

Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar Siswa SMK

Ragil Ayupuspitasari¹, Dini Rakhmawati², Farikha Wahyu Lestari³
Universitas PGRI Semarang
Ragilayu9879@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat regulasi diri dalam belajar siswa di sekolah kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode skala dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian 141 siswa dan sampel atau responden yang dipakai pada penelitian ini seluruh populasi yaitu 141 siswa dengan menggunakan *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala dengan 33 item pernyataan. Teknik analisis data menggunakan hitungan persentase. Aspek yang diukur dari regulasi diri dalam belajar siswa di sekolah, meliputi 3 aspek yaitu, aspek metakognisi, aspek motivasi, dan aspek perilaku. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar siswa kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang, 7,80 % dalam katagori sangat tinggi (ST), 62,41% dalam kategori tinggi (T). 29,79% dalam kategori rendah (R).

Kata kunci: *Regulasi diri dalam belajar*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki pengaruh terhadap masa depan setiap individu. Kualitas diri individu akan meningkat dengan adanya pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu alat yang dapat mempengaruhi tingkah laku setiap individu. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengatur diri, tetapi kemampuan setiap individu untuk mengatur diri berbeda-beda. Ada individu yang mampu untuk mengatur dirinya dengan baik begitu pula sebaliknya ada individu yang tidak dapat mengatur dirinya dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat McClelland (dalam Santrock, 2014 : 277) menyatakan bahwa perkembangan seseorang harus diikuti oleh meningkatnya pengaturan dirinya. Seseorang dapat mengembangkan kemampuannya pengaturan diri dengan cara memiliki tujuan yang akan dituju sehingga individu akan termotivasi untuk melakukan kegiatan dalam mewujudkan tujuan.

Menurut Taylor (2009 : 133) Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respondiri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan mengelola diri dalam strategi belajar yang mengacu pada metakognisi, motivasi dan perilaku untuk mencapai sebuah tujuan, Farah dkk (172 : 2019).

Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu factor penting yang harus diperhatikan untuk mencapai hasil belajar yang baik, dimana siswa seharusnya dapat mengatur jam belajarnya sendiri, serta menyusun strategi dalam belajar sehingga mampu menunjukkan bahwa ia bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Namun pada kenyataannya di dunia pendidikan yang muncul saat ini menunjukkan sebaliknya, dalam penelitian Pratiwi & Laksmiwati (2016)

terlihat adanya fenomena peserta didik yang kurang mandiri dalam belajar sehingga dapat menimbulkan gangguan mental setelah memasuki pendidikan lanjutan, kebiasaan belajar yang kurang baik seperti tidak betah belajar lama, belajar menjelang ujian, membolos, menyontek, dan mencari bocoran soal-soal ujian. Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri. Bandura (Alwisol, 2009: 285), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hamper tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi.

Tidak sedikit individu yang memiliki kemampuan meregulasi dirinya di sekolah. Hal itu dapat terjadi dikarenakan kurangnya pemahaman, perhatian yang didapatkan, dan kemampuannya itu hanya untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekolah maupun di masyarakat dalam upaya mencari

jatidiri sebagai individu. Regulasi diri tidak hanya diperlukan pada lingkungan masyarakat namun juga sangat penting pada lingkungan sekolah. Namun tidak jarang ditemukan fenomena pada siswa di lingkungan sekolah yang mengalami regulasi diri dalam belajar yang kurang baik, ada siswa yang sering tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, ada siswa yang melanggar tata tertib sekolah, ada siswa kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, lebih banyak bermain dari pada belajar, mendapatkan nilai yang rendah serta tidak memiliki semangat untuk berprestasi.

Menurut Rachmah (75:2015) Regulasi diri dalam belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai factor seperti karakteristik individu atau kepribadian, ajaran budaya dan agama yang dianut, motivasi, keyakinan diri dan situasi pencetus yang menyebabkan munculnya proses regulasi. Regulasi diri dalam belajar mengikuti dari faktor pencetus merupakan sesuatu yang tidak dapat diabaikan begitu saja dalam

memahami regulasi diri dalam belajar selain faktor karakteristik individu atau kepribadiannya. Dapat dikatakan bahwa bentuk regulasi diri dalam belajar yang muncul tidak akan terjadi jika tidak disebabkan oleh faktor pencetus dan karakteristik individu atau kepribadiannya tersebut.

Kurangnya regulasi diri dalam belajar dapat dilihat diberita yang ditulis Noviyani (dalam berita portal madura.com 2019) yang memberitakan bahwa faktor yang membuat siswa kurang minat untuk belajar. Pertama, terlalu mengandalkan teman. Seorang siswa malas belajar karena memiliki teman yang lebih pintar darinya untuk diandalkan, baik untuk mengerjakan pekerjaan rumah (PR) maupun saat mengerjakan soal terutama pada saat ujian berlangsung siswa berusaha meminta contekan pada siswa yang lebih pintar, dengan bersikap baik pada siswa yang pintar, bisa juga bersikap memaksa kepadanya agar siswa pintar memberikan jawaban yang benar dan siswa yang mencontek

memperoleh nilai yang tinggi. “artinya bahwa siswa yang malas dan selalu mengandalkan orang lain mempunyai regulasi diri dalam belajar yang rendah karena tidak bias mengontrol dan mengatur dirinya sendiri”.

Berdasarkan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) pada siswa kelas X Desain Grafis SMK Negeri 11 Semarang pada 8 November 2019 adanya masalah yaitu meliputi kesulitan mengatur waktu belajar, sering menunda-nunda tugas sekolah/pekerjaan rumah, malas dalam belajar, kesulitan dalam memahami pelajaran dan kebiasaan mencontek waktu tes. Gambaran ini belum menunjukkan adanya fenomena regulasi belajar pada siswa. Dengan demikian perlu untuk diketahui bagaimana tingkat regulasi belajar pada siswa SMK.

B. LANDASAN TEORI

1. Pengertian Regulasi belajar

Siswa memiliki kemampuan berfikir secara kreatif untuk

menemukan strategi yang akan dilakukan, maka disitulah siswa bias dikatakan memiliki regulasi belajar yang baik, namun jika yang terjadi adalah sebaliknya maka siswa harus mampu belajar bagaimana cara meregulasi dirinya, menurut Chairani dan Subandi (2010:15) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kapasitas internal seseorang (siswa) untuk dapat mengarahkan kepada perilaku, afeksi dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari dalam diri siswa dan lingkungan serta menggunakan berbagai strategi dalam mencapai tujuan tersebut. Upaya pencapaian tujuan tersebut dapat dilakukan secara terus menerus oleh individu melalui beberapa proses penilaian yang berulang. Regulasi belajar merupakan potensi dari dalam diri siswa untuk mengarahkan pikiran dan perilakunya sehingga membuat siswa mampu merencanakan strategi belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Strategi belajar tersebut dilakukan secara terus menerus dan berulang sehingga menjadi karakter pribadi siswa yang lebih baik.

Selain itu menurut *Feist dan Feist* (2010:219) juga menjelaskan regulasi diri dalam belajar adalah manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan siswa melalui control proaktif yang artinya siswa mampu bertanggung jawab atas perilakunya sendiri, baik di masa lalu, di masa kini, maupun di masa mendatang dengan membuat tujuan yang bernilai, yang dapat menciptakan suatu keadaan yang disekulibrium (kebijakan), dan kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha siswa berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian ketika siswa mampu mengarahkan tindakan dan bertanggung jawab terhadap perilakunya, kedepannya siswa lebih mudah mencapai tujuan yang bernilai bagi dirinya. Dengan begitu regulasi belajar adalah kemampuan siswa dalam

bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam melakukan perencanaan strategi yang akan digunakan untuk mencapai sebuah tujuan dengan cara mengatur lingkungan yang sesuai dengan dirinya agar siswa mampu memiliki sebuah perubahan tingkah laku yang baru sehingga siswa memiliki pengaturan diri dalam belajar yang dilakukan secara terus menerus.

2. Aspek Regulasi Belajar

Siswa yang memiliki regulasi diri atau pengaturan diri dalam belajar yang baik akan menghasilkan sebuah tingkah laku yang positif dan optimal dalam kegiatan belajar di sekolah, menurut Chairani dan Subandi (2010 : 33), berikut adalah penjelasan dari aspek-aspek regulasi diri dalam belajar yaitu

- a. Hampir semua perilaku manusia merupakan perilaku yang diarahkan oleh sebuah tujuan
- b. Orang biasanya berusaha untuk mencapai beberapa tujuan secara simultan

- c. Keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan memiliki konsekuensi afeksi atau emosional
- d. Pencapaian tujuan, motivasi dan afeksi memiliki keterkaitan yang saling berhubungan
- e. Kebanyakan kesuksesan individu dalam meraih tujuan yang diinginkan ditentukan oleh ketrampilan siswa dalam meregulasi kognisi, emosi dan perilaku.

Menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Kusaeri 2016:32-33) membagi regulasi diri dalam belajar kedalam tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar siswa, yaitu :

- a. Metakognisi. Secara meta kognisi, siswa yang memiliki pengaturan diri akan mampu merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar.

- b. Motivasi. Secara motivasi, siswa yang belajar akan merasa bahwa dirinya berkompeten/berkemampuan, dan siswa yang memiliki keyakinan diri (*selfefficacy*) dan memiliki kemandirian.
- c. Perilaku. Sedangkan secara perilaku, siswa yang belajar mampu menyeleksi, menyusun dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar melalui kebiasaan dan interaksi yang dilakukan.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas disimpulkan bahwa aspek yang mempengaruhi regulasi diri adalah (1) Meta kognisi yaitu siswa yang memiliki regulasi diri akan mampu merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar (2) Motivasi yaitu siswa yang belajar akan merasa bahwa dirinya berkompeten/berkemampuan, memiliki keyakinan diri (*self efficacy*) dan memiliki kemandirian (3) Perilaku yaitu

siswa yang belajar mampu menyeleksi, menyusun dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar melalui kebiasaan dan interaksi yang dilakukan.

3. Faktor Regulasi Belajar

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu factor eksternal dan faktor internal. Feist (2010 : 219-221) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri, karena perilaku muncul dari hubungan timbale balik antara factor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Faktor eskternal

Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi dapat dilihat dari dua cara. Pertama, faktor-faktor memiliki standar untuk mengevaluasi perilaku kita. Standar diri tersebut tidak muncul hanya dari dorongan internal. Faktor internal saling berinteraksi dengan pengaruh personal, dapat membentuk standar individual untuk evaluasi diri. Untuk prinsip dasar dalam diri, siswa

dapat belajar dari orang tua dan guru-guru yaitu nilai kejujuran dan perilaku bersahabat. Melalui pengalaman pribadi, individu dapat belajar untuk menempatkan nilai yang lebih baik untuk dapat berada dalam kondisi yang sesuai dengan tujuannya, serta melalui observasi terhadap lingkungan, kita membentuk berbagai standar untuk dapat mengevaluasi performa diri. Kedua, faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri adalah dengan adanya penguatan. Penghargaan intrinsik tidak selalu cukup, kita juga membutuhkan insentif penghargaan dari luar. Sebagai contoh, seorang seniman membutuhkan lebih banyak penguatan dari pada kepuasan diri untuk dapat menyelesaikan suatu mural (lukisan dinding) yang besar. Dukungan dari lingkungan dalam bentuk sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan.

b. Faktor internal

Feist & Gregory (2010 : 220) mengemukakan bahwa faktor-faktor eksternal dalam individu berinteraksi dengan faktor-faktor internal atau pribadi dalam regulasi diri. Terdapat tiga kebutuhan internal dalam proses melakukan regulasi diri dalam diri individu.

Faktor internal pertama dalam regulasi diri adalah observasi diri dari performa. Individu harus bias memonitor hasil dalam pencapaian tujuan walaupun perhatian yang diberikan belum tentu tuntas ataupun akurat. Individu dapat memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dari perilaku individu dan melupakan yang lainnya dengan sepenuhnya.

Pada observasi diri sendiri individu tidak memberikan dasar yang cukup untuk meregulasi perilaku. Faktor internal yang kedua yaitu proses penilaian diri yang dapat membantu meregulasi perilaku melalui proses mediasi kognitif yang dilakukan. Individu dapat menyadari diri serta

reflektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakan yang dilakukan individu berdasarkan tujuan yang telah dibuat. Lebih spesifiknya lagi, proses penilaian bergantung pada standar pribadi individu, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan dan atribusi terhadap performa individu.

Faktor internal yang ketiga dalam regulasi diri adalah reaksi diri. Individu merespon secara positif dan negative terhadap perilaku, bergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar personal individu. Individu menciptakan insentif untuk tindakan individu melalui penguatan diri atau hukuman diri. Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar siswa terdapat dua factor yaitu faktor internal dan factor eksternal. Faktor internal meliputi (1) observasi diri, (2) proses penilaian tingkah laku, (3) Respon diri berdasarkan pengamatan dan judgment. Sedangkan factor eksternal yaitu mengevaluasi tingkah perilaku. Individu mengevaluasi diri

sendiri dan menghadaahi atau menghukum dirinya.

Kemudian terdapat dua faktor yang dikemukakan oleh Jaenudin (2015 : 84-85) yang mempengaruhi regulasi diri terdiri dari:

1) Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri kedalam dua cara. *Pertama*, factor eksternal member standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. *Kedua*, factor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsic tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan luar atau eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan umumnya bekerja sama maka ketika orang tersebut dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, maka

dibutuhkan penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan kembali oleh individu.

2) Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Pertama, observasi diri (*self observation*) bahwa individu harus mampu memonitoring performansinya, walaupun tidak sempurna karena individu cenderung menilai beberapa aspek tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku yang lainnya. Kedua, proses penilaian tingkah laku (*judgement process*) adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya aktivitas, dan memberi atribusi performansi. Standar pribadi berdasar dari pengalaman mengamati model.

4. Strategi Regulasi Belajar

Untuk dapat dikatakan sebagai seseorang *self-regulated learner*, proses belajar seseorang harus melibatkan penggunaan strategi-strategi khusus yang terdapat pada *self-regulated learner* untuk mencapai tujuan belajarnya. Menurut Zimmerman (dalam Ulum 2016:159) menyatakan bahwa strategi-strategi *self-regulated learning*, yaitu :

- a. Fase pemikiran sebelumnya (*forethought*) yaitu penetapan tujuan dan perencanaan strategi
- b. Fase kinerja (*performance*) yaitu (1) penggunaan strategi yang ampuh (2) pengaturan konteks lingkungan fisik dan sosial (3) pengelolaan penggunaan waktu (4) pengawasan selektif
- c. Fase refleksi diri (*self-reflection*) (1) evaluasi diri (2) atribusi penyebab (3) adaptasi metode se-lanjutnya. Jadi, kuat lemahnya *self-regulated learning* seseorang dilihat dari keseluruhan strategi-strategi

regulasi diri dalam belajar tersebut.

Menurut penelitian Fasikhah dan Fatimah (2013:147-148) *Self-Regulated Learning (SRL)* dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang strategi regulasi diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu :

a. Strategi regulasi kognitif, merupakan strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan meta kognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit. Strategi kognitif meliputi; *rehearsal*, *elaborasi*, dan organisasi dan metakognisi

b. Strategi regulasi motivasional, merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi, yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Secara umum strategi regulasi motivasional mencakup; pemikiran - pemikiran, tindakan atau perilaku yang dilakukan individu untuk mempengaruhi pilihan, usaha dan ketekunannya terhadap berbagai tugas akademis, strategi regulasi motivasional meliputi tujuh strategi yaitu (1) konsekuensi diri (2) kelola lingkungan (3) orientasi penguasaan (4) meningkatkan motivasi ekstrinsik (5) orientasi kemampuan (6) motivasi intrinsik dan (7) relevansi pribadi

c. Strategi regulasi *behavioral*, merupakan aspek regulasi diri

yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi regulasi *behavioral* yang dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi; mengatur usaha (*effort regulation*), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environmet*) serta mencari bantuan (*help-seeking*).

Dari beberapa pendapat para ahli diatas disimpulkan bahwa strategi yang mempengaruhi regulasi belajar adalah (1) menetapkan tujuan (2) memberikan kesempatan dari strategi yang akan digunakan (3) melakukan kesempatan tersebut dengan pengaturan konteks lingkungan fisik dan social dengan waktu yang ditentukan (4) memberikan bantuan dan pengawasan yang selektif terhadap kesempatan tersebut serta memberikan bantuan dan

memberikan contoh proses-proses kognitif (5) evaluasi.

C. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Karena dalam penelitian ini menggunakan data berupa angka-angka yang kemudian akan dianalisis. Variabel dalam penelitian ini variabel tunggal yaitu regulasi diri dalam belajar dan tidak ada variabel independen dan variabel dependen. Teknik pengumpulan data menggunakan skala. Sedangkan teknik analisis data menggunakan hitungan persentase kelas interval empat kategori.

1. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Desain Grafis di SMK N 11 Semarang yang berjumlah 171 siswa dikurangi 36 siswa untuk uji coba instrumen. Sampel yang digunakan yaitu 141 siswa. Teknik sampling yang

digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian ini adalah Tahun Ajaran 2019/2020. Pada tanggal 13 Mei 2020 sampai 13 Juni 2020. Tempat penelitian adalah di SMK N 11 Semarang.

3. Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala. Skala sebagai instrumen yang dikumpulkan dengan menyebarkan daftar pernyataan kepada reponden, dengan harapan mereka akan memberikan respon atau daftar pernyataan tersebut dengan memilih salah satu jawaban dari alternatif jawaban yang telah disediakan. Respon subjek tidak di klarifikasikan dalam benar atau salah, namun semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan jawaban jujur dan sungguh-sungguh. Skala yang digunakan model skala *likert*. Instrumen ini berupa seperangkat

pernyataan yang menggambarkan regulasi diri dalam belajar siswa, berdasarkan persepsi para siswa sebagai responden dalam penelitian ini.

4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil analisis didapat nilai korelasi antara skor item dengan skor total. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel, r tabel dicari pada signifikansi 0.05 dengan jumlah data (n) = 36, maka didapat r tabel sebesar 0.329. Berdasarkan hasil analisis didapat nilai korelasi item 2 (0.069) nilai kurang dari 0.329 maka dapat disimpulkan bahwa item tersebut tidak berkorelasi signifikan dengan skor total (dinyatakan tidak valid) sehingga harus dikeluarkan atau diperbaiki. Sedangkan pada item-item lainnya nilainya lebih dari 0.329 dan dapat disimpulkan bahwa butir instrument tersebut valid. Sedangkan dari hasil analisis reliabilitas didapat nilai alpha sebesar 0.859. Sedangkan

nilai r (uji 2 sisi) pada signifikansi 0.05 dengan jumlah data $(n) = 36$, didapat sebesar 0.329, karena nilainya lebih dari 0.329 maka dapat disimpulkan bahwa butirbutir instrument penelitian tersebut reliabel. Berdasarkan hasil uji coba instrumen dapat dikatakan layak untuk dipakai.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian secara keseluruhan mengenai tingkat regulasi diri siswa di sekolah kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang, yang sangat dominan berada pada kategori tinggi dengan persentase 62,4% atau frekuensinya 88 siswa, dari data tersebut menunjukkan bahwa kategori tinggi (T) sangat dominan pada regulasi diri siswa di sekolah, namun tidak semua siswa memiliki regulasi diri yang tinggi, siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah (R) yaitu 42 siswa dan jika dipersentasekan 29,7% tentu tingkat ini di bawah kategori tinggi

(T), selanjutnya pada tingkat sangat tinggi hanya ada 11 siswa atau sekitar 7,8%, kemudian tidak ada siswa untuk kategori sangat rendah (SR) atau 0%.

Tabel 1. Kategori Tingkat Regulasi siswa dalam belajar

Kategori	Interval	Siswa	Prosentase
Sangat Rendah	33 - 57	0	0 %
Rendah	58 - 81	42	29,79 %
Tinggi	82 - 105	88	62,41 %
Sangat Tinggi	106 - 132	11	7,80 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik yaitu 99 siswa atau 70,21 % dan 42 siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang kurang baik dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa siswa sudah memiliki regulasi dalam belajar yang baik, hal ini menggambarkan bahwa siswa mampu merencanakan atau

mengevaluasi dirinya dalam proses belajar, siswa merasa dirinya memiliki keyakinan dari (*self efficacy*) atau kemandirian, dan dalam proses belajar siswa mampu menatalingkungkan agar lebih optimal dalam belajar melalui kebiasaan dan interaksi yang dilakukan.

Tidak semua sekolah atau kelas memiliki kategori pengaturan diri yang tinggi sebagaimana penelitian yang relevan yang dilakukan oleh Friskilia S, & Winata (2018:42). Dalam penelitian yang dilakukan di SMK (sekolah menengah kejuruan) tersebut di temukan bahwa 53% regulasi diri siswa berada pada kategori (R) rendah. Hal ini menunjukan bahwa kemampuan regulasi diri yang rendah mencerminkan regulasi diri siswa untuk upaya meningkatkan prestasi belajar belum optimal.

Tabel 2. Analisis Regulasi Dalam Belajar Berdasarkan Aspek

Aspek	Kategori	Rata-rata
Metakognisi	Tinggi	26,93 %
Motivasi	Tinggi	32,07 %
Perilaku	Tinggi	28,51 %

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa intensitas pengaturan diri siswa kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang cenderung tinggi, artinya siswa kelas X Desain Grafis sudah mampu dalam mengatur dirinya dalam belajar di sekolah baik dalam mengatur dan mengarahkan pikiran, mengatur dan mengarahkan motivasi dan juga mengatur perilaku sendiri di sekolah, penelitian yang relevan menurut Purwanda dkk (2018;23) menjelaskan bahwa dalam mengukur regulasi diri siswa kelas X Mekatronika meliputi 3 aspek yang di ukur yaitu; pertama aspek pikiran (kognitif), kedua aspek motivasi dan ketiga aspek perilaku. Dari hasil penelitian tentang tingkat regulasi diri siswa di sekolah kelas X Mekatronika SMKN Sumatera Selatan dari hirarki tingkat regulasi diri

tersebut menunjukkan, dan dominan pada posisi paling atas yaitu kategori pada kategori tinggi (T) dengan persentase 61%.

Dari ketiga aspek yang diukur, pada aspek motivasi yang paling tinggi dibandingkan dengan kedua aspek yang lain seperti aspek metakognisi dan perilaku. Aspek Motivasi 32,07% dengan kategori tinggi (T), pada aspek metakognisi 26,93% kategori tinggi (T), sedangkan pada aspek perilaku 28,51% juga pada kategori tinggi (T). Dalam memotivasi dirinya sendiri untuk menetapkan tujuan belajar siswa kelas X Desain Grafis sudah mampu dibandingkan dengan mengarahkan dan mengatur konsentrasi belajar dan perilaku diri sendiri di sekolah.

Tabel 3. Analisis Regulasi Dalam Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Siswa	Prosentase
Laki-laki	Sangat Rendah	0	0%
	Rendah	23	31,51%

	Tinggi	48	65,75%
	Sangat Tinggi	2	2,74%
Perempuan	Sangat Rendah	0	0%
	Rendah	19	27,94%
	Tinggi	40	58,82%
	Sangat Tinggi	9	13,24%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa laki-laki memiliki regulasi diri dalam belajar yang lebih baik dibandingkan siswa perempuan. Terlihat pada tabel siswa laki-laki pada kategori sangat tinggi ada 2 siswa atau 2,74 % dan untuk kategori tinggi cukup banyak yaitu 48 siswa atau 65,75 % sedangkan dengan kategori rendah hanya 23 siswa atau 31,51 %. Untuk siswa perempuan yang masuk pada kategori tinggi 40 siswa, kategori sangat tinggi 9 siswa sedangkan siswa dengan regulasi belajar kurang baik yaitu pada kategori rendah hanya 19 siswa dengan prosentase 27,94 %.

Secara keseluruhan baik siswa laki-laki maupun perempuan memiliki regulasi yang baik terlihat dari hasil analisis data diatas, namun

ketika dibandingkan hasilnya lebih baik data dari siswa laki-laki. Dari hasil tersebut dapat dilihat jika keseluruhan dari siswa baik laki-laki maupun perempuan menyadari pentingnya belajar, memiliki keinginan untuk mengatur dirinya sendiri menjadi pelajar yang lebih baik dari sebelumnya, dan mencoba melakukan perilaku yang baik sehingga dalam proses belajar menjadi lebih optimal.

E. PEMBAHASAN

Dalam mengukur regulasi diri dalam belajar siswa kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang meliputi tiga aspek yang diukur yaitu; pertama aspek metakognisi, kedua aspek motivasi dan ketiga aspek perilaku. Dari hasil penelitian tentang tingkat regulasi diri dalam belajar di sekolah siswa kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar tersebut menunjukkan,

dan dominan pada kategori tinggi T dengan persentase 62,41%.

Artinya siswa kelas X Desain Grafis SMK N 11 Semarang secara keseluruhan sudah mampu merencanakan atau mengevaluasi dirinya dalam proses belajar, siswa merasa dirinya memiliki keyakinan dari (*self efficacy*) atau kemandirian, dan dalam proses belajar siswa mampu menatalingungkan agar lebih optimal

dalam belajar melalui kebiasaan dan interaksi yang dilakukan.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Alsiwol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang : UMM Press.
- Chairani, Lisya dan Subandi, M.A. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an; Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fasikhah, Suminarti Siti dan Fatimah, Siti. 2013. "*Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik*

- ik pada Siswa”*.
Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.
Vol. 01, No. 01.
- Farah, Mutia dkk. 2019. *Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 07, No. 02.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian (Theories Of Personality)*. Yogyakarta: Salemba Humanika.
- Friskilia S, Ochteria & Winata Hendri (2018). *Regulasi Diri (Pengaturan Diri) sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. Vol 1. No 2. (2018) 37-44.
- Jaenudin, Ujam. 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Kusaeri dan Umi Nida Mulhamah. 2016. *Kemampuan Regulasi Diri Siswa dan Dampaknya Terhadap Prestasi Belajar Matematika*. Jurnal Review Pembelajaran Matematika. Vol. 01, No. 1.
- Ni Made Evi Noviyanti. 2019. *Menurunnya Minat Siswa Terhadap Pelajaran*.
<https://portalmadura.com/menurunnya-minat-siswa-terhadap-pelajaran-2-215922/>.
Portalmadura.com. Diakses pada tanggal 10 Januari 2020.
- Purwanda, Yogi dkk. 2018. *Tingkat Regulasi Diri Siswa Di Sekolah Kelas X Mekatronika Smkn Sumatera Selatan*. Konseling Khomprehensif. Vol. 05, No. 2.
- Pratiwi, Iffa Dian dan Hermien Laksmiwati. 2016. *Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri “X”*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. Vol. 07 NO. 01.
- Rachmah, Dwi Nur. 2018. *Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak*. Jurnal Psikologi. Vol. 42, No. 1.
- Santrock, John W. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Taylor, dkk. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Grup.
- Ulum Muhammad Iqbalul. 2016. *“Strategi Self-Regulated Learning Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik” Siswa*. Vol.3, No. 2.