

PEMBERDAYAAN STRATEGI PENGATURAN DIRI DALAM BELAJAR UNTUK PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI PESERTA DIDIK KELAS X LABORATORIUM UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Ellya Rakhmawati¹, M.A. Primaningrum Dian², Desi Maulia³, Heri Saptadi Ismanto⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Semarang

Korespondensi: desimaulia@upgris.ac.id

ABSTRACT

COVID-19 pandemic significantly influences the learning process, for example, the learning shift from school-direct interaction into online mode interaction. The learning process also shifts due to decreased COVID-19 rate, from online to limited offline class learning. It means learners have gone through three learning process changes. They also must maintain their learning motivation to learn, which is not easy to do. When the learners learned with online learning mode, they felt bored because they did not have consistent time to study. They were confused about understanding the lesson. Some learners also did not have adequate online learning infrastructures and facilities. Some other learners did not receive learning supports from their parents. They also found that they did not have learning peers. In this case, learners must have self-regulated learning to keep their motivation and manage their metacognition, cognition, motivation, and behavior. This research provided online and offline training on February 2021 and November 2021. The applied methods were lecturing, questioning and answering, discussing, playing a game, and self-reflecting. The community service research targets were 89 tenth graders of Public SHS of Universitas PGRI Semarang Laboratory. The outcomes of the researches were improved learning motivations of learners during the first semester.

Keywords: *Self Regulated Learning, Learning Motivation, Training.*

ABSTRAK

Pandemik Covid-19 membawa dampak signifikan dalam proses belajar peserta didik. Ruang belajar yang biasa dilakukan melalui interaksi langsung di sekolah berubah menjadi dalam jaringan (daring). Peserta didik harus menjalani Belajar Dari Rumah. Seiring melandainya pandemi, pembelajaran kembali ke sistem tatap muka terbatas. Peserta didik mengalami tiga kali perubahan. Mempertahankan motivasi belajar pada peserta didik bukanlah hal mudah. Selama daring, peserta didik merasa jenuh, tidak memiliki jadwal tetap untuk belajar, kebingungan untuk memahami bagaimana belajar, minimnya sarana prasarana penunjang belajar daring, tidak ada dukungan dari orang tua dan merasa tidak memiliki teman belajar. Pengaturan diri dalam belajar membantu peserta didik tetap termotivasi belajar secara mandiri dengan mengarahkan dirinya untuk mengelola sisi metakognisi/ kognisi, motivasi serta perilaku pada aktivitas belajar. Pelatihan dilakukan secara daring dan luring di bulan Februari 2021 dan dilanjutkan di bulan November 2021. Metode yang diterapkan berupa ceramah, tanya jawab, diskusi, permainan dan refleksi diri. Sasaran pengabdian adalah 89 peserta didik kelas X SMA Lab Universitas PGRI Semarang. Luaran pengabdian berupa peningkatan motivasi belajar para peserta didik selama 1 semester.

Kata Kunci: Regulasi Diri dalam Belajar, Motivasi Belajar, Pelatihan

PENDAHULUAN

Pandemik Covid-19 membawa dampak signifikan dalam proses belajar peserta didik. Selama ini, para guru maupun peserta didik telah terbiasa menjalankan pembelajaran dengan sistem tatap muka secara di kelas. Interaksi antara guru dengan peserta didik, maupun antar peserta didik ke peserta didik lain selama belajar, menjadi salah satu modal besar yang dapat menjaga terbentuknya motivasi belajar. Saat ada kesulitan, peserta didik dapat mencari bantuan dari guru maupun temannya. Sebaliknya, para peserta didik tersebut dapat menjadi *supporting system* bagi teman lain.

Penyesuaian pembelajaran harus terjadi agar pembelajaran tetap dapat berlangsung. Peserta didik belajar di rumah dengan pendampingan orangtua. Surat Edaran Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020 berisi pedoman penyelenggaraan Belajar Dari Rumah (BDR), yang disusun untuk memastikan bahwa peserta didik berhak mendapatkan suatu layanan pendidikan selama situasi darurat Covid-19. Ruang belajar berubah menjadi dalam jaringan (daring) dengan memanfaatkan teknologi internet. Bukan hal mudah untuk mengubah kebiasaan ini. Temuan di lapangan oleh tim pengabdian melalui wawancara ke Guru Bimbingan Konseling SMA Lab Universitas PGRI Semarang pada Februari 2021 menunjukkan bahwa para peserta didik mengalami keterbatasan. Adapun diantaranya fasilitas teknologi yang membuat tidak semua peserta didik dapat mengakses pembelajaran dengan maksimal, jenuh untuk belajar daring, orang tua tidak dapat optimal mendampingi anak karena harus bekerja, anak dilibatkan untuk membantu tugas orangtua dalam mencari nafkah, dan tidak adanya jadwal khusus bagi peserta didik untuk belajar di rumah. Pada peserta didik di kelas yang lebih rendah, ditemukan peserta didik yang kebingungan memahami bagaimana belajar dan merasa tidak memiliki teman belajar. Beragam kondisi tersebut membuat motivasi belajar para peserta didik semakin menurun.

Seiring melandainya pandemi, pembelajaran daring kembali ke sistem tatap muka terbatas. Peserta didik hanya diperkenankan masuk ke sekolah untuk mengadakan pembelajaran selama dua jam untuk semua materi pelajaran yang ada. Tentunya, guru tidak dapat menyampaikan seluruh materi pembelajaran. Para peserta didik juga tidak dapat menerima pembelajaran secara utuh dan menyeluruh. Bahkan, mereka tetap mengalami kebingungan cara belajar.

Terjadi perbedaan mencolok pada sistem belajar peserta didik dalam dua tahun terakhir. Ada tiga kali perubahan sistem pembelajaran yang setiap sistem memiliki karakteristik belajar yang jauh berbeda. Oleh karena itu, dapat dipahami situasinya bila mempertahankan motivasi belajar pada peserta didik bukanlah hal mudah. Peningkatan pengetahuan, keterampilan dan perubahan sikap yang selaras dengan target pembelajaran di masa normal menjadi tidak dapat diraih secara utuh. Pencapaian hasil belajar yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal menjadi lebih sulit dicapai.

Meski dihadapkan pada beragam situasi, sistem belajar yang berubah tergantung kondisi dan beberapa kesulitan yang belum pernah ditemui sebelumnya, peserta didik diharapkan memiliki keinginan dan dorongan untuk belajar menguasai pengetahuan. Pengaturan diri dalam belajar menjadi strategi yang membantu peserta didik tetap termotivasi belajar secara mandiri dengan mengarahkan dirinya untuk mengelola sisi metakognisi/ kognisi, motivasi serta perilaku pada aktivitas belajar agar mencapai target akademik yang ditentukan (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990; Butler & Winne, 1995; Zimmerman, 2002; Wolters, Arsal, 2010). Belajar berdasar regulasi diri mengkombinasikan kemampuan belajar akademik dengan kontrol diri yang membuat proses belajar menjadi lebih mudah (Woolfolk, 2012; Santrock, 2012).

Ajisuksmo (1996) dalam penelitian disertasinya menemukan bahwa pelatihan metakognisi, sebagai bagian dari aspek belajar berdasar regulasi diri, terbukti efektif untuk meningkatkan prestasi akademik dan pusat kendali peserta didik. Penelitian Maulia (2012) yang menerapkan strategi belajar berdasar regulasi diri untuk mengatasi prokrastinasi akademik menemukan bahwa strategi ini membantu pelajar mempertahankan motivasinya dalam belajar, memonitor cara belajar dan

kemajuannya, membantu menemukan pertolongan yang diperlukan saat menemui kesulitan dalam belajar dan membimbing pelajar untuk berperilaku yang menunjang target penyelesaian akademik.

Dari analisis situasi di atas ditemukan bahwa peserta didik kelas X SMA Lab Universitas PGRI Semarang mengalami penurunan motivasi belajar di masa pandemik. Peserta didik tidak berhasil mengarahkan dirinya untuk fokus mencapai tujuan belajarnya dengan memanfaatkan sumber daya yang ada pada diri pribadinya. Kondisi ini terjadi di masa transisi pembelajaran normal menjadi belajar dari rumah, dan pergantian untuk mulai kembali ke sekolah.

Solusi yang ditawarkan yaitu memberikan informasi tentang regulasi diri dalam belajar agar peserta didik termotivasi belajar selama masa pandemik dengan beragam perubahan sistem yang ada, sehingga peserta didik di SMA Lab Universitas PGRI Semarang bisa berprestasi sesuai dengan potensi yang dimiliki. Solusi ini disajikan dalam bentuk beberapa kegiatan.

Kegiatan pertama adalah training motivasi yang diadakan secara daring dengan melibatkan guru dan para peserta didik kelas X. Kegiatan ini berisi pengenalan tujuan belajar, cara mempertahankan semangat belajar, menyusun rencana hidup, melakukan regulasi diri dalam belajar. Kegiatan kedua berupa pelatihan luring mengenai kepemimpinan dalam belajar, gaya belajar dan menentukan tujuan belajar. Kegiatan selanjutnya berupa konseling bagi para peserta didik untuk mendapatkan penguatan motivasi belajar di masa transisi daring ke luring.

Target luaran yang ingin dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan motivasi belajar pada peserta didik kelas X SMA Lab Universitas PGRI Semarang baik secara daring maupun luring di era kenormalan baru. Motivasi belajar yang meningkat melalui pengaturan diri dalam belajar akan membantu peningkatan prestasi peserta didik.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pada rencana awal, kegiatan pengabdian masyarakat hanya dilaksanakan di Februari 2021 secara daring. Namun pada perkembangannya, kegiatan juga dilakukan secara luring di November 2021 karena pentingnya pemantauan berkelanjutan bagi peserta didik. Sasaran pelatihan ini adalah

89 peserta didik kelas X SMA Lab Universitas PGRI Semarang. Tempat pelatihan secara daring menggunakan zoom, dan pelatihan secara luring dilakukan di aula SMA Lab Universitas PGRI Semarang dengan protokol kesehatan.

Kegiatan pengabdian ini merupakan layanan informasi dengan menggunakan metode *training motivation* yang dilakukan secara daring dan luring. Metode dilakukan dengan ceramah, tanya jawab, diskusi, permainan dan refleksi diri. Pengabdian diperkuat dengan pendampingan konseling.

Adapun media yang dimanfaatkan menggunakan media power point yang berisi informasi mengenai motivasi belajar bagi peserta didik, media permainan dan kertas refleksi. Pelatihan secara daring memanfaatkan aplikasi zoom.

Mitra pada kegiatan pelatihan ini adalah Kepala Sekolah SMA Lab Universitas PGRI Semarang. Partisipasi mitra dalam pelatihan ini adalah menyediakan ruang zoom dan waktu untuk terselenggaranya pelatihan, menyediakan ruang aula sekolah untuk kegiatan luring dan mengundang peserta didik serta melibatkan guru-guru untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Adapun pelaksanaan dan metode dirangkum demikian:

Waktu	Pengabdi	Tema Kegiatan	Pelaksanaan
Februari 2021	Desi Maulia, M.Psi, Psikolog	<i>Training</i> Regulasi diri dalam belajar	Daring
November 2021	Dr. Heri Saptadi Ismanto, M.Pd., Kons	<i>Training</i> Strategi belajar	Luring
November 2021	Ellya Rakhmawati, S.Pd., S.Psi., M.Pd	<i>Training</i> Mempertahankan motivasi belajar	Luring
November 2021	M.A. Primaningrum Dian M, M.Psi, Psikolog	<i>Training</i> Kepemimpinan diri dalam belajar	Luring
Februari – November 2021	Seluruh tim	Konseling	Daring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penurunan motivasi belajar pada peserta didik di masa pandemik dan era kenormalan baru ditingkatkan melalui pemberian pelatihan belajar berdasar regulasi diri. Materi yang diberikan meliputi: (1). Regulasi Diri dalam Belajar (2). Strategi Belajar. (3). Mempertahankan Motivasi Belajar. dan (4) Kepemimpinan dalam belajar. Materi ini merupakan modifikasi dari pelatihan pengaturan diri dalam belajar oleh Maulia (2012). Pelatihan diberikan secara daring dan luring.

Materi “Regulasi Diri dalam Belajar” membantu peserta didik menyadari beragam permasalahan yang dialaminya untuk belajar mandiri dan mengatur diri dalam belajar. Materi dilakukan dalam forum *zoom meeting* secara interaktif. Pada pelaksanaan pengabdian, peserta didik dapat menemukan bahwa tantangan yang dihadapi adalah tidak adanya keteraturan waktu belajar, mudah tergoda dengan *games* atau gawainya, tidak mengetahui bagaimana pola belajar di SMA, dan belum mengatur diri dengan baik. Selanjutnya, temuan para siswa terhadap permasalahannya dalam mengatur diri untuk belajar digunakan dalam membuat penjadwalan belajar dan meningkatkan kemauan mencapai tujuan belajar.

Materi “Strategi Belajar” membantu peserta didik mengenali gaya belajar yang paling sesuai dengan kepribadiannya yang menunjang pencapaian prestasi yang optimal. Peserta didik mengevaluasi kaitan antara capaian belajar sebelumnya dengan gaya belajar yang pernah diterapkan. Materi juga membahas mengenai disiplin diri, fokus pada tugas, bertanggung jawab pada diri sendiri dan tugas, serta memiliki komitmen pada tugas yang diberikan guru kepada peserta didik. Di akhir pengabdian ditemukan bahwa peserta didik mulai menyusun strategi untuk lebih memiliki komitmen dalam belajar khususnya menghadapi Penilaian Akhir Sekolah.

Materi “Mempertahankan Motivasi Belajar” penggunaan metode SMART (*Specific, Measurable, Attainable, Realistic and Time Based*) untuk membantu peserta menyusun tujuan-tujuan jangka pendek dan panjang secara lebih tepat sesuai kondisi dirinya. Materi juga membahas mengenai kondisi suasana hati (*mood*) ketika peserta didik sedang belajar, kemudian cara

mempertahankan motivasi untuk belajar bagi peserta didik. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menentukan tujuan belajar yang lebih realistis untuk dapat dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu.

Materi “Meyakini kemampuan diri” berisi keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengelola usaha dan sumber daya untuk mencapai tujuan belajar. Hasil pengabdian yang diperoleh bahwa setelah peserta didik mengetahui level kesukaran tugas bagi dirinya dan mengenali kekuatan potensi dirinya, peserta didik dapat lebih optimis dan percaya diri dengan kemampuannya.

Materi “Kepemimpinan dalam Belajar” berisi kemampuan memandu diri untuk belajar. Kepemimpinan diri merupakan sebuah kemampuan untuk memandu dirinya sendiri dalam proses belajar. Di dalam kepemimpinan diri, meliputi dimensi motivasi, kesadaran diri, kemampuan berinteraksi dan empati. Pada akhir pelatihan nampak bahwa siswa lebih menyadari kembali tujuan belajarnya, memiliki kemauan bergerak mencapai nilai PAS yang terbaik dan berupaya berinteraksi dengan teman maupun guru.

Konseling dilakukan secara individual dan diberikan pendampingan secara berkelompok. Proses konseling dilakukan secara daring. Sedangkan pendampingan berkelompok dilakukan secara luring. Hasil menunjukkan bahwa peserta didik lebih memahami tujuan belajar, memiliki rencana memimpin diri dalam belajar, memilih gaya belajar

Tidak ditemukan hambatan berarti dalam pengabdian kepada Masyarakat di SMA Lab Universitas PGRI Semarang. Hanya saja, terjadi perubahan jadwal yang mundur hingga akhir semester bagi peserta didik kelas X SMA Lab Universitas PGRI Semarang agar tim pengabdi dapat melihat perubahan sikap, perilaku dan cara berpikir untuk belajar mandiri dan mengatur diri dalam belajar, termasuk mengelola motivasi berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsal, Z. (2010). The effects of diaries on self-regulation strategies of preservice science teachers. *International Journal of Environmental & Science Education*. 5 (1), 85-103.
- Ajisuksmo, C.R.P. (1996). Self regulated learning in Indonesian higher education: a studied carried out at Atma Jaya Catholic University in Jakarta, Indonesia. Jakarta: Atma Jaya Research Centre.
- Butler, D.L. & Winne, P.H. (1995). Feedback and self regulated learning: a theoretical synthesis. *Review of Educational Research*, 65, 245-281.
- Maulia, D. (2012). Pelatihan Belajar Berdasar Regulasi Diri Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Tidak Diterbitkan.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa. Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Winardi, G. 2002. *Panduan Mempersiapkan Tulisan Ilmiah*. Bandung: Akatiga.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. (2003). Assessing academic selfregulated learning. Paper prepared for the conference on indicators of positive development. Sponsored by Child Trends, National Institutes of Health.
- Wolters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Education Psychology*. 95(1), 179-187.
- Woolfolk, A. (20012). *Educational psychology*. Boston: Pearson and AB
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational psychologist*, 25 (1), 3-17
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory into practice*, 41, 64-70.
- Zimmerman, B.J. (2008). Investigating self regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journals*, 45 (1), 166-183.
- Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 51 – 59.