

**Studi Deskriptif Mengenai *Self-Regulated Learning* pada Siswa
Anggota Aktif Betops SMAN 9 Bandung**
Descriptive Study of Self-Regulated Learning in Active Members of Betops SMAN 9
Bandung

¹Wina Lathifah, ²Indri Utami S.

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116
e-mail: ¹winalh@yahoo.com

Abstract. The activeness of students in an extracurricular affect the academic performance. There are some researches said that, extracurricular activities that involves much physical activities take students' energy and make them easily tired in class, so it affects their study performance. But the phenomenon that researchers found in Betops SMAN 9 Bandung, more than a half members achieved top 10 in their class. The purpose of this study is to find self-regulated learning on the active members of Betops SMAN 9 Bandung especially students who have been active for more than 2 semesters which are the class XI and XII. The methods used in this research is the methodology descriptive study. A subject in this study were 26 students of XI and XII extracurricular members of Betops SMAN 9 Bandung. Data collection used is a questionnaire about the 3 phases which are forethought, performance, and self reflection according to the theory of B. J. Zimmerman. Virtue of result of making the third entry phase self-regulated learning, phase forethought has the highest (65,3 %) or a certain number of 17 people students have a high score. The performance or volitional control is a phase that has as many frequency (50 %) between students who have low score (13 people) and high (13 people). While the self reflection has 42,3 % people that have low score (11 people). Based on data processing used calculation median 14 active members of Betops SMAN 9 Bandung have high score and 12 active members Betops SMAN 9 Bandung have low score of self-regulated learning.

Keywords: Self-Regulated Learning, Active Students in Extracurricular, Achievement

Abstrak. Keaktifan siswa dalam suatu ekstrakurikuler berpengaruh pada prestasi akademik. Terdapat sejumlah hasil penelitian yang mengatakan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler yang banyak melibatkan aktivitas fisik akan menguras tenaga siswa yang kemudian membuat mereka letih, sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada psikis mereka dan menghasilkan prestasi yang rendah. Namun fenomena yang peneliti temukan di Betops SMAN 9 Bandung, terdapat lebih dari setengah anggotanya mendapatkan *ranking* 10 besar di kelasnya masing-masing. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-regulated learning* pada siswa anggota ekstrakurikuler kabaret Betops SMAN 9 Bandung khususnya yang telah aktif selama lebih dari 2 semester yaitu kelas XI dan XII. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian studi deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 26 orang siswa kelas XI dan XII anggota ekstrakurikuler kabaret Betops SMAN 9 Bandung. Pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner mengenai fase *forethought*, fase *performance*, dan fase *self reflection* sesuai dengan teori dari B.J Zimmerman. Berdasarkan dari hasil pengambilan data ketiga fase *self-regulated learning*, fase *forethought* mempunyai frekuensi terbanyak (65,3%) atau sejumlah 17 orang siswa memiliki nilai yang tinggi. Fase *performance or volitional control* merupakan fase yang mempunyai frekuensi sama banyaknya (50%) antara siswa yang memiliki nilai rendah (13 orang) dengan yang tinggi (13 orang). Sedangkan fase *self reflection* dengan persentase 42,3% merupakan fase rendah dengan frekuensi siswa terbanyak sejumlah 11 orang. Berdasarkan pengolahan data menggunakan perhitungan median terdapat 14 siswa anggota aktif Betops SMAN 9 Bandung dengan skor *self-regulated learning* tinggi dan 12 siswa anggota aktif Betops SMAN 9 Bandung dengan *self-regulated learning* rendah.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning*, Siswa aktif Ekstrakurikuler, Prestasi Akademik

A. Pendahuluan

Prestasi akademik yang dicapai peserta didik merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhinya, baik dari dalam diri (faktor internal) maupun dari luar diri (faktor eksternal). Pada faktor eksternal terdiri dari lingkungan faktor sosial, non-sosial, dan faktor pendekatan belajar (Suryabrata, 2001). Salah satu faktor

internal yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah bakat dan minat, untuk mengembangkannya, lingkungan sekolah menyediakan ekstrakurikuler sebagai faktor eksternal yang berfungsi sebagai wadah penyaluran bakat dan minat mereka. Kegiatan ini dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib dan memberi keleluasaan kepada siswa untuk menentukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Kegiatan non akademik berupa ekstrakurikuler yang diikuti siswa memiliki pengaruh terhadap prestasi masing-masing siswa baik itu pengaruh positif maupun negatif. Dampak positif kegiatan non akademik ekstrakurikuler antara lain memberikan wawasan akademik maupun non akademik, mengembangkan bakat dan membentuk karakter siswa. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa tidak hanya dampak positif, namun juga terdapat dampak negatif yang dapat mempengaruhi prestasi siswa. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang banyak melibatkan aktivitas fisik akan menguras tenaga siswa yang kemudian membuat mereka letih, sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada psikis mereka dan menghasilkan prestasi yang rendah.

Teater atau kabaret merupakan salah satu ekstrakurikuler di bidang seni dan peran. Karena ekstrakurikuler ini menghasilkan suatu pertunjukkan, selain menghafal naskah, teknik bersandiwara, mengkomposisi lagu, dan sebagainya, ekstrakurikuler ini merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak melibatkan aktivitas fisik. Bengkel Topeng Sembilan merupakan salah satu kabaret terbaik di antara kabaret sekolah sekota Bandung, di SMAN 9 sendiri ekstrakurikuler ini telah 12 kali memberikan piala kejuaraan pada sekolah semenjak tahun 2010. Selalu menjaga kualitas penampilan, pemain, dan konten yang ditampilkan, membuat ekstrakurikuler ini banyak menjuarai lomba atau pagelaran. Dibalik keunggulan yang dimiliki Betops tentu saja terdapat pelatihan matang yang menyita banyak waktu yang tidak sedikit dari para anggota demi mempertahankan kualitas pertunjukan.

Betops memiliki jumlah 26 siswa total gabungan kelas XI dan XII. Para anggota ini memiliki aktivitas yang padat, waktu untuk belajar dan istirahat terpakai untuk latihan sepulang sekolah hingga malam atau bahkan hari libur. Para anggota ini mengakui bahwa kegiatan Betops ini menguras tenaga, melelahkan, membuat waktu belajar dan istirahat mereka tersita, namun mereka bertahan di Betops dengan alasan suka dengan kabaret dan *me-refresh* di kala mereka bosan dengan pelajaran. Selain itu, beberapa dari mereka ada pula yang tidak merasa kesulitan dengan kegiatan padat ini, dibuktikan dengan terdapatnya 15 siswa dari mereka yang menduduki *ranking* sepuluh besar dalam kelasnya masing-masing, 5 orang lainnya *ranking* dua puluh besar, dan sisanya yang berjumlah 6 orang *ranking* tiga puluh besar.

Terdapat perbedaan dalam cara mereka belajar ataupun mengejar materi pelajaran yang tertinggal akibat aktivitas lain di luar akademik, ada yang berusaha menggunakan waktu istirahat atau disela-sela kegiatan Betops untuk membaca pelajaran yang tertinggal dan ada juga yang cenderung tergoda untuk menggunakan waktu tersebut untuk bercanda dan mengobrol dengan teman mengenai hal-hal di luar pelajaran. Ketika mendapatkan tugas dari guru ada yang mengerjakannya mendekati waktu pengumpulan, namun sebagian dari mereka ada juga yang tidak hanya mengerjakan apa yang ditugaskan saja namun juga mengulas kembali bahkan mempelajari pelajaran yang belum disampaikan.

Dalam kegiatan belajar di kelas, sebagian banyak siswa-siswa ini rajin mencatat, merangkum, membaca referensi buku lain, bertanya pada guru saat menemukan kesulitan, namun beberapa dari mereka hanya belajar ketika akan ulangan saja, tidak mencoba membaca referensi buku lain, tidak meminjam catatan teman

ketika tidak masuk kelas, tidak mengumpulkan tugas, ataupun cepat putus asa ketika mendapatkan nilai ulangan yang jelek. Mereka semua menginginkan prestasi belajar yang tinggi, namun tidak semua tahu cara untuk mencapainya. Selama ini mereka merasa sudah cukup belajar namun hasilnya tidak memuaskan.

Siswa yang tahu bagaimana cara mencapainya, menggunakan waktunya dengan efektif agar kewajiban mereka terpenuhi dan target mereka tercapai. Mereka membuat jadwal kegiatan belajarnya, menentukan target yang ingin dicapai, jika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas mereka bertanya pada teman atau guru dan membaca referensi buku lain. Siswa yang mampu meregulasi dirinya akan mengatur dirinya selama proses belajar. Sebaliknya, jika siswa tidak mampu mengatur diri dalam proses belajar akan berakibat terganggunya pembelajaran di sekolah. Individu yang mampu secara mandiri mengatur perilaku belajarnya, oleh Bandura disebut dengan *self-regulation learner*.

Barry Zimmerman (2004) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasional dan behavioral. Secara kognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor, dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri, dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar. Cara belajar masing-masing siswa dan capaian *ranking* yang berbeda pada siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti gambaran *self-regulation learning* pada siswa anggota aktif Betops SMAN 9 Bandung.

B. Landasan Teori

Self regulation atau *self-regulated learning* adalah suatu proses dimana seseorang mengaktifkan pikiran, perasaan dan perilaku yang terencana dan secara sistematis disesuaikan sebagai kebutuhan untuk mempengaruhi pembelajaran dan motivasi seseorang (Schunk, 1994; Zimmerman, 1989, 1990, 2000, Zimmerman & Kitsantas, 1996; dalam Boekarts, 2000 : 631). *Self regulation* pada siswa mengacu pada derajat metakognisi, motivasi, dan perilaku mereka dalam belajar. Masing-masing siswa memiliki *self regulation* yang berbeda-beda dalam belajar, termasuk motivasi mereka untuk belajar, metode yang digunakan, hasil yang tampak dari usaha yang mereka lakukan, dan sumber lingkungan yang mereka gunakan (Zimmerman, 1994; dalam Boekarts, 2000 : 632).

Self regulation meliputi proses penetapan tujuan untuk belajar, mengikuti dan berkonsentrasi pada pelajaran, penggunaan strategi yang efektif untuk mengorganisir, melakukan pengkodean, dan mengulang informasi yang diperoleh agar dapat diingat, menggunakan sumber daya secara efektif, memantau tingkah laku yang ditampilkan, mengatur waktu secara efektif, mencari bantuan ketika dibutuhkan, memiliki keyakinan yang positif tentang kemampuan yang dimiliki, mengantisipasi hasil yang diperoleh dan merasa bangga dan puas atas usaha yang telah dilakukan (McCombs, 1989, Pintrich & De Groot, 1990; Weinstein & Mayer, 1986; Zimmerman, 1994; dalam Boekarts, 2000 : 631).

Proses *self regulatory* dibagi menjadi 3 fase, yaitu *forethought*, *performance or volitional control* dan *self reflection*. *Forethought* merupakan suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha-usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan tersebut. *Performance or volitional control* melibatkan proses yang terjadi selama usaha itu

berlangsung dan pengaruhnya terhadap persiapan yang telah dibuat dan tindakan yang dilakukan. *Self reflection* melibatkan proses yang terjadi setelah adanya usaha-usaha pada fase *performance* dan mempengaruhi reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut. Pada *self reflection* ini, mempengaruhi *forethought* terhadap usaha-usaha berikutnya sehingga dengan demikian melengkapi siklus sebuah *self regulatory*.

C. Hasil Penelitian

Tabel 1. Anggota aktif Betops SMAN 9 Bandung

Variabel	Kriteria	<i>Frekuensi</i>	<i>Rank 10 Besar</i>	<i>Non-ranking</i>
<i>Self Regulated Learning</i>	Rendah	12 (46,1%)	3	9
	Tinggi	14 (53,9%)	12	2
Jumlah		26	15	11

Didapat bahwa 53,8% siswa anggota aktif Betops SMAN 9 Bandung memiliki *self-regulated learning* tinggi, berarti siswa memiliki perilaku *self regulated learning* yang efektif atau siswa melakukan kegiatan belajar sesuai dengan ketiga fase dalam *self regulated learning* yaitu *forethought* (melakukan perencanaan dalam kegiatan belajar), *performance or volitional control* (melaksanakan kegiatan belajar sesuai perencanaan), dan *self reflection* (melakukan penilaian terhadap kegiatan belajar yang telah dilakukan). Sebanyak 38,5% lainnya, memiliki *self regulated learning* yang rendah berarti subjek memiliki perilaku *self regulated learning* yang tidak efektif atau siswa belum melakukan kegiatan belajar sesuai dengan fase-fase dalam *self regulated learning*.

53,9% siswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi tersebut memiliki *goal system* yang tersusun secara hierarki, mereka menetapkan target-target yang harus mereka capai seperti nilai minimal untuk setiap mata pelajaran, target nilai yang ingin mereka dapat saat ujian, menetapkan target *ranking* yang ingin mereka capai, dan lain sebagainya. Mereka dapat memotivasi dirinya sendiri dan mengarahkan tindakannya pada tujuan yang ingin mereka capai. Target-target yang telah mereka tetapkan tidak hanya menjadi sebuah angan-angan semata tetapi mereka jadikan regulator untuk mereka wujudkan dalam bentuk perilaku belajar. Perilaku belajar yang mereka lakukan pun tidak asal-asalan namun mereka menggunakan strategi belajar yang mereka susun agar efektif. Ketika mereka mengalami kegagalan, mereka menganggap usahanya kurang maksimal atau strategi yang mereka gunakan kurang efektif, kemudian mereka akan berusaha meningkatkan atau memperbaiki usahanya.

Tabel 2. Fase dan Kriteria

Kriteria	Fase		
	<i>Forethought</i>	<i>Performance or Volitional Control</i>	<i>Self Reflection</i>
Rendah	9 (34,6%)	13 (50%)	11 (42,3%)
Tinggi	17 (65,3%)	13 (50%)	15 (57,7%)
Median	107,5	102,5	52,5

Fase *forethought* merupakan fase yang tinggi dengan frekuensi siswa terbanyak diantara dua fase lainnya. Artinya 65,3% siswa anggota aktif Betops ini memiliki keyakinan mengenai kemampuan dirinya dalam belajar dan keyakinan mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkannya. Pada 34,6% siswa yang memiliki

forethought rendah, mereka cenderung tidak menetapkan tujuan belajarnya atau hasil belajar yang ingin mereka capai, mereka mengerjakan tugas seadanya dan belajar ketika ada ulangan saja. Mereka tidak memiliki strategi belajar khusus untuk membantu mereka dalam memahami materi pelajaran dan tidak membuat jadwal kegiatan.

Berdasarkan fase *performance or volitional control*, siswa anggota aktif Betops yang memiliki nilai tinggi dan rendah berjumlah sama banyaknya yaitu sebanyak masing-masing 13 orang siswa. 50% siswa dengan nilai yang tinggi pada fase ini menunjukkan mampu melakukan kontrol dan observasi terhadap perilaku belajarnya. 50% siswa lainnya yang rendah pada fase *performance or volitional control* ini menunjukkan bahwa mereka kurang kontrol terhadap perilaku belajarnya. Perhatian mereka cenderung mudah teralihkan seperti sering mengobrol dengan teman atau memainkan *handphone* daripada memperhatikan guru yang sedang menerangkan di depan kelas atau mencatat.

Betops memiliki nilai yang tinggi yaitu sebanyak 57,7% siswa. Hal ini menyatakan bahwa siswa anggota aktif Betops mampu melakukan evaluasi pada hasil belajarnya. Mereka menilai sejauh mana mereka berhasil, strategi apa yang efektif, dan fleksibel dalam mengubah strategi belajar bila dirasa perlu untuk diganti. 42,3% siswa lainnya yang rendah, terlihat pada aspek *self judgement* tidak melakukan penilaian terhadap hasil yang dicapai, walaupun hasilnya tidak memuaskan, mereka tidak tahu dengan persis apa yang menyebabkan mereka mendapatkan nilai yang buruk karena beranggapan bahwa mereka sudah cukup belajar.

Tabel 3. Fase

No	Fase			Subyek	Jumlah	Ranking	
	F	P	SR			10 besar	Non-rank
1	T	T	T	1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 22	12	11	1
2	T	T	R	13	1	1	-
3	T	R	T	19	1	-	1
4	T	R	R	3, 12, 26	3	-	3
5	R	R	T	17, 18	2	1	1
6	R	R	R	6, 14, 20, 21, 23, 24, 25	7	2	5

Sejumlah 12 orang siswa memiliki nilai ketiga fase *forethought*, *performance or volitional control* dan *self reflection* yang tinggi. Hal tersebut menggambarkan siswa yang memiliki nilai tinggi pada ketiga fase *self-regulated learning*, mampu menyelaraskan antara rencana serta tindakan dan mampu mengevaluasi hasil dari tindakan yang dilakukannya dengan baik. Terdapat seorang siswa yang memiliki nilai tinggi pada fase *forethought* dan *performance or volitional control*, namun rendah pada fase *self reflection*, itu artinya siswa mampu menjalankan strategi perencanaan sesuai dengan harapan. Seorang siswa yang memiliki nilai tinggi pada fase *forethought* dan *self reflection*, namun rendah pada fase *performance or volitional control*. Hal tersebut menggambarkan siswa ini melakukan perencanaan dengan baik, cenderung melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan, namun tidak dibarengi dengan tindakan yang mengarah pada apa yang sudah direncanakan sebelumnya. Tiga orang siswa yang memiliki nilai *forethought* tinggi, sedangkan pada kedua fase *performance or volitional control* dan *self control* memiliki nilai yang rendah. Itu artinya siswa hanya melakukan perencanaan yang baik saja sedangkan tindakan serta evaluasi tidak

dilakukan sesuai dengan apa yang sudah direncanakan.

Terdapat 2 orang siswa yang memiliki nilai rendah pada fase *forethought* dan *performance or volitional control*, sedangkan pada fase *self reflection* memiliki nilai yang tinggi. Siswa-siswa ini cenderung tidak memiliki perencanaan terhadap tujuan yang ingin dicapai dan juga tidak melakukan kegiatan atau tindakan yang mengarah pada tujuan karena tidak membuat target terlebih dahulu. Namun demikian, mampu menyadari dan mengevaluasi hasil dari apa yang dilakukan, namun tidak ada perubahan tindakan untuk mengarahkan ke arah yang lebih baik. Terdapat 7 orang siswa yang memiliki nilai rendah pada ketiga fase, yaitu pada fase *forethought*, *performance or volitional control* dan *self reflection*. Keempat siswa ini cenderung tidak melakukan perencanaan pada tujuan yang akan dicapai dalam akademik, tidak pula melakukan tindakan-tindakan ke arah yang lebih baik yang mendukung untuk mendapatkan prestasi akademik yang tinggi, serta tidak melakukan evaluasi terhadap tindakan yang dilakukannya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data serta pembahasannya maka kesimpulan pengolahan data dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara umum 65,3% siswa anggota aktif Betops SMAN 9 Bandung memiliki *self regulated learning* yang tinggi dan 34,6% siswa lainnya memiliki *self regulated learning* yang rendah.
2. Secara keseluruhan fase *forethought* merupakan fase tinggi dengan frekuensi jumlah siswa terbanyak, sementara fase *performance or volitional control* merupakan fase rendah dengan frekuensi terbanyak.
3. 11 dari 12 siswa yang memiliki ketiga fase *forethought*, *performance or volitional control*, dan *self reflection* yang tinggi menduduki *ranking* 10 besar di kelasnya masing-masing
4. 2 dari 7 siswa yang memiliki ketiga fase *forethought*, *performance or volitional control*, dan *self reflection* yang rendah tidak menduduki *ranking* 10 besar

Daftar Pustaka

- Boekaerts, Monique, 2000. *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Nusantara, Jevrie Randy Giovani. (2013). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler dan perilaku belajar terhadap prestasi akademik pada mata pelajaran ekonomi kelas XI IS di SMAN 7 Semarang. Dalam jurnal penelitian pendidikan ekonomi Universitas Negeri Semarang tahun 2013.
- Pintrich, Paul R., De Groot, E. (1990). Motivational and self-regulated learning component of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- Zimmerman, Barry J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement an overview. *Journal Educational Psychologist*. Vol. 25 (1), 3-17.