

GAMBARAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR SISWA SMP BUNDA HATI KUDUS GROGOL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

FERONIKA HULU¹ dan GREGORIUS BAMBANG NUGROHO*

SD Santa Maria Bulu Temanggung¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya*

Abstrak

Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu untuk mengelola diri dalam belajar secara mandiri, meliputi metakognisi, motivasional, strategi kognitif, dan kelola sumber daya untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran regulasi diri belajar siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol selama pembelajaran jarak jauh melalui daring tahun pelajaran 2021/2022. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian dan wawancara. Penelitian ini menggunakan uji coba instrumen penelitian dan data penelitian. Analisis data diolah menggunakan analisis deskriptif dengan distribusi skor rata-rata tiap komponen. Analisis uji coba instrumen r tabel yaitu 0,312 (n 40), dengan pernyataan 60 butir. Putaran pertama pernyataan tidak valid 2 butir (34 dan 56). Putaran kedua pernyataan 58 butir diperoleh reliabilitas 0,971 dan pernyataan tidak valid 0. Hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 63 siswa dengan persentase 58,3% berada pada kategori regulasi diri dalam belajar yang sedang.

Kata-kata kunci: regulasi diri, pembelajaran jarak jauh

Abstract

Self-regulation in learning is the ability of individuals to manage themselves in learning independently which includes metacognition, motivational, cognitive strategies, and manage resources to achieve a goal. The purpose of this research was to describe the self-regulation of learning for Grade IX Junior High School students of Bunda Hati Kudus Grogol during distance learning via online for the 2021/2022 school year. The data collection technique was used was an assessment scale and interviews. This research used a trial of research instruments and research data. Data analysis was processed using descriptive analysis with the distribution of the average score of each component. The test analysis of the r table instrument is 0.312 (n 40), with a statement of 60 items. The first round of invalid statements 2 items (34 and 56). The second round of 58-item statements obtained reliability of 0.971 and invalid statements of 0. The results showed that as many as 63 students with a percentage of 58.3% were in the category of self-regulation in moderate learning.

Key words: self regulation, distance learning

*Penulis Korespondensi.

Email: srsinclairfdnsc@gmail.com¹, bambang.nugroho@atmajaya.ac.id*

PENDAHULUAN

Seorang individu yang mempunyai kemampuan mengatur diri dan mengontrol perilaku serta tindakannya merupakan individu yang memiliki regulasi diri tinggi. Menurut Kristiyani (2020) mengemukakan bahwa individu yang memiliki regulasi diri tinggi adalah individu yang tidak pasrah dengan situasi yang ada, melainkan mencari solusi dengan mengubah lingkungan, mengendalikan perilaku, pemikiran, dan membuat program serta tindakan. Individu yang memiliki regulasi diri rendah tidak mampu mengatur diri dengan baik, tidak mampu membedakan mana prioritas dan mana sampingan. Latipah (dalam Farah dkk., 2019) menyatakan regulasi diri dalam belajar mempunyai pengaruh penting untuk mengatur jadwal, mengontrol perilaku, dan menetapkan target belajar demi masa depannya. Ketidakmampuan mengatur diri dan tidak mampu mengontrol perilaku serta tindakan berdampak negatif terhadap perkembangan individu. Misalnya tugas menumpuk, nilai tugas kurang maksimal, nilai raport menurun, dan menyebabkan stres. Masalah regulasi diri sering terjadi di kalangan pelajar yaitu siswa SMP, SMA, dan bahkan di kalangan para mahasiswa. Bentuk regulasi diri yang dialami pelajar SMP, SMA, dan mahasiswa adalah ketidakmampuan mengatur diri dan waktu

dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga para siswa atau mahasiswa tidak mencapai prestasi maksimal dalam belajarnya, Boekaerts (dalam Susanto, 2006).

Sejak pandemi Covid-19 melanda dunia secara khusus Indonesia tepat bulan Maret 2020 sangat berpengaruh pada perkembangan ekonomi dan pendidikan. Penyebaran Covid-19 yang semakin pesat dan semakin meningkat jumlah terpapar, maka pemerintah mengambil kebijakan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 dengan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat. Hal ini berpengaruh pada proses kegiatan belajar mengajar di sekolah yang dilakukan secara daring. Pembelajaran yang sebelumnya dilaksanakan secara luring, sekarang menjadi daring atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Situasi tersebut mempengaruhi cara belajar siswa sehingga pelajaran yang diterima siswa kurang maksimal. Pelaksanaan PJJ melalui daring menuntut siswa lebih mandiri, mengatur waktu, dan lebih aktif dalam belajar. Namun, pada kenyataannya belum semua siswa mampu mandiri dan mengatur waktu belajar. Menurut Susanto (2006) regulasi diri merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang dalam menjalani proses belajar.

Pelaksanaan PJJ melalui daring membuat siswa merasa bosan tinggal di rumah, siswa yang kurang pendampingan dari orangtua

semakin bebas melakukan kegiatan apapun sesuka hatinya. Pada rapat dewan guru SMP Bunda Hati Kudus disampaikan bahwa yang menjadi keprihatinan mereka selama pelaksanaan PJJ melalui daring adalah siswa kurang bersemangat untuk belajar dan beberapa siswa terlambat mengumpulkan tugas, terlambat *join* kelas *online* bahkan ada siswa terlihat baru bangun dari tidur dan belum mandi. Beberapa orangtua murid mengatakan tentang keadaan anaknya di rumah selama PJJ bahwa anaknya susah lepas dari *gadget*, lupa makan, lupa mandi, tidur larut malam, lupa mengerjakan tugas dari sekolah karena asyik bermain *game online*. Pelaksanaan PJJ bertujuan untuk memutuskan penyebaran Covid-19, demi kesehatan dan keselamatan bersama. Namun, disisi lain berdampak negatif terhadap perkembangan belajar siswa dimana siswa yang tidak mempunyai regulasi diri yang tinggi akan ketinggalan materi pelajaran. Siswa yang tidak memiliki regulasi diri tinggi selama PJJ melalui daring, maka menjadi alasan bagi mereka untuk tidak terlepas dari *gadget* dan menggunakan *gadget* bukan mencari informasi tentang pengetahuan tetapi dengan hal-hal lain yang menurut mereka menarik dan menyenangkan, Zimmerman (dalam Damaianti, 2021). Harisuddin (2021) menyatakan karakteristik PJJ adalah siswa belajar secara mandiri dan tuntas, terbuka,

menggunakan teknologi informasi, komunikasi atau menggunakan teknologi pendidikan lainnya. Oleh karena itu, pelaksanaan PJJ siswa diharapkan aktif, belajar mandiri, mampu mengatur diri, mampu mengontrol tindakan dan perilakunya. Berdasarkan sebuah artikel yang ditulis oleh Dian Ihsan (September, 2020) “Curhat Guru, Siswa, Mahasiswa, dan Orangtua Soal Pembelajaran Daring”, www.kompas.com/edu/read/2020/09/15/095539371/ini-curhat memberikan informasi tentang pandangan dan permasalahan yang dialami selama pelaksanaan PJJ. Rahwamati (58), salah satu guru di SMP Teladan menyatakan masalah yang dialami selama pelaksanaan PJJ adalah keterbatasan dalam menggunakan IT karena semua program pembelajaran baik tugas maupun penyampaian materi ke siswa dilakukan secara *online* hal ini membuat siswa merasa bosan karena tidak melalui pembelajaran tatap muka secara langsung dengan gurunya. Hal yang sama dikeluhkan oleh siswa SMA Kartika Sari bernama Nida, Lenteng Agung, Jakarta Selatan menyatakan bahwa PJJ yang selama ini diikuti mengalami berbagai kendala misalnya kuota internet belajar yang terbatas, *smartphone* dan laptop yang terbatas, dan orangtua kena pemutusan hubungan kerja (PHK) sehingga suasana belajar di rumah tidak mendukung. Selain itu, Nida merasa kurang maksimal belajar karena

tidak tatap muka secara langsung dengan guru dan guru hanya memberikan materi dan tugas. Menurut Fachra salah satu mahasiswa Universitas Muhammadiyah prof. Dr Hamka menyatakan masalah yang dialami selama belajar secara *online* pengeluaran semakin bertambah, sering terhambat oleh jaringan, materi yang didapat tidak maksimal, tugas dari dosen begitu banyak. Erlina salah satu orangtua siswa dari Ciledug, Tangerang, menyatakan masalah yang dialami selama PJJ adalah guru memberikan tugas tanpa ada penjelasan terlebih dahulu kepada siswa sehingga orangtua menjadi pusing untuk memberikan penjelasan kepada anaknya karena pemahaman orangtua berbeda dengan apa yang dimaksud oleh gurunya. Selain itu untuk mendampingi anak selama PJJ sangat terbatas karena sebagai ibu rumah tangga banyak yang harus dikerjakan.

Pada artikel lain yang ditulis oleh Selfie tentang siswa tidak belajar, malah main “Segudang Masalah Belajar dari Rumah karena COVID – 19” (<https://tirto.id/eGqQ>) bahwa terdapat 100 orang siswa di Jakarta Barat yang lebih memilih untuk main di warnet daripada belajar secara *online* di rumah. Hal yang sama terjadi di daerah Depok, Samarinda, dan Garut. Hal inilah yang menjadi keprihatinan kita bersama bahwa banyak siswa yang tidak mampu mengontrol perilakunya dengan baik sehingga tidak

mampu menentukan dan memilih mana prioritas. Regulasi diri yang rendah akan berdampak buruk pada masa depan individu, keluarga, Bangsa dan Negara dimana para siswa adalah generasi masa depan Bangsa dan Negara. Siswa yang tidak berkualitas dan tidak memiliki regulasi diri yang tinggi, tidak mampu berkompetisi dengan perkembangan zaman. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mu'min (2016) mengenai regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang bekerja di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari bahwa “mahasiswa yang bekerja pada akhir pekan memiliki regulasi diri yang tinggi/baik, mampu mengatur waktu dalam belajar, mampu mengerjakan tugas kuliah dengan baik, dan memiliki prestasi belajar yang baik”. Demikian juga hasil penelitian yang diperoleh Friskilia dan Winata (2018) mengenai regulasi diri sebagai determinan hasil belajar di Kota Cimahi, Jawa Barat bahwa “siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi maka memiliki hasil belajar yang baik.

Bersadarkan hasil wawancara dengan guru BK kelas IX bahwa selama PJJ terdapat beberapa siswa yang terlambat join di *google meet* dan terlambat mengumpulkan tugas. Menurut pernyataan guru BK bahwa siswa terlambat *join* di *google meet* dan terlambat mengumpulkan tugas karena dipengaruhi oleh

beberapa faktor seperti *device* yang digunakan siswa misalnya laptop panas, sinyal tidak mendukung, HP panas, kuota habis, dan wilayah tempat tinggal siswa seperti Manado, Sumatera, dan Kalimantan. Selain itu siswa terlambat *join* di *google meet* karena terlambat bangun. Kesulitan yang dialami oleh guru selama PJJ adalah kesulitan untuk mengontrol siswanya, berbeda pada saat pembelajaran luring dimana guru dapat mengontrol secara langsung siswanya. Dalam hal ini, guru hanya mengandalkan kejujuran siswa dan kerjasama yang baik dengan orangtua untuk memotivasi anak-anaknya di rumah supaya tetap bersemangat dalam belajar. Pembelajaran daring membutuhkan kemampuan regulasi diri yang baik. Siswa yang mempunyai regulasi diri yang tinggi mampu mengerjakan dan menyelesaikan setiap tugas tepat waktu dan tidak terlambat *join* di *google meet* atau kelas virtual.

Berdasarkan fenomena yang terjadi maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap siswa kelas IX. Selain itu siswa kelas IX kurang lebih sudah dua tahun mengikuti dan mengalami PJJ melalui daring. Siswa kelas IX termasuk remaja yang sudah mandiri dalam belajar. Teressa (dalam Diananda, 2019) menyatakan remaja awal (13/14 tahun - 17 tahun) merupakan masa pencapaian kemandirian, pemikiran semakin logis, identitas sangat menonjol, semakin

banyak waktu diluangkan diluar keluarga, dan idealistis. Sugandi (dalam Fajriyah dkk, 2019) mengemukakan bahwa kemandirian belajar merupakan sikap bercirikan mendiagnosa kebutuhan belajar, berinisiatif, menentukan tujuan, mengatur, mengontrol kegiatan belajar, mengevaluasi proses dan hasil belajar. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk mengetahui gambaran Regulasi Diri dalam Belajar Selama Pembelajaran Jarak Jauh melalui daring pada Siswa Kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol Tahun Pelajaran 2021/2022.

KAJIAN TEORETIS

Regulasi Diri dalam Belajar

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku, perasaan, dan pikiran untuk mencapai suatu tujuan, Santrock (2010). Siswa yang mempunyai regulasi diri tinggi dalam belajar dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Zimmerman & Schunk (dalam Friskilia, 2018) menyatakan regulasi diri merupakan tingkatan dimana siswa aktif melibatkan metakognisi, motivasi, perilaku dalam proses belajar. Pintrich (dalam Azmi, 2016) menyatakan regulasi diri dalam belajar merupakan metode aktif, konstruktif, dimana siswa menentukan tujuan, mengatur, memonitor, memotivasi diri, mengontrol kognisi, dan perilakunya. Individu yang mempunyai regulasi diri yang baik dalam belajar merupakan individu yang aktif secara

metakognitif dan memiliki motivasi, Zimmerman (dalam Dami dan Parikaes, 2018). Pintrich & De Groot (dalam Farah dan Prasetyaningrum, 2019) menyatakan regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan mengelola diri dalam strategi belajar yang mengacu pada metakognisi, motivasi dan perilaku untuk mencapai sebuah tujuan. Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar tidak menunggu orang lain mengingatkannya untuk belajar, melainkan inisiatif menentukan tujuan, memiliki strategi dalam menyelesaikan setiap tugas yang ada, dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi, Pintrich dan Schunk (dalam Kristiyani, 2020).

Regulasi diri dalam belajar bertujuan memaksimalkan hasil belajar yakni; efikasi diri, evaluasi diri, motivasi diri, potensi kecerdasan, bakat yang dimiliki, Sunawan (dalam Sandyagraha dkk, 2014). Fujita dan Isaacson (dalam Sandyagraha dkk, 2014) menyatakan individu yang mempunyai rasa percaya diri dalam belajar, mampu memperkirakan hasil tes, lebih realistis dalam mencapai tujuan, dan memiliki keyakinan dalam mengerjakan setiap tugas/tes. Regulasi diri adalah upaya mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif, Ghufron & Risnawita (dalam farah, dkk, 2019). Siswa yang mempunyai regulasi diri belajar mampu merencanakan

kegiatannya, melakukan monitor, mampu memotivasi diri, mampu mengontrol tingkah lakunya, dan mampu menetapkan tujuan, Pintrich (dalam Farah, dkk, 2019). Regulasi diri merupakan salah satu aspek terpenting bagi setiap individu untuk berusaha inisiatif, menetapkan tujuan belajar, mengontrol kognisi, tingkah laku, memonitor, mengatur, memotivasi diri supaya mencapai hasil belajar yang optimal. Individu yang memiliki inisiatif, memiliki kemampuan untuk menggunakan strategi, perasaan, pemikiran, dan tingkah lakunya untuk mencapai suatu tujuan, Zimmerman (dalam Azmi, 2016). Kristiyani (2020) menyatakan regulasi diri dalam belajar adalah siswa terlibat aktif mengarahkan perasaan, tindakan, pikiran yang berfokus pencapaian tujuan belajar. Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar merupakan siswa yang memiliki motivasi tinggi sebab mereka memiliki ketekunan, siap untuk terlibat, dan berusaha dalam mengerjakan tugas sekolah sampai tuntas, Zimmerman (dalam Kristiyani, 2020).

Azmi (2016) menyatakan bahwa prinsip-prinsip regulasi diri dalam belajar adalah:

1. Mempersiapkan lingkungan belajar; sebelum memulai belajar terlebih dahulu mengkondisikan, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman.
2. Mengorganisasi materi; mampu memahami materi yang disampaikan,

kemudian membuat catatan khusus supaya mudah diingat.

3. Memonitoring kemajuan; melihat kembali keberhasilan strategi yang telah dibuat apakah membantu dalam belajar atau tidak.
4. Melakukan evaluasi kinerja terhadap proses belajar; setelah melakukan strategi belajar, maka perlu dievaluasi apa yang menghambat dan cara mengatasinya.

Pintrich & Groot (dalam Kristiyani, 2020) mengemukakan komponen regulasi diri dalam belajar yaitu:

a. Metakognitif

Metakognitif adalah kemampuan meregulasi aktivitas belajar dan mengetahui sejauhmana individu memahami materi belajar yang dipelajari, Flavell (dalam Kristiyani, 2020). Metakognitif berfungsi mengevaluasi, memodifikasi cara berpikir, merencanakan, dan memonitor, misalnya merancang, menentukan sasaran, mengatur, mengevaluasi diri, dan memonitor. Komponen ini membantu siswa menyadari pengetahuan yang dimiliki, mampu menentukan pendekatan belajar sendiri, dan menyadari kondisinya.

b. Motivasional

Corno (dalam Kristiyani, 2020) menyatakan motivasi adalah komponen terpenting dalam belajar dan pencapaian hasil

belajar. Motivasi berperan mempertahankan dan menggerakkan regulasi diri siswa dalam belajar, Zimmerman & Schunk (dalam Kristiyani, 2020). Keterlibatan motivasional artinya siswa secara instrinsik termotivasi memiliki rasa kepercayaan diri akan kemampuan yang dimilikinya dalam belajar.

c. Strategi kognitif

Strategi kognitif adalah kegiatan nyata yang dilakukan dalam belajar, memahami materi serta mengingat materi. Strategi kognitif antara lain; *rehearsal*, *elaboration*, dan *organizational* yang berfungsi untuk mengembangkan kognitif dalam belajar dan memperoleh hasil belajar yang baik, McKeachie, dkk (dalam Kristiyani, 2020). Strategi *rehearsal* merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh siswa dengan menandai bacaan yang dianggap penting, menuliskan poin-poin dicatat kecil, dan membaca disuarakan sebagai salah satu cara untuk menghafal materi yang dipelajari. Strategi elaborasi adalah membuat rangkuman materi, melakukan tanya jawab, mampu menjelaskan kembali materi yang dipelajari pada orang lain, dan menciptakan analogi, Weinstein & Mayer (dalam Kristiyani, 2020). Strategi organisasi adalah suatu pengolahan informasi secara mendalam, membuat ringkasan dan gagasan pokok dari materi yang dibaca, Weinstein & Mayer (dalam Kristiyani, 2020).

d. Kelola sumber daya

Kelola sumber daya adalah mengelola, mengendalikan lingkungan, serta menyeleksi kegiatan belajar. Siswa yang memiliki regulasi diri belajar yang baik akan menyusun kegiatan belajar dan menetapkan tujuan. Kelola sumber daya antara lain mencari informasi, mencari tempat yang paling ideal untuk belajar, mencari bantuan ahli, serta memberikan penguatan diri, inisiatif belajar misalnya mengontrol waktu, menggunakan strategi mencari bantuan, mengelola lingkungan belajar, Corno, Ryan & Pintrich (dalam Kristiyani, 2020).

Montalvo (dalam Putrie, 2021) mengemukakan ciri-ciri regulasi diri dalam belajar yaitu: (a) Terbiasa dalam menggunakan strategi kognitif (organisasi, pengulangan, elaborasi) untuk mengorganisasi dan mentransformasi materi yang didapatkan. (b) Mengetahui bagaimana perencanaan, pengontrol, dan pengarahan proses dalam mencapai tujuan. (c) Melihat kemampuan diri seperti motivasi, emosi, kehendak untuk terus belajar, berpikir positif dan kemauan mengembangkan akademik. (d) Mampu memanfaatkan kondisi lingkungan dan berfikir untuk menyelesaikan tugas. (e) Menunjukkan kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Menurut Kristiyani (2020) menyatakan bahwa faktor-faktor regulasi diri dalam

belajar adalah: Pertama, faktor internal: meliputi (1) Pengetahuan; individu mampu mengikuti pelajaran, menemukan strategi belajar yang tepat dan mampu mengaplikasikannya. (2) Motivasi; individu yang memiliki regulasi diri tinggi memiliki motivasi kuat untuk belajar dibanding individu yang mempunyai regulasi diri rendah. (3) Kehendak; siswa yang memiliki kemauan belajar dapat mengatasi berbagai gangguan belajar, mampu mengatasi kecemasan dan rasa malas untuk belajar. (4) Jenis kelamin; pada anak laki-laki motivasi berhasil dan harga diri lebih besar dibandingkan anak perempuan memiliki kemauan dan motivasi intrinsik dalam belajar lebih kuat. *Kedua*, faktor eksternal: meliputi (1) Keluarga; pola asuh demokratis mendukung perkembangan regulasi diri siswa dalam belajar. (2) Sekolah; situasi belajar dalam kelas, hubungan antara siswa dengan guru, metode pembelajaran yang kreatif, suasana belajar yang menarik, dan penjelasan materi yang baik. (3) Teman sebaya.

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Munir (dalam Abidin & Anjani, 2020) menyatakan bahwa PJJ adalah proses pembelajaran yang tidak dapat dilakukan secara kontak langsung oleh pengajar kepada siswa. Pembelajaran jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang dilakukan secara terpisah dengan bantuan media cetak,

elektronik, dan peralatan lainnya, Moore (dalam Yerusalem dkk, 2015). Prawiyogi, dkk (2020) menyatakan PJJ merupakan pembelajaran yang dilakukan menggunakan media yang memungkinkan terjadinya interaksi antara guru dan siswa. Berdasarkan pengertian di atas maka, dapat disimpulkan bahwa PJJ merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan secara daring tidak dalam satu ruangan yang sama.

Menurut Munir (dalam Abidin & Anjani, 2020) prinsip-prinsip pelaksanaan PJJ adalah: (1) Relevan dengan kebutuhan, disesuaikan dengan situasi dan keadaan. (2) Jelas tujuan materi yang disampaikan; guru mengajar harus mempersiapkan materi esensial agar tidak banyak waktu terbuang. (3) Mutu pendidikan; guru memperhatikan mutu pendidikan supaya siswa memahami, mengerti pelajaran, dan mempraktekkannya dalam hidup sehari-hari. (4) Efisien dan efektivitas program; program yang diberikan harus menarik, tidak monoton supaya siswa tidak merasa bosan. (5) Pemerataan dan perluasan kesempatan belajar; guru harus kreatif memberikan tugas kepada siswa agar siswa memiliki kesempatan untuk belajar kreatif bukan pasif menerima materi. (6) Kemandirian; siswa diharapkan belajar mandiri untuk meningkatkan pengetahuannya tanpa menunggu orang lain.

METODE PENELITIAN

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol yang terdiri dari sampel uji coba instrumen sebanyak 40 siswa yang diambil dari setiap kelas sebanyak 8 siswa sebagai perwakilan dan sampel data penelitian sebanyak 108 siswa terdiri dari kelas IX-A (24), IX-B (23 siswa), IX-C (21 siswa), IX-D (20 siswa), dan IX-E (20 siswa). Penelitian ini dilakukan selama 1 semester (Agustus 2021 sampai Januari 2022). Definisi operasional pada regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan individu untuk mengelola diri dalam belajar secara mandiri meliputi metakognisi, motivasional, strategi kognitif, dan kelola sumber daya untuk mencapai suatu tujuan. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya, Best (dalam Sukardi, 2003). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik Skala penilaian dan wawancara. Skala penilaian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mencatat dan mengungkapkan kegiatan atau perilaku yang diamati pada seorang atau sekelompok subjek penelitian, Sudarnoto (2018). Komponen regulasi diri dalam belajar yaitu metakognitif,

motivasional, strategi kognitif, dan kelola sumber daya. Pernyataan skala penilaian dengan alternatif jawaban yakni; Selalu (S) = 4, Seringkali (SR) = 3, Kadang-kadang (KD) = 2, dan Tidak Pernah (TP) = 1. Setiap siswa memberikan tanda (✓) pada alternatif pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi/keadaan yang dialami.

Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu membuat kisi-kisi instrumen sesuai dengan komponen dan indikator, kemudian membuat butir pernyataan. Setelah itu, peneliti melakukan uji rasional kepada dosen dan mahasiswa kemudian pernyataan direvisi sesuai dengan masukan dari dosen dan mahasiswa. Tahap berikutnya peneliti menyebarkan instrumen kepada siswa melalui *link google form* dengan bantuan wali kelas. Setelah data terkumpul peneliti melakukan uji coba instrumen kepada 40 siswa dengan jumlah pernyataan 60 butir untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dengan bantuan SPSS versi 25. Putaran pertama terdapat 2 pernyataan tidak valid (34 dan 56). Putaran kedua dengan jumlah pernyataan 58 butir. Hasil uji coba instrumen diperoleh 58 butir pernyataan valid semua dengan nilai reliabilitas 0,971.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada regulasi diri dalam belajar selama PJJ melalui daring pada siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol tahun pelajaran 2021/2022 yaitu kategori tinggi sebanyak 43 siswa dengan persentase 39,8%, kategori sedang sebanyak 63 siswa dengan persentase sebesar 58,3%, dan kategori rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 01,9%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar selama PJJ melalui daring pada siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol tahun pelajaran 2021/2022 berada pada kategori sedang. Artinya siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol tahun pelajaran 2021/2022 belum sepenuhnya mampu mengatur waktu, mengontrol diri, kurang motivasi, dan belum menemukan strategi/cara belajar yang tepat. Menurut Pintrich & De Groot (dalam Farah dan Prasetyaningrum, 2019) bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan mengelola diri dalam belajar yang mengacu pada metakognisi, motivasi, dan perilaku untuk mencapai sebuah tujuan.

Berdasarkan hasil klasifikasi yang diperoleh dan hasil wawancara dengan guru BK serta beberapa guru menunjukkan adanya keselarasan fenomena dengan regulasi diri dalam belajar selama PJJ pada siswa kelas IX

SMP Bunda Hati Kudus Grogol tahun pelajaran 2021/2022 bahwa terdapat beberapa siswa terlambat mengumpulkan tugas dan terlambat *join* di *google meet*. Menurut pernyataan guru BK bahwa siswa terlambat *join* di *google meet*, terlambat mengumpulkan tugas karena dipengaruhi beberapa faktor seperti *device* yang digunakan siswa seperti laptop panas, sinyal tidak mendukung, HP panas, kuota habis, terlambat bangun, dan wilayah tempat tinggal siswa seperti Manado, Sumatera, dan Kalimantan. Faktor lain siswa terlambat *join* di *google meet* adalah lingkungan keluarga; orangtua harus berkontribusi mendorong dan memotivasi anaknya dalam belajar, misalnya membangunkan anaknya lebih awal, mengingatkan anaknya mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Beberapa orangtua siswa yang mengatakan bahwa selama PJJ anaknya susah lepas dari *gadget*, lupa mengerjakan tugas, lupa makan, lupa mandi, bahkan tidur larut malam. Pelaksanaan PJJ para guru hanya mengandalkan kerjasama dari siswa dan orangtua.

Berdasarkan hasil distribusi rata-rata skor indikator regulasi diri dalam belajar selama PJJ melalui daring pada tiap komponen ditemukan bahwa terdapat dua komponen yang cenderung dominan yaitu komponen kelola sumber daya dengan rata-rata skor sebesar 325,88 dan komponen metakognitif

dengan rata-rata skor sebesar 321,67. Komponen yang kurang dominan adalah komponen strategi kognitif dengan rata-rata skor sebesar 285,64 dan komponen motivasional dengan rata-rata skor sebesar 313,07. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kelola sumber daya dan komponen metakognitif memiliki skor yang dominan. Kelola sumber daya berperan mengatur dan menentukan lingkungan belajar yang kondusif serta mencari bantuan orang lain untuk memaksimalkan kegiatan belajar, Pintrich & Groot (dalam Kristiyani, 2020). Peneliti menemukan gambaran pernyataan diatas dimana siswa kelas IX memiliki skor tertinggi pada indikator mengatur lingkungan belajar bahwa siswa kelas IX sebelum memulai belajar terlebih dahulu merapikan ruang belajar, mencari tempat yang cukup terang, mengatur tempat duduk yang nyaman dan sejuk. Regulasi diri dalam belajar mampu mengatur waktu, adanya usaha, menggunakan strategi, mencari bantuan, dan mengelola lingkungan belajar, Corno, Ryan & Pintrich (dalam Kristiyani, 2020). Indikator lain yang dominan pada komponen kelola sumber daya adalah memilih lingkungan belajar yang kondusif. Mayoritas siswa dalam belajar memilih tempat yang sepi, belajar di kamar, belajar di tempat yang jauh dari kebisingan, dan belajar bersama teman dalam kelompok. Hal ini selaras dengan hasil wawancara dari

beberapa guru bahwa siswa yang mengikuti PJJ harus *on came* dan mayoritas siswa mengikuti PJJ dari kamar. Menurut Kristiyani (2020) bahwa regulasi diri dalam belajar adalah siswa terlibat aktif mengarahkan perasaan, tindakan, pikiran yang berfokus mencapai tujuan belajar. Regulasi diri dalam belajar tidak menunggu orang lain untuk mengingatkan belajar, melainkan inisiatif mengerjakan dan menyelesaikan setiap tugas yang ada, Pintrich dan Schunk (dalam Kristiyani, 2020).

Komponen kedua yang paling dominan dalam regulasi diri belajar selama PJJ adalah metakognitif dengan rata-rata skor sebesar 321,67. Metakognitif merupakan kesadaran mengenai kekurangan dan kemampuan dibidang akademik ketika berhadapan dengan berbagai tuntutan tugas, Pintrich & Groot (dalam Kristiyani, 2020). Komponen ini memiliki indikator yang memiliki skor tinggi yaitu mampu menetapkan tujuan belajar. Individu yang aktif secara metakognitif dan memiliki motivasi merupakan individu yang memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar, Zimmerman (dalam Dami dan Parikaes, 2018). Keseriusan siswa dalam belajar terlihat dalam presensi setiap hari di *google meet* dimana sebagian besar siswa hadir dan mengikuti PJJ. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan guru BK bahwa siswa pada umumnya rajin mengikuti

PJJ kecuali dengan alasan tertentu maka siswa harus izin kepada wali kelas, misalnya izin karena sakit atau izin karena alasan lainya seperti acara keluarga.

Komponen yang kurang dominan berdasarkan distribusi skor indikator regulasi diri dalam belajar selama PJJ melalui daring yaitu komponen motivasional dengan rata-rata skor sebesar 313,07 dan komponen strategi kognitif dengan rata-rata skor sebesar 285,64. Komponen motivasional yang memiliki indikator skor tinggi yakni memiliki minat intrinsik dalam belajar. Indikator memiliki minat intrinsik dalam belajar mayoritas siswa mengerjakan tugas tanpa disuruh orangtua, berinisiatif mengerjakan tugas sampai tuntas, mengerjakan tugas sepenuh hati, berusaha menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain, mengerjakan latihan soal berulang-ulang sampai benar-benar dipahami, pantang menyerah sebelum menemukan jawaban dari soal yang sulit dikerjakan, dan menganggap semua mata pelajaran memiliki manfaat penting. Minat intrinsik berfokus pada proses belajar dan penguasaan materi, Pintrich & De Groot (dalam Kristiyani, 2020). Indikator yang memiliki skor terendah dari komponen motivasional adalah indikator keyakinan diri dalam belajar. Keyakinan diri dalam belajar sangat dibutuhkan oleh siswa bagaimana siswa yakin akan kemampuan yang dimiliki,

yakin menyelesaikan tugas yang cukup banyak, yakin dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, yakin mendapat nilai yang baik, yakin mampu menyesuaikan diri pada situasi belajar daring, dan yakin mampu bekerjasama dengan teman untuk menyelesaikan tugas kelompok. Hal ini selaras dengan hasil wawancara dengan guru BK yang menyatakan bahwa selama pelaksanaan PJJ siswa merasa bosan belajar dari rumah dan ingin sekolah seperti dulu dan ingin ketemu dengan teman-teman. Motivasional dalam belajar merupakan keyakinan diri misalnya keyakinan terhadap kemampuan untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik, Pintrich (dalam Kristiyani, 2020).

Komponen strategi kognitif yang memiliki skor tinggi yakni indikator strategi *rehearsal* dimana siswa menandai materi penting menggunakan stabilo, belajar sambil mendengarkan lagu, membaca berulang-ulang kali supaya lebih memahami materi yang dipelajari, menghafal materi pelajaran dengan membaca dalam hati, dan membaca materi dengan suara agak keras. Strategi kognitif adalah kegiatan nyata dilakukan dalam belajar, memahami dan mengingat materi, Pintrich & Groot (dalam Kristiyani, 2020). Indikator yang memiliki skor terendah dari komponen strategi kognitif adalah strategi elaborasi, dimana siswa mampu membuat catatan kecil untuk memudahkan mengingat

materi yang dipelajari. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan guru BK bahwa selama pelaksanaan PJJ siswa mengeluh terlalu banyak tugas sehingga siswa merasa terbenani. Namun, menurut pernyataan guru BK bahwa tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru sebenarnya tidak terlalu banyak, selain itu siswa memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas karena PJJ hanya sampai jam 12.00 WIB. Dalam hal ini siswa belum menemukan cara belajar yang baik/tepat, belum mampu mengatur waktu untuk menyelesaikan setiap tugas. Strategi elaborasi merupakan kemampuan siswa merangkum materi, membuat catatan kecil, melakukan tanya jawab, dan menjelaskan kembali materi yang dipelajari kepada orang lain, Weinstein & Mayer (dalam Kristiyani, 2020).

Berdasarkan hasil klasifikasi yang dibagi dalam tiga kategori tinggi, sedang, dan rendah, maka regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil distribusi skor rata-rata dari setiap komponen dapat diketahui bahwa komponen yang memiliki skor tertinggi adalah komponen kelola sumber daya dan metakognitif. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan guru BK dan beberapa guru bahwa siswa pada umumnya rajin mengikuti PJJ dan mengumpulkan tugas tepat waktu, aktif bertanya kepada guru bila ada

materi yang belum dipahami, namun terdapat beberapa juga siswa yang terlambat *join* di kelas *google meet* dan terlambat mengumpulkan tugas. Selama PJJ sekolah menyediakan fasilitas pendukung yang digunakan para guru dengan menyediakan komputer, internet, *wabcam*, *speaker* aktif di setiap kelas supaya para guru mengajar dengan baik dan melayani siswa semaksimal mungkin. Siswa juga difasilitasi dengan menyediakan *google meet* dan *google classroom* supaya siswa terbantu dan belajar dengan baik. Namun hasil penelitian yang diperoleh bahwa regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas IX berada pada kategori sedang. Jadi, dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian dan fenomena yang terjadi bahwa gambaran regulasi diri dalam belajar selama PJJ melalui daring pada siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol berada pada kategori sedang. Artinya siswa kelas IX perlu meningkatkan regulasi diri yang tinggi dalam belajar terutama dalam hal memotivasi diri dan menemukan cara belajar yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut ini.

Kemampuan regulasi diri dalam belajar selama PJJ melalui daring pada siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol tahun pelajaran 2021/2022 termasuk dalam klasifikasi sedang yaitu 58,3%. Dengan uraian; klasifikasi tinggi yaitu 43 siswa dengan persentase 39,8%, klasifikasi sedang yaitu 63 siswa dengan persentase 58,3%, dan klasifikasi rendah yaitu 2 siswa dengan persentase 01,9%.

Pada distribusi skor rata-rata komponen regulasi diri dalam belajar selama PJJ melalui daring didapatkan bahwa komponen yang memiliki rata-rata skor tertinggi yaitu komponen kelola sumber daya sebesar 325,88 terdiri dari indikator mengatur lingkungan belajar, memilih lingkungan belajar yang kondusif, dan mencari bantuan orang lain; komponen metakognitif sebesar 321,67 terdiri dari indikator mampu merencanakan kegiatan belajar, mampu menetapkan tujuan belajar, dan mampu mengevaluasi kegiatan belajar. Komponen yang memiliki rata-rata skor terendah adalah komponen motivasional sebesar 313,07 terdiri dari indikator keyakinan diri dalam belajar dan memiliki minat intrinsik dalam belajar; komponen strategi kognitif sebesar 285,64 terdiri dari indikator strategi *rehearsal*, strategi *organizational*, dan strategi *elaboration*. Berdasarkan hasil distribusi skor rata-rata komponen dapat disimpulkan bahwa keempat

komponen pada variabel regulasi diri dalam belajar berpengaruh pada regulasi diri belajar selama PJJ melalui daring pada siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol tahun pelajaran 2021/2022.

Berdasarkan hasil klasifikasi variabel regulasi diri dalam belajar selama PJJ melalui daring pada siswa kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol tahun pelajaran 2021/2022 dapat diuraikan yakni; klasifikasi tinggi dengan persentase 39,8% (43 siswa), klasifikasi sedang dengan persentase 58,3% (63 siswa), dan klasifikasi rendah dengan persentase 01,9% (2 siswa). Kesimpulannya bahwa siswa kelas IX termasuk dalam klasifikasi regulasi diri belajar yang sedang. Artinya bahwa siswa kelas IX masih perlu meningkatkan regulasi diri dalam belajar terutama motivasi diri dan menentukan strategi/cara belajar yang tepat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan sebagai berikut.

Kepala sekolah SMP Bunda Hati Kudus Grogol diharapkan supaya memberikan pelatihan kepada para guru tentang metode mengajar kreatif, menarik serta dapat bekerjasama dengan guru untuk meningkatkan motivasi siswa, misalnya menyampaikan materi pelajaran dengan metode yang bervariasi.

Guru BK SMP Bunda Hati Kudus Grogol diharapkan supaya memberikan materi dan layanan BK sesuai kebutuhan siswa saat ini misalnya, materi manajemen waktu, *self efficacy*, dan strategi/cara belajar yang baik/tepat.

Bagi Siswa Kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol diharapkan meningkatkan motivasi belajar, mandiri, kreatif mencari informasi/sumber materi belajar, mengatur waktu, mengontrol diri, dan menentukan cara belajar yang tepat.

Bagi Orangtua/Wali Siswa Kelas IX SMP Bunda Hati Kudus Grogol diharapkan supaya mendampingi, memotivasi anaknya di rumah selama PJJ; mengingatkan anaknya untuk mengerjakan tugas, memastikan sudah mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengaitkan variabel lain misalnya prokrastinasi akademik, motif berprestasi, *self efficacy*, dan manajemen waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). Efektivitas pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 131-146.
- Azmi, S. (2016). Self Regulated Learning Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar. In *Jurnal Seminar Asean, Psychology dan Humanty*.
- Damaianti, V. S. (2021). Strategi Regulasi Diri dalam Peningkatan Motivasi Membaca Deiksis: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 8(1), 52-60.
- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuen. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82-95.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dian Ihsan. (2020, September 15). Curhat Guru, Siswa, Mahasiswa, dan Orangtua Soal Pembelajaran Daring. Diakses dari <https://www.kompas.com/edu/read/2020/09/15/095539371/ini-curhat> (diakses pada 6 Agustus 2021).
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fajriyah, L., Nugraha, Y., Akbar, P., & Bernard, M. (2019). Pengaruh kemandirian belajar siswa smp terhadap kemampuan penalaran matematis. *Journal on Education*, 1(2), 288-296.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183.
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi diri (pengaturan diri) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 3(1), 36-43
- Ghufron, M. N. & Risnawita, S. (2010). Teori-teori psikologi. Jakarta: Gramedia.
- Hamalik, O. (2000). Psikologi Belajar dan Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

- Harisuddin, M. I. (2021). Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis dan Kemandirian Belajar Siswa Dengan PJJ Dimasa COVID-19. *Teorema: Teori dan Riset Matematika*, 6(1), 98-106.
- Hasanah, U., Maria, S., & Lutfianawati, D. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. (2016). Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif. Jakarta : Indeks.
- Kristiyani, T. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Kusaeri, K., & Mulhamah, U. N. (2016). Kemampuan regulasi diri siswa dan dampaknya terhadap prestasi belajar matematika. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Sruabaya*, 1(1), 31-42.
- Mendikbud. (2020). Pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat COVID-19. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah> (diakses pada tanggal 6 Agustus 2021).
- Muhibbin, S. (2001). Psikologi pendidikan dengan pendekatan Baru. Bandung: Rosdam Karya.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja. *AL-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 9(1), 1-20.
- Prawiyogi, A. G., Purwanugraha, A., Fakhry, G., & Firmansyah, M. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(1), 94-101.
- Putrie, C. A. R. (2021). Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPS. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 136-145
- Sukardi. (2003). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta : Bumi Aksara.
- Rosyid, M. Z., Mustajab., Abdullah, A. R. (2019). Prestasi belajar. Batu: Literasi Nusantara.

- Sandyagraha, I. D. N. G., Dantes, N., & Widiartini, N. K. (2014). Pengaruh Penerapan Model Self Regulated Learning Berbasis Asesmen Kinerja Terhadap Prestasi Belajar Pkn Dengan Kovariabel Self-Efficacy Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*, 4(1).
- Santrock, J.W. (2010). Psikologi Pendidikan. Edisi kedua. Diterjemahkan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana.
- Selfie Miftahul Jannah. (2020, maret 20). Segudang Masalah Belajar Dari Rumah Karena Corona COVID-19. Diakses dari <https://tirto.id/segudang-masalah-belajar-dari-rumah-karena-corona-covid-19-eGqQ> (diakses pada tanggal 6 Agustus 2021).
- Suardi, M. (2018). Belajar dan pembelajaran. Deepublish.
- Sudarnoto, L. F. N. (2018). Metodologi Penelitian. Jakarta.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan Kemampuan *Self-Regulation* Untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*. 7(5), 64-71
- Winkel, W. S. (1996). Psikologi Pengajaran. Jakarta: Grasindo.
- Yerusalem, M. R., Rochim, A. F., & Martono, K. T. (2015). Desain dan Implementasi Sistem Pembelajaran Jarak Jauh Di Program Studi Sistem Komputer. *Jurnal Teknologi dan Sistem Komputer*, 3(4), 481-492.