

Pelatihan *Self-Regulated Learning* sebagai Upaya Meningkatkan Belajar yang Efektif bagi Siswa di SMP Negeri 10 Kupang

Dhiu Margaretha¹, Enasely Mega Wenyi Rohi^{*2}, Stefanus Lio³, Jefri Aprilius Marianus Un⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Widya Mandira, Indonesia

*e-mail: margarethadhiu@unwira.ac.id¹, enaselyrohi@unwira.ac.id², liostef@yahoo.com³, jefriun001@gmail.com⁴

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMP Negeri 10 Kupang yang diikuti oleh 26 siswa. Beberapa masalah pokok yang menjadi kendala siswa di SMP Negeri 10 Kupang yaitu belum mampu mengatur waktu belajar dengan baik, lebih senang bermain, belum memahami penting belajar mandiri. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan gambaran penting tentang *self-regulated learning* bagi siswa. Proses pelaksanaan ini melalui beberapa tahap yaitu, pemberian materi, menayangkan cuplikan film pendek berkaitan dengan *self-efficacy*, melatih pikiran yang negatif ke positif dalam belajar dengan lembar kerja, bermain game ilustrasi. Hasil kegiatan PkM menunjukkan setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning* dapat membantu siswa dalam belajar dan memahami begitu penting *self-regulated learning*. Pelatihan ini juga memberi dampak nyata bagi SMP Negeri 10 Kupang, terutama dalam peningkatan keterampilan belajar mandiri siswa. Berdasarkan hasil evaluasi, siswa menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada berbagai aspek *self-regulated learning* (SRL), seperti kemampuan menetapkan tujuan, mengelola waktu, dan mencari bantuan saat mengalami kesulitan belajar.

Kata kunci: Belajar Efektif, Pelatihan, *Self-regulated learning*, Siswa, Sekolah

Abstract

This community service program was conducted at SMP Negeri 10 Kupang which was attended by 26 students. Some of the main problems that are obstacles for students at SMP Negeri 10 Kupang are not being able to manage their study time well, preferring to play, not understanding the importance of independent learning. The purpose of this service is to provide an important picture of *self-regulated learning* for students. The implementation process goes through several stages, namely, delivering material, showing short film clips related to *self-efficiency*, training negative thoughts to positive ones in learning with worksheets, playing illustration games. The results of the Community Service activities show that after being given *self-regulated learning* training, it can help students in learning and understanding the importance of *self-regulated learning*. This training also has a real impact on SMP Negeri 10 Kupang, especially in improving students' independent learning skills. Based on the evaluation results, students showed an increase in average scores in various aspects of *self-regulated learning* (SRL), such as the ability to set goals, manage time, and seek help when experiencing learning difficulties.

Keywords: Effective Learning, Training, *Self-Regulated Learning*, Students, School

1. PENDAHULUAN

Meningkatnya kompleksitas kurikulum dan tuntutan akademik di tingkat pendidikan menengah pertama memerlukan pendekatan belajar yang lebih adaptif dan mandiri. Siswa saat ini dihadapkan pada tantangan untuk tidak hanya memahami materi pelajaran, tetapi juga mengelola waktu, tugas, dan motivasi mereka secara efektif. Dalam konteks ini, keterampilan yang mendukung kemampuan siswa untuk belajar secara lebih mandiri dan bertanggung jawab menjadi semakin penting. SRL sebagai salah satu faktor untuk pengembangan kualitas hasil belajar peserta didik [2].

Kemampuan belajar mandiri atau *self-regulated learning* semakin penting di era globalisasi yang penuh dengan tantangan dan persaingan. Siswa, terutama di tingkat pendidikan menengah pertama, perlu mengembangkan keterampilan ini untuk mengelola waktu dan sumber daya secara efektif. Selain itu, *self-regulated learning* juga mendukung perkembangan kemandirian dalam belajar, yang menjadi dasar penting bagi kesuksesan akademik dan pribadi di masa depan.

Menurut [13] juga berpendapat bahwa *self-regulated learning* merupakan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan belajar serta di lingkungan belajar, selain itu siswa mampu mengatur, memonitor, melatih serta mampu menggunakan kemampuan yang dimilikinya secara efektif sehingga siswa memperoleh sebuah keyakinan diri, kepercayaan diri, dan motivasi yang positif dalam diri siswa terkait keinginannya dalam melaksanakan pembelajaran.

Pengembangan keterampilan *self-regulated learning* pada siswa SMP menjadi semakin krusial mengingat tantangan pendidikan yang terus berkembang. Siswa dihadapkan pada berbagai tugas dan tanggung jawab yang membutuhkan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, termasuk menetapkan tujuan, memantau kemajuan, dan menilai hasil belajar mereka secara mandiri. Kondisi ini disimpulkan bahwa SRL dapat berdampak pada hasil belajar peserta didik. SRL berkaitan dengan prestasi akademik dan menjadi landasan belajar dalam kehidupan [8]. Kemandirian belajar merupakan salah satu hal penting yang menunjang keberhasilan siswa dalam belajar [9]. Hasil belajar juga sangat erat kaitannya dengan kemampuan pembelajar dalam mengatur dirinya untuk belajar serta keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik untuk mencapai tujuan [16].

Persoalan yang sering terjadi karena banyak siswa yang belum mampu mengatur waktu belajar mandiri yang menyebabkan prestasi akademik juga tidak maksimal. Sebagai acuan pendukung berdasarkan data yang diperoleh Berdasarkan hasil *Programme for International Student Assessment (PISA)* yang dirilis oleh *Organization of Economic Co-operation and Development (OECD)* pada tahun 2019, menunjukkan bahwa nilai yang dicapai oleh Indonesia pada tahun 2018 mengalami penurunan dibandingkan hasil yang dikeluarkan untuk tahun 2015. Pada tahun 2015 Indonesia berada diperingkat ke 63 dari 71 negara, sedangkan pada tahun 2018 Indonesia menurun menjadi peringkat 72 dari 77 negara yang mengikuti survei.

Masalah lain yang muncul pada sebagian peserta didik yang ada di Indonesia adalah tuntutan hasil belajar pada seluruh mata pelajaran yang semakin tinggi. Peserta didik dituntut untuk dapat menguasai seluruh mata pelajaran yang diikuti selama menempuh pendidikan di sekolah. Namun tuntutan ini tidak diiringi oleh persiapan siswa sehingga memunculkan masalah baru [12].

Self-regulated learning (SRL) atau belajar yang terarah dan dikendalikan oleh diri sendiri merupakan keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh siswa di era pembelajaran *modern*. Kemampuan ini mencakup kesadaran dalam menetapkan tujuan belajar, merencanakan strategi, memantau kemajuan, serta melakukan refleksi untuk perbaikan. Kenyataan yang terjadi di SMP Negeri 10 Kupang berbeda, hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10 Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, kurang mampu memotivasi diri sendiri, serta cenderung pasif dalam proses pembelajaran. Observasi awal juga memperlihatkan bahwa banyak siswa belum memiliki kebiasaan belajar yang konsisten, dan masih bergantung pada arahan guru dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan intervensi edukatif yang dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning* siswa diantaranya, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor dalam diri siswa yang dilibatkan diantaranya motivasi, perasaan, perilaku, manajemen waktu, kognitif/ metakognitif, *executive function*, fungsi fisik, kemampuan akademik, dan pengelolaan konteks [11]. Human factors play an essential role in understanding SRL supports in online learning [17]. Menurut [17] Faktor-faktor manusia yang dimaksud seperti *cognitive ability, self-efficacy, achievement levels, gender, and prior knowledge*. Faktor luar siswa adalah faktor lingkungan. Lingkungan belajar terdiri atas lingkungan fisik dan non fisik. Menurut [17] Penelitian harus mengintegrasikan faktor manusia dan teori belajar ke dalam pengembangan lingkungan pembelajaran untuk mengoptimalkan pembelajaran pada tingkat individu.

Ada tiga ranah (aspek) yang terkait dengan kemampuan siswa dalam belajar, yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Contoh ranah kognitif adalah kemampuan siswa dalam menganalisis suatu masalah berdasarkan pemahaman yang dimilikinya. Contoh ranah afektif adalah kemampuan siswa menentukan sikap untuk menerima atau menolak suatu objek. Contoh ranah psikomotorik adalah kemampuan siswa berekspresi dengan baik [3]. Pentingnya

SRL bagi siswa didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [7] menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi yang termasuk komponen SRL secara positif berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Prestasi akademik yang bagus dapat diperoleh apabila seseorang mengetahui strategi belajar yang tepat dan mampu meregulasi diri sendiri untuk belajar serta bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan [10].

Self-regulated learning memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses belajar dengan cara menetapkan tujuan, merencanakan strategi, serta memantau dan mengendalikan aspek kognitif, motivasi, perilaku, dan lingkungan mereka demi mencapai hasil yang diinginkan. Meskipun kemampuan akademik berperan penting sebagai faktor internal, motivasi belajar, minat, perhatian, serta sikap dan kebiasaan belajar juga memberikan kontribusi yang signifikan dalam menentukan keberhasilan siswa. Keterlibatan aktif siswa dalam pengaturan proses belajarnya ini tidak hanya membantu mereka mencapai tujuan akademis, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan belajar secara mandiri. Dengan mengembangkan kebiasaan mengatur dan mengevaluasi sendiri proses belajarnya, siswa menjadi lebih mampu dalam menyesuaikan strategi mereka sesuai kebutuhan, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas dan hasil belajar secara keseluruhan.

Hal tersebut mengakibatkan *self-regulated learning* berperan penting dalam pembelajaran karena dapat membantu mengarahkan siswa pada kemandirian belajar, yaitu mengatur jadwal belajar, menetapkan target belajar, dan mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* mampu mengatur waktu belajar mereka sendiri, mencari informasi tentang materi pembelajaran dari berbagai sumber [15]. *Self-regulated learning* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan prestasi belajar yakni semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi prestasi belajar siswa. Nilai koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 27 %. Artinya *self-regulated learning* memberikan kontribusi sebesar 27% terhadap prestasi belajar dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain [15].

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [6] menemukan bahwa ada korelasi positif antara kemampuan siswa dalam mengatur dan mengontrol proses belajar mereka dengan pencapaian hasil belajar matematika. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [18] menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar peserta didik, salah satu diantaranya yaitu *self-regulated learning*.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk membekali siswa di SMP Negeri 10 Kupang dengan pengetahuan dan keterampilan mengenai strategi *self-regulated learning*, sehingga mereka mampu mengelola proses belajarnya secara lebih mandiri, terarah, dan efektif. Melalui pelatihan ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran diri dalam belajar, menetapkan tujuan yang jelas, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang positif dan berkelanjutan, sebagai fondasi penting untuk meraih prestasi akademik yang optimal.

2. METODE

Upaya peningkatan kemampuan *self-regulated learning* pada siswa dilakukan dengan menerapkan metode yang dirancang secara partisipatif dan kolaboratif. Pendekatan ini melibatkan siswa sebagai subjek utama pelatihan, kepala sekolah dan guru BK sebagai mitra dalam proses pembelajaran. Melalui serangkaian tahapan, mulai dari identifikasi kebutuhan, perancangan program, pelaksanaan pelatihan, hingga tahap pengakhiran dan penegasan, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan dampak yang berkelanjutan bagi peningkatan kemandirian belajar siswa.

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Pelatihan *Self-Regulated Learning*

Tahapan Rangkaian	Deskripsi Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Metode
Persiapan	Koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi pelatihan	1 minggu sebelum kegiatan	Diskusi dan Perencanaan
Seleksi Peserta	Menentukan peserta berdasarkan kriteria tertentu (lihat bagian bawah)	5 hari sebelum kegiatan	Observasi dan Konsultasi
Pelaksanaan Pelatihan	Pengenalan konsep SRL, latihan strategi belajar mandiri, diskusi kelompok	1 hari (<i>in-class</i>)	Ceramah, diskusi, stimulasi
Pendampingan dan Praktik	Siswa mempraktikkan strategi SRL dengan panduan lembar kegiatan	1 minggu setelah pelatihan	Bimbingan terstruktur
Evaluasi	Pengisian lembar evaluasi dan wawancara siswa serta guru BK	Hari ke-7 setelah praktik	Kuesioner dan wawancara
Analisis & Pelaporan	Analisis hasil evaluasi, penyusunan laporan kegiatan, dan refleksi bersama sekolah	3 hari setelah evaluasi	Analisis deskriptif

Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 24 siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Kupang. Pemilihan peserta dilakukan melalui kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, dengan mempertimbangkan beberapa kriteria sebagai berikut:

- siswa yang menunjukkan tingkat kemandirian belajar rendah, berdasarkan pengamatan guru selama proses pembelajaran.
- Siswa yang memiliki motivasi belajar sedang hingga rendah, hasil wawancara informal dengan guru bimbingan dan konseling
- Siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan mendapatkan izin dari kepala sekolah.

Tujuan dari seleksi ini adalah untuk memastikan bahwa kegiatan pelatihan *self-regultaed learning* ini benar-benar membutuhkan intervensi strategi belajar mandiri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pelatihan yang berkaitan dengan *self-regulated learning* mandiri pada siswa SMP di Kupang. Dalam kegiatan pelatihan yang diikuti oleh 26 siswa.

Selama sesi pelatihan, peserta diperkenalkan pada berbagai teknik dan strategi yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur pembelajaran secara mandiri. Materi pelatihan mencakup penetapan tujuan belajar yang efektif, penggunaan alat evaluasi diri, manajemen waktu, dan refleksi terhadap proses dan hasil belajar. Para siswa diajak untuk aktif terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti simulasi perencanaan belajar dan diskusi kelompok, yang bertujuan untuk memperkuat keterampilan mereka dalam memonitor dan mengevaluasi kemajuan pribadi.

Sebagai upaya mengevaluasi keberhasilan pelatihan ini, data akan dikumpulkan dan dianalisis untuk menilai dampaknya terhadap sikap dan kemampuan belajar mandiri siswa. Evaluasi akan mencakup umpan balik dari peserta, pengamatan terhadap perubahan dalam metode belajar, serta penilaian terhadap pencapaian akademik yang mungkin dipengaruhi oleh keterampilan yang baru dipelajari. Hasil dan pembahasan dari analisis ini akan memberikan wawasan mendalam mengenai efektivitas pelatihan, tantangan yang dihadapi, serta rekomendasi untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut dalam program pelatihan sejenis di masa depan.

Pemberian materi pelatihan Arah Tujuanku

Kegiatan pelatihan ini tim menyediakan dua materi yang diberikan kepada siswa materi yang pertama adalah Arah Tujuanku. Materi ini berkaitan dengan pengertian *self-regulated learning*, pentingnya *self-regulated learning*, menetapkan arah tujuan, cara menetapkan tujuan, langkah-langkah menuju arah tujuanku, dan membuat rencana aksi.



Gambar 1. Pemberian Materi Arah Tujuanku

Gambar 1. Menjelaskan pelatihan yang dilaksanakan untuk meningkatkan keterampilan *self-regulated learning* mandiri di kalangan siswa SMP di Kupang, salah satu materi utama yang diberikan adalah tentang "Arah Tujuanku." Materi ini dirancang untuk membantu siswa memahami pentingnya menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik dalam proses pembelajaran mereka, serta bagaimana tujuan tersebut dapat mempengaruhi pencapaian akademik mereka secara keseluruhan.

Selama sesi pelatihan, peserta diperkenalkan pada berbagai teknik untuk menetapkan dan mengelola tujuan belajar. Materi ini mencakup penjelasan mengenai prinsip SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*) yang digunakan untuk merumuskan tujuan yang efektif. Para siswa diajarkan cara membagi tujuan besar menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan dapat dikelola, serta bagaimana memonitor kemajuan mereka menuju pencapaian tujuan tersebut.

Game Ilustrasi "Pasir dan Kerikil"

Siswa dibagi menjadi lima kelompok yang telah ditentukan oleh tim dan setelah itu siswa mencari teman kelompok dan mulai mempersiapkan diri untuk mengikuti *game* ilustrasi. Tim

membagikan lima *cup* untuk setiap kelompok, pasir dan kerikil. Setelah itu tim menjelaskan aturan dalam memainkan game ilustrasi tersebut.



Gambar 2. *Game* Ilustrasi Pasir dan Kerikil

Gambar 2. Menjelaskan *game* ilustrasi yang dimainkan oleh siswa akan mengajarkan hal-hal penting yang berkaitan dengan mementingkan hal-hal prioritas dalam belajar. Tim menyediakan *cup*, pasir dan kerikil yang diberikan kepada setiap kelompok. Game ini memberikan refleksi kepada siswa berdasarkan permainan yang telah dilakukan. Jika siswa yang memasukkan pasir ke dalam *cup* lebih dahulu maka akan sulit memasukkan kerikil di sela-sela pasir, tetapi jika siswa memasukkan kerikil lebih dulu maka pasir yang ada akan bisa dimasukkan di sela-sela batu. Hal yang penting bahwa siswa perlu memprioritaskan hal-hal besar lebih dulu seperti belajar, mengejar tugas yang berkaitan dengan prestasi akademik dan setelah itu siswa diselingi dengan hal-hal kecil seperti bermain, travelling, mengerjakan pekerjaan rumah dan lain-lain.

Pemberian Materi Strategi OK, Belajar OK

Pemberian materi kedua yaitu strategi OK, Belajar Ok. Dalam materi ini dibahas hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana siswa memberi diri untuk belajar, belajar sesuai dengan gaya siswa, bagi waktu, memberikan tanda pada hal-hal penting, belajarlh dengan segera, dan banyak membaca.



Gambar 3. Pemberian Materi Strategi OK, Belajar Ok

Gambar 3. Menjelaskan secara keseluruhan, strategi "Ok Belajar OK" menunjukkan potensi besar bagi siswa dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran. Dengan terus memantau dan mengevaluasi implementasi, serta melakukan penyesuaian yang diperlukan, strategi ini dapat

menjadi model yang bermanfaat untuk pengembangan metode pembelajaran yang lebih baik di masa depan.

Lembar Kerja Siswa, Lembar Evaluasi dan Lembar Refleksi Siswa

Tim menyediakan lembar kerja, lembar evaluasi dan refleksi bagi siswa untuk dikerjakan, lembar kerja terbagi menjadi dua yaitu, lembar kerja mengubah pikiran negatif dalam belajar ke pikiran positif dalam belajar, lembar kerja yang kedua yaitu skala sederhana *self-regulated learning*, kemudian siswa juga mengisi lembar evaluasi kegiatan pelatihan dan lembar refleksi.

LEMBAR KERJA 1

Tuliskan dan gambarkan masalah-masalah yang dialami selama proses belajar, kemudian tulislah solusi yang akan kamu berikan!

No	PIKIRAN NEGATIF	PIKIRAN POSITIF

Lembar Kerja Siswa

1. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

2. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

3. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

4. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

5. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

6. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

7. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

8. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

9. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

10. Tuliskan lima (5) pikiran negatif yang kamu miliki. Kemudian ubahlah menjadi pikiran positif!

REFLEKSI

1. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini?

2. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini?

EVALUASI

No	URUTAN	1	2	3	4	5
1	1. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini?					
2	2. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini?					
3	3. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini?					
4	4. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini?					
5	5. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini?					

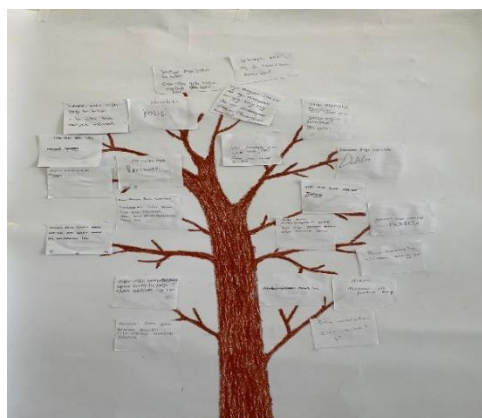
10 = Sangat Baik, 9 = Baik, 8 = Cukup Baik, 7 = Cukup Buruk, 6 = Buruk, 5 = Sangat Buruk

Gambar 4. Lembar Kerja, Lembar Evaluasi dan Lembar Refleksi

Gambar 4. Menjelaskan lembar kerja, lembar evaluasi dan lembar refleksi yang telah dikerjakan siswa akan dikumpulkan, setelah itu siswa diminta untuk memberikan kesan terhadap kegiatan pelatihan yang telah diikuti, sebagian siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa senang dengan kegiatan pelatihan tersebut dan bertekad untuk mulai mendahulukan hal-hal yang prioritas dalam kehidupan mereka. Mereka menyadari bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan mereka wawasan baru, tetapi juga memotivasi mereka untuk lebih terorganisir dan fokus pada tujuan mereka. Beberapa siswa menyatakan bahwa pelatihan ini telah membuka mata mereka mengenai pentingnya perencanaan dan manajemen waktu, serta bagaimana langkah-langkah kecil dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan yang lebih besar. Dengan semangat baru ini, mereka berkomitmen untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari dan terus meningkatkan diri untuk mencapai kesuksesan di masa depan.

Gambar Pohon Harapan bagi Siswa

Tim menyediakan gambar pohon harapan bagi siswa setelah selesai pelatihan kemudian siswa diminta oleh tim PkM untuk menuliskan harapan-harapan siswa pada kertas kecil yang telah disediakan oleh tim, setiap siswa hanya mendapatkan satu kertas dan menuliskan harapan pada kertas itu kemudian akan ditempelkan pada ranting-ranting gambar pohon harapan.



Gambar 5. Gambar Pohon Harapan

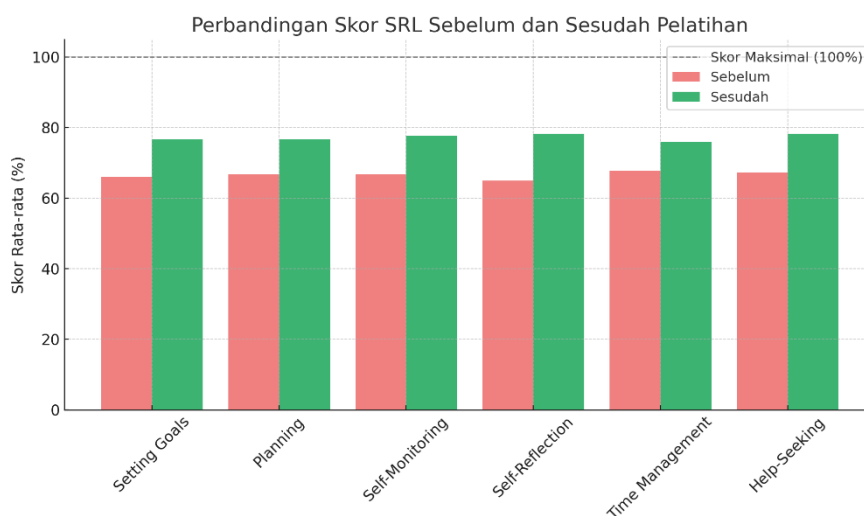
Gambar 5. Menjelaskan setelah siswa menuliskan harapan-harapannya di kertas tim akan membantu siswa memberi lem kertas dan menempelkan pada ranting-ranting pohon, dengan cara ini, setiap harapan yang tertulis akan menjadi bagian dari pohon harapan yang indah,

menciptakan sebuah simbol yang menginspirasi dan memotivasi. Melihat harapan-harapan mereka tergantung di sana akan memberikan dorongan visual yang kuat bagi siswa, sehingga mereka merasa lebih terhubung dengan tujuan-tujuan mereka. Pohon harapan ini akan menjadi pengingat harian tentang apa yang mereka impikan dan bekerja keras untuk mencapainya. Setiap kali mereka melihat pohon tersebut, mereka akan terinspirasi untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah, karena mereka tahu bahwa setiap langkah kecil menuju tujuan mereka adalah bagian dari perjalanan yang lebih besar. Dengan harapan yang jelas dan motivasi yang terjaga, diharapkan siswa akan lebih fokus dan bersemangat dalam proses belajar mereka, serta lebih percaya diri dalam meraih sukses di masa depan.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Siswa

Aspek	Skor rata-rata sebelum	Skor rata-rata sesudah	Keterangan
<i>Settings goals</i>	1,98	2,30	Meningkat
<i>Planning</i>	2,00	2,30	Meningkat
<i>Self-monitoring</i>	2,00	2,33	Meningkat
<i>Self-reflection</i>	1,95	2,35	Meningkat
<i>Time management</i>	2,03	2,28	Meningkat
<i>Help-seeking</i>	2,02	2,35	Meningkat

Data di atas diperoleh dari skala *self-regulated learning* sederhana (1–3) yang diisi oleh siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Peningkatan skor menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri.



Gambar 6. Grafik perbandingan skor SRL sebelum dan sesudah pelatihan

Berdasarkan grafik di atas maka pelatihan *self-regulated learning* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 10 mengalami peningkatan setelah diberikan pelatihan. *Self-regulated learning* bukanlah suatu yang bersifat menetap, sehingga SRL dapat berubah dan dilatih pada setiap orang. Lebih jauh, karena fungsi utama dari pendidikan adalah berkembangnya keterampilan belajar seumur hidup, maka strategi untuk menjadi pembelajar yang mampu meregulasi diri perlu diajarkan dan dilatihkan kepada seorang individu agar berguna untuk kehidupan belajarnya sampai setelah individu tersebut lulus dari sekolah lalu melanjutkan kariernya. SRL dapat ditingkatkan melalui intervensi pelatihan atau *training*. Pelatihan yang dilakukan adalah metode pelatihan aktif (*active training*) dengan metode pembelajaran eksperiensial [5]. Selain itu, faktor *self-regulated learning* yang dapat mempengaruhi prestasi akademiknya adalah manajemen

waktu belajar, kesadaran mengerjakan tugas, dan diskusi dengan teman sebaya. Siswa yang memiliki SRL yang bagus biasanya paham tentang konsep diri, hasil penelitian [1] menyatakan bahwa konsep diri atau kemampuan mengenali diri berkontribusi terhadap *self-regulated learning*.

Kemandirian dalam belajar juga dapat ditumbuhkan guru melalui berbagai strategi belajar, diantaranya menciptakan suasana belajar yang aman dan kondusif, pemberian materi dengan cara yang mudah dipahami dan menyenangkan sehingga membangkitkan motivasi siswa dengan memberikan reward, membentuk situasi belajar yang interaktif, menciptakan kondisi belajar yang kondusif, mengapresiasi siswa, senantiasa memberikan masukan untuk perbaikan siswa [14]. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh [4] menyatakan *Self-regulated learning* adalah strategi belajar yang mampu membuat siswa mandiri dalam belajar dan meningkatkan prestasi akademik mereka. Kemandirian belajar dan prestasi akademik yang tinggi pada tiap-tiap lembaga pendidikan akan menghasilkan output pendidikan yang baik. Ketika kualitas output pendidikan yang dihasilkan meningkat, maka kualitas Sumber Daya Manusia pada negara tersebut juga membaik. Hal ini merupakan salah satu modal utama bagi sebuah negara untuk bersaing di zaman Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.

Pelatihan ini memberikan dampak nyata bagi SMP Negeri 10 Kupang, terutama dalam peningkatan keterampilan belajar mandiri siswa. Berdasarkan hasil evaluasi, siswa menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada berbagai aspek *self-regulated learning* (SRL), seperti kemampuan menetapkan tujuan, mengelola waktu, dan mencari bantuan saat mengalami kesulitan belajar. Guru BK sebagai mitra utama dalam kegiatan ini juga merasakan manfaat langsung, karena pendekatan yang digunakan membuka cara baru dalam membimbing siswa, terutama dalam mengintegrasikan strategi SRL ke dalam layanan konseling. Salah satu guru menyampaikan bahwa mereka kini lebih mudah mengenali pola belajar siswa dan menentukan intervensi yang tepat. Selain itu, sekolah memperoleh seperangkat instrumen dan contoh praktik pelatihan yang dapat dijadikan rujukan untuk program sejenis di masa mendatang. Ini menjadi langkah awal menuju pembinaan kemandirian belajar siswa secara lebih terstruktur dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Pelatihan *Self-regulated learning* (SRL) untuk siswa SMP terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap cara mereka mengelola proses belajar mereka. Melalui kegiatan pelatihan ini, siswa dapat memahami pentingnya perencanaan, pengorganisasian waktu, dan penetapan tujuan dalam pembelajaran. Siswa menunjukkan peningkatan dalam keterampilan manajemen waktu dan motivasi belajar, serta lebih sadar akan prioritas dalam mencapai tujuan akademik mereka. Pelatihan ini juga berhasil menciptakan dorongan visual berupa pohon harapan yang berfungsi sebagai pengingat motivasi yang kuat. Secara keseluruhan, pelatihan ini membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar mandiri yang akan berguna untuk pencapaian akademis mereka di masa depan. Dari sisi mitra, kegiatan ini memperkuat peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mendampingi siswa mengembangkan keterampilan belajar mandiri. Sekolah juga memperoleh bahan ajar berupa modul SRL yang dapat digunakan dalam program bimbingan dan pembinaan siswa secara berkelanjutan. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar materi pelatihan ini diintegrasikan ke dalam layanan konseling individual maupun klasikal. Selain itu, pelatihan serupa dapat diperluas cakupannya dengan melibatkan guru mata pelajaran agar implementasi strategi *self-regulated learning* menjadi bagian dari budaya belajar siswa di kelas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Katolik Widya Mandira atas dukungan dan bantuan dalam pendanaannya dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini dan kepada siswa di SMP Negeri 10 Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afrizawati et al. (2021). Hubungan Konsep Diri Dan Penyesuaian Sosial Dengan Self Regulated Learning Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal As-Said*, 1(2), 13–24. <https://e-journal.institutabdullahsaid.ac.id/index.php/AS-SAID/article/view/40>
- [2] Alhadi, S. et al. (2018). Self-Regulated Learning : Is it Different between Men and Women Students ? Self-Regulated Learning : Is it Different between Men and Women Students ? *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, VII(2)(December), 46–52. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v7i2.12933>
- [3] Aminah, M., & Maulida, I. (2020). Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Keterampilan Berbicara Bahasa Inggris Siswa Mimin. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 132–138.
- [4] Ariadi Cahya Dinata, P. et al. (2016). Self Regulated Learning Sebagai Strategi Membangun Kemandirian Peserta Didik dalam Menjawab Tantangan Abad 21. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Sains (SNPS)*, 139–146.
- [5] Aripin, N. A. et al. (2023). Pelatihan Strategi Self-Regulated Learning Fase Forethought Untuk Student Engagement Siswa Smp. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(2), 137–154. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss2.art4>
- [6] Arsyad, R. N. et al. (2022). Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Hasil Belajar Matematika Pada Materi Trigonometri. *Jambura Journal of Mathematics Education*, 3(1), 48–56. <https://doi.org/10.34312/jmathedu.v3i1.12423>
- [7] Eom, S. (2019). The Effects of Student Motivation and Self-regulated Learning Strategies on Student's Perceived E-learning Outcomes and Satisfaction. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 19(7), 29–42. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v19i7.2529>
- [8] Granberg, C. et al. (2021). A case study of a formative assessment practice and the effects on students' self-regulated learning. *Studies in Educational Evaluation*, 68(November 2020). <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2020.100955>
- [9] Haerani, I. et al. (2020). Profil Kemandirian Belajar Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Belajar. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 4(2), 179–199. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7665>
- [10] Herlina, S. et al. (2022). Self-Regulated Learning berdasarkan Kemampuan Akademik Matematika: Literatur Review. *Prisma*, 11(1), 113. <https://doi.org/10.35194/jp.v11i1.1955>
- [11] Harvey, V. S., & Chickie-Wolfe, L. A. (2007). Fostering learning: practical independent strategies to promote student success. In Guilford Publications, Inc.
- [12] Juniar, N. (2024). Studi literatur: Pengaruh self regulated learning terhadap prestasi belajar siswa. *Jendela: Jurnal Pendidikan Elaborasi Athirah*, 1(1), 17–24.
- [13] Pratiwi, A. F., & Imami, A. I. (2022). Analisis self-efficacy dalam pembelajaran matematika pada siswa smp. *AKSIOMA : Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 13(3), 403–410. <https://doi.org/10.26877/aks.v13i3.13973>
- [14] Rifky, R. (2020). Strategi Guru dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 85–92.
- [15] Sari, N. et al. (2023). Analisis hubungan self-regulated learning dengan prestasi belajar siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5, 269–278. <http://jppipa.unram.ac.id/index.php/jcar/index>
- [16] Tarumasely, Y. (2021). Pagaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, 8(1), 71–80.
- [17] Wong, J. et al. (2019). Supporting Self-Regulated Learning in Online Learning Environments and MOOCs: A Systematic Review. *International Journal of Human-Computer Interaction*,

- 35(4-5), 356-373. <https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1543084>
- [18] Yuzarion, Y. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Peserta Didik. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 2(1), 107-117. <https://doi.org/10.17977/um027v2i12017p107>