

## Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Sekolah Inklusi Melalui Metode *Journaling*

Dita Juwita Zuraida<sup>1</sup>, Nurul Fajri<sup>2</sup>, Afra Hasna<sup>3</sup>, Yusuf Maulana Prawata<sup>4</sup>,  
Misbah Fikrianto<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>, Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam As-Syafi'iyah

<sup>5</sup> Teknologi Pendidikan, Universitas Islam As-Syafi'iyah

Corresponden Email: [dita.bk@uia.ac.id](mailto:dita.bk@uia.ac.id)

**Received:** Mei-2025;

**Reviewed:** July-2025;

**Accepted:** July-2025;

**Published:** August-2025.

**Abstract.** *High self-regulation is needed for students to adapt well in junior high school. It is very important to train students to have high self-regulation, especially when students are just entering junior high school, namely in grade 7. The journaling method was chosen as one of the tools to improve students' self-regulation. This study only uses 2 (two) variables, namely: 1) Self-regulation, 2) Journaling Method; so that the research objectives are to obtain an overview of the use of journaling method to help improve students' self-regulation and obtain an overview of the effectiveness of using journaling method to help improve students' self-regulation. This research uses the Classroom Action Research method. The method was chosen because Classroom Action Research aims to solve real problems that occur in the classroom through actions taken in the classroom. This research was conducted at SMP Madania Parung, Bogor which is an inclusive school*

### **Keywords:**

*Journaling Method, Self Regulation.*

**Abstrak.** *Regulasi diri yang tinggi sangat dibutuhkan agar siswa dapat beradaptasi dengan baik di sekolah menengah pertama. Sangat penting untuk melatih siswa memiliki regulasi diri yang tinggi, terutama saat siswa baru memasuki sekolah menengah pertama, yaitu di kelas 7. Metode jurnal dipilih sebagai salah satu alat untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Penelitian ini hanya menggunakan 2 (dua) variabel, yaitu: 1) Regulasi diri, 2) Metode penjurnalan; sehingga tujuan penelitiannya adalah untuk memperoleh gambaran penggunaan metode penjurnalan untuk membantu meningkatkan regulasi diri siswa dan memperoleh gambaran efektivitas penggunaan metode penjurnalan untuk membantu meningkatkan regulasi diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas. Metode ini dipilih karena Penelitian Tindakan Kelas bertujuan untuk memecahkan masalah nyata yang terjadi di dalam kelas melalui tindakan yang dilakukan di dalam kelas. Penelitian ini dilakukan di SMP Madania Parung, Bogor yang merupakan sekolah inklusi.*

**Kata kunci:** *Metode penjurnalan, Regulasi Diri*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Ketika memasuki sekolah menengah pertama, siswa perlu beradaptasi dengan banyak hal, seperti cara belajar yang berbeda dengan sekolah dasar, cara bersosialisasi dengan teman baru, dan lain-lain (Casey, et.al., 2010: 750). Regulasi diri yang tinggi sangat dibutuhkan bagi siswa agar dapat beradaptasi dengan baik di sekolah menengah pertama. Sangat penting untuk melatih siswa memiliki regulasi diri yang tinggi (Etkin, 2018: 35), terutama saat siswa baru memasuki sekolah menengah pertama, yaitu di kelas 7. Penggunaan metode jurnal dapat membantu

siswa untuk memetakan rencana mereka dan mencatat hal-hal yang mereka alami sehari-hari. Hal ini akan membantu siswa untuk memiliki regulasi diri yang tinggi, yaitu meningkatkan kemampuan dalam menentukan tujuan hidup, kemampuan menyesuaikan diri, dan kemampuan mengevaluasi diri.

Ketika siswa memasuki sekolah menengah pertama, banyak siswa yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan kehidupan sekolah menengah pertama, baik dari segi akademis, sosial, maupun kemandirian. Di Sekolah Madania, khususnya di semester kedua kelas 7, banyak siswa yang menyatakan bahwa mereka belum berhasil mencapai target mereka di semester pertama, dan beberapa siswa tidak memiliki target sama sekali. Di kelas 7A, 64% siswa menyatakan bahwa mereka tidak memiliki target sejak awal semester pertama. Hal ini berbeda dengan kelas 7S dimana hanya 12% siswa yang tidak memiliki target dan kelas 7N dimana hanya 20% siswa yang tidak memiliki target. Padahal, memiliki target adalah langkah awal yang perlu dilakukan agar mereka tahu apa yang harus dilakukan untuk menjadi lebih baik.

Sekolah Madania merupakan sekolah inklusi di mana dalam setiap kelas terdapat siswa inklusi. Contohnya dalam kelas 7A terdapat dua orang siswa inklusi dengan diagnosa autisme ringan. Sekolah inklusi adalah sekolah yang menerima dan menyelenggarakan pendidikan untuk semua anak, termasuk anak berkebutuhan khusus (ABK), dalam satu lingkungan belajar yang sama (Pratiwi, 2015). Pada kelas 7 di Sekolah Madania pada tahun 2024, siswa inklusi yang terlibat adalah siswa dengan autisme ringan, sehingga dalam akademik, siswa inklusi masih bisa mengikuti dengan baik tanpa kendala. Siswa inklusi yang terlibat hanya mengalami kendala dalam pembelajaran kelompok karena mereka lebih menyukai pembelajaran individu. Pada penelitian ini, siswa inklusi diberikan tugas penjurnalan dengan metode individu, sama seperti siswa lainnya.

Menurut Friedman dan Schustack (2006:284), regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur tujuan dan tindakannya sendiri dengan cara menetapkan target diri, menentukan tindakan yang perlu dilakukan, mengevaluasi pencapaian, dan memberi penghargaan pada diri sendiri setelah mencapai tujuan. Regulasi diri yang baik diperlukan untuk dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan. Menurut Bandura (Ghufro dan Risnawita, 2010:57), individu tidak dapat beradaptasi secara efektif selama ia tidak mampu menciptakan kontrol terhadap proses psikologis dan perilakunya.

Baumeister dan Vohs (2007) melihat regulasi diri sebagai kemampuan sentral yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan dan mencapai tujuan jangka panjang individu. Menurut Baumeister dan Vohs, regulasi diri membutuhkan sumber daya mental yang terbatas (sering disebut 'ego depletion'). Regulasi diri adalah sumber daya yang dapat dilatih dan dikembangkan sangat relevan. Penjurnalan, dalam hal ini, berfungsi sebagai "latihan" mental yang secara bertahap memperkuat "otot" regulasi diri siswa. Dengan menggunakan penjurnalan, siswa secara aktif terlibat dalam semua komponen ini: menetapkan standar (target), memantau kemajuan, melatih kekuatan kehendak melalui komitmen, dan mempertahankan motivasi. Sejalan dengan pandangan Baumeister dan Vohs, metode penjurnalan menyediakan platform untuk praktik berkelanjutan, membantu siswa

secara bertahap memperkuat kemampuan regulasi diri mereka sebagai keterampilan adaptif. Ini sangat penting bagi siswa di kelas inklusi yang mungkin membutuhkan lebih banyak waktu dan dukungan terstruktur untuk mengembangkan kemandirian.

Hadwin dan Ophus (2018) menekankan pentingnya kemampuan siswa untuk secara fleksibel menyesuaikan strategi mereka berdasarkan konteks tugas dan umpan balik yang mereka terima. Ini bergeser dari pandangan yang lebih linear menjadi pandangan yang lebih sirkular dan adaptif. Metode penjurnalan sangat mendukung pandangan ini. Ketika siswa diminta untuk menuliskan kesalahan mereka dan cara mengatasinya, mereka secara aktif berlatih fleksibilitas dan adaptasi dalam regulasi diri. Penjurnalan menjadi alat untuk merekam, memproses, dan merespons perubahan dalam perjalanan pembelajaran mereka. Hadwin dan Ophus menekankan pada proses regulasi diri yang dinamis dan fleksibel. Hal ini sangat berarti bagi siswa inklusi. Mereka mungkin perlu lebih sering dan lebih cepat menyesuaikan strategi belajar mereka karena tantangan yang mereka hadapi bisa bervariasi dari waktu ke waktu atau dari satu tugas ke tugas lainnya. Misalnya, seorang siswa dengan autisme mungkin memerlukan strategi manajemen waktu yang berbeda untuk tugas yang menarik dibandingkan dengan tugas yang membosankan. Penjurnalan, dalam hal ini, bukan hanya alat untuk merencanakan, tetapi juga wadah untuk merekam percobaan, kegagalan, dan keberhasilan dalam adaptasi, membantu mereka membangun repertoire strategi yang fleksibel.

Gross (2015) menyoroti pada regulasi diri dalam aspek emosi, Gross menjelaskan kemampuan siswa untuk mengelola emosi mereka (seperti frustrasi, kecemasan, atau kebosanan) secara efektif sangat memengaruhi kemampuan mereka untuk mempertahankan fokus, ketekunan, dan penggunaan strategi belajar yang efektif. Penjurnalan dapat menjadi saluran penting bagi siswa untuk mengenali dan memproses emosi mereka terkait dengan tujuan dan tantangan belajar. Dengan menuliskan bagaimana mereka mengatasi kesalahan atau kesulitan, mereka juga dapat secara implisit meregulasi emosi negatif yang muncul dari pengalaman tersebut. Proses ini membantu mereka untuk tidak menyerah saat menghadapi kemunduran dan tetap termotivasi. Penjurnalan dapat menjadi "ruang aman" bagi siswa inklusi untuk mengungkapkan perasaan mereka terkait tantangan akademik atau sosial. Frustrasi, kecemasan, atau rasa putus asa bisa muncul lebih sering pada siswa yang berjuang dengan materi pelajaran atau interaksi sosial. Kemampuan untuk mengenali, memberi nama, dan mengelola emosi-emosi ini sangat penting agar mereka tidak menyerah.

Permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya akan dipecahkan dalam sebuah penelitian tindakan kelas. Metode penjurnalan dipilih sebagai salah satu alat untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Pemilihan metode penjurnalan didasarkan pada penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa penjurnalan bermanfaat untuk membantu menetapkan target, meningkatkan efikasi diri, melatih pemecahan masalah, dan refleksi diri (Sieben, 2018: 98; Fritson, 2008: 81; Giguere, 2012: 101). Pemilihan metode penjurnalan diharapkan dapat membantu siswa dalam menentukan tujuan, memetakan strategi untuk mencapai tujuan, dan mengevaluasi diri.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk memperoleh gambaran mengenai penggunaan metode penjurnalan untuk membantu meningkatkan regulasi diri siswa dan untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas penggunaan metode penjurnalan untuk membantu meningkatkan regulasi diri siswa. Manfaat bagi siswa adalah diharapkan dapat meningkatkan regulasi diri siswa, sehingga siswa mampu menentukan tujuan hidupnya, beradaptasi dan merencanakan strategi untuk mencapai tujuannya, serta mengevaluasi upaya pencapaian tujuan hidupnya melalui metode penjurnalan. Manfaat bagi guru adalah diharapkan dapat menggunakan metode penjurnalan sebagai media untuk membantu siswa dalam proses belajar agar lebih terorganisir dalam tujuan belajar, strategi belajar, dan evaluasi belajar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Metode ini dipilih karena penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memecahkan masalah nyata yang terjadi di dalam kelas melalui tindakan yang dilakukan di dalam kelas (Legiman, 2015: 4). Penelitian tindakan kelas termasuk penelitian kualitatif, dimana uraiannya bersifat deskriptif, meskipun data yang dikumpulkan bersifat kuantitatif (Kunandar, 2008: 47). Penelitian ini dilakukan di SMP Madania yang merupakan sekolah inklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling karena penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri siswa yang rendah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7A SMP Madania yang terdiri dari 14 siswa reguler dan 2 siswa berkebutuhan khusus. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-April 2024, yang terdiri dari (1) Pra-penelitian: minggu kedua bulan Januari; (2) Siklus 1: minggu keempat bulan Februari; (3) Siklus 2: minggu pertama bulan April 2024.

Penelitian diawali dengan perencanaan dengan membuat silabus menggunakan aplikasi Learning Designer. Kemudian pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan dalam 3 tahap. Tahap pertama adalah pembukaan kegiatan pembelajaran. Tahap kedua adalah penjelasan materi dengan menggunakan presentasi. Tahap ketiga adalah siswa menulis jurnal yang disediakan dengan media Google Jamboard. Kegiatan dilakukan secara sinkron dan asinkron. Frekuensi siswa menulis jurnal adalah seminggu satu kali dari 8 Februari hingga 12 April 2024.

Pengukuran efektivitas metode penjurnalan untuk meningkatkan regulasi diri siswa dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan kuesioner dan metode kualitatif dengan observasi menggunakan rubrik. Kuesioner yang digunakan adalah Self Regulation Formative Questionnaire yang dikembangkan oleh Gaumer Erickson dan Noonan (2021) yang memiliki 22 butir item valid dengan tingkat reliabilitas 0.889. Kuesioner disesuaikan ke dalam Bahasa Indonesia dan juga tetap dalam Bahasa Inggris bagi siswa yang lebih lancar dalam Bahasa Inggris. Kuesioner dites kembali validitasnya di Sekolah Madania di kelas 7B, dan didapatkan bahwa 20 butir item valid. Dalam penelitian tindakan kelas, analisis data dilakukan dengan cara memilih, memilah, membuang, menggolongkan, dan menyusun ke dalam kategorisasi, mengklasifikasikan data untuk menjawab pertanyaan, tema apa yang disarankan pada data,

seberapa jauh data tersebut dapat mendukung tema atau tujuan penelitian tindakan kelas (Arikunto, 2010:202).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Penelitian

Pada saat sesi bimbingan dan konseling pada tanggal 18 Januari 2024, peneliti melakukan survei apakah siswa kelas 7 sudah menentukan target untuk semester kedua atau belum. Kemudian hasilnya adalah beberapa siswa masih belum memiliki target, yaitu 12% di kelas 7S, 20% di kelas 7N, dan yang paling banyak adalah kelas 7A, yaitu 64% siswa. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswa di kelas 7A tidak memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi dan mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa di kelas 7A mungkin menghadapi tantangan dalam inisiasi regulasi diri.

Untuk mendapatkan data yang lebih akurat, pada tanggal 25 Januari 2024, konselor melakukan pretest dengan membagikan kuesioner kepada seluruh siswa kelas 7A. Hasilnya adalah siswa kelas 7A memiliki jumlah terbanyak pada kategori regulasi diri rendah, yaitu sebanyak 23% dari seluruh siswa kelas 7A. Sehingga peneliti mengambil sampel dari seluruh siswa kelas 7A sebanyak 16 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.1** Hasil Pretest

Kelas	Regulasi Diri Tinggi	Regulasi Diri Sedang	Regulasi Diri Rendah
7S	13%	84,6%	13%
7N	21,4%	64,2%	14,3%
7A	13%	69%	23%

Pada tanggal 8 Februari 2024, peneliti memberikan materi terkait pentingnya membuat target dan memperkenalkan metode penjurnalan kepada siswa. siswa diminta untuk membuat target untuk semester 2 di jurnal masing-masing pada aplikasi Jamboard. Pada tanggal 15 Februari, peneliti mengevaluasi target yang telah dibuat siswa dan kemudian menjelaskan materi tentang bagaimana menentukan strategi untuk mencapai tujuan. Setelah itu, siswa diminta untuk menuliskan strategi mereka untuk mencapai tujuan. Pada tanggal 22 Februari 2024, peneliti dan siswa bersama-sama mengevaluasi strategi yang telah dibuat. Kemudian peneliti melakukan post test 1 dengan menggunakan angket dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4.2** Hasil Post Test 1

Kategori	Regulasi Diri Tinggi	Regulasi Diri Sedang	Regulasi Diri Rendah
Presentase	15%	61,5%	23,5%

Pada post test 1, belum terlihat adanya peningkatan regulasi diri yang signifikan. Hal ini terlihat dari persentase siswa yang memiliki regulasi diri rendah sebanyak 23,5% dari seluruh siswa kelas 7A. Sementara itu, terjadi peningkatan jumlah siswa yang memiliki regulasi diri pada kategori sangat tinggi sebanyak 15% dan sisanya memiliki regulasi diri pada kategori tinggi sebanyak 61,5% dari seluruh siswa kelas 7A. Melihat hal tersebut, peneliti memberikan intervensi kembali pada siklus 2.

Pada siklus 2, peneliti memberikan beberapa materi dan siswa kembali diminta untuk menulis jurnal mereka. Pada tanggal 1 Maret 2024, konselor meminta siswa untuk menuliskan terkait kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan dan bagaimana siswa mengatasinya atau hal-hal yang dipelajari dari kesalahan tersebut. Pada tanggal 8 Maret 2024, peneliti memberikan materi mengenai cara menghadapi mid test dan siswa diminta untuk menuliskan strateginya dalam menghadapi mid test dan tugas yang belum selesai. Pada tanggal 5 April 2024, siswa diminta untuk melihat kembali rencana yang telah mereka buat di awal semester dan kemudian siswa diminta untuk mengevaluasi rencana mana yang berhasil dicapai dan mana yang belum tercapai serta sejauh mana kemajuan mereka untuk menyelesaikan target mereka.

Pada tanggal 12 April 2024, peneliti memberikan kuesioner regulasi diri kembali untuk mengukur kemampuan regulasi diri siswa kelas 7A. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang baik. Hal ini dapat dilihat dari persentase siswa yang memiliki regulasi diri rendah berkurang dari jumlah sebelumnya. Pada post test 2, diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 4.3** Hasil Post Test 2

Kategori	Regulasi Diri Tinggi	Regulasi Diri Sedang	Regulasi Diri Rendah
Presentase	30,7%	53,8%	15,4%

Pada tabel tersebut, terlihat adanya peningkatan persentase siswa yang berada pada kategori regulasi diri sangat tinggi dari siklus sebelumnya. Pada siklus sebelumnya, hanya 15% siswa yang memiliki regulasi diri yang sangat tinggi, namun pada siklus kedua terdapat 30,7% siswa yang memiliki regulasi diri yang sangat tinggi. Pada siklus kedua juga terjadi penurunan persentase siswa yang berada pada kategori regulasi diri rendah dari siklus sebelumnya, yaitu dari 23,5% menjadi 15,4% dari jumlah siswa di kelas 7A.

## Pembahasan

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan diri sendiri agar tetap berada pada target dan sesuai dengan standar yang diinginkan (Ormrod, 2012:132). Untuk memiliki regulasi diri yang tinggi, individu perlu melalui beberapa tahapan. Menurut Panadero (2017:10) regulasi diri memiliki beberapa tahapan,

yaitu perencanaan dan pengaktifan (planning and activation), pengawasan dan pengendalian (adjust), dan refleksi (reflection). Dengan mengacu pada tahapan tersebut, peneliti memberikan intervensi kepada siswa dengan menggunakan metode penjurnalan yang mencakup semua tahapan.

Intervensi siklus pertama, yang berfokus pada pentingnya membuat target dan memperkenalkan penjurnalan, bertujuan untuk mengatasi kelemahan pada tahapan perencanaan dan pengaktifan. Siswa diminta untuk menetapkan target dan strategi. Namun, hasil post-test 1 menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan jumlah siswa dengan regulasi diri tinggi dan sangat tinggi (total 76.5%), persentase siswa dengan regulasi diri rendah masih cukup tinggi (23.5%). Ini menunjukkan bahwa satu siklus intervensi saja belum cukup untuk sepenuhnya menginternalisasi tahapan perencanaan dan pengaktifan, atau mungkin siswa masih kesulitan dalam tahap pengawasan dan pengendalian strategi yang telah dibuat. Pada tahap perencanaan dan pengaktifan, intervensi awal yang meminta siswa membuat target dan strategi bertujuan untuk membangun fondasi pada tahap ini. Hal ini mengindikasikan bahwa pengenalan awal terhadap pembuatan target dan penjurnalan sudah mulai memfasilitasi fase perencanaan, namun mungkin belum cukup kuat untuk secara signifikan mengatasi kesulitan dalam tahapan pengawasan dan pengendalian (adjust) serta refleksi. Tahap pengawasan dan pengendalian melibatkan pemantauan kemajuan dan penyesuaian strategi jika diperlukan, sementara refleksi adalah evaluasi terhadap hasil dan proses belajar (Panadero, 2017).

Pada siklus 1, meskipun peneliti telah memberikan materi tentang pentingnya membuat target dan memperkenalkan metode penjurnalan, serta meminta siswa untuk membuat dan mengevaluasi target serta strategi, peningkatan regulasi diri belum terlihat signifikan. Persentase siswa dengan regulasi diri rendah masih 23.5%, hanya sedikit menurun dari pretest (23%). Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap kurangnya peningkatan signifikan ini adalah fokus Tahapan Regulasi Diri yang Belum Menyeluruh: Pada siklus 1, intervensi tampaknya lebih banyak berfokus pada tahapan perencanaan dan pengaktifan (planning and activation), yaitu membuat target dan menentukan strategi. Meskipun ada evaluasi, fokus pada pengawasan dan pengendalian (adjust) serta refleksi (reflection) mungkin belum sekuat atau sedalam siklus 2. Siswa mungkin telah membuat target dan strategi, tetapi belum sepenuhnya mengembangkan kemampuan untuk memonitor dan menyesuaikan tindakan mereka secara berkelanjutan, atau merefleksikan hasil dan pembelajaran dari proses tersebut.

Selain itu, materi yang masih bersifat dasar. Materi yang diberikan pada siklus 1 (pentingnya membuat target, metode penjurnalan, menentukan strategi) mungkin masih bersifat pengenalan dan belum cukup mendalam untuk mengubah kebiasaan regulasi diri yang sudah terbentuk. Diperlukan waktu dan praktik lebih lanjut agar konsep-konsep ini benar-benar terinternalisasi. Survei awal menunjukkan 64% siswa kelas 7A belum memiliki target, mengindikasikan rendahnya kemampuan regulasi diri di awal. Mengubah pola pikir dan kebiasaan yang sudah ada membutuhkan waktu dan intervensi yang lebih bertahap. Peningkatan 15% pada kategori sangat tinggi dan 61.5% pada kategori tinggi menunjukkan adanya kemajuan positif, namun belum mencakup seluruh siswa secara merata, terutama mereka yang masih di kategori rendah.

Melihat hasil tersebut, intervensi dilanjutkan pada siklus kedua dengan penekanan pada tahapan pengawasan dan pengendalian (adjust) serta refleksi. Materi tentang mengatasi kesalahan, strategi menghadapi ujian tengah semester (mid test), dan evaluasi kemajuan tujuan secara langsung menargetkan kemampuan siswa untuk memantau kinerja mereka,

menyesuaikan strategi, dan belajar dari pengalaman.

Pada siklus kedua, peneliti melakukan intervensi dengan memberikan materi terkait cara mengatasi masalah dan meminta siswa untuk menuliskan kesalahan atau masalah yang pernah dialami dan bagaimana cara mereka mengatasinya dalam jurnal mereka. Pada pertemuan selanjutnya, peneliti memberikan materi mengenai strategi menghadapi mid test dan siswa diminta untuk menuliskan strategi mereka dalam menghadapi mid test. Dua pertemuan tersebut dilakukan untuk memfokuskan pada tahap monitoring dan kontrol (adjust). Materi tentang mengatasi kesalahan, strategi menghadapi mid test, dan tugas yang belum selesai pada siklus kedua secara eksplisit berfokus pada tahapan ini. Peningkatan regulasi diri yang signifikan pada post-test 2 menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk memantau kemajuan, mengidentifikasi hambatan, dan menyesuaikan strategi telah meningkat. Ini menggarisbawahi pentingnya umpan balik dan adaptasi dalam proses regulasi diri.

Pada pertemuan terakhir, yaitu setelah mid test, siswa diminta untuk mengecek kembali target-target yang telah mereka buat di awal semester dan merefleksikan apakah ada target yang sudah tercapai dan berapa target yang belum terpenuhi. Kemudian setelah itu siswa diminta untuk menuliskan faktor-faktor yang membuat mereka berhasil dan faktor-faktor yang membuat mereka tidak berhasil. Pertemuan kali ini difokuskan pada tahap refleksi. Pada pertemuan terakhir, peneliti memberikan post-test kepada siswa dengan hasil bahwa regulasi diri siswa mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada post-test kedua, didapatkan 30,7% siswa memiliki regulasi diri yang sangat tinggi, 53,8% siswa memiliki regulasi diri yang tinggi, dan sisanya memiliki regulasi diri yang cukup rendah.

Hasil post-test 2 menunjukkan peningkatan yang signifikan dan mendukung teori regulasi diri Panadero (2017). Penurunan persentase siswa dengan regulasi diri rendah dari 23.5% menjadi 15.4%, serta peningkatan signifikan pada kategori regulasi diri sangat tinggi dari 15% menjadi 30.7%, secara jelas menunjukkan efektivitas intervensi. Peningkatan ini selaras dengan gagasan bahwa regulasi diri bukanlah proses sekali jadi, melainkan membutuhkan praktik berkelanjutan di setiap tahapan. Temuan ini secara kuat mendukung teori regulasi diri yang dikemukakan oleh Ormrod (2012) yang menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan diri agar sesuai dengan target dan standar yang diinginkan. Metode penjurnalan yang diterapkan dalam penelitian ini secara langsung membantu siswa dalam mengatur dan mengarahkan perilaku mereka menuju tujuan akademik.

Peningkatan yang lebih signifikan pada siklus 2, dengan penurunan persentase siswa dengan regulasi diri rendah (dari 23.5% menjadi 15.4%) dan peningkatan signifikan pada kategori sangat tinggi (dari 15% menjadi 30.7%), menunjukkan efektivitas intervensi pada siklus ini. Beberapa faktor yang berpengaruh adalah materi yang Lebih relevan dan spesifik (fokus pada tahap "Adjust" dan "Reflection"). Pada siklus 2, peneliti meminta siswa untuk menuliskan kesalahan yang pernah dilakukan dan bagaimana mengatasinya atau hal-hal yang dipelajari dari kesalahan tersebut. Ini secara langsung menyentuh tahapan pengawasan dan pengendalian (adjust), di mana siswa belajar untuk mengidentifikasi hambatan dan mencari solusi. Materi tentang strategi menghadapi mid test dan tugas yang belum selesai sangat relevan dengan situasi siswa dan mendorong mereka untuk secara konkret merencanakan dan mengelola tugas akademik mereka. Ini juga bagian dari tahap "adjust". Permintaan untuk mengevaluasi kembali target awal semester, mengidentifikasi yang berhasil dan belum, serta menuliskan faktor keberhasilan/kegagalan merupakan intervensi kunci pada tahapan refleksi (reflection). Tahap refleksi sangat penting untuk pertumbuhan regulasi diri karena

memungkinkan siswa belajar dari pengalaman mereka dan menyesuaikan pendekatan di masa depan.

Pada siklus 2 juga intervensi lebih menyeluruh dan mendalam pada setiap tahapan regulasi diri. Berbeda dengan siklus 1 yang cenderung fokus pada "planning", siklus 2 secara eksplisit dan sistematis menyentuh ketiga tahapan regulasi diri (perencanaan dan pengaktifan, pengawasan dan pengendalian, dan refleksi) dengan materi dan tugas penjurnalan yang spesifik untuk setiap tahapan. Penekanan pada "adjust" dan "reflection" di siklus 2 melengkapi fokus "planning" di siklus 1, menciptakan pendekatan yang lebih holistik.

Dengan demikian, keberhasilan siklus 2 kemungkinan besar disebabkan oleh materi yang lebih relevan dan terfokus pada tahapan pengawasan dan pengendalian (adjust) serta refleksi, melengkapi pondasi perencanaan yang dibangun pada siklus 1. Pendekatan yang lebih komprehensif ini memungkinkan siswa untuk tidak hanya menetapkan tujuan tetapi juga belajar bagaimana memonitor kemajuan, mengatasi hambatan, dan belajar dari pengalaman mereka, yang merupakan inti dari regulasi diri yang tinggi.

Regulasi diri sangat terkait dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil (*self-efficacy*). Ketika siswa belajar menetapkan tujuan, merencanakan strategi, dan memantau kemajuan mereka melalui penjurnalan, mereka kemungkinan besar akan mengalami peningkatan rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Peningkatan *self-efficacy* pada gilirannya dapat memperkuat kemampuan regulasi diri mereka. Jika siswa merasa bahwa mereka mampu menghadapi tantangan (misalnya, menghadapi ujian tengah semester) dan mengatasi hambatan (misalnya, kesalahan yang pernah dilakukan), mereka akan lebih termotivasi untuk terlibat dalam perilaku regulasi diri (Bandura, 1997).

Penelitian ini juga selaras dengan berbagai studi yang menunjukkan efektivitas penjurnalan atau intervensi berbasis refleksi dalam meningkatkan regulasi diri siswa. Sebagai contoh, penelitian oleh Zimmerman (2000), menunjukkan bahwa strategi regulasi diri, termasuk penetapan tujuan, perencanaan, pemantauan, dan refleksi, berkorelasi positif dengan prestasi akademik. Meskipun penelitian ini tidak secara spesifik menggunakan penjurnalan, mekanisme di baliknya (misalnya, pemantauan diri dan refleksi) serupa dengan apa yang dicapai melalui metode penjurnalan dalam penelitian ini.

Selain itu, studi lain yang menggunakan intervensi berbasis penulisan reflektif pada siswa seringkali menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri, penetapan tujuan, dan strategi pembelajaran, yang semuanya merupakan komponen dari regulasi diri. Misalnya, penelitian oleh DiBenedetto & Myers (2010) menemukan bahwa penulisan jurnal reflektif membantu mahasiswa dalam mengembangkan pemikiran kritis dan keterampilan belajar regulasi diri.

Penelitian ini terbatas hanya berfokus pada peningkatan regulasi diri, sehingga dibutuhkan penelitian selanjutnya pada variabel lain dengan menggunakan metode penjurnalan. Selain itu, penelitian ini terbatas pada penggunaan metode penjurnalan saja, sehingga dibutuhkan penelitian selanjutnya menggunakan metode lain di tempat yang berbeda. Penelitian ini juga hanya dilakukan pada siswa pada jenjang SMP, dengan demikian peneliti menyarankan pada penelitian selanjutnya untuk meneliti pada jenjang lain di tempat yang berbeda.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil penelitian tindakan kelas ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode penjurnalan dapat meningkatkan regulasi diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari persentase sebelum intervensi yaitu hanya 13% siswa yang memiliki regulasi diri sangat tinggi, 69% siswa memiliki regulasi diri tinggi, dan 23% siswa memiliki regulasi diri rendah. Namun, setelah diberikan intervensi dengan menggunakan metode penjurnalan selama 2 siklus, persentase regulasi diri siswa menjadi 30,7% siswa memiliki regulasi diri yang sangat tinggi, 53,8% siswa memiliki regulasi diri yang tinggi, dan 15,4% siswa memiliki regulasi diri yang cukup rendah

### DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128
- Bradley. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Casey, et.al. (2010). Adolescence: What do Transmission, Transition, and Translation Have to Do with It?. *Neuron*. 67 (5)
- DiBenedetto, A., & Myers, B. E. (2010). The Effects of Journaling on Critical Thinking and Self-Regulated Learning in Preservice Agricultural Education Teachers. *Journal of Agricultural Education*, 51(4), 1-10.
- Friedman, Howard S. dan Schustack, Miriam W. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Gelora Aksara Pratama
- Fritson, K.K. (2008). Impact of Journaling on Students' Self Efficacy and Locus of Control. *A Journal of Scholarly Teaching*. 3 (1)
- Gaumer, A. S. & Noonan, P. M. (2021). *Self-regulation assessment suite: Technical report*. Diakses pada halaman <https://www.researchcollaboration.org/uploads/Self-RegulationQuestionnaireInfo.pdf> pada tanggal 13 April 2022
- Ghufron, M.N dan Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Giguere, M. (2012). Self Reflective Journaling: A Tool for Assessment. *Journal of Dance Education*. 12 (3)
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-19.
- Hadwin, A. F., & Ophus, J. M. (2018). Planning, monitoring, and adapting in online environments: An investigation of university students' self-regulated learning processes. *Learning and Instruction*, 56, 20-33.
- Etkin, J. (2018). Understanding Self-Regulation in Education. *Journal of Graduate Studies in Education*. 10 (1)
- Kunandar. (2008). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers
- Legiman. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Diakses pada halaman <http://lpmpjogja.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2015/02/Penelitian-Tindakan-Kelas-PTK-legiman.pdf> pada tanggal 13 April 2022
- Ormrod, J.E. (2012). *Human Learning Sixth Edition*. New Jersey: Pearson Education
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Front Psychology*. 422 (8)

- Paris, S.G dan Paris, A.H. (2001). Classroom Applications of Research on Self Regulated Learning. *Educational Psychology*. 36 (1)
- Pratiwi, Jamilah C. "Sekolah Inklusi untuk Anak Berkebutuhan Khusus: Tanggapan terhadap Tantangan Kedepannya." Seminar Nasional Ilmu Pendidikan UNS 2015, Surakarta, Indonesia, 2015. Sebelas Maret University, 2015.
- Sieben, N. (2018). *Intentional Goal Setting and Guided Journaling*. New York: Suny College at Old Westbury
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. USA: Academic Press.