

Penerapan Teknik Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 9 Gowa



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2020; Reviewed: February-2020; Accepted: April-2020;
Available online: June-2020; Published: August-2020)

Najdaeni¹ Sulaiman Samad²
Rosmini³

¹ Bimbingan Dan Konseling,
SMA Negeri 9 Gowa Email:

najdaeni.pallangga@gmail.com

² Bimbingan Konseling, Fakultas
Ilmu Pendidikan Universitas
Negeri Makassar

Email: sulaimansamad@unm.ac.id

³ Bimbingan Dan Konseling,
SMP Negeri 13 Makassar

Email:

rosminiamin0510@gmail.com

Abstract. *This experimental research was conducted at SMA Negeri 9 Gowa with the research subjects being students of class XI MIPA 5 with a total of 10 people. The problem in this study is that students in class XI MIPA 5 experience low learning independence. The approach in this study is quantitative with experimental research methods. Collecting data using interviews, direct observation and questionnaire instruments. Data analysis used quantitative analysis. The results of this study indicate that (1) students' learning independence after being given treatment in the form of self-regulation exercises increases. (2) The application of the self-regulation technique has a positive effect on increasing student learning independence at SMA Negeri 9 Gowa. The approach in this research is quantitative research with the type of research is Pre-Experimental Designs. The results of the validation test were then tested on students with the test results showing students were able to take part in a series of Self Regulation Technique activities in order to increase learning independence. Thus the results of this study (1) students' learning independence before being given self-regulation techniques were in the low and medium categories. (2) students' learning independence after being given treatment in the form of self-regulation exercises increased. (3) The application of the self-regulation technique has a positive effect on increasing student learning independence at SMA Negeri 9 Gowa.*

Keywords: *Self-Regulatory Techniques, Student Learning Independence*

Abstrak. *Penelitian Eksperimen ini dilakukan di SMA Negeri 9 Gowa dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XI MIPA 5 dengan jumlah 10 orang. Masalah dalam penelitian ini adalah siswa di kelas XI MIPA 5 mengalami kemandirian belajar yang rendah. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi langsung dan instrumen angket. Analisis data menggunakan analisis kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) kemandirian belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan regulasi diri meningkat. (2) Penerapan Teknik Self Regulation memberi pengaruh positif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa. Pendekatan dalam penelitian ini adalah*

Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Experimental Designs. Hasil dari uji validasi kemudian diujikan kepada siswa dengan hasil pengujian menunjukkan siswa mampu mengikuti rangkaian kegiatan Teknik Self Regulation guna untuk meningkatkan kemandirian belajar. Dengan demikian hasil penelitian ini (1) kemandirian belajar siswa sebelum diberi teknik regulasi diri berada pada kategori rendah dan sedang. (2) kemandirian belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan regulasi diri meningkat. (3) Penerapan Teknik Self Regulation memberi pengaruh positif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa dan

Kata Kunci: Teknik Regulasi Diri, Kemandirian Belajar Siswa

PENDAHULUAN

Salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi individu adalah kemandirian. Seseorang dalam menjalani kehidupan ini tidak pernah lepas dari cobaan dan tantangan. Individu yang memiliki kemandirian tinggi relatif mampu menghadapi segala permasalahan karena tidak bergantung pada orang lain, berusaha menghadapi dan memecahkan masalah yang ada. Mandiri atau sering juga disebut berdiri di atas kaki sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk tidak bergantung pada orang lain serta bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya. Kemandirian dalam konteks individu tentu memiliki aspek yang lebih luas dari sekedar aspek fisik.

Menurut Sumahamijaya dkk (2003), kemandirian berasal dari kata mandiri yang berarti dalam keadaan dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pada orang lain, tapi menggunakan kekuatan sendiri. Kemandirian diartikan sebagai keadaan dapat berdiri sendiri tanpa bergantung kepada orang lain. Kemandirian merupakan kemampuan siswa dalam mewujudkan kehendak atau keinginannya secara nyata tanpa bergantung dengan orang lain, dalam hal ini siswa mampu melakukan belajar sendiri, dapat menentukan belajar yang efektif, dan mampu melakukan aktifitas belajar secara mandiri (Yanto, 2008). Piaget dalam Tahar (2005), menjelaskan bahwa tujuan jangka panjang pendidikan adalah mengembangkan kemandirian belajar siswa.

Kemandirian belajar merupakan aktifitas belajar yang didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri, dan mampu mengatur diri untuk mencapai hasil belajar yang optimal serta mampu mempertanggung jawabkan tindakannya. Siswa dapat dikatakan memiliki kemandirian belajar jika memiliki ciri-ciri diantaranya; mampu berpikir kritis, kreatif dan inovatif, tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, tidak merasa rendah diri, terus bekerja dengan penuh ketekunan dan kedisiplinan, serta mampu mempertanggungjawabkan tindakannya sendiri. Kemandirian belajar hal yang integral dari keseluruhan proses belajar, berhasil tidaknya siswa dalam belajar sering kali dapat terlihat pada apakah siswa tersebut memiliki kemandirian belajar atau tidak. Siswa dikatakan telah memiliki kemandirian belajar apabila ia telah mampu melakukan tugas belajar tanpa ketergantungan pada orang lain.

Berdasarkan hasil observasi langsung di lapangan disebutkan berbagai macam ciri siswa yang berada di sekolah SMA Negeri 9 Gowa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah. Serta hasil pemberian angket awal yang Sehingga hasil survei awal penulis bahwa kemandirian belajar siswa hanya mencapai 25% dari total 100% yang mengalami masalah kemandirian belajar. Hal ini dapat dilihat dari beberapa gejala yang tampak di lapangan diantaranya adalah kurang percaya diri, masih ada ketergantungan kepada temannya dalam menghadapi masalah belajar, disiplin belajar masih kurang, kurang mengetahui cara belajar yang baik yaitu belajar kalau akan menjelang ujian, malas dalam mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan oleh guru, kurang bisa belajar sendiri, tidak dapat membagi waktu untuk belajar, masih adanya paksaan untuk belajar dari guru, sering menyontek hasil pekerjaan temannya, tidak mampu berpikir kritis dan kreatif, mudah terpengaruh oleh orang lain, menghindari masalah dalam belajar, tidak mampu memecahkan masalah sendiri tanpa bantuan orang lain, tidak dapat belajar dengan tekun dan penuh kedisiplinan, tidak bertanggung jawab atas pilihan yang di ambil, dan mengerjakan tugas pekerjaan rumah saat mengikuti mata pelajaran yang lain yang mengakibatkan proses belajar mengajar menjadi terganggu. Hal ini menandakan siswa kurang memiliki kemandirian belajar, karena ciri-ciri kemandirian belajar siswa yang telah disebutkan diatas belum tampak pada siswa. Apabila keadaan demikian tidak mendapatkan penanganan segera dari pihak pendidik, maka siswa tidak dapat mencapai kemandirian belajar dan dikhawatirkan prestasi siswa akan menurun, sehingga siswa tidak dapat mencapai tujuan yang diharapkan dan keberhasilan belajar tidak dapat dicapai.

Salah satu tugas yang menjadi tanggung jawab layanan bimbingan konseling adalah memajukan, merangsang, dan membimbing proses belajar siswa. Segala usaha yang menuju kearah itu harus direncanakan dan dilaksanakan dengan baik. Dengan demikian, memotivasi siswa merupakan salah satu langkah awal yang harus diberikan dalam pelayanan

bimbingan dan konseling khususnya bimbingan belajar. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu pelayanan pendidikan di sekolah yang lebih menekankan pada aspek perilaku siswa, termasuk belajar pun menjadi ragam bimbingan yang dapat diberikan oleh konselor di sekolah dalam membantu siswanya untuk berkembang. Yusuf dan Nurihsan (2006: 10) menjelaskan bahwa bimbingan yang diberikan dalam bentuk bimbingan akademik atau belajar yaitu bimbingan yang diarahkan untuk membantu individu (siswa) dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik. Namun tidaklah mudah dilakukan karena memandirikan siswa tidak hanya sekedar menggerakkan siswa agar aktif dalam konteks persekolahan, tetapi juga mengarahkan, mendorong setiap individu sehingga membuat aktif dan dinamis untuk mengejar kemajuan (*Need for Achievement*). Oleh karena itu, program bimbingan belajar yang terarah dan terencana sangat diperlukan untuk menghasilkan siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi agar siswa siap menyongsong perubahan dalam kehidupan, mampu melakukan perencanaan dan menentukan tujuan hidup yang akan dicapai.

Memperhatikan beberapa fakta di atas, sangatlah penting untuk menyiapkan siswa dengan berbagai keterampilan, baik intrapersonal maupun interpersonal. Dengan bekal keterampilan-ketrampilan tersebut, diharapkan siswa akan mampu berkompetisi secara sehat dalam dunia yang semakin mengglobal ini. Salah satu keterampilannya adalah keterampilan *self-regulated*, sehubungan dengan hal tersebut maka peneliti menggunakan teknik bimbingan berbasis *Regulasi diri* dalam membantu siswa meningkatkan kemandirian belajar.

Berdasarkan uraian di atas, Adapun latar belakang masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik regulasi diri untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMAN 9 Gowa?
2. Bagaimana gambaran kemandirian belajar siswa sebelum dan setelah penerapan Teknik Regulasi diri di SMAN 9 Gowa?
3. Bagaimana pengaruh penerapan teknik regulasi diri terhadap kemandirian belajar siswa di SMAN 9 Gowa?

METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen "Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design* karena hanya ada satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. yang akan mengkaji pengaruh *Regulasi diri* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa. Desain penelitian yang digunakan adalah "*one -group pretest-posttest design*"

B. Setting dan Subjek Penelitian

1. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Gowa. Lokasi ini dipilih karena menurut pengamatan langsung sebagai guru pembimbing dan wali kelas, ditemukan bahwa terdapat sejumlah siswa cenderung mengalami permasalahan dalam sikap dan perilakunya dalam belajar salah satunya kemandirian dalam belajar.
2. Subjek dalam penelitian ini yang teridentifikasi diambil sebanyak 10 (sepuluh) siswa kelas XI MIPA 5 yang menjadi subjek penelitian tahun ajaran 2020/2021

C. Fokus Penelitian/Fakta yang diselidiki

Fokus yang menjadi kajian dalam penelitian ini adalah penerapan Teknik regulasi diri (variabel X) untuk meningkatkan kemandirian belajar (variabel Y) siswa kelas XI MIPA 5 di SMA Negeri 9 Gowa.

1. *Regulasi diri* adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri.

Menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.

2. Kemandirian belajar adalah aktivitas belajar yang didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri, dan mengatur diri untuk mencapai hasil belajar yang optimal serta mampu mempertanggungjawabkan tindakannya. Ciri-cirinya adalah mampu mengambil keputusan belajar, mampu merencanakan proses belajar, mampu melaksanakan tugas belajar yang telah direncanakan, mampu menghadapi resiko, dan bertanggung jawab.

D. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

$O_1 \times O_2$

Keterangan :

O_1 : Pengukuran pertama (awal) sebelum subjek diberi perlakuan

X : Treatment atau perlakuan (Pemberian pelatihan asertive)

O_2 : Pengukuran kedua setelah subjek diberikan perlakuan

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi yang digunakan mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian *Regulasi diri* melalui pengamatan secara langsung. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda (✓) pada setiap aspek yang muncul.

2. Angket (Kuesioner)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada respon untuk dijawabkan. Kuesioner dibuat oleh peneliti yang isinya menyangkut Kemandirian belajar siswa. Kuesioner yang digunakan kepada responden peneliti dimana angket peneliti yang sifatnya tertutup, yang terdiri dari item positif dan item negatif beserta dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu : Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Untuk item positif penilaian pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Kurang Sesuai (KS) = 3, Sesuai (S) = 4 dan Sangat Sesuai (SS) = 5, sedangkan item negatif penilaian pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) = 5, Tidak Sesuai (TS) = 4, Kurang Sesuai (KS) = 3, Sesuai (S) = 2 dan Sangat Sesuai (SS) = 1.

F. Teknik Analisis Data, Indikator Keberhasilan dan Refleksi

1. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket berkaitan dengan kemandirian belajar siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan uji *Wilcoxon*.

1. Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan kemandirian belajar siswa SMA Negeri 9 Gowa sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian regulasi diri, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad \text{Tiro, (2004)}$$

Di mana :

P : Persentase

F : Frekuensi yang dicari persentase

N : Jumlah subyek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa sebelum dan sesudah perlakuan *Regulasi diri*, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum Xi}{N} \quad \text{Hadi (2004)}$$

Di mana:

Me : Mean (rata-rata)

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

2. Uji *Wilcoxon*, dalam penelitian ini pengambilan sampelnya menggunakan teknik *cluster* bertujuan sehingga menggunakan *statistik non parametrik* berupa uji *Wilcoxon*, dan skala yang dipakai berupa skala bertingkat. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Rumus uji *Wilcoxon*.

$$Z = \frac{T - \mu_T}{\sigma_T} = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}} \quad \text{Sugiyono, (1996:133)}$$

Keterangan:

T = Jumlah jenjang yang kecil

n = Jumlah sampel

2. Indikator Keberhasilan

Dari hasil hitung tersebut dikonsultasikan dengan indeks tabel *wilcoxon*. Jika hasil analisis lebih besar dari indeks tabel *wilcoxon*, maka berarti *Regulasi diri* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Pre-eksperimen yang dilakukan terhadap 10 siswa secara kelompok mengenai kemandirian dalam belajar di SMA Negeri 9 Gowa, sebelum dan sesudah perlakuan berupa teknik regulasi diri, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat

kemandirian dalam belajar siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberi perlakuan teknik regulasi diri, dan analisis kuantitatif untuk menguji hipotesis pada penelitian tentang adanya perbedaan tingkat kemandirian dalam belajar siswa sebelum dan setelah diberi perlakuan berupa latihan regulasi diri. Berikut dijelaskan gambaran tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian latihan regulasi diri.

1. Gambaran Tingkat Kemandirian dalam Belajar Siswa Sebelum Dan Setelah Diberikan latihan regulasi diri

Tabel 4.1: Data Tingkat Kemandirian Belajar Siswa Sebelum (*Pretest*) Dan Setelah (*Posttest*) Diberikan Teknik Regulasi diri di SMA Negeri 9 Gowa

Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
178 - 211	Sangat tinggi	0	0%	0	0%
144 - 174	Tinggi	0	0%	5	50%
110 - 143	Sedang	6	60%	3	30%
76 - 109	Rendah	4	40%	2	20%
42 - 75	Sangat rendah	0	0%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Sumber : Hasil Angket Penelitian

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik Regulasi diri, tingkat kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa yaitu sebanyak 6 responden (60 %) berada pada kategori sedang, kemudian kategori rendah sebanyak 4 responden (40 %). Hal ini berarti bahwa tingkat kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa berada pada kategori sedang.

Setelah diberikan teknik regulasi diri sebanyak 6 sesi, tingkat kemandirian dalam belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kemandirian belajar siswa yang berada dalam kategori rendah 2 responden (20%), kategori sedang 3 responden (30 %), dan kategori tinggi sebanyak 5 responden (50%).

Tabel 4.2 Data hasil persentase observasi saat pelaksanaan Latihan regulasi diri.

Persentase	Kriteria	Pertemuan					
		1	2	3	4	5	6
80 % - 100%	Sangat tinggi	0	0	0	0	9	9
60% - 79%	Tinggi	1	2	1	1	1	1
40% - 59%	Sedang	4	6	6	7	0	0
20% - 39%	Rendah	2	1	4	2	0	0
0% - 19%	Sangat rendah	3	2	0	0	0	0
Jumlah		10	10	10	10	10	10

Sumber: Hasil Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan pada pertemuan pertama, 3 siswa yang berada pada kategori sangat rendah, 2 siswa yang pada kategori rendah, 4 siswa pada kategori sedang, dan pada kategori tinggi 1 orang dan sangat tinggi tidak ada. Pada pertemuan kedua, ada 2 siswa yang berkategori sangat rendah, 1 siswa yang berada pada kategori rendah, 6 siswa yang berada pada kategori sedang, 2 siswa yang berada pada kategori tinggi dan tidak ada siswa pada kategori sangat tinggi. Pada pertemuan ketiga, tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah 1 siswa yang berada pada kategori tinggi, 6 siswa yang berada pada kategori sedang, dan 4 siswa pada kategori rendah. Pada pertemuan keempat, tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi, 2 siswa yang berada pada kategori rendah, 7 siswa yang berada pada kategori sedang dan 1 siswa pada kategori tinggi. Pada pertemuan kelima, tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah, rendah dan sedang, 1 orang siswa berada pada kategori tinggi, dan 9 siswa berada pada kategori sangat tinggi. Pada pertemuan keenam, sama dengan hasil observasi pada pertemuan kelima yaitu, 9 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 1 siswa berada pada kategori tinggi, dan tidak ada siswa berada pada kategori sangat rendah, rendah dan sedang. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan terjadi peningkatan.

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh yang positif terhadap penerapan teknik regulasi diri untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa". Untuk pengujian hipotesis di atas, terlebih dahulu disajikan data tingkat kemandirian belajar siswa, baik *pretest* dan *posttest* yang ditampilkan pada lampiran.

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan latihan regulasi diri digunakan uji statistik non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji Wilcoxon (Z) ini merupakan uji beda parametrik rata-rata untuk dua sampel berpasangan. Berdasarkan uji statistik tersebut, dilihat dari perbedaan skor tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian latihan regulasi diri diperoleh perhitungan Z dimana nilai statistik uji Z yang kecil yaitu **-1,838** dan nilai **sign.2-tailed adalah .0,66** sehingga π . 0 ditolak. Karena itu hasil uji tersebut secara statistik, dapat dikatakan Hipotesis penelitian ini adalah "Terdapat perbedaan kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti latihan regulasi diri.

B. PEMBAHASAN

Kemandirian belajar (*Self Regulated*) sangat penting bagi seorang siswa, kemampuan belajar sendiri yang dimiliki oleh setiap siswa dengan berbagai macam teknik yang digunakan sesuai dengan keinginannya sendiri dan bertanggung jawab atas pengambilan keputusan yang telah dipilihnya sendiri. Kemandirian belajar pada dasarnya dipengaruhi beberapa faktor antara lain gen atau keturunan orang tua, pola asuh orang tua, sistem pendidikan disekolah dan sistem pendidikan di masyarakat. Kemandirian belajar bukan berarti belajar sendiri, sebab perwujudannya dapat berupa belajar sendiri belajar kelompok, atau klasikal. Sejauh ada motivasi dari diri sendiri yang mendorong pada kegiatan belajar, disitulah terjadi kemandirian belajar.

Dengan kemandirian belajar, selain memperoleh kecakapan juga dapat mengembangkan daya kognitif yang tinggi. Ini disebabkan karena anak terbiasa dalam menghadapi tugas serta mencari pemecahan sendiri dengan menggali sumber-sumber belajar yang ada dan berdiskusi dengan teman kelompoknya dalam menghadapi kesulitan belajarnya. Dengan demikian kemandirian dalam belajar menarik dan actual untuk dikaji karena kemandirian belajar merupakan hal yang integral dari keseluruhan proses belajar, berhasil tidaknya siswa dalam belajar sering kali dapat terlihat pada apakah siswa tersebut memiliki kemandirian belajar atau tidak. Siswa dikatakan telah memiliki kemandirian belajar apabila ia telah mampu melakukan tugas belajar tanpa ketergantungan pada orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 10 subjek penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemandirian belajar sebelum diberikan teknik Regulasi diri berada pada kategori rendah. Adapun gejala rendahnya kemandirian belajar yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 9 Gowa adalah siswa kurang mampu untuk mandiri dalam belajar, banyak bersifat serba pasif.

Dalam membaca buku-buku pelajaran saja misalnya, kalau tidak disuruh atau diperintahkan oleh guru maka buku-buku tersebut akan tetap tidak tersentuh dan akan selalu utuh karena tidak dibaca.

Rendahnya kemandirian belajar siswa merupakan suatu permasalahan yang membutuhkan perhatian ekstra untuk segera diatasi agar mereka dapat menentukan pilihan, dan bertanggung jawab atas pilihannya sesuai potensi yang dimiliki, sehingga mereka dapat memperoleh pencapaian kemandirian belajar yang maksimal. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu kurangnya kemandirian belajar siswa adalah dengan teknik latihan regulasi diri (*Regulasi diri*). Menurut Pintrich (1995:30) *Self Regulated* adalah cara belajar siswa mengelola kegiatan individu untuk mencapai tujuan tertentu dengan cara pengontrolan perilaku, memotivasi diri sendiri dan menggunakan kognitifnya dalam melakukan tindakan. Secara ringkas, Zimmerman (1989: 22) mengemukakan bahwa dengan *Self Regulated* siswa dapat diamati sejauhmana partisipasi aktif mereka dalam mengarahkan proses-proses metakognitif, motivasi dan perilakunya disaat mereka melakukan aktivitas. Proses metakognitif adalah proses dimana siswa *mampu* mengarahkan, *mampu* merencanakan, mengorganisasikan, mengarahkan diri sendiri dan melakukan evaluasi diri pada berbagai tingkatan selama melakukan upaya tertentu.

Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakuan, ditemukan perbedaan sebelum dan setelah penerapan Latihan Regulasi diri. Dalam hal ini peningkatan skor rata-rata dari sangat rendah, rendah dan sedang ke yang tinggi mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dan positif dari perlakuan yang diterapkan mengenai kemandirian belajar siswa.

Perubahan-perubahan tersebut dapat pula dilihat dari hasil observasi yang dilakukan selama penelitian. Hal ini dapat terlihat pada hasil analisis persentase tiap pertemuan secara individual yang semakin meningkat. Pada awal-awal pertemuan respon siswa masih sangat rendah, di mana terlihat siswa hanya menempati kategori sangat rendah sebanyak 3 siswa, rendah sebanyak 2 siswa, dan sedang 4 siswa. Selanjutnya respon siswa menjadi lebih meningkat pada pertemuan keempat, siswa tidak lagi menempati kategori sangat rendah tetapi meningkat ke kategori rendah sebanyak 2 siswa, sedang 7 siswa, dan tinggi 1 siswa. Selanjutnya pada pertemuan kelima dan keenam siswa tinggal menempati kategori, tinggi, dan sangat tinggi, di mana jumlah yang menempati kategori-kategori tersebut meningkat dari pertemuan kelima ke pertemuan keenam.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka latihan regulasi diri mampu meningkatkan kemandirian belajar siswa. Di mana dalam penelitian ini siswa diharapkan untuk tidak lagi terpengaruh dengan pendapat orang lain. Siswa menjadi lebih percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, tidak lagi merasa ragu dengan pilihannya dan mampu mempertanggung jawabkan pilihan yang dipilihnya. Diharapkan pula agar siswa mampu menghadapi setiap tantangan yang diperoleh dalam usaha mengembangkan kemandiriannya dan mampu bangkit kembali dari keterpurukan-keterpurukan, serta tidak cepat berputus asa dari kegagalan tersebut. dengan demikian siswa akan mampu berkembang dengan optimal dan dapat mencapai cita-citanya kelak di masa depan

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian, adapun kesimpulan yang didapatkan yaitu:

1. Tingkat kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 9 Gowa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik Regulasi diri (Regulasi diri) berada pada, kategori sedang, sesudah perlakuan berada pada kategori tinggi.
2. Teknik *Regulasi diri* yang dapat meningkatkan kemandirian belajar karena setelah siswa dilatih Regulasi diri, siswa dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target, mengevaluasi aksi, dan memberi penghargaan diri.

3. Teknik Latihan Regulasi diri berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatnya kemandirian dalam belajar siswa, dimana terjadi peningkatan kemandirian belajar siswa setelah memperoleh teknik regulasi diri di SMA Negeri 9 Gowa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada para Kepala sekolah, supaya menyediakan kebutuhan yang diperlukan oleh konselor dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling agar dalam pelaksanaannya dilapangan dapat berjalan dengan baik. Misalnya, pengadaan ruangan konseling yang memadai, dana, dan konselor yang profesional.
2. Kepada Konselor hendaknya lebih intensif dalam melaksanakan kegiatan ini dalam mengantisipasi kecenderungan siswa dalam memandirikan belajarnya di SMA Negeri 9 Gowa.
3. SMA Negeri 9 Gowa, untuk senantiasa lebih meningkatkan kemandirian dalam belajarnya agar mampu mendapatkan evaluasi yang lebih baik dalam kehidupannya.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan Bimbingan dan Regulasi Diri (Regulasi diri) pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, dan Asrori., 2002. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Bumi Aksara.
- Anung, 2000. Belajar Mandiri. Jakarta: Seamolec
- Arikunto, 1998. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Basri. 2000. Remaja Berkualitas, Problematika Remaja dan solusinya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Benson. 2008. Pemecahan masalah siswa secara mandiri. Jakarta: EGC
- Brewer. 2006. Teori Kemandirian. Online. ([teori-kemandirian@blogspot.com](http://teori-kemandirian.blogspot.com) di akses pada tanggal 19 Desember 2021)
- Chaplin. 2006. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corno L. & Randi, J. 1999. Self-Regulated Learning. (<http://www.personal.self.htm> diakses pada tanggal 19 Desember 2021).
- Djamarah. (2002). Teori Motivasi, edisi 2 (ed-2), Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Hargis, J. 1988. The Self-Regulated Learner Advantage: Learning Science on the Internet. (<http://www.jhargis.co>. diakses pada tanggal 20 desember 2014)
- Hasbahuddin, 2009. Efektifitas Self-Regulated Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Hadi, S.2000. Statistik jilid 2, Yogyakarta: Andi Offset
- Hariwijaya, M. dan Djaelani, B. M. 2008. Teknik Menulis Skripsi Dan Tesis Disertai Contoh Proposal Skripsi. Yogyakarta: Hangar kreator.
- Holstein, Herman. (1980). Murid belajar mandiri. Bandung: Remaja Karya CV
- Kartawijaya, & Kay Kuswanto. 2004. Artikel Tentang "Mendidik Anak Untuk Mandiri". (<http://www.geoogle.com.e-psikologi>. Diakses pada tanggal 20 desember 2021)
- Lestarinigrum, 2003. Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar Terhadap Kemandirian Belajar siswa Kelas VI SD N Delik Rejo 01-02 Semarang Tahun Pelajaran 2002/2003. Semarang: Unnes
- Marjohan. 2007. Kemandirian Dalam Belajar Perlu Ditingkatkan. Artkel. Redaksi e-Newsletterdisdik
- Muktadin. 2002. Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja. <http://www.e-psikologi.com>.
- Mc. Millan, J.H & Schumacher. 1993. Research in Education: a Conceptual Introduction. Third Edition. New York : Harpeen

Collins: College Publisher

Nurihsan, & Sudianto. (2005). Manajemen Bimbingan dan Konseling Di SMP kurikulum 2004. Jakarta : Grasindo

Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Ghalia Indonesia

Pintrich. (1995). Promotion Of Self Regulated Learning.<http://dwb.unl.edu/Book/CH09/Chapter09w.html>. Diakses 6 maret 2014.

Pintrich, P.R., & De Groot, E.V. (1990). Motivational and self regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educatinal Psychology*, 82 (1), 33-40