

## **SELF REGULATION DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK**

**Amalia Anis Kusumawati**

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta,  
Jl. Colombo No. 1, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, DIY, Indonesia, 55281

[amaliaanis.2023@student.uny.ac.id](mailto:amaliaanis.2023@student.uny.ac.id)

### **Abstrak**

Artikel ini menjelaskan tentang bagaimana *self regulation* (regulasi diri) dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Tujuan artikel ini adalah untuk mengkaji bagaimana karakter *self regulation* dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik yang memiliki nilai akademik rendah. Metode penelitian yang digunakan yaitu *systematic literature review*, dimana semua temuan dicatat dan diteliti, baik secara teori maupun secara praktik dengan menggunakan analisis data secara kualitatif deskriptif. Dalam menggunakan berbagai sumber bacaan, baik itu dari jurnal atau *ebook* untuk dijadikan acuan. Hasilnya menunjukkan bahwa *self regulation* dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan sudah terbukti efektif pada beberapa penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan. *Self regulation* membantu peserta didik dalam meningkatkan prestasi akademik dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa *self regulation* bukan hanya penting untuk meningkatkan keterampilan akademik, tetapi juga sangat berpengaruh dalam membantu peserta didik berhasil mencapai kehidupan yang terarah dengan motivasi belajar.

**Kata Kunci:** regulasi diri; motivasi belajar; peserta didik

### **Abstract**

This article explains how self-regulation can enhance students' learning motivation. The purpose of this article is to examine how the characteristics of self-regulation can improve the learning motivation of students with low academic achievement. The research method used is a systematic literature review, where all findings are recorded and analyzed, both theoretically and practically, using descriptive qualitative data analysis. Various sources, including journals and ebooks, are referenced. The results show that self-regulation can increase students' learning motivation and has been proven effective in several previous studies. Self-regulation helps students improve their academic performance significantly. This indicates that self-regulation is not only crucial for enhancing academic skills but also plays a significant role in helping students achieve a well-directed life with improved learning motivation.

**Keywords:** *self regulation*; learning motivation; students

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan elemen fundamental dalam kehidupan yang diakui oleh para ahli sebagai kunci utama menuju keberhasilan dan kesejahteraan. Paulo Freire, seorang pendidik dan filsuf terkenal, dalam bukunya "Pedagogy of the Oppressed" menyatakan bahwa pendidikan bukan hanya tentang transfer pengetahuan, tetapi juga tentang transformasi individu dan masyarakat. Freire (1970) menekankan bahwa melalui pendidikan, seseorang dapat mengembangkan kesadaran kritis yang memungkinkan mereka untuk memahami dan mengubah realitas sosial mereka. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya memberikan keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk berkarir, tetapi juga membentuk karakter, nilai-nilai, dan pemahaman individu terhadap dunia, menjadikannya pilar esensial dalam pembangunan dan kemajuan masyarakat.

Sekolah adalah wadah yang tepat untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Menurut sebuah studi oleh Hattie (2009), lingkungan sekolah yang mendukung dan metodologi pengajaran yang efektif secara signifikan meningkatkan hasil belajar dan pengembangan keterampilan siswa. Penelitian ini menyoroti

pentingnya interaksi positif antara guru dan siswa, serta penerapan strategi pembelajaran yang tepat untuk memaksimalkan potensi akademik dan non-akademik peserta didik. Selain itu, Dweck (2006) dalam penelitiannya tentang *mindset* menunjukkan bahwa sekolah yang mendorong sikap *growth mindset* pada siswa mampu membantu mereka mengembangkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan dan kegagalan. Dengan demikian, sekolah berperan sebagai *platform* krusial dalam membantu siswa mengenali dan mengembangkan bakat serta keterampilan mereka secara optimal.

Meningkatkan potensi peserta didik dapat dilakukan melalui motivasi belajar, yang telah dibuktikan efektif oleh berbagai penelitian. Ryan dan Deci (2000) menyatakan bahwa motivasi intrinsik, yang berasal dari minat dan kesenangan pribadi dalam belajar, secara signifikan meningkatkan keterlibatan dan prestasi akademik siswa. Ketika siswa merasa termotivasi dari dalam diri mereka, mereka lebih cenderung untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran dan mengejar pengetahuan dengan antusias. Motivasi intrinsik ini menciptakan lingkungan belajar yang positif dan memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi minat mereka secara mendalam.

Penelitian oleh Schunk dan Zimmerman (2008) menunjukkan bahwa motivasi yang ditingkatkan melalui setting tujuan dan *self-efficacy* dapat membantu siswa mengembangkan strategi belajar yang efektif dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Dengan menetapkan tujuan yang jelas dan realistis, siswa dapat memiliki panduan yang konkret untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, keyakinan diri atau *self-efficacy* yang tinggi memungkinkan siswa untuk merasa mampu dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Ketika siswa percaya bahwa mereka bisa sukses, mereka lebih mungkin untuk berusaha lebih keras dan tetap gigih meskipun menghadapi kesulitan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Dweck (2006) tentang *mindset* menemukan bahwa siswa yang memiliki *growth mindset*, atau keyakinan bahwa kemampuan mereka dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran, lebih termotivasi untuk berusaha keras dan tidak mudah menyerah. *Growth mindset* mendorong siswa untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan yang tidak bisa diatasi. Dengan demikian, mengembangkan *growth mindset* dalam diri siswa dapat meningkatkan ketahanan mereka dalam menghadapi kegagalan dan memperkuat motivasi mereka untuk terus belajar. Oleh karena itu, dengan meningkatkan motivasi belajar melalui berbagai pendekatan ini, potensi peserta didik dapat dikembangkan secara maksimal, membuka jalan bagi keberhasilan akademik dan pribadi mereka..

Menurut Santrock, motivasi adalah proses yang memberikan semangat, arah, dan ketekunan dalam perilaku. Ini berarti bahwa perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah, dan bertahan lama (Santrock, 2007). Dalam konteks belajar, motivasi dapat diartikan sebagai keseluruhan dorongan dalam diri peserta didik yang memicu aktivitas belajar, menjamin keberlanjutan aktivitas tersebut, dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang diinginkan oleh siswa dapat tercapai (Sardiman, 2004).

Namun ternyata fakta yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang belum mampu mengembangkan potensi akademiknya secara optimal, yang tercermin dari rendahnya hasil belajar mereka. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kelas VIII SMPN 14 Pekanbaru, diketahui bahwa banyak peserta didik yang tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan, yaitu 76, dengan rata-rata nilai ulangan harian siswa hanya 68,8.

Motivasi belajar rendah di Indonesia merupakan masalah yang signifikan, seperti yang terungkap dalam beberapa penelitian. Menurut hasil survei PISA (Program for International Student

Assessment) pada tahun 2018, siswa Indonesia menunjukkan tingkat motivasi belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata internasional. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya motivasi belajar ini antara lain adalah kurangnya dukungan sosial dan lingkungan yang memadai di sekolah, kurangnya minat terhadap materi pelajaran yang diajarkan, serta kurangnya pemahaman akan relevansi pendidikan dengan kehidupan sehari-hari siswa (OECD, 2019).

Penelitian lain oleh Sumintono dan Subekti (2017) menemukan bahwa rendahnya motivasi belajar siswa di Indonesia juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti persepsi terhadap kemampuan diri yang rendah, serta faktor eksternal seperti kualitas pendidikan dan dukungan keluarga. Hasil penelitian ini menyoroti perlunya perhatian lebih dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa di tingkat nasional, termasuk pengembangan kebijakan pendidikan yang dapat mendorong minat dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Untuk mengatasi tantangan ini, pendekatan yang holistik diperlukan, termasuk peningkatan kualitas pengajaran, peningkatan akses terhadap sumber daya pendidikan, serta pembangunan lingkungan belajar yang mendukung. Dengan memperbaiki motivasi belajar siswa, Indonesia dapat mempersiapkan generasi muda yang lebih siap menghadapi tantangan global dan memanfaatkan potensi mereka secara optimal dalam berbagai bidang kehidupan.

Motivasi peserta didik dapat berasal dari dua sumber yang berbeda, yaitu dari dalam diri individu (motivasi intrinsik) dan dari luar diri peserta didik (motivasi ekstrinsik), sesuai dengan penelitian oleh Usman (2008). Motivasi intrinsik terjadi ketika seseorang merasa termotivasi untuk melakukan sesuatu tanpa adanya tekanan atau dorongan dari pihak lain, seperti keinginan untuk mendapatkan pengetahuan atau mengembangkan keterampilan tertentu. Dalam hal ini, individu akan aktif belajar secara mandiri tanpa adanya perintah dari orang lain. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik muncul sebagai hasil dari pengaruh dari luar individu, misalnya ajakan, permintaan, atau paksaan dari orang lain, yang mendorong seseorang untuk belajar.

Motivasi belajar yang berasal dari pengaruh individu telah menjadi fokus utama dalam penelitian psikologi pendidikan. Menurut teori *self-determination* dari Deci dan Ryan (1985), motivasi intrinsik dipandang sebagai dorongan internal yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas karena rasa kepuasan dan kepentingan pribadi. Dalam konteks pendidikan, motivasi intrinsik terkait erat dengan keinginan untuk memperluas pengetahuan atau mengembangkan keterampilan, tanpa adanya tekanan eksternal. Para peneliti menunjukkan bahwa ketika siswa merasa memiliki kontrol atas tujuan dan aktivitas belajar mereka sendiri, mereka cenderung lebih bersemangat dan berinisiatif untuk mencari pemahaman yang mendalam (Deci & Ryan, 2000).

Selain motivasi intrinsik, terdapat juga konsep motivasi identifikasi yang dijelaskan oleh Vallerand (1997), di mana individu merasa termotivasi untuk melakukan tugas karena mereka mengidentifikasi nilai penting dari tugas tersebut. Misalnya, seorang siswa mungkin termotivasi untuk belajar matematika karena mereka menyadari bahwa keterampilan matematika penting untuk mencapai tujuan karir mereka di masa depan. Motivasi identifikasi ini menunjukkan bahwa individu dapat merasa termotivasi ketika mereka merasakan keterkaitan antara aktivitas yang mereka lakukan dan nilai-nilai, tujuan, atau identitas mereka sendiri. Dengan demikian, motivasi belajar yang berasal dari pengaruh individu tidak hanya dipengaruhi oleh dorongan internal seperti minat dan kepuasan, tetapi juga oleh keyakinan diri dan persepsi terhadap kemampuan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam pembelajaran.

Berdasarkan penelitian terkait, dapat dilihat motivasi belajar pada peserta didik masih dalam kategori rendah, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang *self regulation* dalam

meningkatkan motivasi belajar. Hipotesis yang penulis ajukan dalam pembahasan ini adalah memahami dan meningkatkan self regulation secara signifikan akan meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis, yang menjelaskan bahwa tinjauan literatur memberikan proses yang sangat terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memahami informasi atau penelitian yang sudah ada tentang suatu topik tertentu. Metode ini memastikan bahwa semua data yang diperoleh diperiksa secara mendalam, sehingga kesimpulan yang diambil akurat dan tidak ada yang terlewat. Sumber literatur diperoleh dari berbagai platform termasuk jurnal, buku, dokumentasi, internet, dan perpustakaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur yang berfokus pada tulisan-tulisan yang relevan dengan topik atau variabel penelitian.

Peneliti mengakses sumber menggunakan beberapa teknik pencarian digital, seperti e-book, Google Scholar, dan Sci-Hub, dengan menggunakan kata kunci seperti "regulasi diri," "peserta didik," dan "motivasi belajar." Hasil pencarian kemudian disaring dalam dua tahap untuk mengidentifikasi artikel ilmiah yang relevan dengan penelitian. Tahap pertama melibatkan penapisan berdasarkan judul dan abstrak menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik penelitian. Tahap kedua melibatkan pembacaan mendalam seluruh artikel untuk menilai kelayakannya berdasarkan variabel penelitian. Artikel-artikel yang memenuhi kriteria dari kedua tahap penyaringan dipilih sebagai sumber utama untuk penelitian ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Zimmerman (1986, dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) mendefinisikan *self-regulation* sebagai pandangan diri selama proses belajar yang meliputi aspek kognitif, behavioral, serta afektif. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap individu akan memadukan sendiri antara perasaan, perilaku, dan pola pikirnya selama proses pembelajaran. Sedangkan menurut Bandura, *self-regulation* merupakan kecakapan suatu individu dalam mengendalikan perilaku dalam proses pembelajaran (Usher & Schunk, 2018). *Self-regulation* adalah proses pengendalian diri di setiap jenjang yang menargetkan seseorang melalui pikiran, perasaan, dan tindakan menuju hasil yang diinginkan artinya *self-regulation* bukan hanya tentang mengatur perilaku tetapi juga mencakup aspek-aspek kognitif dan emosional. Misalnya, seorang peserta didik yang memiliki keterampilan *self-regulation* yang baik dapat menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan mereka, mengatasi distraksi, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan. Dengan demikian, *self-regulation* adalah kunci untuk mencapai kesuksesan akademik dan pengembangan pribadi.

Motivasi belajar ialah keadaan dimana seorang individu mempunyai keinginan dalam berperilaku untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu yang diharapkan. Motivasi merupakan perilaku yang bisa menyebabkan, menyalurkan dan mendukung perilaku yang terdapat pada diri kita untuk mampu bekerja keras dan dapat antusias demi terciptanya hasil yang maksimal. Dengan adanya motivasi dapat membuat kita lebih terarah, fokus dalam melakukan kegiatan pembelajaran dan juga dapat meningkatkan usaha yang ada.

*Self-regulation* telah terbukti secara signifikan meningkatkan motivasi belajar, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir. Sebuah studi menyoroti bahwa *self-regulation*, yang mencakup keterampilan seperti perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri, dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Ketika siswa mampu mengatur pembelajaran mereka

sendiri, mereka merasa lebih berdaya dan termotivasi untuk mencapai tujuan mereka, karena mereka melihat hubungan langsung antara usaha mereka dan hasil yang diperoleh.

Lebih lanjut, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi yang mengajarkan keterampilan *self-regulation* secara efektif dapat meningkatkan motivasi belajar dan kinerja akademik. Dalam penelitian ini, siswa yang dilatih untuk menetapkan tujuan, memantau kemajuan mereka, dan menyesuaikan strategi belajar mereka menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam motivasi dan hasil belajar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulation* tidak hanya membantu siswa mengelola waktu dan sumber daya mereka, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan keinginan mereka untuk belajar.

Selain itu, studi terdahulu menemukan bahwa *self-regulation* berperan penting dalam meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka. Ketika siswa merasa mampu mengatur pembelajaran mereka sendiri, mereka lebih mungkin untuk terlibat dalam aktivitas belajar dengan penuh semangat dan bertahan meskipun menghadapi tantangan. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulation* dan *self-efficacy* saling mendukung dalam meningkatkan motivasi belajar, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja akademik dan kepuasan siswa dalam proses belajar.

Penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa *self-regulation* yang baik berkorelasi dengan motivasi belajar yang lebih tinggi dan hasil akademik yang lebih baik. Mereka menemukan bahwa siswa yang menggunakan strategi *self-regulation* seperti menetapkan tujuan, merencanakan, dan mengevaluasi kemajuan mereka sendiri cenderung memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dan prestasi akademik yang lebih baik. Studi ini menekankan pentingnya mengajarkan keterampilan *self-regulation* sebagai bagian dari kurikulum pendidikan untuk membantu siswa mengembangkan motivasi belajar yang kuat dan mencapai potensi akademik mereka.

Sebuah studi meneliti dampak program pelatihan *self-regulation* pada siswa sekolah menengah dan menemukan bahwa siswa yang mengikuti program tersebut menunjukkan peningkatan signifikan dalam motivasi belajar dan keterlibatan akademis. Program ini mengajarkan siswa berbagai teknik *self-regulation*, seperti menetapkan tujuan, mengelola waktu, dan memantau kemajuan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur proses pembelajaran mereka sendiri merasa lebih termotivasi dan lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik.

Penelitian oleh Usher dan Schunk (2018) mengidentifikasi hubungan antara *self-regulation* dan motivasi belajar dalam konteks pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang memiliki keterampilan *self-regulation* yang kuat lebih mampu menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring, tetap termotivasi, dan mencapai hasil akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang memiliki keterampilan ini. Siswa yang mampu merencanakan, mengatur jadwal belajar, dan memonitor kemajuan mereka sendiri cenderung lebih termotivasi karena merasa memiliki kontrol atas pembelajaran mereka, meskipun dalam situasi yang menantang. Studi ini menyoroti pentingnya pengembangan keterampilan *self-regulation* sebagai bagian integral dari pendidikan, terutama dalam menghadapi kondisi yang tidak menentu dan memerlukan adaptasi cepat.

Dalam penelitian yang dilakukan menggunakan metode *literature review*, dengan menggabungkan teori-teori dari hasil penelitian, kemudian dikaji dan disimpulkan oleh penulis. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-regulation* merupakan faktor kunci dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, siswa dapat mengembangkan keterampilan dan kebiasaan belajar yang positif, yang tidak hanya meningkatkan kinerja akademik mereka tetapi juga mempersiapkan mereka untuk sukses dalam berbagai aspek.

## **KESIMPULAN**

*Self-regulation* sangat penting untuk meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik. Peserta didik sering menghadapi berbagai macam tantangan seperti tekanan di sekolah, masalah dengan teman, dan mencari jati diri. *Self regulation* membantu peserta didik dalam meningkatkan prestasi akademik dengan lebih baik. Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, jelas bahwa motivasi belajar pada peserta didik dapat ditingkatkan secara signifikan melalui pengembangan keterampilan *self-regulation*. *Self-regulation*, yang mencakup kemampuan untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi diri, telah terbukti secara konsisten dalam berbagai penelitian sebagai faktor kunci dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa. Dengan demikian, pengembangan *self-regulation* harus menjadi fokus utama dalam strategi pendidikan untuk memastikan siswa tidak hanya mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi tetapi juga berkembang menjadi individu yang lebih mandiri, termotivasi, dan siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Pengintegrasian pelatihan *self-regulation* dalam kurikulum pendidikan dapat menyediakan siswa dengan alat yang mereka butuhkan untuk mengelola pembelajaran mereka secara efektif, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi dan keberhasilan belajar secara keseluruhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2019). *PISA 2018 Results (Volume I): What students know and can do*. OECD Publishing.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Santrock, J. W. (2007). *Educational psychology*. McGraw-Hill.
- Sardiman, A. M. (2004). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. RajaGrafindo Persada.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2008). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Sumintono, B., & Subekti, N. B. (2017). *Rasch model dalam penelitian pendidikan*. Trim Komunikata.
- Usher, E. L., & Schunk, D. H. (2018). Social cognitive theoretical perspective of self-regulation. In D. H. Schunk & J. A. Greene (Eds.), *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (2nd ed., pp. 19-35). Routledge.
- Usman, U. (2008). *Menjadi guru profesional*. Remaja Rosdakarya.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press.
- Yasdar, & Mulyadi. (2018). *Teknologi pendidikan dan pembelajaran*. Kencana.