

STRATEGI *SELF-REGULATED LEARNING* (Perspektif Teoritik)

Abd. Mukhid

Abstrak: *Self-regulated learning* secara umum dicirikan sebagai partisipan yang aktif yang mengontrol secara efisien pengalaman belajar mereka sendiri dengan cara yang berbeda, mencakup menentukan lingkungan kerja yang produktif dan menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari, memelihara emosi yang positif selama tugas-tugas akademik, dan mempertahankan kepercayaan motivasi yang positif tentang kemampuan mereka, nilai belajar, dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar. Pebelajar pengaturan diri (*self-regulation learners*) belajar melalui pengalaman dan refleksi diri (*self-reflection*).

Kata kunci : *Self-regulated learning*, metakognisi, motivasi, perilaku, evaluasi, monitoring diri

Pendahuluan

Self-regulated learning menunjuk kepada belajar yang sebagian besar terjadi dari pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dihasilkan pebelajar sendiri yang ditujukan kepada pencapaian tujuan.¹ *Self-regulated learners* tidak saja perlu memiliki kognisi (*knowledge to build upon*), dan metakognisi (*knowledge and monitoring learning strategy*), tetapi mereka juga harus termotivasi menggunakan strategi metakognisi mereka untuk membangun pemahaman mereka terhadap bahan-bahan pembelajaran.² Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan personal yang memungkinkan pebelajar menjadi pebelajar

¹ D.H. Schunk dan B.J. Zimmerman, *Self-regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice* (New York: The Guilford Press, 1998), hlm.viii

² P.R. Pintrich dan De Groot, "Motivational and Self-regulated learning Component of Classroom Academic Performance", dalam *Journal of Educational Psychology*, (82, 1, 1990), hlm. 33-40.

yang independen dan mengembangkan inti kegembiraan (*resilience*) adalah sangat berhubungan dengan prestasi (*achievement*).³

Pemahaman konsep tentang *self-regulation* adalah penting dalam pengembangan kemampuan prestasi pebelajar. *Self-regulated learning* adalah tindakan prakarsa diri (*self-initiated*) yang meliputi *goal setting* dan usaha-usaha pengaturan untuk mencapai tujuan, pengelolaan waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial.⁴

Untuk membantu pebelajar agar belajar mereka menjadi efektif, pendidik hendaknya membantu pebelajar menjadi percaya atas cara-cara alternatif terhadap pendekatan situasi belajar.⁵ Tetapi Weinstein dan Mayer menjelaskan bahwa strategi belajar itu bisa cocok bagi seorang pebelajar, dan mungkin tidak cocok bagi pebelajar yang lain.⁶

Pengertian *Self-regulated learning*

Ada beberapa kata yang dipadankan dengan *self-regulated learning* seperti pengendalian diri (*self-control*), disiplin diri (*self-disciplined*), dan pengarahan diri (*self-directed*). Meski demikian, kesemuanya memiliki pengertian yang berbeda-beda. *Self-regulated learning* adalah kemampuan untuk menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi, dan perilaku (*behavior*) di dalam proses belajar.⁷ Secara metakognisi, *self-regulated learner* merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan diri, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada tingkatan-tingkatan yang berbeda dari apa yang mereka pelajari. Secara

³ B.J. Zimmerman dan M. Martinez-Pons, "Development of Structured Interview for Assessing Student use of Self-regulated learning Strategies" dalam *American Educational Research Journal*, (23, 1986), hlm. 614-628.

⁴ B.J. Zimmerman dan Risemberg R. "Self-Regulatory Dimensions of Academic Learning and Motivation" dalam D.D. Phye (Ed.), *Handbook of Academic Learning: Constructing of Knowledge* (San Diego: Academic Press, 1997), hlm.105-125.

⁵ W.J. McKeachie, "The Need for Study Strategy Training. In C.E. Weinstein " dalam E.T. Goetz, & P.A. Alexander (Ed.), *Learning and Study Strategies: Issues in Assessment, Instruction, and Evaluation* (San Diego: Academic Press, 1988), hlm.3-99.

⁶ C. Weinstein dan R. Mayer, "The Teaching and Learning Strategies" dalam M. Wittrock (Ed.), *Handbook of Research on Teaching* (New York: MacMillan, 1986), hlm.315-327.

⁷ B.J. Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-regulated Learning" dalam *Journal of Educational*, (81, 1989). hlm.4.

motivasi, mereka merasa diri mereka sendiri kompeten, *self-efficacious*, dan mandiri (*autonomous*). Secara perilaku (*behaviorly*), mereka memilih, menyusun, dan membuat lingkungan mereka untuk belajar yang optimal.

Di samping itu, *self-regulated learning* juga merupakan motivasi secara intrinsik dan strategi.⁸ Pengertian lain diberikan oleh Corno dan Mandinach bahwa *self-regulated learning* adalah suatu usaha untuk memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang khusus (yang tidak perlu membatasi pada isi akademik), dan memonitor serta meningkatkan proses-proses yang mendalam.⁹ *Self-regulated learning* mengacu pada perencanaan yang hati-hati dan monitoring terhadap proses-proses kognitif dan afektif yang tercakup dalam penyelesaian tugas-tugas akademik yang berhasil dengan baik.¹⁰

Bandura mendefinisikan *self-regulation* sebagai kemampuan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri dan juga pekerja keras. Bandura mengajukan 3 (tiga) langkah *self-regulation*: (1) observasi diri (*self-observation*), kita melihat diri kita sendiri, perilaku kita, dan menjaganya; (2) keputusan (*judgment*), membandingkan apa yang dilihat dengan suatu standar; (3) respon diri (*self-response*), jika kita lebih baik dalam perbandingan dengan standar kita, kita memberi penghargaan jawaban diri pada diri kita sendiri.¹¹

Jika menjadi kurang baik, kita memberi hukuman jawaban diri pada diri kita sendiri. Strategi *self-regulated learning* mencakup evaluasi diri (*self-evaluation*), pengorganisasian dan transformasi, penetapan dan perencanaan tujuan (*goal-setting & planning*), pencarian informasi (*seeking information*), pencarian dokumen (*seeking records*) dan *monitoring*, pembangunan lingkungan (*environmental structuring*), konsekuensi diri (*self-consequating*),

⁸ P.H. Winne & N.E. Perry, "Measuring Self-regulated Learning" dalam M. Boekaerts et.al. (Ed.), *Handbook of Self-regulation* (Orlando, F.L: Academic Press, 2000). Lihat juga B.J. Zimmerman, "Self-regulated Learning and Academic Achievement: An Overview" dalam *Educational psychologist*, (25, 1990). hlm.3-17.

⁹ L. Corno dan EB. Mandinach, "The Role of Cognitive Engagement in Classroom Learning and Motivation" dalam *Educational Psychologist*, 18 (2, 1983), hlm.95.

¹⁰ Ibid.

¹¹ A. Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall Publishers, 1977).

pelatihan (*rehearsing*) dan penghafalan (*memorizing*), mencari bantuan sosial, dan pemeriksaan laporan (*reviewing records*).¹² Yang (1993) melaporkan bahwa pada *self-regulatory learners*: 1) pebelajar dengan pengaturan yang tinggi (*high regulatory*) cenderung belajar lebih baik di bawah control pebelajar dari pada control program; 2) pebelajar pengaturan diri yang tinggi dapat memonitor, mengevaluasi, atau mengelola belajar mereka dengan efektif selama pembelajaran terkontrol dengan memberikan pelekatan pertanyaan-pertanyaan; 3) control pebelajar mereduksi waktu/jam pembelajaran yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pelajaran; dan 4) pebelajar pengaturan diri yang tinggi mengelola belajar dan waktu mereka dengan efisien.¹³

Pintrich mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu proses yang aktif, konstruktif, di mana pebelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang dipandu oleh tujuan-tujuan mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungan.¹⁴ *Self-regulated learning* secara umum dicirikan sebagai partisipan yang aktif yang mengontrol secara efisien pengalaman belajar mereka sendiri dengan cara-cara yang berbeda, mencakup menentukan lingkungan kerja yang produktif dan menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari, memelihara emosi yang positif selama tugas-tugas akademik, dan mempertahankan kepercayaan motivasi yang positif tentang kemampuan mereka, nilai belajar, dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar.¹⁵

¹² B.J. Zimmerman, "Models of Self-regulated learning and Academic Achievement" dalam B.J. Zimmerman & D.H. Schunk (Ed.), *Self-regulated learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice* (New York: Springer-Verlag, 1989), hlm. 1-25.

¹³ Y.C. Yang, "The Effects of Self-Regulatory Skills and Type of Instructional Control on Learning from Computer-Based Instruction" dalam *International Journal of Instructional media*, 20(3, 1993), hlm. 225-241.

¹⁴ P.R. Pintrich, "The Role of Goal Orientation in Self-regulated learning" dalam M. Boekaerts, et.al. (Ed.), *Handbook of Self-regulation* (San Diego: Academic, 2000), hlm. 453.

¹⁵ D.H. Schunk dan B.J. Zimmerman (Ed.), *Self-regulation on Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. (Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).

Para ahli teori sosial menganggap bahwa *self-regulation* yang efektif tergantung pada kepercayaan pebelajar dalam kemampuan mereka untuk mencapai jenis-jenis performan yang ditunjuk (seperti perasaan *self-efficacy* mereka.¹⁶ Menurut Schunk, *self-regulated learners* adalah *self-efficacious* untuk belajar dengan ketrampilan *self-regulatory* yang lebih rendah, yang terlebih dahulu percaya bahwa mereka dapat menggunakan ketrampilan pengaturan diri mereka untuk membantu belajar mereka.

Secara umum, para peneliti yang mempelajari pengaturan diri akademik berusaha memahami bagaimana pebelajar menjadi ahli atas proses-proses belajar mereka sendiri. Satu segi atau keistimewaan dari definisi ini adalah bagaimana dan mengapa pebelajar memilih menggunakan proses atau strategi yang khusus. Segi atau keistimewaan utama *self-regulated learning* adalah metakognisi. Metakognisi berkenaan dengan kesadaran (*awareness*), pengetahuan (*knowledge*), dan kontrol kognisi. Tiga proses yang membangun kegiatan pengaturan diri (*self-regulatory*) metakognitif adalah perencanaan, monitoring, dan pengaturan (*regulating*). Pebelajar pengaturan diri (*self-regulation learners*) belajar melalui pengalaman dan refleksi diri (*self-reflection*). Guru dapat mengajar dengan cara membantu pebelajar menjadi pebelajar *self-regulating*.¹⁷ *Self-regulated learning* terutama sekali cocok untuk mahasiswa, karena mereka memiliki kontrol yang besar melebihi rencana waktu mereka sendiri, dan bagaimana mereka mendekati pelajaran dan belajar mereka.¹⁸

¹⁶ A. Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman and Company, 1997). Lihat juga B.J. Zimmerman, "Attaining Self-regulation: A Social Cognitive Perspective" dalam Boekaerts, et.al. (Ed.), *Handbook of Self-regulation* (San Diego: Academic, 2000), hlm.13-39. Lihat juga D.H. Schunk, "Self-regulated Learning: The Educational Legacy of Paul R. Pintrich" dalam *Educational Psychologist*, 2005).hlm. 40.

¹⁷ B.L. McCombs, "Self-regulated Learning and Academic Achievement: A Phenomenological View" dalam B.J. Zimmerman & D.H. Schunk (Ed.), *Self-regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice* (New York: Springer-Verlag, 1989). hlm.51-82.

¹⁸ P. Pintrich, "Understanding Self-regulated learning" dalam R.J. Menges & M.D. Svinicki (Ed.), *Understanding Self-regulated learning, New Directions for Teaching and Learning* (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1995), hlm. 3-12.

Karakteristik *Self-regulated Learning*

Menurut Zimmerman, *self-regulating students* dicirikan oleh partisipasi aktif pebelajar dalam belajar dari metakognitif, motivasi, dan perilaku.¹⁹ Karakteristik yang berhubungan pada *self-regulating persons* serupa dengan karakteristik yang berhubungan dengan performan yang tinggi, kecakapan pebelajar yang tinggi (*high-capacity students*), sebagai lawan dari performan yang rendah atau ketidakmampuan belajar (*learning disabilities*).²⁰

Berdasarkan hasil penelitian,²¹ karakteristik perbedaan para pebelajar yang belajar dengan *self-regulate* dengan yang tidak adalah:

1. Mereka *familiar* dengan dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
2. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*).
3. Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self-efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar).
4. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan.
5. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam control

¹⁹ Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner, hlm. 41.

²⁰ B.J. Zimmerman, "Developing Self-Fulfilling Cycles of Academic Regulation: An Analysis of Exemplary Instructional Model", dalam D.H. Schunk & B.J. Zimmerman (Ed.), *Self-regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice* (New York: Guilford, 1998), hlm. 1-19.

²¹ L. Corno, "Volitional Aspects of Self-Regulated Learning" dalam Zimmerman dan Schunk (Ed.), *Self-regulated Learning*, hlm. 191-225.

dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja).

Pada akhirnya, karakteristik pebelajar *self-regulated learning* adalah mereka melihat diri mereka sebagai agen perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar adalah proses proaktif, mereka memotivasi diri dan menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan mereka meningkatkan hasil akademik yang diinginkan.

Komponen Self-regulation of Learning

Self-regulation of learning merupakan kegiatan memonitor dan mengontrol belajar diri pebelajar itu sendiri. Pengaturan belajar memiliki beberapa komponen, seperti motivasi, kepercayaan asal (*epistemic*) pebelajar, metakognisi, strategi belajar, dan pengetahuan sebelumnya (*proir knowledge*). Motivasi membantu pebelajar mengambil usaha yang diperlukan untuk memonitor dan mengontrol belajar. Kepercayaan epistemik adalah apa yang pebelajar percaya tentang sifat-dasar belajar (*nature of learning*). Metakognisi adalah berfikir tentang pikiran (*thinking about thinking*), yakni kemampuan untuk memahami apa yang perlu dikerjakan dalam suatu keadaan yang diberikan.²² Metakognisi membantu pengaturan dengan memberikan pengetahuan tentang strategi belajar yang hendak digunakan.

Strategi belajar adalah aktifitas mental yang digunakan pebelajar ketika mereka belajar untuk membantu diri mereka sendiri dalam memperoleh, mengorganisasi, atau mengingat pengetahuan yang baru masuk yang lebih efisien. Weinstein dan MacDonald mengajukan kategorisasi strategi belajar sebagai berikut:²³

- a. Tambahan pengetahuan (*knowledge acquisition*) seperti analogis, yang membantu pebelajar mengorganisasi pengetahuan baru dan mengintegrasikannya dengan pengetahuan sebelumnya.
- b. Monitoring menyeluruh (seperti praktek, yang membantu pebelajar mengetahui kapan mereka harus atau tidak belajar)

²² W.M. Reed dan S.F. Giessler, "Prior Computer-Related Experiences and Hypermedia Metacognition" dalam *Computer in Human Behavior*, 11(3-4, 1995) hlm. 582.

²³ C.E.Weinstein dan J.D. MacDonald, "Why does a School psychologist Need to Know About Learning Strategies?" dalam *Journal of School Psychology*, hlm. 24.

Strategi Self-regulated Learning

- c. Strategi belajar aktif (seperti mencatat tugas, yang memungkinkan pebelajar membangun pengetahuan secara aktif dan partisipatori).
- d. Strategi yang mendukung (seperti mengorganisasi meja yang akan menjadikan belajar kondusif).

Corno dan Mandinach membagi komponen *self-regulation* menjadi lima komponen penting yang dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu: 1) proses pemerolehan informasi, yang meliputi kesiapsiagaan (menerima dan mengikuti jalan informasi dan monitoring; 2) proses transformasi atas kemampuan memilih (*selectivity*), menghubungkan (*connectivity*), dan merencanakan (*planning*).²⁴

Fase-Fase Self-regulated Learning

Menurut Pintrich, proses-proses *regulatory* dikelompokkan ke dalam empat fase, yaitu perencanaan, monitoring diri, kontrol, dan evaluasi, di mana dalam setiap fase aktifitas *self-regulation* tersusun ke dalam empat area, yaitu kognitif, motivasional/afektif, behavioral, dan kontekstual.²⁵

Empat fase tersebut menggambarkan rangkaian umum di mana pebelajar melangkah terus menyelesaikan tugas, tetapi mereka tidak menyusunnya secara *hirarkhi* atau *linier*. Fase-fase tersebut dapat terjadi secara simultan (serempak) dan dinamis, yang menghasilkan interaksi ganda di antara proses-proses dan komponen-komponen yang berbeda. Meski demikian, tidak semua tugas-tugas akademik secara eksplisit (dengan tegas) meliputi *self-regulation*. Terkadang, prestasi atau performan pada tugas-tugas tertentu tidak mewajibkan siswa secara strategi merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi apa yang dikerjakan siswa. Pelaksanaan *self-regulated learning* dapat dilakukan lebih atau kurang secara otomatis (atau secara mutlak/implisit).

Pada *fase pertama*, proses *self-regulating* dimulai dengan *perencanaan*, di mana aktifitas-aktifitas penting di dalamnya seperti serangkaian tujuan yang diinginkan atau tujuan khusus yang diminta setelah tugas (penetapan tujuan yang ditargetkan). Bidang kognitif ini adalah aktivasi/penggerakan atau pengetahuan sebelumnya tentang bahan dan pengetahuan metakognisi (pengakuan kesulitan-kesulitan

²⁴ Corno dan Mandinach, "The Role of Cognitive Engagement, hlm. 94

²⁵ Lihat Pintrich, "The Role of Goal Orientation,

yang tercakup dalam tugas-tugas yang berbeda, identifikasi pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan mereka, pengetahuan tentang sumber-sumber dan strategi yang dapat digunakan dalam menugaskan tugas, dan seterusnya). Bidang motivasional/afeksi adalah pergerakan kepercayaan motivasi (*self-efficacy*, tujuan, nilai yang diberikan pada tugas, minat pribadi) dan emosi-emosi. Bidang perilaku (*behavioral*) adalah perencanaan waktu dan usaha untuk tugas-tugas. Sedangkan bidang kontekstualnya adalah pergerakan persepsi berkenaan dengan tugas dan konteks kelas.

Fase kedua adalah *monitoring diri*, suatu fase yang membantu pebelajar menjadi sadar atas keadaan kognisi, motivasi, penggunaan waktu dan usaha, betapa pun kondisi dan konteks itu. Aktivitas-aktivitas ini jelas ketika para pebelajar sadar bahwa mereka membaca terlalu cepat untuk jenis teks yang rumit atau pada serangkaian tujuan-tujuan yang mereka miliki (seperti, memahami ide-ide utama), atau ketika mereka secara aktif mengamati pemahaman bacaan mereka sendiri, menanyakan pertanyaan-pertanyaan mereka sendiri untuk melihat apakah mereka telah paham.

Fase ketiga adalah aktivitas *kontrol*, meliputi pemilihan dan penggunaan strategi pengendalian pikiran (penggunaan strategi kognitif dan metakognitif), motivasi dan emosi (strategi motivasional dan strategi kontrol emosi, yang praktis berhubungan dengan pengaturan waktu dan usaha, dan kontrol terhadap bermacam-macam tugas akademik, dan kontrol terhadap suasana dan struktur kelas.

Fase keempat adalah *refleksi* atau *evaluasi*, yang meliputi pertimbangan atau putusan, evaluasi yang berkenaan dengan pelaksanaan tugasnya, membandingkannya dengan kriteria yang ditetapkan (oleh diri pebelajar sendiri atau guru) sebelumnya, atribusi/sifat yang dibuat berkenaan dengan penyebab keberhasilan atau kegagalan, reaksi afektif yang dialami atas hasil, sebagai konsekuensi atas atribusi yang dibuat, dan pilihan perilaku yang bisa diikuti dalam masa yang akan datang.

Jika digambarkan, fase-fase dan bidang-bidang *self-regulated learning* adalah sebagai berikut:²⁶

²⁶ Fase-fase dan bidang *self-regulated learning*, Lihat Ibid., hlm. 454)

Strategi Self-regulated Learning

Fase-fase	Kognisi	Motivasi/ Affect (Pengaruh)	Perilaku/ Jalan (Behavior)	Konteks
Perencanaan dan Aktivasi/Penggerakan	Penetapan sasaran tujuan. Aktivasi/penggerakan pengetahuan isi sebelumnya. Aktivasi pengetahuan metakognisi.	Adopsi orientasi tujuan. Pertimbangan/keputusan <i>efficacy</i> . Kemudahan putusan belajar (<i>easy of Learning judgements</i> (EOLs); Persepsi kesulitan belajar. Aktivasi nilai tugas. Aktivasi minat/perhatian.	Perencanaan waktu dan usaha. Perencanaan observasi diri terhadap perilaku.	Persepsi tugas. Persepsi konteks.
Monitoring	Kesadaran metakognitif dan monitoring kognisi.	Kesadaran dan monitoring motivasi dan affek.	Kesadaran dan monitoring usaha, penggunaan waktu, keperluan untuk membantu observasi diri terhadap perilaku	Monitoring perubahan tugas dan kondisi konteks.
Kontrol	Pemilihan dan adaptasi strategi kognitif untuk belajar, berfikir.	Pemilihan dan adaptasi strategi untuk mengelola motivasi dan affek.	Peningkatan/penurunan usaha. Bertahan, menyerah Mencari bantuan perilaku/jalan	Merubah atau merundingkan kembali perubahan tugas atau meninggalkan konteks.
Reaksi dan Refleksi	Atribusi keputusan kognitif	Atribusi reaksi afektif	Pemilihan perilaku /jalan	Evaluasi terhadap evaluasi tugas konteks.

Sub Proses *Self-regulated Learning*

Self-regulation berkenaan dengan proses-proses di mana pebelajar menggerakkan dan menyokong perilaku, kognisi, dan affeks yang secara sistematis berorientasi ke arah pencapaian tujuan belajar.²⁷ Teori kognitif sosial memandang *self-regulation* terdiri dari 3 (tiga) sub proses, observasi diri (*self-observation*), keputusan diri (*self-judgement*), dan reaksi diri (*self-reaction*).²⁸ Ketiga sub proses tersebut saling berhubungan dan mempengaruhi satu dengan yang lain.

a. Observasi diri

Pebelajar mengobservasi perilaku mereka sambil sibuk dalam tugas-tugas belajar. Tujuan observasi perilaku mereka ini adalah untuk menilai perilaku mereka terhadap tujuan-tujuan atau estandar-standar yang telah disusun oleh pebelajar, instruktur, atau pebelajar lain melalui pemodelan sosial.

Proses-proses observasi diri meliputi menyelesaikan dan memusatkan pembelajaran.²⁹ Observasi diri adalah perhatian pebelajar yang diberikan pada perilakunya saat belajar.³⁰

b. Keputusan diri (*self-judgment*).

Self-judgment adalah perbandingan performan saat sekarang dengan tujuan-tujuan seseorang. Bandura memberikan 2 (dua) faktor atau komponen penting pengaturan diri (*self-regulation*) yaitu keputusan (*decision*) membandingkan perkembangan seseorang pada standar sosial atau standar internal pada sifat-sifat tujuan (yaitu absolut melawan normatif). Antara absolut atau tujuan

²⁷ B.J. Zimmerman, "Self-regulated learning and Achievement: The Emergence of a Social Cognitive Perspective", dalam *Educational Psychology Review*, (2, 1990), hlm.173-201.

²⁸ A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (New Jersey: Prentice-Hall, 1986).

²⁹ D. H. Schunk, "Self-Monitoring as a Motivator During Instruction with Elementary School Students". Dipresentasikan pada the Annual Meeting of the American Education Research Association, Chicago, IL. (ERIC Document Reproduction Service No. ED404035, 1997).

³⁰ Bandura, *Social Foundations of Thought*.

Strategi Self-regulated Learning

personal (internal) dan tujuan normatif (eksternal) menyumbang informasi yang berharga pada diri atau perbandingan internal.³¹

Setelah pebelajar membuat keputusan tentang perkembangan pencapaian tujuan, mereka mungkin menghubungkan (atribut) keberhasilan atau kegagalan mereka pada penggunaan strategi, keberuntungan, kemampuan, atau usaha. Atribusi adalah proses keputusan diri yang vital yang menghubungkan monitoring dan penggunaan strategi.

c. Reaksi diri (*self-reaction*).

Kemampuan refleksi diri (*self-reflect*) adalah mempertimbangkan fungsi manusia yang paling unik pada sub proses pengaturan diri (*self-regulation*). Reaksi diri pada perkembangan tujuan mengajukan (*initiate*) perilaku.

Strategi Self-regulated Learning

Self-regulated learning menjadi komponen integral terhadap fungsi formatif belajar. Fungsi ini merupakan suatu budaya belajar yang mendorong pebelajar melatih strategi belajar pengaturan diri ketika ikut ambil bagian dalam suatu kegiatan atau ketika belajar atau mengerjakan pekerjaan rumah. Strategi *self-regulated learning* adalah himpunan rencana yang dapat digunakan pebelajar agar mencapai tujuan. Rencana-rencana aksi ini berdasar pada fase-fase, proses-proses, dan sub proses pebelajar pengaturan diri. Penggunaan strategi *self-regulated learning* mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self-efficacy*, yang secara langsung berhubungan dengan pencapaian tujuan dan prestasi akademik.

Strategi *self-regulated learning* diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu strategi kognitif dan strategi metakognitif. Strategi kognitif adalah strategi yang memfokuskan pada proses informasi seperti latihan/ulangan (*rehearse*), perluasan (*elaboration*), dan organisasi. Strategi metakognisi membicarakan perilaku yang diperlihatkan pebelajar selama situasi belajar. Beberapa taktik ini membantu pebelajar dalam mengontrol perhatian, kecemasan, dan afek). Metakognisi adalah kesadaran, pengetahuan, dan kontrol

³¹ A. Bandura, "Social Cognitive Theory of Self-regulation" dalam *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, (50, 1991), hlm. 248-287.

terhadap kognisi. Terdapat tiga proses umum yang membuat kegiatan *self-regulatory*: perencanaan, monitoring, dan pengaturan. Perencanaan mencakup kegiatan seperti merangkai tujuan (*goal-setting*) dan analisis tugas. Strategi ini membantu menggerakkan (*activate*), atau memperlengkapi, aspek-aspek pengetahuan sebelumnya yang relevan yang membuat pengorganisasian dan pemahaman bahan yang lebih mudah. Aktifitas monitoring meliputi mengikuti jejak perhatian seseorang yang serentak membaca, tes diri (*self-testing*), dan pertanyaan. Monitoring membantu pebelajar memahami bahan dan menggabungkannya dengan pengetahuan sebelumnya. *Regulating* menunjuk kepada penalaran yang lebih baik (*fine-tuning*) dan penyesuaian diri (*adjustment*) yang terus menerus terhadap aktifitas kognitif seseorang. Aktifitas regulating diambil untuk meningkatkan performan dengan bantuan pebelajar dalam mengecek dan mengoreksi perilaku yang mereka hasilkan dalam suatu tugas.³²

Instrumen Pengukuran *Self-regulated Learning*

Untuk memberikan bukti bahwa *self-regulation* itu benar-benar terjadi, perlu adanya pengembangan instrumen harus dikembangkan untuk menilai proses-proses tersebut. Observasi, dorongan ingatan, interview, dan kuesioner, semuanya dapat digunakan dalam setting kelas.³³ Ada 3 (tiga) instrumen yang dapat digunakan dalam menilai *self-regulation*, yaitu: 1) *The Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ), 2) *The Learning and Study Strategy Inventory* (LASSI), dan 3) *The Components of Self-regulated learning* (SRLIS).³⁴

1. *The Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ)

Pada asalnya, Strategi Motivasi untuk Kuesioner Belajar atau *The Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) ini

³² B.A. Higgins, "An Analysis of the Effects of Integrated Instruction of Metacognitive and Study Skills Upon the Self-Efficacy and Achievement of Male and female Students" (Masters Thesis, Miami University, 2000).

³³ T. Garcia dan P. Pintrich, "Regulating Motivation and Cognition in the Classroom: The Role of Self-Schemas and Self-Regulatory Strategies" dalam Schunk dan Zimmerman (Ed.), *Self-regulation of Learning and performance: Issues and Educational Applications* (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994), hlm.127-153.

³⁴ Jr. Robert Cobb, *The Relationship Between Self-regulated learning Behaviors and Academic Performance in Web-Based Courses* (Virginia: Blacksburg, 2003).

digunakan sebagai alat dalam usaha mengevaluasi “*learning to learn*” course di Universitas Michigan. “*Learning to learn*” ini menekankan konsep-konsep psikologi kognitif dan bagaimana konsep tersebut dapat diaplikasikan pada strategi belajar.³⁵ MSLQ adalah instrumen laporan diri (*self-report*) yang didesain untuk menilai orientasi motivasi siswa dan penggunaan strategi pada strategi belajar yang berbeda. Strategi ini didasarkan pada pandangan kognitif sosial umum terhadap motivasi dan strategi belajar. Dalam pengembangan MSLQ, pebelajar dianggap menjadi suatu prosesor aktif informasi yang kepercayaan dan kognisinya merupakan mediator penting input pembelajaran dan karakteristik tugas. Instrumen ini menjawab hubungan antara motivasi dan kognisi. MSLQ tersusun pada dua bagian utama, yaitu *bagian motivasi* dan *bagian strategi belajar*.

Bagian motivasi meliputi tujuan siswa dan kepercayaan nilai (*value beliefs*) pada pelajaran, kepercayaan mereka tentang skill mereka untuk berhasil, dan kecemasan mereka tentang tes. Terdapat 2 (dua) subskala di dalam bagian motivasi yang menilai perasaan *self-efficacy*. Terdapat 3 (tiga) subskala lain yang digunakan untuk mengukur kepercayaan nilai yaitu: 1) orientasi tujuan instrinsik, 2) orientasi tujuan ekstrinsik, dan 3) kepercayaan nilai tugas.

Bagian strategi belajar meliputi penggunaan strategi metakognitif dan strategi kognitif serta manajemen sumber-sumber belajar yang berbeda. Subskala metakognisi meliputi perencanaan, monitoring, dan pengaturan (*regulating*). Adapun strategi kognitif yang digunakan pebelajar dinilai dengan tiga subskala pula, yaitu: 1) latihan/ulangan (*rehearsal*); 2) perluasan (*elaboration*); dan 3) strategi pengaturan (*organization*). Item manajemen sumber mengelaborasi strategi pengaturan, seperti manajemen waktu, pembangunan lingkungan, usaha, belajar teman sebaya (*peer learning*), dan pencarian bantuan (*help seeking*). Pengukuran

³⁵ M. Deming et al., “The Reliability and Validity of the Learning and Study Strategies Inventory (LASSI) with College Development Student” dalam *Research and Instruction*, (33, 4, 1994), hlm. 309-318.

dengan MSLQ ini menggunakan skala Likert 7 nilai. Wigfield & Eccles bersama Pintrich membuat 81 item alat laporan diri (*self-reporting*) yang didasarkan pada model motivasi nilai waktu harapan (*expectancy*) dengan tujuan pengukuran komponen motivasional yang berbeda dan penggunaan strategi belajar dalam pelajaran atau bahan pelajaran.³⁶

Di Amerika Serikat, MSLQ ini digunakan secara luas dalam kajian berkenaan motivasi dan strategi belajar. Bidang penelitian ini mencakup motivasi dan performan,³⁷ motivasi, strategi belajar dan prestasi,³⁸ *self-efficacy*,³⁹ pembelajaran pengaturan diri dan pembelajaran berbasis web.⁴⁰ Salah satu keuntungan instrumen ini adalah dapat diterapkan pada tingkat pendidikan yang berbeda, baik universitas maupun non universitas.

2. *The Learning and Study Strategy Inventory (LASSI).*

LASSI adalah angket laporan diri (*self-reporting questionnaire*) dengan 77 item yang didesain untuk untuk mengases strategi belajar yang digunakan oleh mahasiswa universitas. Pada versi tahun 1987, item-item tersebut dikelompokkan ke dalam 10 skala, yaitu: sikap, motivasi, organisasi waktu, kecemasan, konsentrasi, pemrosesan informasi, pemilihan ide utama, penggunaan teknik dan bahan-bahan dukungan, penilaian diri (*self-assessment*) dan

³⁶ A. Wigfield dan J. S. Eccles, "Expectancy-Value Theory of Achievement Motivation" dalam *Contemporary Educational Psychology*, (25, 2000), hlm. 68-81.

³⁷ Y.G. Lin dan W.J. McKeachie, "College Student Intrinsic and/or Extrinsic Motivation and Learning", (ERIC Document Reproduction Service No. ED435954, 1999).

³⁸ A. DeKeyser, et.al., "Using Motivational Strategies to Improve Academic Achievement of Middle School Students", (ERIC Document Reproduction No. ED443550, 2000).

³⁹ M. Bong, "Test of the Internal/External Frames of Reference Model with Subject-Specific Academic Self-Efficacy and Frame-Specific Academic Self-Concepts", dalam *Journal of Educational Psychology*, (90, 1998), hlm. 102-110.

⁴⁰ T.F. McManus, "Individualizing Instruction in Web-Based Hypermedia Learning Environment: Nonlinearity, Advance Organizers, and Self-Regulated Learners" dalam *Journal of Interactive Learning Research*, 11(2, 2000), hlm. 219-251.

strategi tes.⁴¹ Instrumen ini merupakan pengembangan instrumen diagnostik untuk mengases strategi belajar individu yang ingin masuk pada pendidikan yang lebih tinggi (*higher education*). LASSI dikembangkan untuk kebutuhan instrumen diagnostik yang dapat digunakan oleh para penasehat akademik, staf perguruan tinggi, atau para penasehat untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mahasiswa.

LASSI juga digunakan untuk mengukur perubahan kognitif dan pertumbuhan afektif secara tetap yang diakui mahasiswa dan studi perkembangan mahasiswa.⁴² LASSI juga dimodifikasi untuk mengases bagaimana pembelajar sekolah lanjutan belajar. Item-item dimodifikasi menggunakan kosa kata tingkat sekolah lanjutan, dan refleksi tugas belajar, serta tuntutan lingkungan sekolah lanjutan.⁴³

3. *The Self-regulated learning Interview Schedule (SRLIS).*

Instrumen SRLIS ini dikembangkan oleh Zimmerman dan Pons. SRLIS merupakan salah satu prosedur interview yang paling luas digunakan untuk mengukur *self-regulated learning*.⁴⁴ SRLIS merupakan tes pandu (*pilot tested*) dalam 6 (enam) konteks yang berbeda, yaitu: kelas, rumah, tugas menulis di luar kelas, tugas matematika di luar kelas, persiapan tes (*test preparation*), dan di saat motivasi lemah. Tujuan utama SRLIS adalah mengukur strategi *self-regulated learning*. Sedang tujuan sekunder SRLIS adalah untuk menentukan adakah korelasi antara penggunaan strategi *self-regulated learning* dan jejak prestasi mahasiswa. Tujuan lain yang ingin dicapai SRLIS adalah mengidentifikasi

⁴¹ J. Prus, et.al. "The Learning and Study Strategies Inventory (LASSI) as a Predictor of First-Year College Academic Success", dalam *Journal of the Freshman Year Experince*, (2, 1995), hlm.7.

⁴² S. Nist, et.al. "Measuring the Affective and the Cognitive Growth of Regularly Admitted and Developmental Studies Students Using the Learning and Studies Strategies Inventory (LASSI)" dalam *Reading Research and Instruction* (1990), hlm.30.

⁴³ J. Eldredge dan D. Palmer, "Learning and Study Strategies Inventory-High School Version (LASSI-HS)", dalam *Journal of Reading*, 34 (2, 1990), hlm.146-149.

⁴⁴ Zimmerman dan Martinez-Pons, "Construct Validation of a Strategy Model of Student Self-regulated learning" dalam *Journal of Educational Psychology*, (80, 1988), hlm.284-190.

strategi *self-regulated learning* yang paling luas digunakan mahasiswa dalam pencapaian prestasi yang tinggi.

Skedul interview adalah instrumen laporan diri yang bersifat terbuka (*open-ended*) dan data yang terkumpul yang diukur menurut penggunaan strategi, frekuensi strategi, dan ketetapan strategi. Terdapat 15 kategori yang tergabung dalam SRLIS yang menentukan dasar penelitian dan teori *self-regulated learning*, seperti dalam tabel berikut:

Kategori Strategi	Definisi
Evaluasi diri (1)	Pernyataan yang mengindikasikan evaluasi yang diajukan pebelajar terhadap kualitas atau perkembangan kerja mereka
Pengorganisasian (2) dan transformasi informasi (3)	Pengaturan kembali dengan jelas atau samar atas bahan-bahan pembelajaran
Penyusunan (4) dan perencanaan tujuan (5)	Penyusunan tujuan dan sub tujuan dan perencanaan langkah, waktu, dan penyempurnaan kegiatan yang terkait dengan tujuan
Pencarian informasi (6)	Usaha mendapatkan informasi dari sumber-sumber non sosial
Penjagaan catatan/rekaman (7) dan monitoring (8)	Usaha mencatat/merekam kejadian atau hasil
Pembentukan lingkungan (9)	Memilih atau menyusun keadaan fisik untuk membuat belajar lebih mudah
Konsekuensi diri (10)	Rencana ganjaran atau hukuman bagi keberhasilan atau kegagalan
Pelatihan (11) dan penghafalan (12) (<i>rehearsing & memorizing</i>)	Usaha menghafal bahan dengan praktek yang jelas atau samar
Pencarian bantuan sosial (13)	Meminta bantuan dari teman sebaya (<i>peer</i>), guru, dan orang dewasa
Tinjauan catatan (<i>reviewing records</i>) (14)	Membaca kembali tes, catatan, atau buku teks untuk persiapan pada kelas atau tes yang akan datang
Lain (15)	Perilaku belajar yang diajukan oleh lainnya seperti guru atau orang tua, dan semua jawaban verbal yang tidak jelas

Penutup

Self-regulated learning merupakan perpaduan keterampilan (*skill*) dan keinginan (*will*). Pebelajar yang strategis adalah pebelajar yang belajar merencanakan, mengontrol dan mengevaluasi kognitifnya, motivasi/afektif, perilaku dan proses-proses yang kontekstual. Pebelajar yang mengetahui bagaimana belajar adalah pebelajar yang memotivasi diri, mengetahui kemungkinan dan keterbatasannya, mengontrol dan mengatur proses-proses belajar agar membiasakan diri pada tujuan tugas dan konteks, beroptimis atas performan dan meningkatkan ketrampilan melalui praktek.

Salah satu ciri pebelajar yang mengatur diri pada belajarnya adalah kontrol terhadap motivasi dan emosi mereka. Di samping itu adalah bahwa pebelajar mengorientasikan pada tujuan prestasi (*achievement*) yang memperlihatkan motivasi, kognitif dan pola perilaku yang mencerminkan belajar dan performan.

Kuesioner pelaporan diri (*self-reporting*) hingga saat ini merupakan instrumen yang banyak digunakan dalam mengevaluasi proses-proses yang berbeda dalam *self-regulated learning*. Strategi *self-regulated learning* pada saat ini banyak digunakan dalam penelitian untuk mengetahui bagaimana motivasi, emosi, dan *self-efficacy* pebelajar. Selain itu, banyak penelitian yang mengkaitkan strategi *self-regulated learning* dengan performan atau prestasi pebelajar. Pembelajaran dengan menggunakan strategi *self-regulated learning* dapat terjadi dengan mengetahui bagaimana orientasi tujuan, kepercayaan, dan minat intrinsik pebelajar; pembelajaran diri (*self-instruction*), monitoring diri, dan refleksi diri atau evaluasi diri; observasi diri, keputusan diri, dan reaksi diri pebelajar. Strategi tersebut dilakukan dengan menerapkan strategi kognitif dan metakognitif melalui kegiatan latihan (*rehearsal*), perluasan (*elaboration*), dan pengorganisasian belajar, di samping kegiatan perencanaan, monitoring dan pengaturan belajar, yang prosesnya dapat diukur dengan menggunakan instrument MSLQ, LASSI, maupun SRLIS. Strategi-strategi tersebut digunakan agar tujuan utama pebelajar dalam meningkatkan dan mencapai prestasi belajar dapat dicapai. *Wa Allâh A'lam bi al-Shawâb.**