinerja. Selanjutnya *self-efficacy* yang tinggi, akan lebih memotivasi individu untuk meningkatkan regulasi diri, sehingga individu dapat belajar dengan mengimplementasikan lebih banyak strategi *self-regulated learning*, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap prestasi akademiknya.

Prestasi Akademik

Menurut Bloom (Hawadi, 2006) prestasi akademik atau prestasi belajar adalah proses belajar yang dialami siswa dan menghasilkan perubahan pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, sintesis dan evaluasi. Mardjohan (Haripoernomo, 2003) mendefinisikan prestasi akademik merupakan indikator kunci yang menunjukkan penguasaan seorang siswa terhadap materi pengetahuan dan ketrampilan yang diajarkan di sekolah. Materi pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan di sekolah dengan

baik. Sedangkan Syah (Haripoernomo, 2003) mendefinisikan prestasi akademik adalah prestasi siswa yang ditandai dengan terjadinya perubahan psikologis, sebagai akibat dari pengalaman dan proses belajar siswa, yang mencakup perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Mengacu kepada beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa, prestasi akademik adalah hasil belajar dalam bidang akademis yang merefleksikan kemampuan dan kinerja mahasiswa terhadap materi pelajaran yang bersifat multidimensi yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor, yang diberikan oleh pendidik kepada peserta didik yang lazimnya ditunjukkan dengan nilai.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Prestasi akademik menurut perspektif kognitif sosial dipandang sebagai hubungan yang kompleks antara kemampuan individu, persepsi diri, penilaian terhadap tugas, harapan akan kesuksesan, strategi kognitif dan regulasi diri, gender, gaya pengasuhan, status sosioekonomi, kinerja dan sikap individu terhadap sekolah (Clemons, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa, prestasi akademik individu ditentukan oleh dua faktor, baik eksternal maupun internal. Sebagaimana dinyatakan oleh Chung (2002) bahwa belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja, melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri (*self-regulated*). Oleh karena itu, belajar harus dipahami sebagai proses aktif, konstruktif dan *self-regulated* (Montalvo & Tores, 2004).

Hipotesa

Berdasarkan uraian kajian pustaka dan hasil penelitian sebelumnya sebagaimana dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis bahwa ” Kelompok yang diberi pelatihan SRL (kelompok eksperimen) memiliki prestasi akademik (IP) lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan SRL (kelompok kontrol)”.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UMM angkatan 2011. Sedangkan sampelnya dipilih secara purposif, yakni mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2011 yang memiliki Indeks Prestasi (IP) kurang dari 2,75 dan bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini. Adapun jumlah subyek dalam penelitian ini terdiri dari 54 mahasiswa (33 laki-laki dan 21 perempuan), dengan IP yang merentang dari 1,90 hingga 2.74.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *self-report* dan dokumentasi. *Self-report* digunakan untuk mengetahui aspek-aspek yang membuat prestasi subyek rendah, cara mengatasi yang sudah dilakukan, hambatan/dukungan dan keberhasilannya yang dilakukan oleh subyek sebelum. Sedangkan dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai IP subyek di semester 1 dan semester 2. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dua kelompok dengan *random assignment*. Dengan instrumen penelitian yang digunakan adalah materi tentang “*Self-Regulated Learning (SRL)*” yang meliputi; langkah-langkah dan strategi belajar berdasarkan regulasi diri yang mencakup; (1) penggunaan strategi regulasi kognitif *rehearsal*, elaborasi organisasi, metakognisi);(2) strategi regulasi motivasional (*reinforcement*

positif, kelola lingkungan, *self-talk*, relevansi pribadi); dan (3) strategi regulasi behavioral (*effort regulation*, kelola waktu dan lingkungan, dan mencari bantuan).

Metode Analisa Data

Analisa data yang digunakan untuk mengetahui apakah prestasi akademik kelompok eksperimen (yang diberi pelatihan SRL) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang (tidak diberi pelatihan SRL), dilakukan analisis, yaitu uji beda (*Independent sample t-test*) dan penafsiran hasil analisisnya.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis diskriptif diketahui bahwa, nilai prestasi akademik (IP) kelompok eksperimen lebih tinggi dengan mean 2,78 dengan nilai terendah = 2,00 dan tertinggi = 3,45; dan SD = 0,32, dibandingkan dengan nilai prestasi akademik kelompok kontrol dengan mean 2,47, nilai terendah 1,40 dan tertinggi 3,35 dan SD = 0,41.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *Independent sample t-test*, diperoleh nilai $t = 3,088$ dan p (sig.2 tailed) = 0.003. Oleh karena nilai $p < 0,005$, maka terbukti bahwa terdapat perbedaan nilai prestasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana kelompok yang diberi pelatihan memiliki nilai IP rata-rata lebih tinggi dengan mean = 2,78 dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan dengan mean = 2,47. Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi; “Kelompok yang diberi pelatihan SRL (Kelompok eksperimen) memiliki prestasi akademik lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan SRL (kelompok kontrol)” diterima.

DISKUSI

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang diberi pelatihan SRL memiliki prestasi akademik lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan SRL. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Stoegler dan Ziegler (2005) yang menemukan bahwa, secara umum program intervensi SRL cocok untuk mengurangi *underachievement* dan pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik pada siswa sekolah dasar, Alsa (2005) yang menemukan, ada korelasi yang signifikan antara belajar berdasarkan regulasi diri dengan prestasi belajar matematika pada pelajar program akselerasi dan reguler di SMUN Yogyakarta, Basuki (2005) yang menemukan hubungan signifikan antara SRL dengan prestasi akademik, Sungur dan Gungoren (2009) yang menemukan, lingkungan sekolah yang mendorong siswa untuk meregulasi diri berpengaruh positif terhadap prestasi akademik, serta Fatimah (2010) yang menemukan, adanya hubungan positif yang signifikan antara SRL dengan prestasi akademik pada siswa program akselerasi tingkat SMU di kota Malang.

Temuan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa prestasi akademik dipengaruhi oleh 2 faktor, baik eksternal maupun internal. Hal ini didukung oleh Chung (2002) yang menyatakan bahwa belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja, melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri (*self-regulated*). Oleh karena itu, belajar harus dipahami sebagai proses aktif, konstruktif dan *self-regulated*

(Montalvo & Tores, 2004). Sehingga individu yang belajar akan mendapatkan prestasi akademik yang baik, bila ia menyadari, bertanggung jawab dan mengetahui strategi belajar yang efektif atau memiliki strategi regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang baik. Sebagaimana hasil penelitian Weinstein & Mayer (Basuki, 2005) yang menemukan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar akan yang mampu memberdayakan berbagai strategi SRL, khususnya strategi kognisi dan metakognisi yang akan menghasilkan prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak mampu memberdayakannya. Individu dengan regulasi diri yang tinggi juga lebih banyak menggunakan strategi *planning*, *organizational*, dan *self-monitoring* daripada individu yang regulasi dirinya rendah (Mosoulides & Philippou, 2005).

Data *self-report* yang diperoleh dari subyek sebelum dan sesudah menerima pelatihan, juga mendukung memperjelas diterimanya hipotesis dalam penelitian ini. Sebelum menerima pelatihan SRL subyek melaporkan hal-hal yang secara umum berkaitan dengan beberapa *problem* berikut, yaitu memiliki motivasi rendah/malas belajar, kurang percaya diri, sering belajar atau membaca tetapi mudah lupa, kurang berminat terhadap materi perkuliahan, tidak memiliki tujuan belajar, merasa materi kuliah kurang penting, merasa tidak memiliki waktu belajar karena kegiatan lain, sering lupa mengerjakan tugas kuliah, dan mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, sering tidak masuk kuliah serta seringkali datang terlambat masuk kuliah. Paparan dari *self-report* tersebut menunjukkan bahwa sebelum menerima pelatihan secara umum subyek dalam penelitian ini memang masih belum atau kurang memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk meregulasi dirinya dalam belajar baik pada aspek kognisi, motivasi maupun perilakunya. Akan tetapi setelah menerima pelatihan pada saat evaluasi dan *follow-up* subyek sudah bisa mengaplikasikan langkah-langkah dan beberapa strategi belajar berdasarkan regulasi diri. Sebagian subyek menggunakan strategi dengan cara menekankan atau mengucapkan alasan, ide atau kata-kata tertentu pada dirinya sendiri demi terselesaikannya tugas belajar (*self-talk*), memulai kegiatan belajar dengan tujuan untuk memuaskan rasa ingin tahu, ingin menjadi lebih kompeten dan ingin membanggakan orang tua dan ingin meningkatkan kemandirian dan mengkombinasikan dengan strategi regulasi lain, seperti membuat rangkuman materi kuliah, membuat kata-kata kunci dengan istilah yang lucu yang mudah diingat. Dan sebagian subyek yang lainnya menggunakan strategi dengan menggunakan kata-kata atau alasan tertentu demi tujuan kemampuan (*relative ability self-talk*), seperti ingin mengerjakan tugas lebih baik daripada teman lain di kelas, dan membandingkan pekerjaannya dengan pekerjaan teman lainnya, serta mengatakan pada dirinya dan membayangkan "Betapa bahagianya aku dan orang tuaku jika aku nanti menjadi salah satu wisudawan terbaik, menghubungkan materi kuliah dengan pengalamannya atau topik yang mereka minati secara pribadi, modeling, polisi, iptek, kedokteran, sports dan seterusnya), selalu mengingatkan pada dirinya tentang betapa pentingnya mendapat peringkat yang baik, dan membuat jadwal belajar. Dengan menggunakan strategi-strategi regulasi tersebut, subyek menyatakan lebih merasa percaya diri, lebih bisa mengatur motivasi, bisa mengatur waktu dan lebih optimis dalam mencapai tujuan belajarnya dibandingkan sebelum pelatihan dan nilai indeks prestasinya juga lebih meningkat dari semester sebelumnya.

Uraian di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi berhubungan erat dengan regulasi diri individu dalam belajar dan prestasi akademiknya. Sesuai dengan

pendapat Stone, Schunk & Swartz (Cobb, 2003) yang menyatakan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu *self-efficacy*, motivasi, dan tujuan dari individu. Motivasi dan kepercayaan diri akan mempengaruhi bagaimana, dan mengapa individu belajar dengan baik. Sehingga Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung menentukan tujuan belajar yang lebih tinggi pada dirinya, mendesain kegiatan-kegiatan belajar atas inisiatif sendiri, mengembangkan observasi diri, dan mengembangkan evaluasi diri dalam belajar. Hal ini didukung hasil penelitian Cobb (2003) yang menemukan bahwa siswa yang memiliki motivasi dan minat tinggi pada materi pelajaran menggunakan lebih banyak strategi *self-regulated learning*, daripada siswa yang memiliki motivasi dan minat rendah pada materi pelajaran.

Secara umum, subyek yang diberi pelatihan memiliki nilai prestasi akademik lebih tinggi (mengalami peningkatan) dibanding sebelum menerima pelatihan. Akan tetapi, ada 2 dari 27 subyek yang nilai prestasi akademiknya tidak mengalami peningkatan bahkan lebih rendah dari semester sebelumnya. Mengapa hal ini bisa terjadi?. Berdasarkan data *self-report* subyek diketahui bahwa, kedua subyek selain mengalami berbagai problem yang berkaitan dengan strategi regulasi diri dalam belajar, subyek juga mengalami problem lainnya yang berkaitan dengan persepsi diri dan identitas diri, yaitu bingung tentang siapa dirinya, kurang bisa berteman dan lebih suka menyendiri serta berasal dari keluarga *broken home* (orang tuanya mengalami perceraian ketika subyek masih berusia kanak-kanak). Hal inilah yang kemungkinan menjadi penyebab rendahnya prestasi akademik mereka. Oleh karena prestasi akademik, menurut perspektif kognitif sosial dipandang sebagai hubungan yang kompleks antara kemampuan individu, persepsi diri, penilaian terhadap tugas, harapan akan kesuksesan, strategi kognitif dan regulasi diri, gender, gaya pengasuhan, status sosioekonomi, kinerja dan sikap individu terhadap sekolah (Clemons, 2008). Selain itu, sikap subyek yang suka menyendiri dan kurang bisa berteman juga menjadi penghambat berkembangnya kemampuan subyek dalam meregulasi diri. Karena berdasarkan teori SRL, *self-regulated learning* bisa berkembang dengan baik berdasarkan fungsi intelegensi atau kematangan akan tetapi proses perkembangannya tergantung pada agen-agen sosial yang bisa dijadikan model oleh individu tersebut, seperti orang tua, guru, teman sebaya ataupun pelatih (Cobb, 2003).

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan nilai prestasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan SRL dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan SRL, dengan nilai $p < 0,003$. Dimana kelompok yang diberi pelatihan SRL memiliki nilai prestasi akademis (IP) lebih tinggi dengan mean = 2,78 dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan dengan mean = 2,47. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, pelatihan SRL berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa

Implikasi

Peneliti menyarankan kepada subyek penelitian yang memiliki nilai prestasi akademik lebih meningkat setelah menerima pelatihan, diharapkan untuk terus mengaplikasikan hasil pelatihan ke dalam proses belajar di semester-semester berikutnya dengan menggunakan strategi regulasi diri yang lebih bervariasi baik pada aspek kognitif, motivasional maupun behavioral. Subyek penelitian yang masih belum bisa meningkatkan nilai prestasi akademiknya, karena ditengarai masih memiliki permasalahan lain yang bersifat kompleks, disarankan memiliki sikap proaktif untuk menyelesaikan permasalahannya sesegera mungkin dan bila diperlukan bisa meminta bantuan kepada ahlinya atau orang yang secara profesional ahli dibidangnya. Kepada peneliti selanjutnya, agar menghasilkan hasil penelitian yang lebih akurat, disarankan untuk mengontrol variabel-variabel prestasi akademik yang lebih spesifik (seperti; menggunakan prestasi pada salah satu mata kuliah tertentu saja) dan meneliti pada subyek yang berbeda. Karena dalam penelitian ini, peneliti hanya mengontrol prestasi akademik dengan cara menyetarakan nilai prestasi (IP) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberi pelatihan dan tidak mengontrol variabel-variabel lain yang kemungkinan turut serta mempengaruhi hasil penelitian.

REFERENSI

- Ablard, K.E. & Lipschultz, R.E. (1998). Self-regulated learning in high-achieving student: relations to advanced reasoning, achievement goals, and gender. *Journal of Educational Psychology*, 90, (1), 94-101.
- Alsa, A. (2005). *Program belajar, jenis kelamin, belajar berdasarkan regulasi diridan prestasi belajar matematika pada pelajar SMUN di Yogyakarta*. Desertasi S-3 Psikologi Pendidikan tidak dipublikasikan. UGM: Yogyakarta.
- Basuki, A.M.H. (2005). *Pengujian kontribusi belajar yang bermakna pada kreativitas, self-regulated learning, dan prestasi akademik: Studi kasus pada siswa sekolah menengah umum di Jakarta*. Seminar Nasional PESAT. Jakarta: Universitas Gunadarma, 23-24 Agustus.
- Bodrova, E. & Leong, D.J. (2008). Developing self-regulation in kindergarten. *Beyond the Journal. NAECSinState Departement of Education*. <http://www.Journal.naeyc.org/btj200803/pdf/BTJPrimaryInterst>.
- Butler, R., & Neuman, O. (1995). Effects of task and ego achievement goals on help-seeking behaviors and attitudes. *Journal of Educational Psychology*, 87, 261
- Chen,S.C. (2002). Self-regulated learning strategies and achievement in an introduction to information systems course. *Journal Information Technology, Learning, and Performance*, 20, (1). <http://www.osra.org/itlpj/chenspring2002.pdf>.
- Chung, M.K. (2000). The development of self-regulated learning. *The Institute of Asia Pasific Education Development*, 1, (1), 55-56.
- Clemons, T.L. (2008). *Underachieving gifted students: A social cognitive model*. The National Research Centre on The Gifted and talented. Universatay of Virginia.
- Cobb, R.J., (2003). *The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based course*. Disertation, Virginia: Blacksburg.

- Dowson, M., Brickman, S., MCInerney, D., & Gonzalez, S. (2005). The psychometric structure of the self-regulation of academic motivation(R). *Educational Psychologist*, 38,189-205.
- Fatimah, S. (2010). *Self-regulated learning dan prestasi akademik pada siswa program akselerasi*. Thesis, tidak diterbitkan. Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
- Filho, M.K.C. (2001). *A review on theories of self-regulation of learning*. Bull. Grad. School Educ. Hiroshima Univ, Part III, 50, 437-445. <http://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/metadb/up/niikiyo/Kj00004253985.pdf>
- Haripoernomo,T. (2003). *Hubungan prestasi akademik, kematangan siswa dan kinerja siswa dalam praktek industri dengan kesiapan terhadap dunia kerja pada SMK kota Malang*. Thesis, tidak diterbitkan. Program Pascasarjana IKIP Malang.
- Hawadi, A. (2006). *Akselerasi*. Jakarta: Grasindo
- Lee, J,K. (2003). *The effect self-regulated learning strategies and system satisfaction regarding learners performance in e-learning environment*. Kyung pook National Uninersity.
- Montalvo, F.T., Torres, M.C.G. (2004). Self-regulated learning: Current and Future Directions. Spain: Departement of Education: University de Navarra. *Electronic Journal of Receach in Educational Psychology*, 2 (1), http://www.investigacionicopedagogica.org/revista/articulos/3/english/Art_3_27.
- Mousolides, N., & Philippou,G. (2005). *Student' motivational beliefs, self-regulation learning strategies and matemathics achievement*. Conference of the International Group for the Psychology of Mathemathics Educ., 3, 321-328. <http://www.emis.de/proceedings/PMF29/PMF29RRPPapers/PME29Vbl3MousoulesPhilippou.pdf>.
- Pintrich, P.R.(2004). A conceptual framework for assesing motivation and self-regulated learn in college students. *Educational Psychology Review*,16, 4386-407. <http://www.springerlink.com/content/f5314035x325r60x/>
- Pintrich, P.R.& De Groot, E.V. (1990). Motivational and self-regulated leraning componet of classroom academic performance. *Journal of Education Psychology*, 82, (1),33-40. <http://www.icme-ganisers.dk/tsg20/leiss.pdf>.
- Santrock, J.W. (2008). *Educational psychology*. University of Texas at Dallas, New York : McGraw-Hill International Edition.
- Stoeger, H. & Ziegler, A. (2005). Evaluation of an elementary clasroom self-regulated learning program for gifted mathematics underachievers. *International Educational Journal*, 6(2), 261-271. ISSN 1443-1475@2005Shannon Reseach Press. <http://iej.cjb.net>

- Sungur, S & Gungoren. (2009). Effect of problem-based learning and traditional intruction on self-regulated learning. *The journal of Educational Reseach*, 99, 307-317.
- Yen, N.L.,Bakar, K.A., Roslan, S., Luan, W.S., Rahman, P.Z.M.A. (2005). Predictors of self-regulated learning in malaysian smart schools. *International Educational Journal*, 5, (2), 1443-1475. Shanon Research Press.
- Wang, B. (2004). *Self-regulated learning strategies and self-eficcacy beliefs of children learning English as a second language*, Desertation, the Ohio State University. Columbus: Ohio.
- Wikibooks. (2009). *The practice of learning theories self-regulated learning*. http://en.wikibooks.org/wiki/The_Practice_of_learning_theories/Self-Regulated_Learning.
- Wikibooks. (2010). *The practice of learning theories help-seeking*. http://en.wikibooks.org/wiki/The_Practice_of_learning_theories/Self-Regulated_Learning.
- Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick,S.A. (2003). *Assesing Academic Self-regulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development:ChildTrends. http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends2003_03_12_PD_PDConfWPK.pdf
- Zimmerman,B.J. (2004). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*,4, (2), 22-63. <http://www.stu.ca/-sbraat/SRL/A/Social0CognitiveViewofSelf-RegulatedAcademicLearning.pdf>