



The Role of Self-Regulated Learning in Distance Learning (PJJ) During The Covid-19 Pandemic

Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Masa Pandemi Covid-19

Author

Evi Syafrida Nasution
Universitas Borobudur
Jakarta, Indonesia
evisyafrika@borobudur.ac.id

Abstract

As the Coronavirus disease (COVID-19) pandemic shuts down many school buildings around the world, many schools and universities are implementing online learning. This is a new challenge in the teaching and learning process for teachers, students and parents. At the beginning of this online learning, teachers, students, and parents had to adapt quickly, where previously face-to-face learning had to switch to online learning and this is certainly not easy to do. Students are expected to be able to direct themselves in learning, so that they can follow the learning process well. The self-regulatory learning framework developed by Zimmerman (2008) has been used consistently to support students in independent learning. There are three phases of this framework, namely: planning, conducting, and evaluating. This research method is a literature study method that examines books and journals. The conclusion of this study is that learning based on self-regulation is effective in increasing student achievement in learning, with the evaluation phase students can improve or change previous strategies that are less effective so that students can show their maximum achievements.

**Duconomics
Sci-meet
2021**

VOLUME 1
JULI

Page

389-394

DOI

10.37010/duconomics.v1.5480

Corresponding Author:

evisyafrika@borobudur.ac.id
081534422930

Keywords

Online Learning, Students, Self-Regulated Learning.

Abstrak

Ketika pandemi penyakit Coronavirus (COVID-19) menutup banyak gedung sekolah di seluruh dunia, banyak sekolah dan universitas yang menerapkan pembelajaran daring. Hal ini menjadi tantangan baru dalam proses belajar mengajar bagi guru, siswa dan orang tua. Di awal pembelajaran daring ini, para guru, siswa, dan orang tua harus beradaptasi dengan cepat, dimana sebelumnya pembelajaran dilakukan secara tatap muka harus beralih ke pembelajaran daring dan hal ini tentunya tidak mudah untuk dilakukan. Para siswa sangat diharapkan dapat mengarahkan dirinya dalam pembelajaran, agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Kerangka kerja belajar berdasar regulasi diri dikembangkan oleh Zimmerman (2008) telah digunakan secara konsisten untuk mendukung siswa dalam belajar secara mandiri. Ada tiga fase dari kerangka kerja ini yaitu: perencanaan, melakukan, dan mengevaluasi. Metode penelitian ini adalah metode studi literatur yang mengkaji buku dan jurnal. Kesimpulan penelitian ini adalah belajar berdasar regulasi diri efektif meningkatkan prestasi siswa dalam belajar, dengan adanya fase evaluasi siswa dapat memperbaiki atau merubah strategi sebelumnya yang kurang efektif sehingga siswa dapat menunjukkan prestasinya dengan maksimal.

Kata kunci

Belajar Daring, Siswa, Belajar Berdasar Regulasi Diri

PENDAHULUAN

Pada saat ini, negara-negara di dunia termasuk Indonesia sedang mengalami situasi pandemi Covid-19 yang pertama kali muncul di kota Wuhan, Cina. Munculnya virus yang berbahaya ini berdampak pada berbagai sektor, termasuk sektor Pendidikan. Di Indonesia, pemerintah mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dengan adanya kebijakan ini beberapa kegiatan di luar rumah harus diberhentikan untuk mengurangi penyebaran virus lebih meluas lagi. Di sektor pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengambil sikap tegas melalui beberapa surat edaran berkaitan tentang kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19, dimana diterapkannya pembelajaran jarak jauh. Hal ini mengakibatkan perubahan yang luar biasa dalam proses pembelajaran. Guru dan siswa dituntut untuk beradaptasi dengan cepat mempelajari dan menggunakan media daring (*online*). Selain itu, siswa diharapkan dapat belajar dan mengerjakan tugas secara mandiri di rumah.

Pembelajaran yang diatur sendiri jelas merupakan pendekatan yang lebih efektif untuk belajar (Woolfolk, 2009). Regulasi diri merupakan proses mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku, dan emosi dalam mencapai suatu tujuan. Ketika tujuan yang ingin dicapai terkait pembelajaran maka disebut dengan belajar berdasar regulasi diri (Woolfolk (2008). Belajar berdasar regulasi diri merupakan strategi yang digunakan siswa dalam mengatur kognisinya (menggunakan strategi kognitif dan metakognisi) dan strategi mengelola sumber pengetahuan (Pintrich, 1999).

Belajar mandiri dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu pengetahuan, motivasi, disiplin diri, dan keinginan sendiri. Ini berarti bahwa pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri, atau mengetahui dirinya sendiri, pengetahuan tentang tugas, bahan, tujuan, dan strategi yang digunakan untuk belajar. Mereka yang memiliki pembelajaran mandiri akan mengetahui gaya belajar yang mudah bagi diri mereka sendiri, bakat dan minat apa, dan bagaimana mereka menutupi kekurangan mereka dan mempertahankan kekuatan mereka. Seseorang yang memiliki pembelajaran mandiri akan bertanggung jawab atas kegiatan belajarnya. Mereka mengatur diri mereka sendiri, merumuskan tujuan dan mengantisipasi masalah yang mungkin dihadapi dalam mencapai tujuan yang telah disiapkan, mengevaluasi diri mereka dengan cara yang lebih baik untuk mencapai tujuan mereka (Woolfolk, 2009). Riset sebelumnya yang mendukung pentingnya pengaturan diri terhadap prestasi akademik, seperti yang dikemukakan oleh Fitria dan Safira (2013) dan Refista (2013), dimana keduanya sama-sama menyimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki belajar berdasar regulasi diri yang tinggi diikuti dengan prestasi akademik yang tinggi.

Variasi tingkat belajar berdasar regulasi diri siswa sebenarnya menunjukkan isyarat adanya perbedaan pada kondisi motivasi dan strategi yang digunakan oleh siswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Selain itu, tersedianya lingkungan yang mendukung dan tepatnya tindakan yang dilakukan akan mendatangkan dorongan kuat bagi individu dalam pencapaian tujuan belajarnya. Menurut Schunk dan Meece (2012) terciptanya lingkungan yang mendukung akan membantu siswa memaksimalkan aktivitas belajarnya. Pendidikan harus membantu siswa menyadari pemikiran mereka sendiri, mengarahkan strategi dan motivasi mereka menuju tujuan yang berharga. Tujuannya adalah agar siswa belajar menjadi guru bagi dirinya sendiri; dalam pengertian ini kita berbicara tentang kebutuhan untuk beralih dari pengajaran ke praktik refleksi diri (Schunk dan Zimmerman, 1998 dalam Montalvo dan Torres, 2004).

PEMBAHASAN

Konteks psikologi pendidikan telah melihat perubahan besar selama 30 tahun terakhir; karena ini, pembelajaran mandiri telah menjadi fokus penelitian saat ini, dan salah satu sumbu penting dari praktik pendidikan. Saat ini, belajar dipahami sebagai proses yang aktif, kognitif, konstruktif, signifikan, dimediasi dan diatur sendiri (Beltrán, 1996 dalam Montalvo dan Torres, 2004). Dengan adanya pandemi Covid-19, siswa dituntut untuk belajar mandiri di rumah sehingga penerapan strategi pembelajaran dengan belajar berdasar regulasi diri sangat penting untuk diterapkan agar siswa dapat mengontrol pembelajarannya di rumah sehingga kompetensi pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Istilah *self-reguated learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura, 1977 (dalam Latipah, 2010). Model ini memandang regulasi diri sebagai interaksi kepribadian individu, perilaku (yaitu komponen motivasi, kognitif, dan afektif) dan lingkungan sosial (Jakesova dan Kalenda, 2015). Kategori strategi regulasi diri dalam belajar menurut Zimmerman (1989) adalah sebagai berikut:

- a. *Self-evaluating* (evaluasi diri). Mengindikasikan adanya inisiatif dari diri siswa untuk mengevaluasi kualitas atau *progress* yang telah mereka kerjakan.
- b. *Organizing and transforming* (pengorganisasian dan pentransformasian). Mengindikasikan adanya inisiatif dari siswa untuk mengatur dan menyusun kembali materi pelajaran agar lebih mudah dipelajari.
- c. *Goal-setting and planning* (menetapkan tujuan dan perencanaan). Mengindikasikan murid untuk mengatur tujuan akademik dan merencanakan kegiatan yang dilaksanakan yang berhubungan dengan tujuan yang telah ditetapkan.
- d. *Seeking information* (mencari informasi). Indikasi dari siswa untuk mencari informasi dari sumber non sosial ketika mengerjakan tugas
- e. *Keeping record and monitoring* (membuat dan memeriksa catatan). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk merekam peristiwa atau hasil yang telah didapatkan.
- f. *Environmental structuring* (mengatur lingkungan). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk mengatur lingkungan belajarnya untuk mempermudah dalam belajar, seperti mengatur lingkungan fisik.
- g. *Self-consequating* (konsekuensi diri). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk menyusun atau berimajinasi akan mendapatkan hadiah ketika berhasil, dan hukuman jika gagal.
- h. *Rehearsing and memorizing* (mengulang-ulang dan mengingat). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk menghafal materi pelajaran dengan latihan yang tampak maupun tidak tampak.
- i. *Seeking sosial assistance peers* (mencari bantuan teman sebaya). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk mencari bantuan kepada teman.
- j. *Seeking social assistance teachers* (mencari bantuan guru). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk mencari bantuan kepada guru-guru.
- k. *Seeking social assistance adults* (mencari bantuan orang dewasa). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk mencari bantuan kepada orang tua/orang yang lebih dewasa

- l. *Reviewing records notes* (mereview catatan). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk membaca kembali catatan-catatannya.
- m. *Reviewing records test* (mereview tes). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk melihat kembali soal-soal ujian yang telah dilakukan sebelumnya.
- n. *Reviewing records textbooks* (mereview buku). Mengindikasikan kepada inisiatif siswa untuk melihat kembali buku-buku pedoman yang dimiliki.

Empat asumsi belajar berdasar regulasi diri yang dikemukakan oleh Pintrich, 2000 (dalam Tekeng dan Alsa, 2016) menjadi karakteristik belajar berdasar regulasi diri. Asumsi-asumsi tersebut adalah bahwa individu dalam belajar berdasar regulasi diri;

- a. Dipandang sebagai partisipan aktif dalam pembelajaran
- b. Memiliki potensi untuk memonitor, mengontrol, dan meregulasi banyak aspek yaitu kognisi, memengaruhi, perilaku, dan konteks
- c. Menentukan berbagai macam tujuan atau standar sebagai pembanding untuk menentukan apakah mereka harus melanjutkan atau melakukan beberapa perubahan dalam pembelajaran mereka
- d. Kegiatan belajar berdasar regulasi diri adalah mediator antara karakteristik individu dan kontekstual.

Pintrich, 2000b (dalam Montalvo dan Torres, 2004) mengusulkan kerangka teoritis berdasarkan perspektif sosio-kognitif; tujuannya adalah untuk mengklasifikasikan dan menganalisis proses yang berbeda yang berperan dalam pembelajaran mandiri, seperti yang ditegaskan oleh literatur ilmiah. Dalam model ini, proses regulasi diatur menurut empat fase: a) perencanaan; b) pemantauan diri; c) pengendalian; dan d) evaluasi. Dalam setiap fase ini, aktivitas pengaturan diri pada gilirannya terstruktur menjadi empat bidang: kognitif, motivasi/afektif, perilaku dan kontekstual.

Tabel 1. Fase-fase Belajar Berdasar Regulasi Diri (Pintrich, 2000b)

Fase	Kognitif	Motivasi/Afeksi	Perilaku	Konteks
Fase merancang kegiatan belajar	Penetapan sasaran target Aktivasi pengetahuan konten sebelumnya Aktivasi pengetahuan metakognitif	Adopsi orientasi tujuan Penilaian kemandirian, Penilaian kemudahan belajar; persepsi kesulitan tugas Aktivasi nilai tugas Aktivasi minat	Perencanaan waktu dan usaha Perencanaan untuk pengamatan diri terhadap perilaku	Persepsi tugas Persepsi konteks

Fase memantau	Kesadaran metakognitif dan pemantauan kognisi	Kesadaran dan pemantauan motivasi dan pengaruh	Kesadaran dan pemantauan usaha, penggunaan waktu, kebutuhan akan bantuan Observasi diri terhadap perilaku	Memantau perubahan tugas dan kondisi konteks
Fase pengendalian	Seleksi dan adaptasi strategi kognitif untuk belajar, berpikir	Seleksi dan adaptasi strategi untuk mengelola motivasi dan pengaruh	Meningkatkan/mengurangi usaha bertahan, menyerah Perilaku mencari bantuan	Ubah atau negosiasi ulang tugas Ubah atau tinggalkan konteks
Fase merefleksi	Penilaian kognitif Atribusi	Reaksi afektif Atribusi	Pilihan perilaku	Evaluasi tugas Evaluasi konteks

Bagi Pintrich, keempat fase ini mewakili urutan umum yang dilalui siswa saat dia melakukan tugas, tetapi mereka tidak terstruktur secara hierarkis atau linier. Fase-fase tersebut dapat terjadi secara simultan dan dinamis, menghasilkan banyak interaksi antara berbagai proses dan komponen yang termasuk di dalamnya. Lebih lanjut, Pintrich menunjukkan bahwa tidak semua tugas akademik secara eksplisit melibatkan pengaturan diri: terkadang, pelaksanaan tugas tertentu tidak mengharuskan siswa untuk merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi secara strategis apa yang akan dia lakukan; melainkan, eksekusi dapat dilakukan kurang lebih secara otomatis (atau implisit), sebagai fungsi dari pengalaman siswa sebelumnya dengan hal yang sama.

PENUTUP

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran berbasis daring merupakan kebijakan pemerintah Indonesia untuk mengurangi penyebaran virus Corona-19. Pembelajaran jarak jauh bagi siswa diharapkan dapat mandiri dalam belajar di rumah masing-masing. Oleh karena itu sangat dibutuhkan strategi yang tepat untuk digunakan. Dengan menerapkan strategi belajar berdasar regulasi diri siswa secara mandiri dapat melakukan perencanaan, memantau proses pembelajaran dan pengendalian akan proses yang dilakukan serta mengevaluasi sendiri akan hasil yang dicapai. Proses ini bisa disesuaikan dengan kondisi masing-masing siswa sehingga diharapkan guru dan orang tua dapat membantu siswa mengenali diri sendiri dan merancang pembelajarannya di rumah. Kajian belajar berdasar regulasi diri pada siswa dalam proses pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 ini sangat relevan untuk diteliti lebih lanjut sehingga bisa mendapatkan gambaran kemandirian siswa selama belajar di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitria & Safira. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(1). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Jakesova, J & Kalenda, J. (2015). Self-Regulated Learning: Critical-Realistic Conceptualization. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 171(2015) 178-189. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.105>.
- Latipah, E. (2010). Strategi Self-regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*. 37(1). 110-129.
- Montalvo, F. T & Torres, M. C. G. (2004). Self-Regulated Learning: Current and Future Directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2(1), 1-34. ISSN: 1696-2095.
- Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 31, 459-470. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00015-4](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00015-4)
- Refista, Febrianela. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prestasi Akademik Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(1). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Schunck, D. H., Pintrich, P. R., & Meece J. L. (2012). *Motivasi dalam Pendidikan: teori, penelitian dan aplikasi*. (terjemahan). ed. 3. Jakarta: PT. Indeks.
- Tekeng, St. N. Y & Alsa, A. (2016). *Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri*. *Jurnal Psikologi*. 43(2). 85-106.
- Woolfolk, A. (2008). *Educational psychology: Active learning* (10th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology* (10th Ed.). Translated by Soetjipto, P.H., dan Soetjipto, M. S. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Zimmerman, B. J. (1989). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*. 81(3). <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>