

**PENGGUNAAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT***  
**UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING***  
**PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS**  
**AIRLANGGA**

\*Aji Bagus Priyambodo

\*) Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penggunaan strategi *self management* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa baru. Subjek penelitian adalah 20 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang memiliki *self-regulated learning* kategori rendah dan sangat rendah. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16 *for windows* dengan menggunakan *independent samples t test*, dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t = 6,071$  dengan signifikansi = 0,00. Signifikansi  $0,00 < 0,05$ , maka penggunaan strategi *self management* dapat meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa baru. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self-regulated learning* yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan pada kelompok kontrol.

**Kata-kata kunci :** strategi *self management*, *self-regulated learning*

Prestasi akademis yang kurang baik pada mahasiswa baru dapat disebabkan oleh berbagai hal, terutama perilaku belajar mereka, baik di dalam kelas maupun di luar kelas perkuliahan. Perilaku belajar mahasiswa baru sangat dipengaruhi oleh perubahan lingkungan akademis yang mereka temui. Sebagian besar mahasiswa baru sepakat bahwa sistem perkuliahan berbeda dengan sistem pembelajaran di SMA. Banyak mahasiswa baru yang belum dapat menyesuaikan diri dengan adanya perubahan lingkungan akademis yang mereka temui ini. Berry J. Zimmerman (1990) mengatakan bahwa satu variabel yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademis pada seorang mahasiswa adalah kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hasil belajar yang diperoleh akan sangat bergantung pada keterampilan seorang pelajar dalam menerapkan strategi pengaturan diri mereka dalam belajar. Perilaku *self-regulated learning* adalah aksi belajar yang merupakan inisiatif diri sendiri individu yang meliputi penentuan tujuan (*goal*) dan meregulasi (membuat aturan) atas bagaimana atau cara-cara apa yang dilakukan individu dalam rangka meraih tujuan tersebut, melakukan monitor diri sendiri (*self-monitoring*), manajemen waktu, dan regulasi lingkungan sosial dan fisik individu.

Lebih lanjut, Ormrod (2008) mencoba menjabarkan proses-proses yang terdapat dalam *self-regulated learning* antara lain: 1) penetapan tujuan (*goal setting*), 2) perencanaan (*planning*), 3) Motivasi diri (*self-motivation*), 4) kontrol atensi (*attention control*), 5) penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*flexible use of learning strategy*), 6) Monitor diri (*self-monitoring*), 7) mencari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*), dan 8) evaluasi diri (*self-evaluation*). Chen (2002) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan perilaku belajar yang paling tepat bagi mahasiswa, karena mahasiswa memiliki kontrol yang sangat besar atas tindakan-tindakannya, termasuk jam atau jadwal pribadi, dan pendekatan apa yang mereka lakukan sehubungan dengan tindakan dan proses belajar yang mereka lakukan, sehingga berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* pada mahasiswa berpengaruh terhadap prestasi akademis mereka. Rendahnya prestasi akademis yang dimiliki para mahasiswa baru dapat disebabkan oleh *self-regulated learning* mereka yang kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan penulis terhadap *self-regulated learning* mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, dari 41 mahasiswa baru yang memiliki IP kurang dari atau sama dengan 2,5, keseluruhan dari mereka menyatakan memiliki kendala dalam *self-regulated learning*. Problematika terkait *self-regulated learning* tidak hanya dimiliki oleh mahasiswa baru yang memiliki IP kurang dari 2,5. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan juga diperoleh informasi bahwa dari 60 mahasiswa, dua belas responden memiliki *self-regulated learning* kurang baik dan lima diantaranya ternyata memiliki IP di atas 3,00. Hal ini mengindikasikan bahwa problematika *self-regulated learning* juga dialami oleh mahasiswa baru yang memiliki IP di atas rata-rata.

Zimmerman (2008) mengatakan bahwa dalam *self-regulated learning* seorang pembelajar akan melakukan monitor atas pencapaian hasil belajarnya. Nilai IP sebagai indikator keberhasilan belajar akan dijadikan informasi penting dalam mengatur rencana belajar selanjutnya. Seorang mahasiswa baru yang

menerapkan *self-regulated learning* dengan baik, akan dapat mengevaluasi proses belajar sebelumnya kemudian mengatur ulang rencana belajar kedepan yang lebih baik dalam rangka memperoleh IP yang lebih baik.

Hasil penelitian Young (2005) membuktikan bahwa modifikasi lingkungan kelas berpengaruh terhadap peningkatan *self-regulated learning* para siswa di kelas tersebut. Hasil penelitian Mezei (2008) membuktikan bahwa motivasi yang dimiliki seseorang berpengaruh pada *self-regulated learning* yang dia miliki. Salah satu intervensi lain yang juga dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa baru adalah berupa penggunaan strategi *self management*.

Menurut Cormier (1985), *self management* adalah suatu proses dimana seseorang mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu atau kombinasi beberapa strategi. Strategi *self management* adalah strategi yang memberikan kesempatan pada seseorang untuk mengatur atau memantau perilakunya sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilaku. Macam-macam strategi *self management* antara lain: 1) *Self monitoring*, 2) *Stimulus control* dan 3) *Self reward*. Ketiga strategi yang terdapat dalam *self management* ini dapat menunjang kemampuan *self-regulated learning*. Strategi *self management* dirasa efektif untuk digunakan dalam meningkatkan *self-regulated learning* mahasiswa baru karena dengan menerapkan strategi *self management*, seorang mahasiswa baru akan dapat mengelola dirinya dalam menjalankan perilaku-perilaku *self-regulated learning* yang bisa jadi selama ini belum mereka jalankan dengan baik.

Strategi *self management* menjadi salah satu upaya yang penting untuk dilakukan karena menurut Jeanne Ellis Ormrod (2008), untuk meningkatkan *self-regulated learning* seorang pembelajar perlu diajarkan untuk memperbaiki aktivitas belajarnya dengan jalan menyusun beberapa tujuan belajarnya sendiri dan kemudian memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan tersebut. Para pelajar perlu memiliki strategi-strategi khusus dalam pengarahan perubahan perilaku dan pengaturan diri. Mereka perlu diberi contoh-contoh pengaturan diri dalam belajar dan diberikan umpan balik konstruktif apabila mereka terlibat dalam proses-proses yang serupa. Pendapat Ormrod diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh hasil penelitian Lee Yen (2005) tentang efektifitas penggunaan perangkat *self management* untuk meningkatkan *self-regulated learning* para siswa di beberapa sekolah di Malaysia. Hasil penelitian Yen mengatakan bahwa perangkat *self management* telah dapat meningkatkan *self-regulated learning* para siswa.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian dan fakta-fakta empiris di atas, maka dalam penelitian ini, penulis ingin melihat apakah penggunaan strategi *self management* pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dapat meningkatkan *self-regulated learning* mereka yang diakibatkan lingkungan pendidikan baru di universitas yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Tipe eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah tipe penelitian *Quasi Eksperimental Design*. *Quasi Eksperimental Design*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Non Equivalent Control Group Design*. *Non Equivalent Control Group Design* terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, namun subjek tidak ditetapkan secara random. Untuk mengatasi ketiadaan randomisasi pada desain ini, maka diusahakan antara kelompok kontrol dan eksperimen mempunyai keadaan awal yang sama. Penyamaan kedua kelompok tersebut dilakukan dengan cara *group matching* berdasarkan nilai *self-regulated learning* yang dimiliki subjek.

Tahap-tahap atau prosedur pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan kuisisioner tentang *self-regulated learning* kepada calon subjek. Calon subjek dipilih berdasarkan kriteria berikut ini:
  - a. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
  - b. Sedang duduk pada semester 2.
  - c. Belum pernah kuliah sebelumnya di perguruan tinggi atau menjadi mahasiswa di tempat lain sebelumnya.
  - d. Usia antara 18 sampai 20 tahun
  - e. Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
2. Menentukan subjek penelitian dengan mengambil individu yang memiliki skor *self-regulated learning* yang rendah dan sangat rendah, dengan pertimbangan, penelitian ini berupaya meningkatkan *self-regulated learning* mereka.
3. Memberikan form kesediaan kepada para subjek yang memenuhi kriteria sebelumnya.
4. Para subjek yang telah mengisi form kesediaan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pembagian dilakukan dengan menggunakan *group matching* berdasarkan nilai *self-regulated learning* yang dimiliki subjek.
5. Melakukan *briefing* pada kelompok eksperimen yang akan diikutsertakan menjadi subjek penelitian, sehingga mereka mengerti gambaran penelitian yang dilakukan serta menetapkan jadwal treatment. Subjek yang menjadi kelompok kontrol tidak diberitahu mengenai keterlibatannya dalam penelitian ini sampai dilakukan *posttest*. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan untuk meminimalkan adanya proses pembelajaran kelompok kontrol dari kelompok eksperimen serta menghindari adanya perasaan iri dari kedua kelompok karena mendapatkan perlakuan yang berbeda.
6. Memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen selama beberapa sesi yang dilakukan selama beberapa hari, dengan pertimbangan bahwa jika hanya dengan 1 kali pemberian *treatment*, manfaat yang didapat mungkin tidak akan begitu terlihat.
7. Memberikan kuisisioner kedua *self-regulated learning* sebagai *posttest* pada kelompok eksperimen untuk melihat ada atau tidak adanya perbedaan tingkat kecemasan sesudah diberikannya perlakuan. Di tempat yang terpisah, penulis memberiksn *posttest* kepada kelompok kontrol.

8. Menghitung hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan melakukan analisis data dengan bantuan program computer SPSS 16.0 *for windows*.
9. Membuat kesimpulan dari data yang diperoleh.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah strategi *self management*. Strategi *self management*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning*. Hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah asimetris, yaitu X mempengaruhi Y. Variabel kontrol pada penelitian ini adalah usia dan pengalaman kuliah. Variabel usia dikontrol dengan menyamakan usia subyek penelitian. Usia yang digunakan pada penelitian ini adalah 18-20 tahun. Variabel pengalaman kuliah dikontrol dengan menyamakan pengalaman kuliah subyek penelitian. Subyek yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang baru tahun pertama (dua semester) menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dan tidak pernah menjalani perkuliahan sebelumnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Sampel dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri: 1) Mahasiswa semester 2 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. 2) Belum pernah menjadi mahasiswa pada tahun sebelumnya. 3) Berjenis kelamin laki laki atau perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non random sampling*, yaitu metode sampel purposif (*purposive sampling*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat-alat pengumpul data sebagai berikut:

- a. Kuesioner

Kuesioner yang digunakan berupa skala *self-regulated learning* yang diberikan kepada subjek pada saat sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) maupun sesudah pemberian perlakuan (*post test*). Skala *self-regulated learning* yang digunakan oleh peneliti merupakan skala *self-regulated learning* yang disusun oleh Diah Restu Ayu, S.Psi (2009) yang digunakan untuk mengukur tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa. Skala ini telah melalui serangkaian tahap pengujian validitas dan reliabilitas. Skala ini telah diuji validitas isi melalui *professional judgement*. Uji reliabilitas alat ukur ini menggunakan teknik konsistensi internal dengan menggunakan *alpha cronbach*. Nilai alpha pada uji coba pertama sebesar 0,9537 sedangkan pada uji coba kedua sebesar 0,901. Skala ini menggunakan metode penskalaan respon/*likert* yang dimodifikasi. Item-item dalam skala ini disusun berdasarkan indikator *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990).

- b. *Checklist* Perilaku *Self-regulated learning*

*Checklist* diberikan kepada para subjek yang menjadi kelompok eksperimen pada saat sebelum pemberian perlakuan maupun sesudah pemberian perlakuan. *List* perilaku dalam *checklist* ini sama dengan perilaku-perilaku *self regulated learning* yang terdapat pada skala yang

disusun berdasarkan indikator *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990).

c. Modul Konseling Kelompok Strategi *Self management*

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang memberikan perlakuan berupa konseling kelompok strategi *self management* dalam 5 kali pertemuan kepada subjek. Dalam pelaksanaannya terdapat modul yang digunakan sebagai panduan dalam pelaksanaan konseling kelompok.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan teknik statistic yang membandingkan perbedaan dari rata-rata selisih dari *pre-respon measure (pretest)* dan *post-respon measure (posttest)* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selisih dari skor pada *pretest* dan skor pada *post test* disebut *gain score*. Analisa datanya menggunakan statistik parametric karena data bersifat normal dan homogen. Uji analisa data menggunakan teknik *independent samples t test*. Uji statistik menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Pada penelitian ini, penulis juga melakukan analisa data tambahan yang dilakukan yang digunakan untuk mendukung hasil data analisis statistik. Data pendukung yang digunakan diperoleh dari data *checklist* perilaku *self-regulated learning*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 219 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 41 mahasiswa diantaranya memiliki *self-regulated learning* dengan kategori rendah dan sangat rendah. Dari keempat puluh satu mahasiswa tersebut dilakukan penelitian terhadap 20 mahasiswa. Keduapuluh mahasiswa tersebut dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok strategi *self management*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Langkah selanjutnya adalah memberikan *post test* kepada kedua kelompok dan diperoleh hasil seperti yang terdapat dalam tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap data yang diperoleh dari skala *self-regulated learning* yang berupa data *gain score*, atau selisih skor *self-regulated learning* saat sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sujianto (2009) menjelaskan bahwa uji distribusi normal, atau uji normalitas, adalah uji untuk mengukur apakah data kita memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai statistik paramterik. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.00 for windows*.

**Tabel 12**  
**Hasil Uji Normalitas**  
**Te**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih Eksperimen	.119	10	.200 <sup>*</sup>	.977	10	.946
Selisih Kontrol	.124	10	.200 <sup>*</sup>	.975	10	.936

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Karena data yang terkumpul berupa data bertipe rasio, maka uji normalitas dilakukan melalui uji Kolmogorov-Smirnov. Menurut Sujiono (2009), uji Kolmogorov-Smirnov adalah uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui distribusi suatu data untuk data yang minimal bertipe ordinal. Apabila berdasarkan uji normalitas, signifikansi tabel melebihi 0,05 maka data bersifat normal (Sujianto, 2009). Berdasarkan data tabel di atas, sig. = 0,200 > 0,05 sehingga data tersebut normal.

## 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas data juga dilakukan terhadap data yang diperoleh dari skala *self-regulated learning* yang berupa data *gain score*, atau selisih skor *self-regulated learning* saat sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji homogenitas data dilakukan dalam rangka menentukan apakah sebaran data antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol bersifat homogen ataukah tidak. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji homogenitas varians *Lavene Test* dengan bantuan SPSS 16.00 *for windows*. Suatu sebaran data dikatakan homogeny dengan ketentuan yang terdapat dalam Sujianto (2009):

- 1) Sig. > 0,05 distribusi data homogen
- 2) Sig. < 0,05 distribusi data tidak homogen

**Tabel 13**  
**Hasil Uji Homogenitas**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Gain Score	Equal variances assumed	.705	.412	6.071	18	.000	19.900	3.278	13.014	26.786
	Equal variances not assumed			6.071	16.513	.000	19.900	3.278	12.969	26.831

Berdasarkan data tabel di atas,  $\text{sig.} = 0,412 > 0,05$  sehingga data tersebut homogen.

### 3) Uji Beda

Menurut Christensen (1988: 256) penelitian yang menggunakan desain penelitian eksperimen *Non-Equivalent Control Group Design* dapat diperoleh pengaruhnya dengan membandingkan perbedaan dari rata-rata selisish dari *pre-respon measure (pretest)* dan *post-respon measure (post test)* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selisih dari skor pada *pretest* dan skor pada *post test* disebut *gain score*.

Pada penelitian ini, analisa datanya menggunakan statistik parametrik, karena setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas data, diperoleh hasil bahwa data bersifat normal dan homogen, sehingga data dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik. Uji analisis menggunakan teknik *independent samples t test*. Teknik independent samples t test digunakan untuk menguji perbedaan antara dua sampel yang bebas (Sujianto, 2009).

**Tabel 14**  
**Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok Eksperimen	Gain score	Kelompok Kontrol	Gain score
DJS	14	RPH	6
NA	28	RM	-3
APC	23	DSM	1
P	22	RDP	1
MAS	17	TPD	-1
MR	19	Z	-14
IFH	21	DPS	14
AA	27	SH	9
FRL	31	DS	9
NG	12	MPH	-7

**Tabel 15**  
**Hasil Analisis Gain Score**

	Jenis Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gain Score	Eksperimen	10	21.40	6.132	1.939
	Kontrol	10	1.50	8.357	2.643

**Tabel 16**  
**Hasil Analisis Uji Beda**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Gain Score	Equal variances assumed	.705	.412	6.071	18	.000	19.900	3.278	13.014	26.786
	Equal variances not assumed			6.071	16.513	.000	19.900	3.278	12.969	26.831

H<sub>0</sub> : Tidak ada perbedaan *self-regulated learning* antara kelompok yang menggunakan strategi *self management* dengan yang tidak menggunakan strategi *self management*

H<sub>a</sub> : Ada perbedaan *self-regulated learning* antara kelompok yang menggunakan strategi *self management* dengan yang tidak menggunakan strategi *self management*

Kesimpulan:

Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui  $t = 6,071$  dengan signifikansi 0,00. Karena signifikansi  $0,00 < 0,05$  maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, sehingga ada perbedaan *self-regulated learning* antara kelompok yang menggunakan strategi *self management* dengan yang tidak menggunakan strategi *self management*.

Berdasarkan Tabel Hasil Analisis *Gain Score* diketahui bahwa *mean gain score* kelompok eksperimen sebesar 21,40 sedangkan *mean gain score* kelompok kontrol sebesar 1,50 sehingga dapat diketahui terdapat perbedaan *mean gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana dalam hal ini kelompok yang menggunakan strategi *self management* memiliki peningkatan *self-regulated learning* yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menggunakan strategi *self management*.

Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* rendah seringkali tidak menetapkan tujuan dan perencanaan belajarnya. Mereka tidak menjalankan strategi memorisasi dengan baik dan tidak melakukan evaluasi diri dalam belajar. Mereka juga tidak melakukan organisasi dan transformasi pengetahuan, tidak melakukan *review* materi dan tidak mengatur lingkungan belajar agar nyaman. *Self-regulated learning* yang rendah juga diindikasikan dengan ketidakaktifan dalam mencari informasi, enggan meminta bantuan dalam belajar, malas mencatat dan seringkali enggan mengemukakan ide ketika terlibat dalam sebuah diskusi.

Strategi *self management* dapat meningkatkan *self-regulated learning* mahasiswa dari yang semula rendah menjadi lebih tinggi. Dengan menjalankan strategi *self management* yang terdiri dari *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*, seorang mahasiswa akan dapat meningkatkan intensitas perilaku *self regulated learning*. Melalui salah satu atau kombinasi dari tiga strategi *self management* seorang mahasiswa akan dapat lebih mengelola dirinya dalam

berperilaku *self-regulated learning*. Keterampilan dalam mengelola diri inilah yang menjadi nilai penting strategi *self management*.

Dengan strategi *self monitoring*, seorang mahasiswa diminta mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan yang berhubungan dengan perilaku *self-regulated learning*. Melalui strategi *stimulus control*, seorang mahasiswa akan dilatih untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan, yakni perilaku *self-regulated learning*. Dan melalui strategi *self reward*, seorang mahasiswa dilatih untuk memberikan penghargaan positif pada diri sendiri apabila ada perubahan yang positif pada dirinya terkait perilaku belajarnya. Ketiga strategi *self management* ini dijalankan sesuai kebutuhan setiap mahasiswa, ini artinya seorang mahasiswa dapat menerapkan strategi *self management* yang berbeda dengan mahasiswa yang lain, tergantung pada permasalahan yang mereka alami.

Proses intervensi berupa konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* para peserta ditunjang dengan pemberian beberapa penugasan sesuai tahapan-tahapan yang terdapat dalam teori. Penugasan-penugasan dalam konseling kelompok strategi *self management* ini berupa portofolio para peserta dalam prosesnya meningkatkan *self-regulated learning* dengan menjalankan strategi *self management*. Penugasan-penugasan itu membantu para peserta mengenali permasalahan belajarnya, kemudian mengenali perilaku sasaran yang ingin dirubah dan perilaku harapan untuk dimunculkan. Penugasan dalam konseling kelompok ini juga membantu para peserta memahami strategi *self-management*, selain itu dalam penugasan, para peserta juga diminta menuliskan harapan-harapannya selama pelaksanaan strategi *self management*.

Penggunaan strategi *self management* dapat meningkatkan setiap aspek *self-regulated learning*. Hal ini mendukung hasil penelitian Ellisa Nur Yani (2009) tentang penggunaan strategi *self management* dalam membantu meningkatkan kebiasaan belajar yang baik pada siswa kelas VII A SMPN 1 Mojosari. Dalam penelitiannya, Yani mengatakan bahwa strategi *self management* mampu membantu meningkatkan kebiasaan belajar yang baik pada siswa di kelas tersebut, sedangkan hasil dalam riset ini juga mengatakan bahwa strategi *self management* telah membantu para subjek dalam menetapkan tujuan dan perencanaan belajar, memorisasi, evaluasi diri, organisasi dan transformasi, *review* materi , mengatur lingkungan, mencari informasi dan pencatatan dalam belajar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ayu, D.R. 2010. Perbedaan *self-regulated learning* mahasiswa ditinjau dari persepsi terhadap pola asuh orang tua. *Skripsi* tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

- Christensen, L.B. 1988. *Experimental methodology*. Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
- Cormier, W. H. 1985. *Interviewing strategies for helper fundamental skill and cognitive behavioral interventions second editions*. Monterey California: Publishing Company.
- Mezei, G. 2008. Motivation and self-regulated learning: a case study of a pre-intermediate and an upper intermediate adult student. *WoPaLP Journal*, 2, 79-104
- Ormrod, J. 2008. *Psikologi pendidikan edisi keenam*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sujianto, A. E. 2009. *Aplikasi statistik dengan SPSS 16.0*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Yani, N. 2009. Penggunaan strategi self management dalam membantu meningkatkan kebiasaan belajar yang baik pada siswa kelas VII A SMPN Mojosari. *Skripsi* tidak diterbitkan. PPB FIP Universitas Negeri Surabaya
- Yen, L. 2005. Predictors of self-regulated learning in secondary smart schools and the effectiveness of Self Management tool in improving self regulated learning. *Tesis* tidak diterbitkan. Universiti Putra Malaysia.
- Young, M.R. 2005. The motivational effects of the classroom environment in facilitating self-regulated learning. *Journal of Marketing Education*, 27 (1), 25-40.
- Zimmerman, B. J. 1990. Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational psychologist Journal*, 25(1), 3-17.