

SUKSES MENGGAPAI PRESTASI AKADEMIK MELALUI *SELF REGULATED LEARNING*

Imam Azhar

Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Lamongan, Indonesia

E-mail: imamazhar@iai-tabah.ac.id

Abstract: *To achieve a successful academic performance depends on intern and on extern factors. the factor that plays an important role in learning internally such as motivation, self-regulated learning, learning styles and multiple intelligences. Externally, something like learning enviroment, learning resources, adn learning facilities had become important factors. The essence of writing here is self-regulated learning. Self-regulated learning is not a mental ability or an academic performance skill; rather it is the self-directive process by which learners transform their mental abilities into academic skills. Learning is viewed as an activity that students do for themselves in a proactive way rather than as a covert event that happens to them in reaction to teaching. Self-regulated learning refers to self-generated thoughts, feelings, and behaviors that are oriented to attaining goals. In this cases, the learners should be self-regulated learners who analyzing task requirements, setting productive goals, and selecting, adapting or inventing strategies to achieve their objectives. These learners also monitor progress as they work thorough the task, managing intrusive emotions and waning motivation as well as adjusting strategies processed to foster success. These are the students who ask questions, take notes, and allocate their time and their resources in ways that help them to be in charge of their own learning.*

Keywords: *Self-Regulated Learning, Self Regulated Learner, Academic Performance*

Pendahuluan

Konteks kajian psikologi pendidikan telah mengalami perubahan sangat pesat selama 30 tahun terakhir. Atas dasar perubahan itu, kajian *self-regulated learning* telah menjadi fokus baru dalam dunia penelitian, dan menjadi salah satu bagian terpenting dalam praktek pendidikan.¹ Hal ini membawa dampak pada pemaknaan belajar. Belajar diyakini sebagai suatu aktifitas yang aktif, bersifat kognitif, konstruktivis, penting,

¹P. R. Pintrich. The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulated learning*. (San Diego, CA: Academic Press, 2000). p. 457. Dan lihat juga Reynolds, W.M. & Miller, G.E. Current perspectives in educational psychology. In W.M. Reynolds & G.E. Miller (Eds.), *Handbook of psychology: Educational psychology*, Vol. 7. (Hoboken, NJ: Wiley, 2003). P. 4.

bermedia, dan proses yang berlangsung secara mandiri. Akumulasi aktivitas tersebut menuju kepada suatu kata yaitu 'prestasi'.

Pada dasarnya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan pebelajar untuk mencapai prestasi yang optimal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kecerdasan bawaan, kepribadian, gaya belajar, atau cara belajar, sementara faktor eksternal seperti lingkungan belajar (rumah, masyarakat dan sekolah), sumber belajar, dan fasilitas belajar.

Salah satu faktor yang turut mempengaruhi keberhasilan pebelajar dalam mencapai prestasi optimal yaitu *self-regulated learning* atau *self-regulated learning*. Pemahaman tentang konsep pengaturan diri (*self-regulated learning*) dalam pendidikan ini penting dalam pengembangan kemampuan prestasi pebelajar selanjutnya. Sebab fungsi utama pendidikan adalah pengembangan kemampuan dan keterampilan belajar sepanjang hayat. Setelah para pebelajar lulus SMA atau perguruan tinggi misalnya, mereka harus tetap mempelajari banyak keterampilan hidup secara informal agar tetap mampu eksis dan *survive*.

Dalam *self-regulated learning* terdapat dua kekuatan, yaitu kemauan dan keterampilan (*will and skill*)². Atas pertimbangan tersebut, pendidikan seharusnya membantu para pebelajar untuk sadar atas kemampuan berfikir mereka sendiri, menjadi pebelajar yang strategis, dan mampu mengarahkan motivasi ke arah tujuan yang berharga. Fungsi guru harus berubah dari mengajar menjadi membelajarkan, dan paradigm pengajaran diubah menjadi paradigma praktek *self-reflective*.³ Sedangkan Lin et al. menyatakan, bahwa untuk membantu pebelajar /mahapebelajar agar proses belajar mereka menjadi efektif, para pembelajar (guru/dosen) hendaknya membantu pebelajar menjadi percaya atas cara-cara alternatif terhadap pendekatan situasi belajar.⁴

Lebih lanjut, *self-regulated learning* tidaklah berkaitan dengan sebuah kemampuan mental atau keterampilan performan akademik. *Self-regulated learning* lebih mengarah pada proses mengarahkan diri dimana seorang individu mentransformasi kemampuan mental ke dalam keterampilan akademik. Sedangkan belajar dipandang sebagai sebuah aktivitas yang dilakukan untuk kepentingan mereka sendiri secara proaktif. Dalam kondisi ini, para pebelajar menjadi proaktif terhadap upaya-upaya mereka untuk belajar sebab mereka sadar akan kekuatan dan kelemahannya. Hal ini dikarenakan mereka diarahkan oleh setting tujuan mereka secara personal dan strategi-strategi yang terkait dengan tugas mereka sendiri. Pada sisi lain, para pebelajar juga memonitor perilakunya sendiri dalam rangka pencapaian tujuan dan refleksi diri terhadap efektifitas perkembangannya. Kondisi demikian tentunya akan meningkatkan rasa kepuasan dan motivasi mereka untuk memperbaiki metode-metode

²P.C. Blumenfeld, & R.W. Marx, Motivation and cognition. In H.J. Walberg & G.D. Haertel (Eds.), *Psychology and educational practice*. (Berkeley, CA: McCutchan, 1997). p. 89. Lihat juga McCombs, B.J. & Marzano, R.J. Putting the self in self-regulated learning: The self as agent in integrating will and skill. *Educational Psychologist*, 25, 61-1990. 51-69-62.

³D. H. Schunk, & B.J. Zimmerman. *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. (New York: Guilford, 1998). p. 89.

⁴Y.G., Lin., W.J. McKeachie, & Y.C. Kim. College student intrinsic and/or extrinsic motivation and learning. *Learning and Individual Differences*, 13, 2003. p. 256.

belajar yang digunakan. Dengan meningkatnya motivasi dan perbaikan metode adaptif, para pebelajar tidak hanya akan menggapai sukses secara akademik, melainkan juga dalam menatap masa depan secara optimistis.

Zimmerman dan Martinez-Pons berpendapat, bahwa individu yang bisa mengatur diri mereka dalam belajar dan merasa yakin bahwa ia mampu mengatasi bahan-bahan akademik, akan memiliki kesuksesan dan prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak percaya akan kemampuan dirinya. Individu yang demikian dinamakan *self-regulated learner*, sementara prosesnya disebut dengan *self-regulated learning* (SRL).⁵

Istilah SRL ini mulai dikenal luas sejak dipublikasikannya buku *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory Research, and Practice* karya Zimmerman and Schunk pada tahun 1989. Selanjutnya, SRL menjadi salah satu kajian penelitian yang dilakukan. Beberapa tahun kemudian, publikasi yang serupa juga muncul, di antaranya, yaitu: *Self-regulated learning of Learning and Performance* karya Schunk & Zimmerman tahun 1994, *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice* karya Schunk & Zimmerman tahun 1998, *Handbook of Self-regulated learning* karya Boekaerts, Pintrich & Zeidner, tahun 2000, dan *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives* karya Zimmerman & Schunk tahun 2001.

Pembahasan

A. *Self Regulated Learning*

Teori tentang *self-regulated learning* muncul pada tahun 1980 an. Teori ini secara umum berkaitan dengan dimensi-dimensi *cognitive, affective, motivational, and behavioral*. Schunk & Zimmerman mengatakan, bahwa *self-regulated learning* merujuk pada proses belajar yang sebagian besar terjadi dalam pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dihasilkan pebelajar sendiri yang ditujukan kepada pencapaian tujuan,⁶ sementara Pintrich mendefinisikan “*self-regulated learning as attempting to control their behavior, motivation and affect, and cognition, attempting to accomplish some goals, and the individual learner must be in control of his actions.*”⁷

Pada karya lainnya, Zimmerman & Risemberg mendefinisikan, *Self-regulated learning* sebagai tindakan prakarsa diri (*self-initiated*) yang meliputi latar tujuan (*goal setting*) dan usaha-usaha pengaturan diri untuk mencapai tujuan, pengelolaan waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial.⁸ Butler & Winne dan Winne & Perry menyatakan, bahwa istilah *self-regulated* dapat digunakan untuk mendeskripsikan proses belajar di bawah bimbingan dan kendali metacognisi (berfikir tentang pemikiran

⁵B. J., Zimmerman, & M. Martinez-Pons, Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4), 1986, 617.

⁶D. H. Schunk, & B.J. Zimmerman. *Self-regulated learning.*, 97.

⁷P. R. Pintrich, Understanding self-regulated learning. In Menges R. J.& Svinicki, M. D. (Eds.), *New Directions for Teaching and Learning*, Vol. 63, (San Francisco: Jossey-Bass, 1995). 6.

⁸B. J., Zimmerman, & R. Risemberg Self-regulatory dimensions of academic learning and Motivation. In G. D. Phe (Ed.), *Handbook of academic learning: Construction of knowledge*. (San Diego, CA: Academic Press, 1997). 106.

seseorang), kegiatan strategis (*planning, monitoring, and evaluating personal progress against a standard*), dan motivasi untuk belajar (*motivation to learn*).⁹

Dalam proses belajar, seorang *self-regulated learner* melibatkan tiga aspek, yaitu: 1) strategi *self-regulated learning*, 2) responsifitas terhadap *self-oriented feedback* mengenai keefektifan belajar, dan 3) interdependensi proses motivasional.¹⁰ Di sini, pebelajar *self-regulated* memilih dan menggunakan strategi *self-regulated learning* untuk mencapai hasil yang diharapkan berdasarkan pada *feedback* yang diperoleh dari keefektifan dan keterampilan pebelajar dalam belajar.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat dilihat beberapa kesamaan pandangan, seperti pandangan mengenai belajar yang dimaknai sebagai proses yang terjadi dalam diri seseorang melalui pengaturan diri, kegiatan strategis, melibatkan metakognisi. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-regulated learning* adalah suatu proses belajar yang integral di bawah bimbingan dan kendali metakognisi, yang terdiri atas pengembangan seperangkat perilaku konstruktif, melibatkan kesadaran diri, prakarsa diri, dan motivasi diri. Proses integral tersebut direncanakan, dikontrol, dievaluasi untuk mendukung tujuan belajarnya dan dalam upaya mengubah lingkungan belajar (fisik atau sosial).

Dalam melakukan *self-regulating learning*, para pebelajar perlu mengikuti beberapa pengaturan diri, yaitu *self-regulated learning of behavior, self-regulated learning of motivation and affect*, dan *self-regulated learning of cognition*.¹¹ Zimmerman menjelaskan secara detail, pertama; mengatur perilaku belajar diri. Hal ini dilakukan dengan melibatkan control aktif terhadap berbagai sumber belajar, waktu, lingkungan belajar, dan bantuan dari orang lain. Kedua; mengatur motivasi dan afeksi diri. Hal ini dilakukan dengan mengontrol tiap perubahan yang terjadi pada motivasi belajarnya, *self-efficacy*, orientasi belajar emosi belajar, dan afeksinya seperti rasa jenuh dan rasa malas. Ketiga; mengatur kognisi diri. Hal ini dilakukan dengan mengontrol berbagai strategi kognitif dirinya dalam belajar, misalnya penggunaan strategi pemrosesan informasi secara mendalam untuk menghasilkan hasil belajar dan performan yang lebih baik daripada yang telah ditunjukkan sebelumnya.

Dengan melakukan proses *Self-regulated learning*, para pebelajar akan menunjukkan peningkatan prestasi akademik yang luar biasa, di samping itu, proses ini sangat membantu kepentingan masa depannya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan akan dampak-dampak tersebut. Penelitian Haris et al., misalnya, menyatakan bahwa pebelajar yang menerapkan SRL dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil akademik yang memuaskan,¹² hal serupa juga dibuktikan oleh penelitian Paris & Paris,

⁹D.L. Butler, & P.H. Winne. Feedback and self-regulated learning: A theoretical synthesis. *Review of Educational Research*, 65, 1995.p. 247. Lihat juga P.H. Winne, & N.E. Perry. Measuring self-regulated learning. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M.Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. (San Diego: Academic Press, 2000). 543.

¹⁰B. J. Zimmerman. Self-regulated academic learning and achievement: The emergence of a social cognitive perspective. *Educational Psychology Review*, 2, 1990. 175.

¹¹B. J. Zimmerman. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81,1989, 329-332.

¹²K.R., Harris, Graham, S., Mason, L.H. & Sadler, B. Developing Self-Regulated Writers. *Theory into Practice*, 41, 2005, 110-111.

di mana dia menyimpulkan bahwa pebelajar berprestasi tinggi seringkali merupakan pebelajar yang mampu mengatur dirinya sendiri dalam aktivitas belajarnya.¹³

Hal tersebut didukung oleh temuan penelitian Palacios & Gascon yang kemudian merekomendasikan akan pentingnya SRL bagi diri pebelajar dalam pembelajaran. Menurut mereka, SRL mengacu pada proses keaktifan pebelajar dalam pembelajaran dan didefinisikan sebagai perencanaan yang disengaja dan pemantauan proses kognitif dan afektif yang terlibat dalam keberhasilan penyelesaian tugas-tugas akademik.¹⁴

Beberapa penyebab yang diyakini dapat memberikan pengaruh kemampuan SRL terhadap hasil belajar adalah kemampuan pebelajar untuk memberdayakan strategi SRL khususnya strategi kognisi dan metakognisi. Hal tersebut selaras dengan ungkapan Weinstein & Mayer yang menyatakan, bahwa pebelajar yang mampu memberdayakan strategi SRL akan menghasilkan prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan pebelajar yang tidak mampu memberdayakannya,¹⁵ atau Chung dan Wang et al., menyatakan bahwa belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja, melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri oleh pebelajar (*self-regulated*).¹⁶ Menurut Montalvo & Tores, belajar harus dipahami sebagai proses aktif, konstruktif dan *self-regulated*. Pebelajar yang mampu memberdayakan SRL (tinggi) atau memiliki kemampuan untuk mengatur proses belajarnya (keterampilan untuk mengelola dan mengatur kebutuhan belajar sendiri), akan mencapai hasil belajar yang diinginkan.¹⁷

Penyebab lain kenapa prestasi akademik pebelajar SRL memuaskan adalah karena pebelajar yang memiliki SRL tinggi mempunyai kemampuan untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasional, dan *behavioral*.¹⁸ Secara metakognitif, *self-regulated learner* terbiasa merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor, dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, *self-regulated learner* memiliki perasaan bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri, dan memiliki kemandirian. Secara *behavioral*, *self-regulated learner* belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

¹³Paris, S.G. & Paris, A. H. Classroom Applications of Research on Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 36 (2), 2001. 92-93.

¹⁴A. Palacios, & G. Gascón. Self-Regulated Learning In Blended Learning Environments. Attitude as Antecedent Variable, *ICERI2010 Proceedings*, 2010. 1678-1686.

¹⁵C.E. Weinstein, & Mayer, R.E. 1986. The Teaching of Learning Strategies. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of Research on Teaching*. (New York: Macmillan, 1986), p. 25-30.

¹⁶M.K. Chung. The Development of Self-Regulated Learning. *The Institute of Asia Pacific Education Development*, 1, (1), 2000, p.55-56. Dan lihat juga Wang, C., Schwab, G., Fenn, P. & Chang, M. Self-Efficacy and Self-Regulated Strategies for English Language Learners: Comparison between Chinese and German College Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3 (1), 2013, p.173.

¹⁷F.T. Montalvo, & M.C.G. Torres. Self-Regulated Learning: Current and Future Directions. Spain: Department of Education: University de Navarra. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2 (1), 2004, P. 4.

¹⁸B.J. Zimmerman. Becoming a Self-Regulated Learner: an Overview. *Theory into Practice*, 41, 2002, p. 64-67.

Beberapa hasil penelitian juga membuktikan bahwa pebelajar yang memiliki SRL tinggi terbukti sangat efisien untuk meningkatkan prestasi akademik, seperti: prestasi belajar Matematika, Bahasa Inggris, Medis, Keterampilan Teknologi Informasi, Akuntansi, dan Metodologi Penelitian.¹⁹ Bahkan beberapa strategi SRL sangat efektif digunakan bagi pebelajar yang mengalami kesulitan dalam belajar sekalipun.²⁰

Berdasarkan pemaparan mengenai hasil penelitian menunjukkan bahwa SRL telah terbukti mampu menjadi sesuatu yang mampu meningkatkan prestasi akademik pebelajar pada berbagai bidang keilmuan, bukan saja pada pebelajar-pebelajar normal, melainkan juga pada pebelajar-pebelajar dengan kebutuhan khusus. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulated learning* ini perlu dibelajarkan dan dijadikan salah satu perhatian khusus dalam pendidikan dan pembelajaran.

Kesimpulannya, *Self-regulated learning* (SRL) adalah upaya pebelajar untuk mencapai tujuan belajar dengan mengaktifkan pikiran, emosi dan perilakunya melalui penggunaan strategi kognitif dan regulasi diri yang meliputi latar tujuan (*goal setting*) dan usaha-usaha pengaturan diri, pengelolaan waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial. Indikator-indikator dari *self-regulated learning* terdiri atas *cognitive strategy use* dan *self-regulation*.

B. Self Regulated Learner

Bertolak dari beberapa definisi mengenai *self-regulated learning* yang telah diungkap, yang pada intinya adalah proses belajar di bawah bimbingan dan kendali metacognisi, kegiatan strategis, dan motivasi untuk belajar atas tindakan dan prakarsa diri (*self-initiated*) yang meliputi latar tujuan (*goal setting*) dan usaha-usaha pengaturan diri, pengelolaan waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial untuk mencapai tujuan belajar, maka dapat dikatakan secara singkat, bahwa *self-regulated learner* adalah subjek atau pelaku dari proses belajar tersebut.

¹⁹B.J. Zimmerman, & M. Martinez-Pons. Development of a Structured Interview for Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal*, 23 (4), 1986, p. 614-628. Lihat juga hasil penelitian-penelitian Perry, N.E., Hutchinson, L. & Thauberger, C. 2007. Mentoring Student Teachers to Design and Implement Literacy Tasks that Support Self-Regulated Learning and Writing. *Reading & Writing Quarterly*, 23, 27-50. Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W. & Perry, R.P. 2002. Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*, 37 (2), 91-105. Camahalan, F.M.G. 2000. Effects of Self-Regulated Learning on Mathematics Achievement of Selected Southeast Asian Children. *Journal of Instructional Psychology*, 33 (3), 194-205. Dan Pintrich, P.R. & De Groot, E. 1990. Motivational and Self-Regulated Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40. Kuiper, R. 2005. Self-Regulated Learning during a Clinical Preceptorship: The Reflections of Senior Baccalaureate Nursing Students. *Nursing Education Perspective*, 26 (6), 351-356. Goodpasture, J.E., Lindner, R. & Thomas, M. 2007. A Study of the Self-Regulated Learning Inventory on a HBCU Students Population in Allied Health. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 5 (4), 1-5. Kramarski, B. & Mizrachi, N. 2006. Online Discussion and Self-Regulated Learning: Effects of Instructional Methods on Mathematical Literacy. *The Journal of Educational Research*, 99 (4), 218-230.

²⁰S. Graham, & K.R. Harris. Self-Regulated Strategy Development: Helping Students with Learning Problems Develop as Writers. *The Elementary School Journal*, 94 (2), 1993, p. 169-181.

Pintrich & De Groot mengungkapkan, bahwa *self-regulated learners* tidak hanya harus memiliki strategi kognitif atau kemampuan berfikir untuk membangun pengetahuan, dan metakognisi (kemampuan untuk memonitor strategi belajar), tetapi mereka juga harus termotivasi secara internal untuk menggunakan strategi metakognisi mereka dalam membangun pemahaman terhadap bahan-bahan pembelajaran dalam rangka mencapai kesuksesan akademik.²¹

Menurut Zimmerman, apa yang dimaksud dengan *self regulated leaner* adalah individu yang berpartisipasi aktif dalam belajar, mulai dari metakognisi, motivasi, dan sudut pandang perilakunya.²² Sementara Sui dan Ho., menetapkan beberapa karakteristik untuk bisa disebut sebagai *self-regulated leaner*. Karakteristik tersebut seperti *high-performance*, *high-capacity* sebagai kebalikan dari *low performance (or learning disabilities)*, yaitu orang-orang yang mengalami kesulitan dalam belajar.²³ Secara umum, studi-studi menunjukkan, bahwa karakteristik tersebut membedakan para individu yang mampu mengelola belajarnya sendiri dengan individu yang tidak mampu mengelola belajarnya sendiri.²⁴

Untuk menjadi *self-regulated learner*, seorang individu dapat belajar secara mandiri maupun diajari oleh orang dewasa. Secara mandiri, mereka dapat melakukannya dengan cara menguasai strategi-strategi khusus yang memungkinkan mereka untuk meningkatkan kekuatan control diri terhadap perilaku dan lingkungannya. Melalui bantuan orang dewasa, proses pembelajarannya dapat dilakukan diantaranya dengan meminta pebelajar mengobservasi dan mempertimbangkan setiap perilaku dan kegiatannya yang dilakukannya. Cara ini, pebelajar akan belajar untuk mengurangi perilaku dan tindakan yang buruk dan meningkatkan perilaku dan tindakan yang lebih baik.

Upaya-upaya teknis yang dapat dilakukan oleh para pebelajar yang ingin menjadi *self-regulated learner* adalah; 1) aktif melakukan intropeksi diri, dan menanyakan pada dirinya tentang “apa strategi ini cocok buatku pada situasi ini?”, 2) para pebelajar memiliki kemauan untuk mengubah focus mereka terhadap membandingkan dirinya dengan orang lain, melainkan harus berusaha membandingkan dirinya dengan dirinya sendiri (*self-comparisons*), 3) mengubah sifat reaktif menjadi proaktif terhadap belajar, segala aktivitasnya mengarah pada pencapaian tujuan dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan cara untuk mencapai tujuan tersebut secara optimal.²⁵

²¹P.R. Pintrich, & E. De Groot. Motivational and Self-Regulated Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 1990. 34.

²²B.J. Zimmerman. Achieving Academic Excellence: A Self-Regulatory Perspective. En M. Ferrari (Ed.), *The Pursuit of Excellence through Education*. (Mahwah, NJ: Erlbaum, 2001). P. 54-56. Dan lihat juga B.J. Zimmerman. Becoming a Self-Regulated Learner: an Overview. *Theory into Practice*, 41,2002, p. 64-.66.

²³E. Sui, & Ho, C. Self-Regulated Learning and Academic Achievement of Hong Kong Secondary School Students. *Educational Journal*, 32 (2), 2004. P. 87-88.

²⁴L. Corno. Volitional Aspects of Self-Regulated Learning. In B.J. Zimmerman and D.H. Schunk (Eds.), *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 2001), 45.

²⁵Corno, L. 2001. Volitional Aspects of Self-Regulated Learning. In B.J. Zimmerman and D.H. Schunk (Eds.), *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 2001). p. 34-36.

Zimmerman mengungkapkan secara jelas mengenai karakteristik umum dari *self-regulated learner* sebagai berikut:

1. Mereka familiar dan tahu bagaimana cara menggunakan seperangkat strategi kognisi (*repetition, elaboration and organization*), yang membantu mereka untuk menghadirkan, mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi dan menemukan informasi
2. Mereka tahu bagaimana cara merencanakan, mengontrol, dan memerintahkan proses mental mereka ke arah pencapaian tujuan personal (*metacognition*).
3. Mereka menunjukkan seperangkat kepercayaan yang memotivasi dan emosi yang adaptif, seperti merasa mampu melakukan tugas-tugas akademik tingkat tinggi, membuat tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas-tugas akademik (senang, puas, dan antusias), sekaligus kapasitas untuk mengontrol dan memodifikasinya, dan mengaturnya sebagaimana yang dipersyaratkan pada tugas dan situasi belajar yang spesifik.
4. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan usaha untuk digunakan dalam mengerjakan tugas, mereka tahu bagaimana cara membuat dan menstrukturisasi lingkungan pembelajaran yang sesuai dengan keadaannya, seperti menemukan tempat yang cocok untuk belajar, dan mencari bantuan dari para guru atau teman sekelas ketika mereka mendapatkan kesulitan.
5. Pada suatu konteks tertentu, mereka menunjukkan usaha yang lebih besar dalam rangka berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademiknya, suasana kelas dan strukturnya (misalnya; bagaimana seseorang individu dievaluasi, persyaratan tugas desain tugas kelas dan teamwork organisasi).
6. Mereka mampu berperan aktif dalam memilih dan menentukan strategi cadangan, yang dimaksudkan untuk menghindari gangguan internal dan eksternal; sehingga mereka mampu memelihara konsentrasi, upaya dan motivasi saat mengerjakan tugas-tugas akademik.²⁶

Secara terpisah, karakteristik-karakteristik tersebut dapat menjelaskan kenapa para *self-regulated learners* selalu menunjukkan *a high sense of self-efficacy*. Dari penjelasan di atas, dapatlah dipahami suatu pengertian, bahwa *self-regulated learner* adalah individu memandang diri sendiri sebagai agen perubahan perilaku, yang memiliki keyakinan kuat bahwa belajar adalah proses proaktif. Mereka secara personal termotivasi dan mampu menggunakan strategi tertentu yang memungkinkan mereka untuk mencapai hasil akademik yang diharapkan.

Self-regulated learner memahami kekuatan dan kelemahan aspek akademik mereka secara baik, dan mereka memiliki strategi tertentu yang tepat yang dapat diaplikasikan untuk menghadapi tantangan dan tugas-tugas akademik. Para *self-regulated learner* memegang keyakinan yang kuat mengenai *intelligence* dan mengembalikan kesuksesan maupun kegagalan pada faktor-faktor tertentu (seperti

²⁶B.J. Zimmerman. Becoming a Self-Regulated Learner: an Overview. *Theory into Practice*, 41, 2002, 67-69.

upaya belajar dan efektifitas penggunaan strategi yang kurang tepat).²⁷ Mereka juga percaya, bahwa kesempatan untuk mengambil tugas yang menantang, selalu belajar, mengembangkan pemahaman yang mendalam terhadap suatu materi, dan usaha yang lebih, akan meningkatkan prestasi akademik.²⁸

Dalam prosesnya, *self-regulated learners* secara berulang melakukan kegiatan-kegiatan kognisi melalui penyelesaian tugas-tugas yang diberikan. Untuk melakukan itu, mereka menganalisa, menguji, dan mereview tugas-tugas verbal yang diberikan oleh pembelajar mereka, seperti topik, prosedur yang diharapkan, produk yang diinginkan dan kriterianya. Setelah proses tersebut, para pembelajar akan mengkaitkannya dengan *prior knowledge* (pengetahuan awal) yang telah dimilikinya. Setelah persyaratan yang ada pada suatu tugas tertentu diketahui dan dipahami, para pembelajar menyeleksi, mengadaptasi, dan memilih pendekatan dan strategi yang sesuai untuk menuntaskan tugas yang diberikan. Pada saat telah menetapkan suatu strategi tertentu dan menggunakannya untuk menuntaskan tugas, mereka harus mengontrol hasil yang diperoleh yang dikaitkan dengan penggunaan strategi tersebut. Apakah sudah benar atau masih ada masalah yang perlu didalami lagi.

Proses selanjutnya adalah melakukan evaluasi diri dengan cara membandingkan perkembangan yang dicapai dan belum dicapai dalam pemenuhan kriteria tugas. Hal ini dilakukan untuk mengambil keputusan dan pertimbangan lanjut mengenai cara yang sedang mereka gunakan. Jika mereka masih menemukan kesenjangan antara harapan dan hasil nyata, mereka akan mengatur pola aktivitas belajarnya yang sesuai dengan kondisi tersebut.

Proses dilanjutkan dengan melakukan interpretasi *feedback* yang didapatkan dari luar (seperti nilai dari guru atau komentar dari teman), proses ini disebut sebagai *self-evaluate performance*. Mereka menggunakan *feedback* ini secara strategis dalam upaya mendiagnosa tantangan dan solusi pemecahan masalah.²⁹

Atas pertimbangan serangkaian proses tersebut, para guru harus memberikan bantuan kepada pembelajar agar mampu untuk terlibat aktif, fleksibel, dan adaptif dalam siklus kegiatan kognisinya, yang meliputi analisis tugas, seleksi dan penggunaan strategi, dan monitor diri. Serangkaian proses ini disebut dengan istilah *key instructional targets*.

Key instructional targets atau target utama pembelajaran mencakup kegiatan pembentukan kemampuan berfikir pembelajar, yang terdiri dari: (a) pengetahuan metacognitive mengenai tugas akademik, (b) strategi-strategi untuk menganalisis tugas-tugas, (c) pengetahuan *metacognitive* mengenai strategi tugas khusus (seperti mengatur kerja, membaca buku, menulis paragraph atau belajar matematika), (d) keterampilan-keterampilan untuk mengimplementasikan strategi-strategi, (e) strategi-strategi untuk

²⁷C.S. Dweck. Messages that Motivate: How Praise Molds Students' Beliefs, Motivation, and Performance (in surprising ways). In J. Aronson (Ed.), *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education*. (San Diego, CA: Academic Press, 2002), 67-68.

²⁸N.E. Perry; Hutchinson, L. & Thauberger, C.. Mentoring Student Teachers to Design and Implement Literacy Tasks that Support Self-Regulated Learning and Writing. *Reading & Writing Quarterly*, 23, 2007, 27-29.

²⁹Butler, D.L. & Winne, P.H.. Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research*, 65, 1995, 246.

melakukan *self-monitoring* and penggunaan *feedback*, dan e) kemampuan persepsi positif diri terhadap kompetensi dan motivasi diri pebelajar.³⁰

Dalam rangka mewujudkan target utama pembelajaran yang hanya dapat dilalui oleh *self-regulated learner*, sebagaimana dijelaskan di atas, maka Zimmerman and Martinez-Pons mengidentifikasi 11 strategi pembelajaran yang bisa digunakan oleh *self-regulated learner* dalam rangka mencapai kesuksesan akademik, yaitu: 1) evaluasi diri (*self-evaluation*), 2) organisasi dan transformasi (*organization and transformation*), 3) setting dan rencana tujuan dan (*goal setting and planning*), 4) pencarian informasi (*seeking information*), 5) menjaga rahasia (*keeping records*), 6) monitor/memantau (*monitoring*), 7) struktur lingkungan (*environment structuring*), 8) konsekuensi diri (*self-consequences*), 9) mengulang-ulang dan menghafalkan (*rehearsing and memorizing*), 10) mencari bantuan yang lain (*seeking social assistance*), dan 11) mengulangi hafalan (*reviewing records*).³¹

Ke-sebelas strategi tersebut apabila diparaktekkan, diulang-ulang, dikontrol, dan dijadikan kebiasaan dalam proses belajar seseorang (siswa/mahasiswa), maka seseorang tersebut akan secara cepat menjadi *self-regulated learning*, dan dapat dipastikan bahwa capaian akademik mereka akan meningkat dan meningkat terus.

C. Struktur dan Proses *Self-regulated Learning*

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebanyakan pebelajar yang sukses adalah dikarenakan menggunakan strategi *self-regulated learning* atau mereka telah menjadi *self-regulated learning*. Salah satu hasil penelitian itu adalah penelitiannya Zimmerman.³²

Pembahasan ini sekaligus mengantarkan kita pada suatu pertanyaan yang esensial mengenai bagaimana pebelajar menggunakan proses-proses belajar yang spesifik, seperti level kesadaran diri, dan keyakinan-keyakinan diri, dan motivasi diri untuk mencetak dirinya menjadi *self-regulated learners*?

Untuk menjawab itu, para ahli psikologi belajar memandang penting akan implementasi struktur proses *self-regulated learning* yang terdiri dari tiga siklus, yaitu: *forethought/preaction*, *performance control* dan *self-reflection*.³³



Gambar 1.
Siklus *self-regulated learning*

³⁰D.H. Schunk, Goal Setting and Self-Efficacy during Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 25, 1990, 71-75.

³¹B.J. Zimmerman, & M. Martinez-Pons. Development of a Structured Interview for Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal*, 23 (4), 1986, 614-617.

³²B.J. Zimmerman. Self-Regulated Academic Learning and Achievement: The Emergence of a Social Cognitive Perspective. *Educational Psychology Review*, 2, 1990a, 173-180.

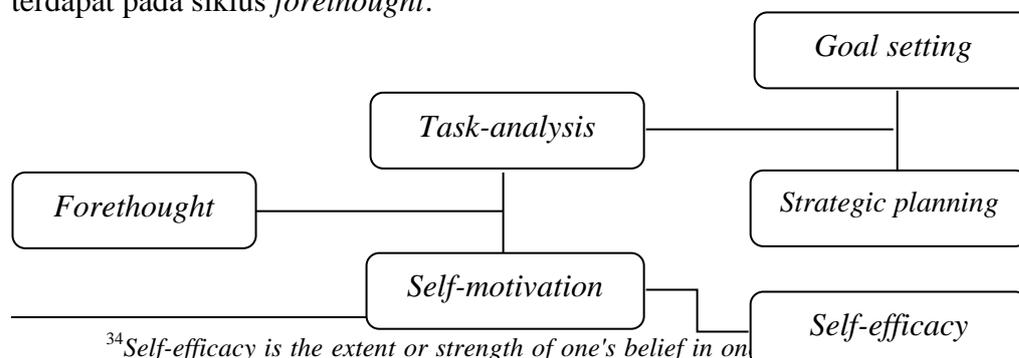
³³B.J. Zimmerman. Self-Regulated Learning and Academic Achievement; an Overview. *Educational Psychologist*, 25 (1), 1990b, 5. Dan lihat juga pada B.J. Zimmerman. Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 96 (4), 2000, 455-459.

Siklus 1 Forethought/preaction. Pada siklus ini, pembelajar melakukan rancangan latar tindakan, pemetaan tugas untuk meminimalisasi sesuatu yang tidak diketahui; dan mengembangkan mindset positif. Terdapat dua kegiatan utama dalam proses tahapan *forethought*, yaitu analisis tugas dan motivasi diri. Analisis tugas (*task analysis*) mencakup penetapan tujuan dan perencanaan strategis, sedangkan motivasi diri (*self-motivation*) mencakup *self-efficacy*.³⁴

Self-efficacy adalah perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. Menurut Bandura ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi *self-efficacy*: (a) Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience*). Pengalaman keberhasilan menghasilkan kekuatan yang relatif untuk memperkuat keyakinan diri dibandingkan dengan model lain seperti strategi pemodelan, simulasi kognitif, pertunjukan yang sukses, instruksi tutorial. (b) Pengalaman orang lain (*Vicarious experience or modeling*). Penilaian efikasi merupakan bagian yang dipengaruhi oleh pengalaman orang lain sebagai contoh untuk mencapai keberhasilan. (c) Persuasi verbal (*Verbal Persuasion*). Persuasi verbal berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki individu dalam mencapai tujuan. Individu yang diyakinkan secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menguasai tugas-tugas yang diberikan cenderung berusaha secara maksimal dan mempertahankannya. (d) Keadaan Fisiologis dan Afektif (*Physiological and Affective State*). Informasi kemampuan individu sebagian besar didapatkan dari somatik yang diteruskan ke fisiologis dan afektif. Indikator somatik individu sangat relevan dalam kesehatan fisik, fungsi kesehatan, dan *coping* dengan stres.

Menurut Zimmerman, terdapat beberapa pertanyaan pancingan yang dapat dipertimbangkan oleh pebelajar untuk menggugah *forethought*, seperti: Kapan saya akan mulai belajar? Di mana saya belajar? Bagaimana saya akan mengawali kegiatan belajar saya? Dan kondisi apa yang dapat membantu kegiatan belajar saya?

Untuk memudahkan pemahaman, berikut disajikan visualisasi kegiatan yang terdapat pada siklus *forethought*.



³⁴*Self-efficacy is the extent or strength of one's belief in one's ability to execute the courses of action required to deal with prospective situations. It is a judgment of one's capabilities that derives from the exercise of control over one's actions and the achievement of goals. Lihat selengkapnya di A. Bandura. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. (New York: W.H. Freeman, 1997), 276.*

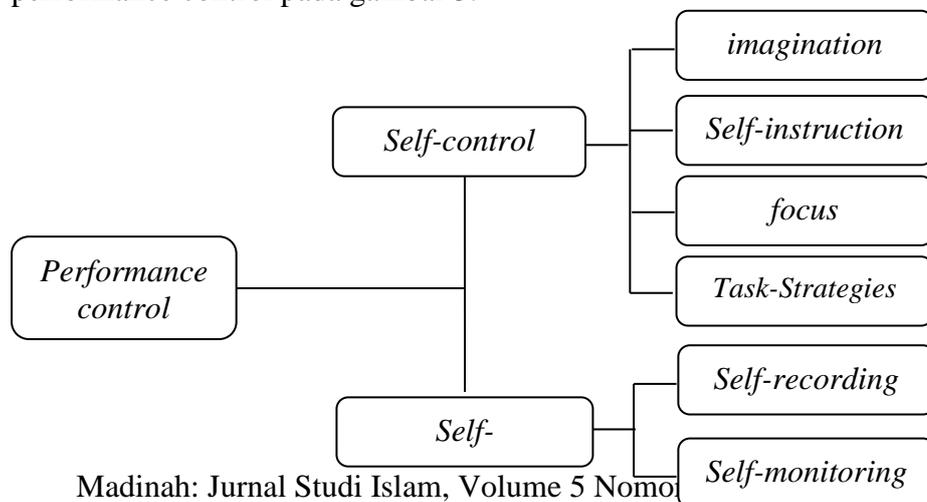
Gambar 2.
Rangkuman kegiatan dalam siklus *forethought*

Siklus 2 *Performance control*. Siklus ini berlangsung saat proses belajar itu sendiri dan upaya aktif untuk memanfaatkan strategi-strategi khusus dalam rangka membantu pebelajar menjadi lebih sukses. Siklus ini dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu: *self-control* dan *self-observation*.

Self-control merujuk pada kegiatan pemilihan dan pemilahan metode-metode atau strategi-strategi tertentu selama belajar, di samping memilih tempat belajar yang jauh dari gangguan keramaian. Di antara beberapa metode *self-control* adalah seperti: penggunaan imajinasi, pengajaran diri, focus perhatian, dan strategi tugas.

Contoh implementasi *self-control* dalam belajar, seperti ketika seseorang belajar kata Spanish '**pan**'. Dengan menggunakan imajinasinya, dia akan menyandingkan dengan kata '**pan**' dengan '**bread**', melalui imajinasinya dalam kemampuan bahasa Inggris. Dengan demikian dia akan membentuk *image* dalam pikirannya untuk merangkainya menjadi kata '**bread pan**', dan dengan menggunakan metode pengajaran dirinya, dia membuat *phrase* baru yaitu '**bread pan**'. Dan dengan memanfaatkan strategi tugas, dia akan dapat menggabungkan kata Spanish '**pan**' yang dikaitkan dengan jenis makanan tertentu.

Sedangkan *self-observation* merujuk pada upaya merekam berbagai kegiatan atau kejadian yang dialami sendiri (*self-recording*) atau ujicoba diri dalam rangka menemukan sebab dari kejadian-kejadian tersebut. Contohnya, mempertanyakan berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk belajar. Diasumsikan, seorang anak laki-laki juga mencatat, bahwa ketika dia belajar sendiri, dia akan menyelesaikan belajarnya lebih cepat dari pada ketika belajar dengan temannya. Nah, untuk mengetes kebenarannya, dia harus melakukan ujicoba dengan membandingkan saat dia belajar sendiri dengan saat belajar bersama temannya. Pertanyaan yang diajukan adalah apakah temannya bisa menjadi 'asset bantuan' atau malah menjadi penganggu. Masih ada satu aspek lagi yang tersembunyi dari kegiatan *self-observation*, yaitu *self-monitoring*. *Self-monitoring* merujuk kepada kemampaan kognisi seseorang. Dengan demikian *self-observation* terdiri dari dua kegiatan yaitu *self-recording* dan *self-monitoring*. Lihat visualisasi rangkain siklus *performance control* pada gambar 3.



Madinah: Jurnal Studi Islam, Volume 5 Nomor 1, 2013

Gambar 3 **Rangkaian kegiatan dalam siklus Performance Control**

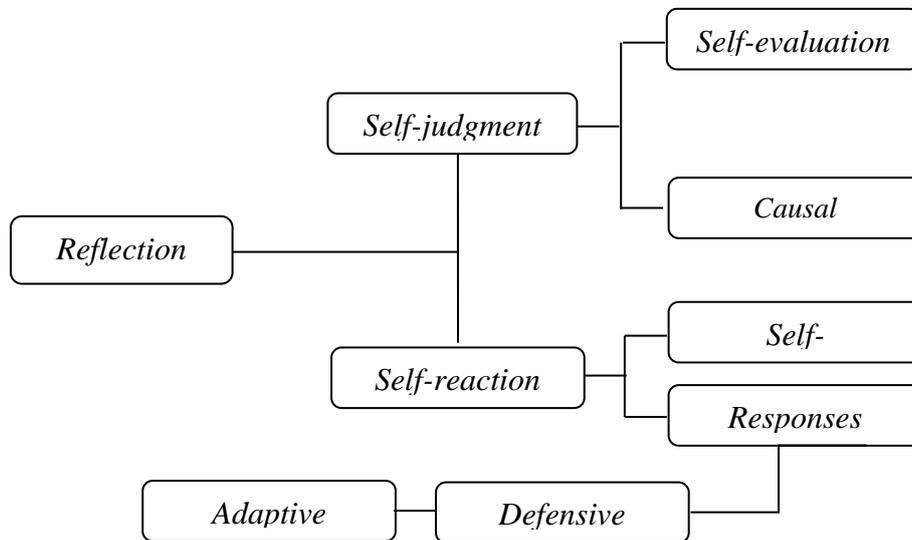
Terdapat beberapa pertanyaan pemicu untuk membuktikan apakah seorang pebelajar telah melakukan performance control dan mengembangkannya atau belum.

- Apakah saya telah menyelesaikan apa yang saya harapkan untuk dilakukan?
- Apakah saya merasa terganggu?
- Apakah kegiatan ini butuh waktu lebih lama daripada yang saya pikirkan?
- Dalam kondisi apa, saya dapat menyempurnakan tugas paling banyak?
- Pertanyaan apa yang dapat saya jawab saat saya sedang belajar?
- Bagaimana saya dapat mendorong diri saya sendiri untuk terus belajar?

Siklus 3 Self-reflection. Tahap ini melibatkan refleksi setelah melakukan aktifitas, dan melakukan evaluasi diri terhadap hasil yang dibandingkan dengan tujuannya. Dalam siklus ini juga terdapat dua bagian utama, yaitu *self-judgment* dan *self-reaction*. Salah satu bentuk dari *self-judgment* adalah *self-evaluation*. *Self-judgment* yaitu proses membandingkan kinerja diri dengan standar tujuan yang dia tetapkan, misalnya, menguji ulang jawaban, mengecek prosedur, dan mengurutkan jawaban yang berkaitan dengan lembar jawaban. Sedangkan *self-evaluation* merujuk pada kegiatan membandingkan kinerja seseorang yang teramati dengan standar yang ditetapkan, seperti membandingkan kinerja awal seseorang, kinerja awal orang lain, atau standar kinerja absolute. Bentuk lain dari *self-judgment* adalah *causal attribution*. *Causal attribution* merujuk pada keyakinan-keyakinan seseorang mengenai sebab-sebab mengapa seseorang sukses atau gagal dalam tugas. Seseorang yang memiliki atribusi lemah dapat menyebabkan kerusakan secara motivasional.

Sementara *self-reaction* yaitu proses keterlibatan diri, administrasi diri, penguangan, hafalan, penetapan tujuan dan pengelolaan lingkungan belajar. Keterlibatan diri dapat ditunjukkan antara lain dalam penetapan tujuan, seperti: perencanaan, metacognisi, dan penentuan hasil perilaku. Kegiatan administrasi diri, pengulangan, hafalan, penetapan tujuan pokok, dan pengelolaan lingkungan dan meminta bantuan orang lain. Hal terlihat seperti dalam merubah kesulitan tugas akademik, mengubah kondisi lingkungan fisik, dan menciptakan area belajar.

Self-reaction memiliki dua bentuk utama, yaitu *self-satisfaction* dan *adaptive/defensive response*. *Self-satisfaction* merupakan perasaan senang dan positif terhadap suatu kinerja yang telah dilakukan. Meningkatnya *self-satisfaction* akan mempertinggi motivasi, sebaliknya, menurunnya *self-satisfaction* akan meruntuhkan upaya-upaya untuk belajar lebih lanjut. Sementara *adaptive/defensive response* nampak pada upaya-upaya untuk memproteksi *self-image* seseorang melalui membuang kesempatan atau peluang untuk belajar dan performa, misalnya putus sekolah atau mbolos dalam test (*defensive response*). Sebaliknya, *adaptive response* merujuk pada pengaturan diri untuk meningkatkan efektifitas penggunaan metode dalam belajar, seperti membuang atau memodifikasi metode yang tidak efektif. Visualisasi rangkaian kegiatan dalam siklus reflection dapat ditunjukkan dalam gambar 4.



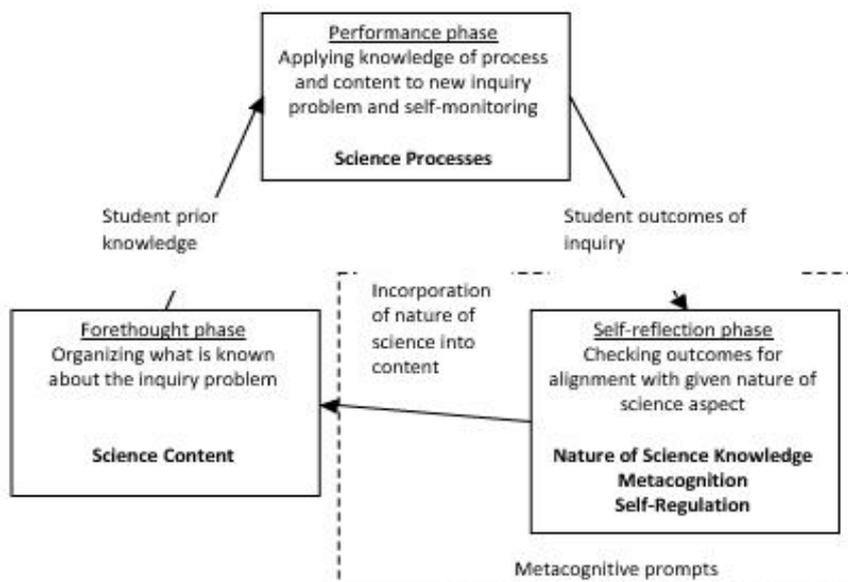
Gambar 4
Rangkaian kegiatan dalam siklus *Reflection*

Pertanyaan-pertanyaan berikut dapat dipertimbangkan dalam mengembangkan *self-reflection*.

- Apakah saya telah menyelesaikan apa yang saya rencanakan?
- Apakah saya terganggu? Kalau ya bagaimana caranya saya kembali focus pada belajar saya?
- Apakah saya telah merencanakan waktu yang cukup atau apakah saya butuh lebih banyak waktu daripada yang saya pikirkan?
- Dalam kondisi apa saya sanggup menyelesaikan tugas-tugas belajar saya yang paling banyak?

Penjelasan menyeluruh dari siklus self-regulated learning dapat ditunjukkan dalam gambar 5 berikut.

Gambar 5
Visualisasi Phases of *Self-Regulated Learning*



Dari gambar tersebut, dapat dikatakan, bahwa proses *self-regulated learning* adalah berupa siklus, artinya prosesnya selalu terjadi terus menerus, mulai dari proses *forethought – performance control – self-reflection* dan terus kembali ke awal lagi.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang membuktikan efektifitas penggunaan siklus *self-regulated learning* terhadap capaian prestasi akademik pebelajar. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian Zimmerman & Kitsantas³⁵ yang membuktikan adanya pengaruh signifikan penggunaan siklus *self-regulated learning* pada pencapaian akademik pebelajar. Menurut mereka, pebelajar yang menetapkan tujuan pokok secara khusus lebih memungkinkan untuk melakukan *self-observation* terhadap kinerja mereka, lebih memungkinkan untuk mencapai target yang dimaksud, dan menampilkan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi daripada pebelajar yang tidak menggunakan siklus SRL.

Dengan istilah yang berbeda, Cleary & Zimmerman³⁶ menyebut pebelajar yang menetapkan tujuan khusus tersebut dengan istilah '*expert*' (ahli) dan yang tidak disebut '*novice*' (pemula). Dalam penelitiannya, mereka menemukan, bahwa para ahli akan menampilkan *self-regulated learning* secara signifikan lebih tinggi selama melakukan usaha-usaha daripada mereka yang pemula.

Menurut mereka, profile *self-regulated learning* antara pebelajar pemula dengan pebelajar ahli sangat berbeda. Para pebelajar pemula (*novice*) terbukti gagal untuk terlibat aktif dalam *forethought*, bahkan mereka cenderung melakukan *reactive* terhadap belajar bukan *pro-active*. Hal itu terjadi karena mereka gagal untuk menetapkan tujuan secara khusus atau gagal dalam melakukan *self-monitoring* secara sistematis, akibatnya adalah mereka cenderung melakukan komparasi dengan kinerja orang lain untuk mencari alasan atas ketidak-efektifan belajar mereka.

Sebaliknya, pebelajar *self-regulated learning* ahli (*expert*) menunjukkan hal yang bagus. Mereka menunjukkan *self-motivation* tingkat tinggi dan menetapkan tujuan hirarkhisnya untuk kepentingannya belajar sendiri, mulai dari penetapan tujuan, proses, sampai pada hasil dalam mencapai kesuksesan. Para ahli merencanakan usaha-usaha belajar dengan menggunakan strategi-strategi yang kuat, sekaligus melakukan *self-observation* terhadap dampaknya. Mereka juga melakukan *self-evaluation* terhadap kinerjanya sendiri dan bukan mengevaluasi kinerja orang lain.³⁷ Hal ini dapat dimengerti sebab kondisi demikian jelas mengantarkan pada kepuasan personal yang

³⁵B.J. Zimmerman & A. Kitsantas. Acquiring Writing Revision Skill: Shifting from Process to Outcome Self-Regulatory Goals. *Journal of Educational Psychology*, 91 (2), 1999, 241-250.

³⁶T. Cleary & B.J. Zimmerman. Self-Regulation Differences during Athletic Practice by Experts, non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 2000, 61-67.

³⁷T. Cleary & B.J. Zimmerman. Self-Regulation Differences during Athletic Practice by Experts, non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 2000, 68- 71.

lebih tinggi terhadap perkembangan belajar dan usaha-usaha untuk meningkatkan kinerjanya, dan secara bersama-sama, *self-reactions* dapat meningkatkan berbagai keyakinan *self-motivational* pada para ahli, seperti *self-efficacy*, *outcome expectations*, orientasi tujuan belajar, dan *interest intrinsic*.

Berdasarkan pemahaman atas perbedaan struktur dan fungsi proses *self-regulated learning* antara ahli (*expert*) dan pemula (*novice*) memungkinkan para praktisi pendidikan untuk memformulasi program intervensi dalam sekolah yang dipruntukkan bagi anak-anak yang menunjukkan tingkat perkembangan *self-regulated learning* rendah.

D. Model & Strategi Self Regulated Learning

Model *Self-regulated Learning*

Semenjak lima belas tahun terakhir, banyak teori dan model telah diujicobakan sebagai suatu program ‘intervensi’ pembelajaran *self-regulated learning* bagi anak-anak di sekolah, dan untuk menemukan hubungan atau interaksi antara model-model tersebut dengan prestasi akademik. Di antara para tokoh yang mengembangkan model *self-regulated learning* adalah Pintrich.³⁸

1. Model Pintrich

Model Pintrich yang sebelumnya telah banyak dipraktekkan. Model ini sebagai salah satu upaya yang paling penting dalam mensitesiskan proses dan aktifitas yang berbeda yang dapat membantu meningkatkan *self-regulated learning* dalam belajar di sekolah.

Pintrich mengajukan sebuah kerangka teoritis berdasarkan perspektif sosio kognisi; tujuannya adalah untuk mengklasifikasi dan menganalisis proses-proses yang berbeda yang saling memainkan peran dalam *self regulated learning*. Dalam model ini, proses pengaturannya diklasifikasi menjadi empat tahapan, yaitu: a) *planning*; b) *self-monitoring*; c) *control*; dan d) *evaluation*. Di dalam masing-masing tahapan, aktifitas *self-regulated learning* tersusun ke dalam empat wilayah, yaitu: *cognitive*, *motivational/affective*, *behavioral* and *contextual*. Visualisasi tahapan tersebut dapat dipaparkan dalam gambar 5 berikut.

Tabel 1.
Phases Areas for Self-Regulated Learning diadopsi dari Pintrich (2000)
ÁREAS DE REGULACIÓN

Phases	Cognitive	Motivational /affective	behavioral	contextual
1. FORETHOUGHT PLANNING, AND ACTIVATION	Target goal setting Prior content know - ledge	Goal orientation adoption Efficacy judgments Ease of Learning judgements (EOLs);	(Time and effort planning) (Planning for self-	(Perceptions of task) (Perceptions of context)

³⁸M. Puustinen & L. Pulkkinen. Models of Self-Regulated Learning: A Review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45, 2001, 269-275. Luhat can baca juga Pintrich, P.R. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. (San Diego, CA: Academic Press, 2000). 45- 49.

	activation Metacognitive knowledge activation	perceptions of task difficulty Task value activation Interest activation	observations of behavior)	
2. MONITORING	Metacognitive awareness and monitoring of cognition (FOKs, JOLs	Awareness and moni- toring of motivation and affect	Awareness and monitoring of effort, time use, need for help Self- observation of behavior	Monitoring changing task and context con- ditions
3. CONTROL	Selection and adap- tation of cognitive strategies for learn- ing, thinking	Selection and adapta- tion of strategies for managing motivation and affect	In- crease/decrease effort Persist, give up Help-seeking behavior	Change or rene- gotiate task Change or leave context
4. REACTION AND REFLECTION	Cognitive judgments Attributions	Affective reactions Attributions	Behavior choice	Evaluation of task Evaluation of contexts

Menurut Pintrich, empat tahapan tersebut mempresentasikan urutan yang umum yang harus dilalui oleh pebelajar pada saat mereka sedang mengerjakan tugas, walau demikian, keempat tahapan tersebut bukanlah bersifat hirarkhis atau struktur linear. Tahapan itu bisa terjadi secara simultan dan dinamis, menghasilkan interaksi yang banyak diantara proses-proses dan komponen yang berbeda. Lebih lanjut, Pintrich mengindikasikan, bahwa tidak semua tugas akademik secara eksplisit melibatkan *self-regulated learning*; kadang-kadang, performan dari tugas tertentu tidak mengharuskan pebelajar merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi secara strategis terhadap apa yang akan mereka lakukan. Sebaliknya, pelaksanaannya dapat bersifat otomatis, sebagai fungsi pengalaman pertama pebelajar dengan sesuatu yang sama.

Sebagaimana yang dipaparkan dalam tabel 1, proses *self-regulated learning* dimulai dengan tahap perencanaan, di mana pebelajar harus mampu menemukan aktifitas yang penting, seperti: merancang tujuan yang diinginkan atau tujuan yang spesifik setelah mengerjakan tugas (sebagai rencana tujuan yang ditargetkan), aktivasi *prior knowledge* mengenai materi dan metakognisi pengetahuan (mengenali kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul dalam tugas, mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan, pemahaman mengenai sumber-sumber dan strategi yang dapat membantu menyelesaikan tugas tersebut) atau area kognisi; aktivasi keyakinan yang memotivasi (*motivational beliefs*) (*self-efficacy*, tujuan, nilai yang diberikan dalam tugas, ketertarikan personal) dan emosi (motivasi/area afektif); perencanaan waktu dan usaha yang digunakan untuk menyelesaikan tugas (area behavioral) dan aktivasi persepsi menurut kadar tugas dan konteks kelas (area konstektual).

Di dalam tahap *self monitoring*, ditemukan aktifitas-aktifitas yang dapat membantu pebelajar menjadi sadar akan kondisi kognisi, motivasi, emosi, penggunaan waktu dan usaha, sekaligus kondisi tugas dan konteksnya. Misalnya saja, aktifitas yang berkaitan dengan *self-observation* terhadap pemahaman (kesadaran metacognisi). Aktifitas-aktifitas tersebut termanifestasikan ketika para pebelajar menyadari, bahwa mereka tidak saja dituntut untuk memahami sesuatu terhadap apa yang mereka baca atau lihat, ketika para pebelajar sadar bahwa mereka membaca terlalu cepat terhadap teks yang ada atau demi mencapai tujuan yang telah mereka buat (misalnya memahami main idea). Mereka secara aktif mengobservasi pemahaman bacaan mereka, kemudian menanyakan pada diri sendiri apakah mereka telah mengerti atau tidak.³⁹

Tahap ini mencakup proses di mana pebelajar menjadi sadar akan rumus motivasinya (apakah mereka merasa kompeten akan tugas-tugas, menilai, atau tujuan apa yang membimbing dan mengarahkan perilaku akademik mereka), sadar akan perilaku mereka sendiri, sekaligus karakteristik tugas dan konteks kelas (peraturan-peraturan kelas yang ada, evaluasi performan, persyaratan tugas, sistem hadiah dan hukuman, dan perilaku guru dan lain-lain).

Pada sisi lain, hasil dari tahap sebelumnya, aktivitas control, mencakup seleksi dan pemanfaatan strategi control pemikiran (penggunaan strategi kognitif dan metakognitif), motivasi dan emosi (strategi motivasi dan strategi control emosi), sekaligus hal-hal yang terkait dengan pengaturan waktu dan usaha serta untuk mengontrol tugas akademik yang berbeda, dan juga mengontrol atmosfer dan struktur kelas.⁴⁰

Pada kondisi ini, harus dikatakan, bahwa untuk membedakan tahapan dalam *self-observation* dengan control kognitif ternyata sangat sulit, sebagaimana yang terjadi dalam beberapa model *self-regulated learning* lainnya.⁴¹ Hal ini juga dibenarkan oleh Pintrich, Wolters & Baxter Di mana kedua aspek tersebut diyakini sebagai proses yang terpisah. Walaupun pada level konseptual sangat mungkin untuk membedakan proses yang terjadi dalam *self-observation* dan dalam kontrol kognisi, namun secara empiris wilayah ini tidaklah mendukung suatu pemisahan tertentu, karena kebanyakan waktu dari kedua proses tersebut terjadi secara.⁴²

Tahap terakhir adalah *reflection* atau tahap evaluasi yang terdiri dari pertimbangan-pertimbangan dan evaluasi-evaluasi terhadap tugas-tugas yang dilakukan pebelajar, membandingkannya dengan criteria yang telah ditetapkan oleh dia sendiri atau oleh gurunya.; atribusi yang dibuat berkaitan dengan sebab-sebab kesuksesan dan

³⁹M. Pressley & V. Woloshyn. *Cognitive Strategy Instruction that Really Improves Children's Academic Performance*. (Cambridge, MA: Brookline Books, 1995), 76-77. Baca juga D.L. Butler & P.H. Winne. Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research*, 65, 1995, 245-248.

⁴⁰D.L. Butler & P.H. Winne. Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research*, 65, 1995, 251-225.

⁴¹T. Nelson & L. Narens. Metamemory: A Theoretical Framework and New Findings. In G. Boewr (Ed.), *The Psychology of Learning and Motivation*. (New York: Academic Press. 1990), 17-20.

⁴²P.R. Pintrich; C. Wolters & G.P. Baxter. Assessing Metacognition and Self-Regulated Learning. In G. Schraw & J. C. Ampara (Eds.), *Issues in the measurement of metacognition*. (Lincoln: Buros Institute of Mental Measurements, University of Nebraska Press, 2000), 212-213.

kegagalan; munculnya reaksi afektif yang dialami berkaitan dengan hasil yang didapat, sebagai konsekuensi atribusi yang dibuat; pilihan perilaku yang harus diikuti di masa yang akan datang, sekaligus penilaian umum tentang tugas dan lingkungan kelas.

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa model Pintrich yang ditawarkan sebagai sesuatu yang global, kerangka yang komprehensif yang dengannya dapat dilakukan analisis secara detail terhadap kognisi yang berbeda, motivasi/afeksi, proses behavioral atau kontekstual yang mempromosikan *self regulated learning*. Salah satu inovasi yang diajukan dalam model ini setelah dibandingkan dengan model lainnya, bahwa pada awalnya wilayah kontekstual termasuk juga wilayah subjek *self-regulated learning*.

Seperti halnya dalam model pengajaran baru yang didasarkan pada perspektif sosiokonstruktivis, seperti komunitas belajar⁴³ dan *learner-centered classroom*⁴⁴ yang mana dalam model ini diterangkan, bahwa para pebelajar dapat melakukan sesuatu untuk merubah dan memodifikasi konteks mereka, oleh karena itu, aspek ini harus dipertimbangkan sebagai sesuatu yang penting dalam *self regulated learning*.

2. Learning Academy Model

Proses pembelajaran *self-regulated learning* telah banyak dilakukan juga dengan menggunakan model *Learning Academy Model* (LAM).⁴⁵ Model ini membantu para pebelajar untuk focus pada perilaku dan menekankan pada model ahli dan teman sebaya, *feedback social* langsung terhadap upaya kinerja, dan rutinitas praktik yang melibatkan penetapan tujuan dan *self-monitoring*. Kepercayaan besar ditempatkan pada proses tutorial dan pelatihan selama upaya kinerja aktual. Para pebelajar diajar untuk mengontrol proses belajar mereka dengan cara *self-monitoring* dan *self-regulated learning*, sehingga mereka dapat belajar lebih banyak dengan usaha lebih sedikit melalui penggunaan langkah-langkah yang ditunjukkan di bawah ini:

1. Mengevaluasi tingkat penguasaan terbaru
2. Menganalisis tugas belajar
3. Menetapkan tujuan belajar
4. Memilih strategi yang cocok untuk menguasai materi
5. Memonitor kinerja sendiri

Dalam menggunakan model ini, para guru harus:

1. Mengubah tanggung jawab pebelajar, seperti mendorong pebelajar untuk berlatih dalam memilih cara-cara mengenai bagaimana untuk merampungkan aktifitas belajar; membantu pebelajar mengubah fokus terhadap pengaturan

⁴³A.L. Brown & J.C. Campione. Communities of Learning and Thinking or a Context by Any Other Name. *Human Development*, 21, 1990. 108-125. Baca juga Brown, A.L. Transforming Schools into Communities of Thinking and Learning about Serious Matters. *American Psychologist*, 52, 1997, 399-413.

⁴⁴B.L. McCombs & J.S. Whisler. *The Learner-Centered Classroom and School*. (San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997), 87-89.

⁴⁵B.J. Zimmerman. Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 96 (4), 2000, 451-460.

- diri mereka sendiri dalam mengerjakan tugas pokok belajar.
2. Mengadaptasi pendekatan pengajaran yang sistematis; seperti pendekatan belajar siklus *self-regulated learning*
 3. Menunjukkan model (bahan tiruan) (disertai urutan-urutan pentingnya); seperti meminta pebelajar mengobservasi model, menirukan, mempraktikan dalam setting yang terstruktur, kemudian mengatur diri dengan cara menyesuainya dengan model untuk mengubah dirinya dan kondisi konteksnya.
 4. Menunjukkan keefektifan teknik-teknik dalam *self-regulated learning*; seperti meminta pebelajar senantiasa merekam kemajuannya.
 5. Menggunakan rangsangan verbal; seperti dorongan dan penguatan, khususnya ketika para pebelajar merasa bahwa strategi baru yang digunakan tidak berhasil.

Sedangkan strategi pengajaran yang digunakan dalam LAM, adalah:

1. Membagi tugas-tugas kedalam komponen-komponen
2. Menggunakan bantuan langsung dan pelatihan yang jelas dan tegas
3. Mengantisipasi pertanyaan pebelajar dengan menggunakan kebijakan yang jelas
4. Menggabungkan aspek-aspek sastra dan bentuk informasi simbolik lainnya, seperti gambar-gambar, diagram-diagram, dan rumus-rumus.
5. Mengkaitkan penggunaan strategi dengan kinerja yang telah ditingkatkan, seperti hasil portofolio, video rekaman atau yang lainnya.

3. Strategi *Self Regulated Learning*

Rancangan strategi *self-regulated learning* secara individual yang biasanya digunakan oleh para pebelajar yang sukses adalah; *personal*, *behavioral*, dan *environmental*.

a. **Personal.** Strategi ini melibatkan bagaimana cara seorang pebelajar mengorganisasi dan menginterpretasi informasi. Strategi ini mencakup:

- 1) **Mengorganisasi dan mentransformasi informasi**
 - a) Membuat *outline*
 - b) Membuat ringkasan
 - c) Menata ulang bahan-bahan pelajaran
 - d) *Highlighting*
 - e) Membuat *flashcards/ index cards*
 - f) Menggambar, membuat *diagrams*, dan bagan.
 - g) Membuat webs/mapping
- 2) **Menetapkan tujuan dan rencana atau standar**
 - a) Menyusun urutan-urutan, waktu dan penyelesaian
 - b) Manajemen waktu dan langkah-langkahnya
- 3) **Merekam dan memonitor kinerja**
 - a) Membuat catatan
 - b) Membuat daftar kesalahan
 - c) Merekam nilai (skor)
 - d) Membuat portofolio (mendokumentasi seluruh draft tugas)

- 4) **Mengulang dan menghafal** (tuliskan atau lisan; jelas atau samar)
 - a) Memakai peralatan *mnemonic*
 - b) Mengajarkan materi yang dikuasai kepada yang lain
 - c) Membuat pertanyaan-pertanyaan
 - d) Menggunakan perumpamaan mental
 - e) Mengulang-ulang
- b. **Behavioral:** strategi ini melibatkan kegiatan dan tindakan yang harus diambil oleh pebelajar sendiri. Tindakan ini meliputi:
 - 1) **Self-evaluating** (mengecek kualitas perkembangan)
 - a) Analisis tugas; seperti, apa yang guru ingin aku lakukan? Dan apa yang aku inginkan dari ini?
 - b) Pengajaran diri; seperti melakukan feedback enactive
 - c) Perhatian
 - 2) **Self-Consequating**
 - a) Memberikan perlakuan untuk memotivasi diri; seperti pemberdayaan diri
 - b) Pengaturan dan atau pemikiran mengenai hukuman bagi diri sendiri; penundaan akan rasa kepuasan dan kebahagiaan.
- c. **Environmental:** strategi ini melibatkan pencarian bantuan dan pengaturan lingkungan belajar secara fisik.
 - 1) **Mencari Informasi** (melalui perpustakaan dan atau internet)
 - a) Sumber perpustakaan
 - b) Sumber internet
 - c) Kartu pengulangan
 - d) Membaca ulang hasil rekaman, hasil test, dan buku-buku teks
 - 2) **Pengaturan lingkungan**
 - a) Memilih dan mengatur rancangan fisik
 - b) Mengisolasi diri atau mengurangi gangguan
 - c) Mengelola periodisasi belajar berulang-ulang
 - 3) **Mencari bantuan sosial**
 - a) Dari teman sebaya
 - b) Dari guru atau orang dewasa
 - c) Melebihi model yang dicontoh

4. Cara mengajarkan strategi *self-regulated learning* pada pebelajar

Peran guru dalam membantu pebelajar untuk mencapai *self-regulated learner* merupakan tantangan besar bagi para guru. Menurut beberapa penelitian, bahwa guru yang kali pertama mencoba mengajarkan *self-regulated learning*, cenderung mengalami kegagalan, karena proses ini membutuhkan waktu dan praktek yang memadai untuk mencapai kebiasaan yang efektif. Dikatakan, bahwa strategi *self-regulated learning* dalam belajar merupakan sebuah habit atau kebiasaan. Atas dasar itu, dibutuhkan usaha-usaha penting untuk memperbaiki feedback pebelajar, kinerja, dan refleksi personal.

Berkaitan dengan cara membelajarkan strategi *self-regulated learning* pada pebelajar, terdapat lima praktek pengajaran umum yang harus dicatat oleh guru sebagai cara efektif dalam mewujudkan tersebut, yaitu:

- a) **Membimbing keyakinan pembelajar, penetapan tujuan, dan harapan.**
 - 1) Membantu pembelajar untuk menyusun informasi baru dan melakukan feedback yang positif (seperti merawat bekas tugas-tugas yang dikerjakan)
 - 2) Menyediakan petunjuk untuk menggunakan strategi *self-regulated learning*
- b) **Melakukan dialog reflektif**
 - 1) Menjadikan guru sebagai model dalam praktek reflektif (berfikir mendalam)
 - 2) Meminta pembelajar mempraktekan dialog reflektif
 - 3) Membentuk diskusi kelompok untuk melatih berfikir melalui masalah (*collaborative learning*)
- c) **Memberikan feedback pembenaran**
 - 1) Menentukan standar kinerja yang jelas dan bisa dicapai
 - 2) Mengungkapkan feedback (*positive or negative*) sebagai pernyataan mengenai tugas belajar dan bukan tentang pembelajar.
- d) **Membantu pembelajar membuat hubungan antar konsep yang abstrak**
 - 1) Menggunakan pengajaran berbasis kasus atau contoh-contoh yang memungkinkan pembelajar dapat menyelesaikannya
 - 2) Menggunakan buku panduan dalam aktifitas belajar
 - 3) Membantu pembelajar dalam mempelajari informasi-informasi yang terkait (seperti, mengetahui dimana dan bagaimana memfokuskan perhatian dan membimbingnya untuk menemukan rujukan standar.
- e) **Membantu pembelajar mengkaitkan pengalaman baru dengan pengalaman yang telah dimiliki**
 - 1) Menunjukkan aktifitas belajar yang bisa alami
 - 2) Membantu pembelajar untuk fokus pada penerapana pengetahuan dalam konteks yang lebih luas.
 - 3) Mengintegrasikan contoh-contoh kehidupan nyata dengan informasi yang sesuai dengan kondisi kelas.

Seseorang dapat menemukan contoh-contoh berbeda mengenai intervensi dan model yang dirancang dengan tujuan proses dan strategi pengajaran yang melibatkan *self-regulated learning*. Terdapat poin-poin umum mengenai strategi pengajaran, sebagaimana berikut: strategi pengajaran langsung, *modeling*, praktis langsung dan terbimbing, dukungan social, dan *self-reflection* atau refleksi diri.⁴⁶

Pelaksanaan strategi pengajaran langsung dapat dilalui dengan seseorang menjelaskan karakteristik strategi ini kepada pembelajar, yang dapat membantu pembelajar memproses informasi dan mengatur belajarnya secara lebih baik; seperti bagaimana strategi tersebut digunakan, keterampilan apa yang harus dilibatkan, kapan, bagaimana, dan kenapa menggunakan strategi tersebut dan bukan yang lain, dan apa manfaatnya.

⁴⁶F.T. Montalvo & M.C.G. Torres. Self-Regulated Learning: Current and Future Directions. Spain: Department of Education: University de Navarra. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2 (1), 2004, 3-27.

Modeling merupakan strategi yang paling banyak disarankan dalam mengajarkan *self-regulated learning*.⁴⁷ *Modeling* diartikan sebagai upaya meniru model atau tokoh yang sudah jadi. Langkah-langkahnya adalah mengadakan perencanaan, melakukan control, membagikan sumber-sumber belajar kognitif, dan melakukan refleksi pada apa yang telah dilakukan dan apa saja yang terkait dengan usaha pebelajar seperti pengamatan pada guru atau model ahli lainnya.⁴⁸

Praktik langsung dan terbimbing untuk menggunakan strategi *self-regulated learning* mengikuti langkah-langkah berikut: pertama pembimbingan, dan selanjutnya diberikan kemandirian, dan mendapatkan feedback dari orang lain (khususnya guru) berkaitan dengan keefektifan strategi. Tujuan praktek langsung dan terbimbing adalah pelatihan tanggung jawab, control, inisiatif, aplikatif, dan evaluasi terhadap strategi.

Self-monitoring merupakan komponen sangat penting dalam program intervensi atau model selama para pebelajar ingin mempelajari strategi tersebut. Dalam proses *self-monitoring*, para pebelajar akan melakukan peninjauan terhadap aplikasi, keefektifan, dan cara-cara mengubah atau memodifikasi strategi ketika tidak berjalan secara efektif.

Kesimpulan

Kemampuan *self-regulated learning* menjadi sangat penting, sebab fungsi utama pendidikan adalah pengembangan keterampilan belajar sepanjang hayat. Setelah para pebelajar lulus SMA atau perguruan tinggi misalnya, mereka harus tetap mempelajari banyak keterampilan hidup secara informal agar tetap eksis dan *survive*. Untuk usaha itu, diperlukan suatu model belajar yang mampu mengaktifasi diri dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. Individu yang bisa mengatur diri sendiri dalam belajar dan meyakini bahwa ia mampu mengatasi bahan-bahan akademik atau kepentingan hidupnya akan memiliki kesuksesan dan prestasi belajar yang tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak percaya akan kemampuan dirinya. Usaha individu untuk mencapai tujuan belajar tersebut dinamakan *self-regulated learning* (SRL).

Implementasi SRL meliputi tiga siklus yaitu *forethought*, *performance control*, dan *self-reflection*. Dalam siklus *forethought* terdiri dari dua kegiatan utama, yaitu *task analysis* dan *self-motivation*. *Task analysis* terdiri dari kegiatan *goal setting* dan *strategic planning*, sedangkan dalam kegiatan *self-motivation* mencakup *self-efficacy*. Dalam siklus *performance control* terdapat dua kegiatan utama pula yakni *self-control* dan *self-observation*. Dalam *self-control* tercakup kegiatan *imagination*, *self-instruction*, *focus*, dan *task strategies*, sedangkan dalam kegiatan *self-observation* mencakup kegiatan *self-recording* dan *self-monitoring*. Siklus terakhir adalah siklus *self-reflection*. Dalam siklus ini terdapat dua kegiatan utama yaitu *self-judgment* dan *self-reaction*. *Self judgment* mencakup di dalamnya kegiatan *self-evaluation* dan *causal attribution*,

⁴⁷S. Graham & K.R. Harris. Self-Regulated Strategy Development: Helping Students with Learning Problems Develop as Writers. *The Elementary School Journal*, 94 (2), 1993, 169-171.

⁴⁸D.H. Schunk & B.J. Zimmerman. *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. (New York: Guilford, 1998), 34-36. Baca pula B.B. Aregu. Enhancing Self-Regulated Learning in Teaching Spoken Communication: Does It Affect Speaking Efficacy and Performance? *Electronic Journal of Foreign Language Teaching*, 10 (1), 2014, 96-109.

sedangkan dalam *self-reaction* terdiri atas *self-satisfaction* dan *responses*. Kegiatan *responses* terdiri dari *adaptive response* dan *defensive response*. Berbagai macam kegiatan dalam siklus-siklus tersebut hanya mungkin dilakukan oleh pebelajar yang telah menjadi *self-regulated learner*. Ciri-ciri *self-regulated learner* adalah familiar terhadap strategi kognisi, memaksimalkan meta kognisi, memiliki *adaptive beliefs* dan *motivational*, merencanakan dan mengontrol waktu dan usaha-usaha belajar, dan memaksimalkan usaha dan upaya dalam pemenuhan prestasi akademik.

Daftar Pustaka

- Aregu, B.B. (2013). Enhancing Self-Regulated Learning in Teaching Spoken Communication: Does It Affect Speaking Efficacy and Performance? *Electronic Journal of Foreign Language Teaching*, 10 (1), 96–109.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Butler, D.L. & Winne, P.H. (1995). Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research*, 65, 245-28.
- Chung, M.K. (2000). The Development of Self-Regulated Learning. *The Institute of Asia Pacific Education Development*, 1, (1), 55-56.
- Cleary, T. & Zimmerman, B.J. (2000). Self-Regulation Differences during Athletic Practice by Experts, non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 61-82.
- Corno, L. (1989). Self-Regulated Learning: A Volitional Analysis. In B.J. Zimmerman and D.H. Schunk (Eds.), *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice*. New York: Springer.
- Corno, L. (2001). Volitional Aspects of Self-Regulated Learning. In B.J. Zimmerman and D.H. Schunk (Eds.), *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Garcia, T. & Pintrich, P.R. (1994). Regulating Motivation and Cognition in the Classroom: The Role of Self-Schemas and Self-Regulatory Strategies. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman, (Eds.), *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Goodpasture, J.E., Lindner, R. & Thomas, M. (2007). A Study of the Self-Regulated Learning Inventory on a HBCU Students Population in Allied Health. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 5 (4), 1–5.
- Graham, S. & Harris, K.R. (1998). Self-Regulated Strategy Development: Implications for Written Language. In Y. L. Wong (Ed.), *Contemporary Intervention Research in Learning Disabilities: an International Perspective*. New York: Springer-Verlag.

- Graham, S. & Harris, K.R. (1993). Self-Regulated Strategy Development: Helping Students with Learning Problems Develop as Writers. *The Elementary School Journal*, 94 (2), 169-181.
- Harris, K.R., Graham, S., Mason, L.H. & Sadler, B. (2002). Developing Self-Regulated Writers. *Theory into Practice*, 41, 110-115.
- McCombs, B.L. & Marzano, R.J. (1990). Putting the Self in Self-Regulated Learning: The Self as Agent in Integrating Will and Skill. *Educational Psychologist*, 25, 51-69.
- Montalvo, F.T. & Torres, M.C.G. (2004). Self-Regulated Learning: Current and Future Directions. Spain: Department of Education: University de Navarra. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2 (1), 3-27.
- Palacios, A. & Gascón, G. (2010). Self-Regulated Learning In Blended Learning Environments. Attitude as Antecedent Variable, *ICERI2010 Proceedings*, 1678-1686.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W. & Perry, R.P. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*, 37 (2), 91-105.
- Pintrich, P.R. (1995). Understanding Self-Regulated Learning. *New Directions for Teaching and Learning*, 63, 3-12.
- Pintrich, P.R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Pintrich, P.R. & De Groot, E. (1990). Motivational and Self-Regulated Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- Pressly, M., Jhonson, C.J., Symons, S., McGoldrick, J.A. & Kurita, J.A. (1989). Strategies that Improve Children's Memory and Comprehension of Text. *Elementary School Journal*, 90, 3-32.
- Schunk, D.H. (1990). Goal Setting and Self-Efficacy during Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 25, 71-86.
- Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. (1998). *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford.
- Sui, E. & Ho, C. (2004). Self-Regulated Learning and Academic Achievement of Hong Kong Secondary School Students. *Educational Journal*, 32 (2), 87-107.
- Weinstein, C.E., Husman, J. & Dierking, D.R. (2000). Self-Regulation Interventions with a Focus on Learning Strategies. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Weinstein, C.E. & Mayer, R.E. (1986). The Teaching of Learning Strategies. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of Research on Teaching*. New York: Macmillan.
- Winne, P.H. (1997). Experimenting to Bootstrap Self-Regulation Learning. *Journal of Education Psychology*, 89 (3), 397-410.
- Wolters, C.A. (1998). Self-Regulated Learning and College Student Regulation of Motivational. *Journal of Education Psychology*, 90 (2), 224-235.

- Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, M. (1986). Development of a Structured Interview for Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal*, 23 (4), 614-628.
- Zimmerman B.J. & Schunk D.H. (1989). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice*. New York: Springer.
- Zimmerman, B.J. & Kitsantas, A. (1999). Acquiring Writing Revision Skill: Shifting from Process to Outcome Self-Regulatory Goals. *Journal of Educational Psychology*, 91 (2), 241-250.
- Zimmerman, B.J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-Regulated Academic Learning and Achievement: The Emergence of a Social Cognitive Perspective. *Educational Psychology Review*, 2, 173-201.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement; an Overview. *Educational Psychologist*, 25 (1), 3-17.
- Zimmerman, B.J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 96 (4), 451-502.
- Zimmerman, B.J. (2001). Achieving Academic Excellence: A Self-Regulatory Perspective. En M. Ferrari (Ed.), *The Pursuit of Excellence through Education*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: an Overview. *Theory into Practice*, 41, 64-72.