

## PENGARUH LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA

Shalindra Varadeba Hasanah<sup>1\*</sup>, Syahrیمان<sup>2</sup>, Rita Sinthia<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

\*Korespondensi E-mail: [varadebashalindra@gmail.com](mailto:varadebashalindra@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan penguasaan konten untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif jenis eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 141 orang siswa, teknik pengambilan sampel menggunakan *intact group random sampling* dengan jumlah 25 siswa. Data dikumpulkan dengan angket kemudian dianalisis menggunakan uji-t dan hasilnya adalah terdapat pengaruh layanan penguasaan konten yang signifikan untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam belajar. Rata-rata keterampilan regulasi diri dalam belajar sebelum diberikan perlakuan layanan penguasaan konten dalam kategori sedang dan setelah diberikan perlakuan layanan penguasaan konten dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat menggunakan layanan penguasaan konten untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam belajar.

**Kata kunci:** keterampilan regulasi diri dalam belajar, penguasaan konten

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of content mastery services to improve self-regulated learning skills in class VIII students of Junior High School Number 3 Bengkulu City. This research used quantitative experimental research with a one group pretest posttest design. The population in this study was 141 students, the sampling technique used intact group random sampling with a total of 25 students. Data was collected using a questionnaire and analyzed using t-test and the results of this research show a significant influence of content mastery services on improving self-regulated learning. The average self-regulated learning before being given content mastery service treatment was in the medium category and after being given content mastery service treatment was in the high category. Based on the research results, it is recommended that guidance and counseling teachers be able to use content mastery services to improve self-regulated learning skills.*

**Keywords:** self-regulated learning skills, content mastery

### PENDAHULUAN

Keterampilan regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan belajar siswa dalam mengaktifkan pikirannya (*cognition*), perasaannya (*affect*), dan perilaku (*behavior*) secara sistematis dalam menetapkan tujuan, melaksanakan strategi, memantau kemajuan, serta mengubah strategi ketika dirasa kurang efektif yang mengarah pada pencapaian tujuan (Dewi, 2021: 30). Regulasi diri dalam belajar adalah cara aktif belajar secara individu untuk mencapai

kualitas akademik yang ditargetkan dengan mengendalikan perilaku dan menggunakan keterampilan berpikir untuk belajar (Sinthia *et. al.*, 2022: 87)

Keterampilan regulasi diri dalam belajar merupakan suatu proses kemampuan siswa berpartisipasi aktif dalam proses belajar secara mandiri, baik secara metakognitif, motivasi, dan perilaku (Zimmerman, 1989). Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan untuk mencapai hasil belajar yang baik, siswa seharusnya dapat mengatur jam belajarnya sendiri, memilih kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademiknya, dan menyusun strategi dalam belajar yang dapat menandakan bahwa siswa mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Farah *et. al.*, 2019: 172).

Siswa yang memiliki keterampilan regulasi diri dalam akan berusaha untuk memotivasi dirinya sendiri untuk terus belajar dan mengatur gaya belajarnya sendiri, sehingga siswa akan berusaha untuk menyusun dan menentukan rencana dalam belajar, memilih strategi belajar, merencanakan dan memantau pada saat belajar, serta siswa akan mengatur proses pembelajaran secara mandiri walaupun menghadapi tugas-tugas yang sulit dan meningkatkan motivasi belajar agar dapat mencapai tujuan belajar yaitu agar dapat memperoleh prestasi yang baik (Khoerunnisa *et. al.*, 2021: 300).

Pentingnya keterampilan regulasi diri dalam belajar tidak sepenuhnya dapat dimiliki oleh siswa, termasuk siswa menengah pertama. Faktanya siswa memiliki kesulitan dalam mengatur waktu untuk belajar dan kesulitan dalam mengatur waktu kegiatan di dalam maupun di luar sekolah. Permasalahannya banyak siswa yang kurang memiliki kemauan untuk mengulang atau mengingat kembali materi pelajaran di rumah, sehingga tidak memiliki target pencapaian dalam belajar. Siswa tidak memiliki persiapan diri sebelum belajar sehingga malas berpartisipasi dalam belajar, suka mencontek tugas teman, mengobrol dengan teman disaat proses belajar berlangsung dan bahkan tidur-tiduran serta keluar masuk kelas saat proses pembelajaran berlangsung (Dahlia & Ilyas, 2021: 111).

Menurut Anggelika (dalam Lidiawati & Helsa, 2021) siswa yang memiliki keterampilan regulasi diri dalam belajar akan bersungguh-sungguh dalam mencapai akademik yang tinggi, karena siswa sadar dengan tanggung jawabnya dan mengetahui strategi belajarnya. Sedangkan siswa yang tidak memiliki keterampilan regulasi diri dalam belajar maka dapat diartikan siswa tersebut pada saat belajar akan tergantung kepada pendampingan atau harus dipantau oleh orang lain. Karena dalam proses regulasi diri dalam belajar menekankan pada keaktifan siswa dalam melakukan proses belajarnya sendiri.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan saat kegiatan magang II selama dua bulan di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu dari tanggal 6 September 2022 sampai dengan 6 November 2022

menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan regulasi diri dalam belajar menjadi permasalahan yang dialami oleh siswa. Hal ini ditandai dengan siswa yang kurang memiliki kemauan untuk mengulang atau mengingat kembali materi pelajaran di rumah, sehingga tidak memiliki target pencapaian dalam belajar. Siswa kurang mampu memotivasi dirinya sendiri, hal ini terlihat dari sikap siswa yang cepat bosan dengan kegiatan belajar, mengobrol dengan teman disaat proses belajar berlangsung bahkan tidur-tiduran dan keluar masuk kelas. Siswa belum bisa mengatur waktu belajarnya dengan baik, suka menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru. Kurangnya kesadaran siswa dalam pencapaian tujuan belajar dan evaluasi diri dalam belajar, sehingga siswa belum memahami keberhasilan belajar yang ingin dicapai.

Rendahnya keterampilan regulasi diri dalam tidak boleh dibiarkan saja secara berlarut-larut dan perlu diatasi dengan tepat karena akan berdampak pada kemunduran dalam hal mencapai tujuan belajar seperti tidak mampu memotivasi dirinya sendiri untuk terus belajar dan mengatur gaya belajarnya sendiri, sehingga siswa tidak mampu untuk menyusun dan menentukan rencana dalam belajar, memilih strategi belajar, merencanakan dan memantau pada saat belajar, serta siswa tidak mampu mengatur proses pembelajaran secara mandiri sehingga memperoleh prestasi yang kurang baik.

Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam belajar siswa yaitu memberikan layanan penguasaan konten. Menurut Syukur dan Zahri (2021: 82) layanan penguasaan konten adalah layanan BK untuk membantu siswa secara individu maupun kelompok agar siswa dapat menguasai kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Dengan layanan penguasaan konten, siswa diharapkan mampu memenuhi kebutuhannya serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya.

Tohirin (2015: 153) menjelaskan bahwa layanan penguasaan konten adalah suatu bantuan kepada siswa agar menguasai aspek-aspek konten secara berintegrasi. Dalam perkembangan dan kehidupannya siswa perlu menguasai berbagai kemampuan atau kompetensi. Kemampuan atau kompetensi merupakan satu unit yang di dalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap, dan tindakan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur peningkatan regulasi diri dalam belajar pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan penguasaan konten. Peningkatan regulasi diri dalam belajar pada siswa dibuktikan dengan adanya respon siswa yang ditandai dengan siswa mampu belajar secara mandiri, aktif dalam melaksanakan kegiatan belajarnya, mempunyai tujuan strategis serta keteguhan dalam belajar, dan mempunyai keahlian mengevaluasi kegiatan belajarnya yang berkaitan dengan tujuan yang sudah terbuat dalam belajar.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan metode kuantitatif. Bentuk desain eskperimen penelitian ini yaitu *pre-eksperimental* dengan jenis *one-grup pretest-posttest design*. Subjek penelitian dikenakan perlakuan sebanyak dua kali pengukuran yaitu pengukuran pertama dilakukan *pre-test* dengan memberikan angket sebelum diberikan perlakuan dan pengukuran kedua dilakukan *post-test* dengan memberikan angket sesudah diberikannya perlakuan. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *random intact group sampling* yaitu sampel yang dipilih secara acak dari kelompok atau unit tertentu yang ingin dipertahankan keutuhannya dalam suatu penelitian. Sampel penelitian 25 siswa kelas VIII 5 SMP Negeri 3 Kota Bengkulu.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket model skala Likert dengan alternatif jawaban (SS), (S), (KS), (TS), dan (STS). Melalui pengujian validitas yang dilakukan terdapat 36 item soal yang valid dari 46 item soal dalam instrumen. Hasil uji reliabilitas melalui aplikasi SPSS 25.0 *for windows* diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,927 atau lebih besar dari 0,7 yang artinya angket keterampilan regulasi diri dalam belajar memiliki reliabilitas yang baik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Hasil uji normalitas melalui aplikasi SPSS 25.0 *for windows* diperoleh nilai *pre-test* sebesar 0,55 dan nilai *post-test* sebesar 0,138 atau lebih besar dari 0,5 yang artinya data berdistribusi normal. Nilai *linearity* pada taraf signifikan sebesar  $0.000 < 0.05$  (linier) dan nilai *Sig. Deviation from linearity* sebesar  $0.075 > 0.05$  (linier). Hasil uji hipotesis dengan nilai  $t = -11,697$  ( $p < 0,05$ ) ini berarti terdapat pengaruh signifikan layanan penguasaan konten untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam belajar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penentuan kategorisasi skor keterampilan regulasi diri dalam belajar menggunakan data empirik dengan nilai maksimal 110, nilai minimum 69 dengan mean 93 dan standar deviasi 9. Kategorisasi skor keterampilan regulasi diri dalam belajar sebelum diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Frekuensi skor *pre-test* keterampilan regulasi diri dalam belajar**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Rendah	< 78	3	12%
Rendah	78 – 87	2	8%
Sedang	88 - 97	15	60%
Tinggi	98 – 107	4	16%
Sangat Tinggi	> 107	1	4%
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>92,04</b>		

Berdasarkan hasil skor kategorisasi data pada tabel 1 diperoleh rata-rata 92,04 dengan kategori sedang. Artinya siswa sudah memiliki keterampilan regulasi diri dalam belajar, namun perlu ditingkatkan lagi dengan memberikan layanan penguasaan konten. Hal ini bertujuan agar siswa menjadi lebih mandiri, menjadi mahir dalam mengulangi belajarnya sendiri, dan siswa dapat meningkatkan hasil belajar.

Kategorisasi skor keterampilan regulasi diri dalam belajar sesudah diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Frekuensi skor *pre-test* keterampilan regulasi diri dalam belajar**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Rendah	< 78	0	0%
Rendah	78 – 87	0	0%
Sedang	88 - 97	2	8%
Tinggi	98 – 107	13	52%
Sangat Tinggi	> 107	10	40%
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>108,12</b>		

Berdasarkan hasil skor kategorisasi data pada tabel 2 diperoleh hasil rata-rata 108,12 dengan kategori tinggi. Artinya setelah diberikan layanan penguasaan konten sebanyak 6 kali ada peningkatan keterampilan regulasi diri dalam belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dengan siswa mampu untuk mengatur jam belajarnya sendiri, memilih kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademiknya, dan menyusun strategi dalam belajar yang dapat menandakan bahwa siswa mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Siswa yang memiliki keterampilan regulasi diri yang rendah akan kesulitan dalam mengatur waktu untuk belajar dan kesulitan dalam mengatur waktu kegiatan di dalam maupun di luar sekolah. Permasalahannya banyak siswa yang kurang memiliki kemauan untuk mengulang atau mengingat kembali materi pelajaran di rumah sehingga, tidak memiliki target pencapaian dalam belajar, tidak memiliki persiapan diri sebelum belajar sehingga malas berpartisipasi dalam belajar, suka mencontek tugas teman, mengobrol dengan teman disaat proses belajar berlangsung dan bahkan tidur-tiduran serta keluar masuk kelas saat proses

pembelajaran berlangsung.

Sesudah diberikan perlakuan kepada siswa kelas VIII 5 sedikit demi sedikit menunjukkan ciri-ciri adanya peningkatan keterampilan regulasi diri dalam belajar yaitu siswa mampu belajar secara mandiri. Belajar secara mandiri adalah kegiatan belajar yang seyogyanya harus dilakukan secara sukarela dan penuh tanggungjawab (Yuliati & Saputra, 2020). Siswa juga aktif dalam melaksanakan kegiatan belajarnya, mempunyai tujuan strategis serta keteguhan dalam belajar, dan mempunyai keahlian mengevaluasi kegiatan belajarnya yang berkaitan dengan tujuan yang sudah terbuat dalam belajar.

Apabila siswa mempunyai keterampilan regulasi diri dalam belajar yang tinggi cenderung belajar dengan lebih baik. Hal ini didukung oleh studi temuan Hargis (dalam Zamnah, 2019: 57) bahwa individu yang memiliki keterampilan regulasi diri dalam belajar yang tinggi cenderung belajar lebih baik, mampu memantau, mengevaluasi, dan mengatur belajarnya secara efektif, menghemat waktu dalam menyelesaikan tugasnya, mengatur belajar dan waktu secara efisien, dan memperoleh hasil belajar yang tinggi dalam belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Charisatun (2017: 19) tentang layanan penguasaan konten dengan teknik *self regulation* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Semangat dalam mengikuti KBM dan berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mulai terlihat bisa merencanakan dan mengontrol serta memonitor dirinya dalam meningkatkan motivasi belajar. Dengan demikian layanan penguasaan konten dengan teknik *self regulation* yang dilakukan guru BK berhasil mengurangi kondisi rendahnya motivasi belajar siswa dengan berbagai faktor, sedikit demi sedikit berkurang. Menurut Hernawati L & Eriany P (2021: 234) salah satu kelebihan *self regulation* adalah bersifat fleksibel, tidak baku seperti *self management*. Sehingga siswa dapat menggunakan *self regulation* secara intensif untuk merancang dan mengaktualisasikan berbagai perilaku dalam mencapai suatu tujuan tertentu dalam mengembangkan dirinya

Sejalan dengan penelitian Putri (2021: 73) layanan penguasaan konten dengan media pembelajaran *videoscribe* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa, karena penggunaan media pembelajaran *videoscribe* membantu layanan penguasaan konten menjadi lebih inovatif dan unik sehingga siswa lebih mudah untuk memahami isi materi layanan yang diberikan. Kompetensi dan kemampuan yang diberikan kepada siswa melalui layanan penguasaan konten dilaksanakan dimulai dari penyampaian materi, penugasan, percobaan, hingga latihan tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

Hasil penelitian Firman (2018: 4) menunjukkan bahwa melalui layanan penguasaan

konten dengan menggunakan pendekatan *problem solving* dapat mempengaruhi *Self-Regulated learning* siswa dengan memberikan pemahaman tentang pengaturan diri dalam belajar dan dampak pengaturan diri dalam belajar melalui pemberian materi-materi dari layanan penguasaan konten dengan teknik *problem solving*. Sehingga siswa dapat membentuk sikap dan kebiasaan baru dengan mengembangkan ide kreatifitas dan melatih sikap dan kebiasaan yang sudah ada agar proses belajar mengajarnya dapat berjalan secara efektif.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat keterampilan regulasi diri dalam belajar siswa pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui analisis *t-test sampel related* (berpasangan/*paired*) yang menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dapat meningkatkan tingkat keterampilan regulasi diri dalam belajar. Hasil data penelitian dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan juga menunjukkan bahwa tingkat keterampilan regulasi diri dalam belajar dengan kategori yang sedang pada siswa meningkat menjadi kategori tinggi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa hal yang dapat menjadi bahan evaluasi. Dalam pelaksanaan pembelajaran, guru hendaknya dapat membantu siswa untuk lebih mudah memahami pelajaran dan melibatkan siswa untuk lebih aktif serta menjadikan proses pembelajaran sebagai hal yang menyenangkan. Begitupun untuk guru BK/konselor sekolah dapat lebih inovatif untuk menggunakan media, model, ataupun strategi pembelajaran dalam pemberian layanan terutama layanan penguasaan konten. Pemilihan model pembelajaran perlu didasari oleh kesesuaian tujuan pembelajaran itu sendiri.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa keterampilan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VIII 5 SMP Negeri 3 Kota Bengkulu sebelum diberikan layanan penguasaan konten dengan kategori sedang. Keterampilan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VIII 5 SMP Negeri 3 Kota Bengkulu setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan kategori tinggi. Terdapat pengaruh layanan penguasaan konten untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VIII 5 SMP Negeri 3 Kota Bengkulu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Charisatun, N. (2017). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Regulation. *Indonesian Journal of Education and Learning*, 1(1), 16-24.
- Dahlia, H., & Ilyas, A. (2021). Self-Regulated Learning Siswa SMP N 1 Lubuk Alung. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.24036/00428kons2021>

- Dewi, F. I. R. (2021). *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183.
- Firman, F. (2018). Efektifitas layanan penguasaan konten menggunakan metode problem solving untuk meningkatkan self regulated learning siswa.
- Hernawati, L., & Eriany, P. (2021). Mengembangkan Self Regulation Mahasiswa agar dapat Mengikuti Pembelajaran Online Lebih Produktif. *Prosiding Sendimas VI*, 5(1), 233-238.
- Khoerunnisa, N., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. ayu. (2021). Gambaran Self Regulated Learning Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 298. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7433>
- Lidiawati, K. R., Helsa. (2021). Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Bagaimana Strategi Pembelajaran Mandiri Dapat Mempengaruhi Keterlibatan Siswa Online learning during Covid-19 pandemic: How self-regulated learning strategies impact student engagement? *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v14i1.2570>
- Putri, D. K. (2021). *Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Media Pembelajaran Videoscribe untuk Meningkatkan Self Regulated Learning (Pengaturan Diri dalam Belajar) Siswa Kelas VII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu: UNIB.
- Sinthia, R., Elita, Y., & Afriwilda, M. T. (2022). Penerapan Blended Learning untuk Meningkatkan Motivasi dan Regulasi Diri Belajar pada Mahasiswa Baru. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 81-90. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.62976>
- Syukur, Y. dan Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. IRDH Book Publisher.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integral)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yuliati, Y., & Saputra, D. S. (2020). Membangun regulasi diri belajar mahasiswa melalui Blended Learning di masa pandemi covid-19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(1), 142-149.
- Zannah, L. N. (2019). Analisis Self-Regulated Learning yang Memperoleh Pembelajaran Menggunakan Pendekatan Problem-Centered Learning dengan Hands-On Activity. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/anargya.v2i1.3495>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>