

# Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMA

Nur Afifah Hilmy<sup>1</sup>, Ulya Makhmudah<sup>1</sup>, Agus Tri Susilo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret  
Jl. Ir Sutami 36A, Kota Surakarta, Jawa Tengah  
E-mail: afifahhilmy@student.uns.ac.id

**Abstract:** This study aimed to test the effectiveness of Self-Regulated Learning Techniques in Reducing Study Saturation in High School Students. The research design used was the Prettest-Posttest Nonequivalent Control Group Design. This design divided the research subjects into two groups, namely the experimental group and the control group, each of which consisted of five students. The research subjects were students who were bored with learning. This study used a questionnaire focused on learning fatigue in data collection techniques. Based on the results of hypothesis testing, there were significant differences between the experimental and control groups after treatment with the Self-Regulated Learning technique. The analysis results obtained from the post-test data, which were then processed using the Mann-Whitney test, showed a significance score of 0.036 ( $0.036 < 0.05$ ). It can be said that the Self-Regulated Learning technique can be used to reduce student learning saturation.

**Keywords:** Learning Saturation, Self-Regulated Learning, High School Students

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan Teknik *Self-Regulated Learning* dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa SMA. Desain penelitian yang digunakan adalah *Prettest-Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Rancangan ini membagi subjek penelitian menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari lima siswa. Subjek penelitian adalah siswa yang mengalami kebosanan belajar. Dalam teknik pengumpulan data, penelitian ini menggunakan angket yang difokuskan pada kelelahan belajar. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan dengan teknik *Self-Regulated Learning*. Hasil analisis yang diperoleh dari data posttest yang kemudian diolah menggunakan uji Mann Whitney menunjukkan skor signifikansi 0,036 ( $0,036 < 0,05$ ). Dapat dikatakan bahwa teknik *Self-Regulated Learning* dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

**Kata Kunci:** Kejenuhan Belajar, Teknik Self-Regulated Learning, Siswa SMA

## PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu perubahan yang dapat terjadi pada diri individu dikarenakan interaksinya dengan lingkungan untuk mendapatkan informasi yang baru sehingga menghasilkan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang relatif tetap (Syah, 2013; Sukmadinata, 2011). Hasil dari interaksi tersebut peserta didik mampu memperlihatkan peningkatan kemampuan dirinya. Kemampuan ini dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu aspek kognitif atau pengetahuan, aspek afektif atau nilai dan sikap serta aspek psikomotor atau keterampilan.

Kemampuan dari berbagai aspek tersebut dapat ditingkatkan peserta didik dengan menjalani pendidikan karena menurut Sadiman (Syah, 2017) "Pendidikan merupakan suatu proses interaksi yang mendorong terjadinya belajar". Menjalankan pendidikan dengan maksimal



dapat meningkatkan kemampuan yang ada pada diri peserta didik. Seperti yang disampaikan Giyono (2015) peserta didik yang hadir di sekolah untuk mengenyam pendidikan dapat mengembangkan ilmu yang dimilikinya agar kemampuan dari berbagai aspek yang dimiliki berkembang secara optimal, melalui kegiatan belajar mengajar di kelas ataupun interaksi dengan teman sebayanya.

Namun, masih ada pro dan kontra mengenai kurikulum belajar yang digunakan sekarang. Menurut Widyaningrum melalui surat kabar elektronik Jawa Pos (2017) menyatakan bahwa, kegiatan belajar yang diterapkan sekarang tidak lebih hanya difokuskan untuk pengembangan pada kemampuan kognitif saja, sedangkan kemampuan afektif dan psikomotornya masih kurang. Peristiwa ini diyakini karena peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah. Akibatnya, peserta didik dapat mengalami stres karena tuntutan kognitif yang tinggi. Apabila peserta didik sudah stres biasanya mereka cenderung akan merasa jenuh atau bosan untuk belajar.

Jenuh atau biasa kita kenal dengan kata “bosan” dapat datang kapan saja dengan periode tertentu. Kejenuhan dalam proses belajar bisa sangat menghambat para peserta didik untuk memperoleh informasi-informasi baru yang dikarenakan sistem akalnya dalam keadaan tidak mampu bekerja secara maksimal. Sehingga menyebabkan para peserta didik ini menjadi frustrasi dan seakan-akan memiliki energi negatif dalam proses belajarnya (Syah, 2013). Kejenuhan dalam periode tertentu dapat mengakibatkan peserta didik merasa sia-sia dalam proses belajarnya. Perasaan tersebut dapat terbentuk karena faktor lelah yang dirasakan peserta didik.

Yang (Rahmati, 2015) mendefinisikan bahwa, kelelahan yang dirasakan oleh peserta didik dalam proses belajarnya dapat karena beban nilai atau faktor lain, seperti kelelahan emosional yang dialami peserta didik, atau kecenderungan depersonalisasi dan perasaan atas prestasi belajar yang rendah. Maslach & Leiter (Rahmati, 2015) juga menyatakan, Kelelahan dapat terjadi karena terlalu banyak belajar, kurang adanya kontrol dari dalam diri, dan kurangnya apresiasi untuk diri sendiri atau juga karena kurangnya motivasi diri sehingga adanya ketidakseimbangan yang dirasakan peserta didik.

Serupa dengan penjabaran diatas, hasil wawancara yang didapat dari dua orang siswi sekolah tempat penelitian yang menyatakan ada saatnya merasakan jenuh dan penat ketika menjalani kegiatan belajar yang lama di sekolah. Jadi, terkadang mereka juga merasa sedang berada pada titik untuk berfikir negatif terhadap usaha belajar yang selama ini seakan hanya sia-sia belaka. Mereka merasa berinteraksi dengan lingkungan sekitar pun semakin jarang karena sudah lelah dengan kegiatan belajar di sekolah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memberikan salah satu upaya yang dapat digunakan sebagai solusi penyelesaiannya, yaitu dengan menggunakan Teknik *Self-Regulated*

---

*Learning*. Bandura (Carver & Scheier, 2016) berpendapat bahwa teknik *Self-Regulated Learning* merupakan salah satu teknik dari bimbingan dan konseling yang lebih menekankan pada modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif peserta didik. Perubahan kognitif perilaku peserta didik bisa dipraktikkan dengan memonitor, meregulasi dan mengontrol diri sehingga dapat tercapai tujuan dalam proses belajar. Sehingga peserta didik mampu menunjukkan perubahan dalam hal berpikir, merasa, berstrategi dan berperilaku berdasarkan atas pengetahuan yang dipahami melalui proses belajarnya sendiri.

Teknik *Self-Regulated Learning* dapat dimanfaatkan sebagai proses dari kesadaran dan penerapan strategi pembelajaran melalui kognisi komprehensif dan kesadaran diri peserta didik (Nejabati, 2015). Kemudian, sampai pada tahap peserta didik perlu melakukan refleksi diri untuk memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajarnya. Pada tahap ini, sering digunakan sebagai sarana untuk menemukan strategi belajar efektif guna memperkuat proses pembelajaran dan meningkatkan pencapaian hasil belajar peserta didik. Pada pelaksanaan teknik ini, peserta didik diajarkan untuk dapat mengelola tingkah laku sehingga mereka bisa mengubah atau mempengaruhi kognitifnya sendiri. Penelitian ini juga diharapkan dapat membawa manfaat. Manfaat tersebut seperti pemberian alternatif bantuan dengan teknik *Self-Regulated Learning* dari guru bimbingan dan konseling sebagai masukan untuk peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar serta sebagai sumber acuan atau referensi dalam penelitian lain yang terkait dengan mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik terlebih yang menggunakan teknik *Self-Regulated Learning*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yaitu *Quasi Experimental Design*. Desain ini akan menggunakan dua kelompok penelitian yang sudah ada, yang didalamnya juga sudah ada anggota kelompok untuk masing-masing kelompok. Jenis desain yang digunakan adalah *Prettest-Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Jenis ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok yang diberi perlakuan (eksperimen) dan kelompok yang dibebaskan dari perlakuan (kontrol). Kedua kelompok tersebut diberi *pretest* di awal dan *posttest* di akhir.

Subjek untuk penelitian kali ini adalah peserta didik kelas XI SMA dengan masing-masing kelas diambil 5 (lima) peserta didik sebagai anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel diambil dengan menggunakan teknik dari salah satu jenis *Non-random sampling*, yaitu teknik *Purposive Sampling*. Teknik ini merupakan teknik dengan pemilihan responden berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik angket. Analisis data peneliti menggunakan rumus uji *Mann Whitney*.

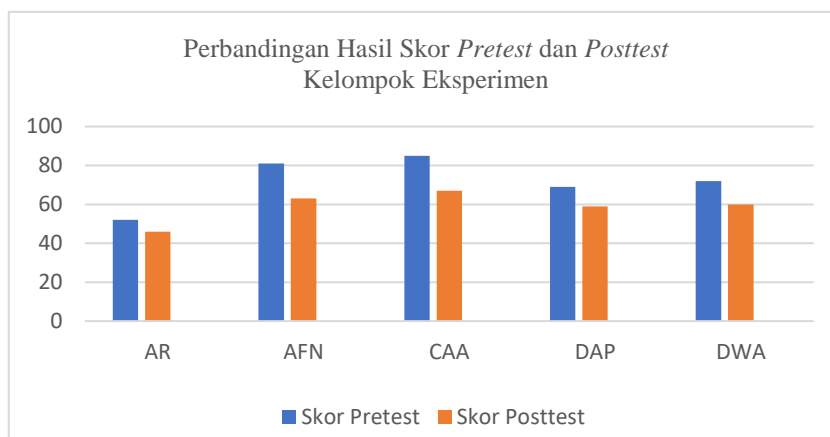
## HASIL

Berdasarkan dari hasil skor *pretest* dan *posttest* berupa angket kejenuhan belajar dapat terlihat perbedaan antara data kelompok eksperimen setelah mendapatkan *treatment* berupa teknik *Self-Regulated Learning* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersaji dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen**

Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1	52	46
2	81	63
3	85	66
4	69	59
5	72	60
Jumlah	359	294
Rata-Rata	71,8	58,8

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui adanya perbedaan data yang terlihat dari rata-rata skor *pretest* yang mulanya sebesar 71,8 menjadi 58,8 di skor *posttest*. Kemudian dapat dikatakan bahwa, data kelompok eksperimen mengalami penurunan kejenuhan belajar secara signifikan karena *treatment* teknik *Self-Regulated Learning* yang diterima. Histogram hasil skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat di Gambar 1.

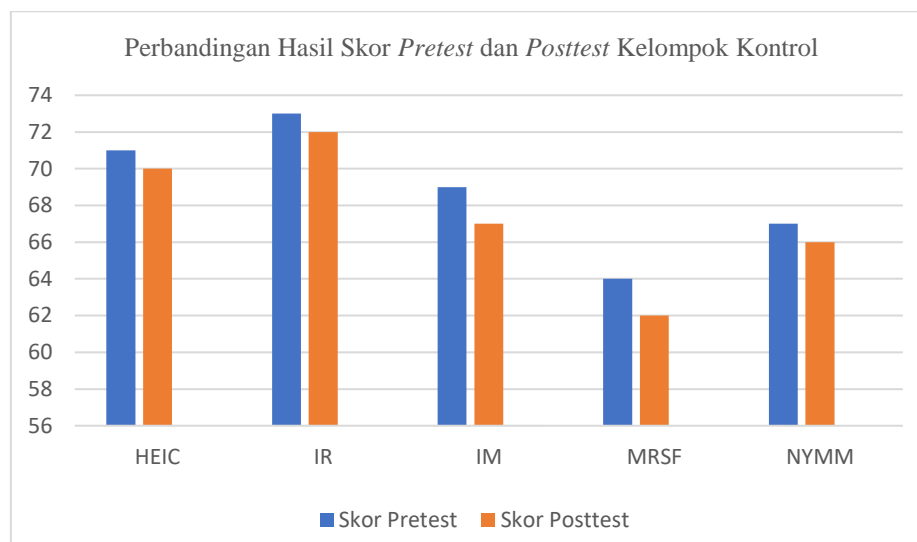


**Gambar 1. Histogram Perbandingan Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen**

**Tabel 2. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen**

Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1	52	46
2	81	63
3	85	66
4	69	59
5	72	60
Jumlah	359	294
Rata-Rata	71,8	58,8

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui adanya perbedaan data yang terlihat dari rata-rata skor *pretest* yang mulanya sebesar 71,8 menjadi 58,8 di skor *posttest*. Kemudian dapat dikatakan bahwa, data kelompok eksperimen mengalami penurunan kejuhan belajar secara signifikan karena *treatment* teknik *Self-Regulated Learning* yang diterima. Histogram untuk hasil skor *pretest* dan *posttest* angket kejuhan belajar kelompok kontrol pada gambar 2.



**Gambar 2. Histogram Perbandingan Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol**

Kemudian, kedua data tersebut diolah dengan menggunakan Uji *Mann Whitney*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan yang signifikan atas hasil dari skor *pretest* dan *posttest* kejuhan belajar pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berikut hasil analisis data yang didapat melalui Uji *Mann Whitney*, disajikan dalam Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Analisis Perhitungan *Pretest* Menggunakan Uji *Mann Whitney***

Uji	Skor
Mann-Whitney U	8.500
Wilcoxon W	23.500
Z	-.838
Asymp. Sig. (2-tailed)	.402
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.421 <sup>a</sup>

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai Asymp Sig. (2-tailed) dari data di atas sebesar 0,402. Hipotesis yang menyatakan skor *pretest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda itu ditolak karena nilai probabilitas 0,402 ( $0,402 > 0,05$ ). Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan signifikan untuk data pada skor *pretest* atau

sebelum diberikan *treatment* teknik *Self-Regulated Learning* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 4. Hasil Analisis Perhitungan *Posttest* Menggunakan Uji Mann Whitney**

Uji	Skor
Mann-Whitney U	2.500
Wilcoxon W	17.500
Z	-2.095
Asymp. Sig. (2-tailed)	.036
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.032 <sup>a</sup>

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dari data di atas sebesar 0,036. Hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis yang menyatakan skor hasil *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda itu diterima karena nilai probabilitas dibawah 0,05 ( $0,036 < 0,05$ ). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberi *treatment* menggunakan teknik *Self-Regulated Learning*.

## PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen 5 peserta didik dan kelompok kontrol 5 peserta didik. Hasil dari skor *posttest* kedua kelompok tersebut dapat diketahui bahwa skor *posttest* dari kelompok eksperimen mengalami penurunan. Dilihat dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Mann Whitney* yang menunjukkan skor 0,036 ( $0,036 < 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah diberikannya *treatment Self-Regulated Learning*.

Berdasarkan penelitian ini juga diketahui bahwa teknik *Self-Regulated Learning* dapat membantu peserta didik untuk menjadi seorang individu yang baik dalam merencanakan strategi belajarnya sendiri dengan menetapkan waktu belajar dengan tepat. Mendukung pernyataan tersebut, hasil dari penelitian yang dilakukan Ulum (2016) mengenai teknik *Self-Regulated Learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. Yaitu, peserta didik yang memiliki kemampuan *Self-Regulated Learning* yang baik dapat dengan mudah untuk merancang waktu belajar secara tepat untuk terhindar dari perilaku prokrastinasi dengan begitu mereka dapat lebih menghargai waktu belajarnya sehingga dapat belajar sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.

Para peserta didik juga meyakini bahwa melalui kemampuan *Self-Regulated Learning* ini dapat membantu mereka untuk memprediksi pencapaian hasil belajarnya sendiri. Seperti, apabila mereka memiliki kemampuan *Self-Regulated Learning* yang baik, baik pula hasil

belajarnya begitupun sebaliknya. Selaras dengan itu, Zuffianò sda (2012) melakukan penelitian mengenai hubungan pencapaian akademik dengan teknik *Self-Regulated Learning*. Hasilnya, peserta didik yang memiliki mencapai hasil akademik yang baik karena memang mereka memiliki kemampuan *Self-Regulated Learning* yang baik. Sedangkan terdapat juga peserta didik yang kurang maksimal pencapaian akademiknya dikarenakan mereka masih kurang dalam kemampuan *Self-Regulated Learning*.

Pada dasarnya, peserta didik dapat memanfaatkan teknik *Self-Regulated Learning* ini untuk mengurangi kejenuhan yang dialami karena teknik ini membantu untuk dapat merencanakan strategi belajar secara mandiri. Diajarkan juga cara memantau hasil belajar atas strategi belajar yang sudah ditentukan sebelumnya, dan terakhir mereka juga dapat mengevaluasi terhadap lebih kurangnya proses belajar yang dilaksanakan. Kemudian, mereka menjadi pribadi yang mampu mengatur dan mengendalikan seluruh proses belajarnya secara sengaja yang disesuaikan dengan diri mereka masing-masing.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh teknik *Self-Regulated Learning* terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik. Pengaruh tersebut mengakibatkan menurunnya kejenuhan yang dirasakan peserta didik ketika belajar setelah diberikan *treatment Self-Regulated Learning*. Kemudian juga, dari hasil uji *Mann Whitney* yang menganalisis data posttest dengan skor signifikansi yang membuktikan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka, dapat dikatakan bahwa teknik *Self-Regulated Learning* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, Peneliti mengharapkan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan mengenai kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *Self-Regulated Learning* dapat lebih menguji mengenai perbedaan efektivitas hasil konselingnya apabila didasarkan pada gender, atau dengan populasi yang lebih banyak dan luas, atau juga dengan lebih memperhatikan waktu konseling yang lebih lama.

### DAFTAR PUSTAKA

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2016). *Handbook of Self-Regulation Third Edition Research, Theory, and Applications: Self-Regulation of Action and Affect*. New York, US: The Guilford Press.
- Giyono. (2015). *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Jawa Pos (online). (2017, 13 Juni). Terlalu Lama di Sekolah, Anak Terjebak Stres hingga Kenakalan Remaja. Diakses tanggal 25 Desember 2018 dari
-

<https://www.jawapos.com/pendidikan/13/06/2017/terlalu-lama-di-sekolah-anak-terjebak-stres-hingga-kenakalan-remaja>.

- Nejabati, N. (2015). The Effects of Teaching Self-Regulated Learning Strategies on EFL Students' Reading Comprehension. *Journal of Language Teaching and Research*. Vol. 6, No. 6, pp. 1343--1348. College of Foreign Languages and Literature, Science and Research Branch, IAU, Tehran, Iran.
- Rahmati, Z., s.d.a. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy. *Social and Behavioral Sciences* 171 49 -- 55. Procedia. Department of Psychology, Allame Tabatabaee University, Tehran, Iran.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syah, M. (2013). *Psikologi Belajar*. Divisi Buku Perguruan Tinggi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syah, M. (2017). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi *Self-Regulated Learning* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, No. 2, Hal: 153 -- 170. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Zuffianò, A., sda (2012). Academic achievement: The unique contribution of self-efficacy beliefs in self-regulated learning beyond intelligence, personality traits, and self-esteem. *Learning and Individual Differences*. LEAIND-00670; No of Pages 5. Interuniversity Center for Research on the Genesis and Development of Prosocial and Antisocial Motivations (CIRMPA), Sapienza University of Rome, Italy.