

**Pelatihan *Self-Reguated Learning* pada Mahasiswa PGSD
Universitas Mataram Di *Era New Normal***

Darmiany¹, Siti Istiningsih², Iva Nurmawanti^{3*}, Nurwahidah⁴

darmiany@unram.ac.id¹, istiningsih92@gmail.com², ivanurmawanti@unram.ac.id^{3*},

nurwahidah@unram.ac.id⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

^{1,2,3,4}Universitas Mataram

Received: 05 11 2021. Revised: 28 11 2021. Accepted: 13 12 2021.

Abstract : The purpose of this training is to motivate students regarding self-regulation in learning. Especially for 7th-semester students of Mataram University PGSD study program who have a high learning load, especially in completing the thesis. Higher learning challenges are also supported due to the pandemic era situation where all activities are limited. The method used is in three stages, namely designing training activities and materials, carrying out activities, and training results. This training is carried out online through a zoom meeting. The activities were carried out smoothly and the participants were very enthusiastic about participating in the training from beginning to end. Some participants were also enthusiastic about asking questions related to the obstacles they faced in learning. The posttest results also showed that 79% of students were able to answer all the post-test questions correctly. This shows that this training can have a good impact on students, especially regarding independent learning.

Keywords : New normal, Training, Self-regulated learning, Webinars.

Abstrak : Tujuan dari pelatihan ini untuk memberikan penguatan kepada mahasiswa terkait regulasi diri dalam belajar. Secara khusus untuk mahasiswa semester 7 prodi PGSD Universitas Mataram yang memiliki beban belajar tinggi terutama dalam menyelesaikan skripsi. Tantangan belajar lebih tinggi juga didukung karena situasi yaitu era pandemi yang segala aktivitas dibatasi. Metode yang dilakukan ada tiga tahapan yaitu mendesain kegiatan dan materi pelatihan, melaksanakan kegiatan pelatihan, dan mengevaluasi hasil pelatihan. Pelatihan ini dilaksanakan secara online melalui *zoom meeting*. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta sangat antusias mengikuti pelatihan mulai awal hingga akhir. Beberapa peserta juga antusias bertanya terkait kendala yang dihadapi dalam belajar. Hasil postest juga menunjukkan bahwa 79% mahasiswa mampu menjawab semua soal postest dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini mampu memberikan dampak yang baik kepada mahasiswa khususnya terkait *self-regulated learning*.

Kata kunci : New normal, Pelatihan, *Self-regulated learning*, Webinar.

ANALISIS SITUASI

Saat ini virus corona atau Covid-19 sedang menjadi fokus di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Virus ini sangat berbahaya dan begitu cepat penularannya sehingga disebut sebagai pandemi. Pandemi Covid-19 membawa perubahan yang begitu cepat dari segala bidang, termasuk dunia pendidikan. Paradigma pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka langsung sekarang lebih banyak dilakukan secara online. Kegiatan mahasiswa juga terbatas, misalnya aktivitas bimbingan, PLP, KKN, dan kegiatan-kegiatan lainnya. Semua kegiatan mahasiswa di kampus dibatasi guna mencegah terjadinya penularan virus Covid-19. Tuntutan belajar di Era New Normal saat ini mengharuskan mahasiswa untuk belajar lebih mandiri, disiplin dalam mengatur waktu, dan melaksanakan kegiatan belajar yang lebih terarah dan intensif, sehingga memungkinkan mahasiswa tampil produktif, kreatif, dan inovatif. Selain itu, mahasiswa memiliki tugas yang lebih berat dan kompleks, sehingga menuntut tanggung jawab pribadi yang lebih khususnya mahasiswa semester 7.

Hal ini disebabkan kemandirian mahasiswa semester 7 dalam belajar sangat dibutuhkan khususnya berkaitan dengan beban yang harus diselesaikannya, misalnya skripsi, PLP, dan lain sebagainya. Beban akademik yang terlalu berat akibat pembelajaran online menyebabkan stres pada mahasiswa (Rinaldi et al., 2021). Agar mahasiswa mampu menyelesaikan tuntutan akademik secara ideal tanpa menimbulkan stress, dibutuhkan keterampilan regulasi diri dalam belajar. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik mampu mengatur tujuan belajar untuk meningkatkan motivasi dan mengembangkan ilmu pengetahuan, mengendalikan emosi sehingga kegiatan pembelajaran tidak terganggu, berorientasi pada target belajar agar tercapai secara teratur, dan membuat adaptasi yang dibutuhkan dalam mencapai prestasi (Santrock, 2011). Regulasi diri yang baik dalam belajar berperan penting dan berpengaruh terhadap hasil belajar (Friskilia & Winata, 2018).

Self-regulated learning (SRL) dideskripsikan sebagai tingkatan partisipasi aktif mahasiswa yang melibatkan aspek motivasi, metakognisi, dan perilaku aktif yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran (Zimmerman, 1989). Motivasi berhubungan dengan dorongan yang mengarahkan perilaku melakukan belajar. Motivasi dalam SRL berkaitan erat dengan self motivation atau motivasi yang muncul dari dalam diri individu (Riley & Smith, 2011). Metakognisi berhubungan dengan cara berpikir dan kemampuan memonitor proses kognisi seperti mengingat, berpikir, dan belajar (McCombs & Marzano, 1990). Adapun strategi pada aspek metakognisi meliputi: 1) mengintegrasikan informasi lama dengan informasi baru untuk membangun pengetahuan, 2) menggunakan strategi berpikir, 3) melakukan perencanaan,

monitoring, dan evaluasi proses berpikir. Selanjutnya terkait aspek metakognisi yaitu perilaku berkaitan dengan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan saat melaksanakan pembelajaran. Sebagai contoh mendengarkan, bekerjasama kelompok, mencatat, menyelesaikan tugas, presentasi, dan sebagainya.

Di Era Pandemi ini diharapkan jika mahasiswa memiliki SRL menjadikan mahasiswa menjadi manusia profesional yaitu manusia mandiri, aktif, luwes, fleksibel, dan mampu menyelesaikan masalah. Sehingga mereka akan mampu bertahan dan sukses dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan ini. Hal ini disebabkan *self-regulated learning* dipandang sebagai keterampilan yang esensial untuk terwujudnya budaya belajar sepanjang hayat (*life-long learning*) (Joyce & Weil, 1980). Sebagaimana dijelaskan oleh (Soesanto et al., 2020) bahwa calon guru harus selalu mengembangkan diri dengan belajar terus, karena guru merupakan pembelajar sepanjang hayat (*life-long learner*). Berdasarkan pentingnya keterampilan *self-regulated learning*, maka dilaksanakan pengabdian dengan tujuan untuk memberikan penguatan kepada mahasiswa semester 7 Prodi PGSD Universitas Mataram terkait regulasi diri dalam belajar.

SOLUSI DAN TARGET

Untuk mendukung keterampilan yang harus dimiliki calon guru dan membantu mahasiswa semester 7 menyelesaikan beban belajarnya maka dilakukan pengabdian “Pelatihan *Self-Regulated Learning* Pada Mahasiswa PGSD Di Era New Normal”. Pelatihan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 28 Agustus 2021 pukul 09.00-11.00 WITA, secara daring. Hal ini disebabkan karena adanya peraturan pemerintah terkait pembatasan aktivitas masyarakat yaitu PPKM Level 3 dan 4 baik di pulau Jawa maupun di luar pulau Jawa karena adanya lonjakan kasus Covid-19 kedua. Target yang akan dicapai yaitu mahasiswa mampu memahami penerapan *self-regulated learning* untuk menyelesaikan masalah belajarnya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di Prodi PGSD Universitas Mataram dengan sasaran mahasiswa semester 7. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan secara daring. Hal ini disebabkan karena adanya PPKM Level 3 dan 4 baik di pulau Jawa maupun di luar pulau Jawa. Adapun metode yang digunakan dalam pelatihan ini meliputi tiga langkah yaitu: 1) Mendesain kegiatan dan materi pelatihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berbentuk penyuluhan dan pelatihan, yang dapat dikelompokkan ke dalam dua bentuk kegiatan, yaitu ceramah umum dan

pemberian latihan terbimbing. 2) Pelaksanaan kegiatan pelatihan. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan melalui *zoom meeting*. Link *zoom meeting* diberikan kepada mahasiswa sehari sebelum kegiatan dilaksanakan. Kegiatan dilaksanakan pada hari sabtu agar tidak mengganggu kegiatan perkuliahan mahasiswa. Pelatihan dilaksanakan selama 2 jam. 3) Evaluasi hasil pelatihan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa terkait *self-regulated learning*. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan form refleksi kepada peserta setelah pelaksanaan kegiatan berlangsung. Selain itu, evaluasi juga dilakukan pada seluruh pelaksanaan kegiatan terkait apa saja kendala dan kekurangan pelaksanaan pelatihan. Hal ini dapat digunakan untuk kegiatan evaluasi pelaksanaan kegiatan sejenis.

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan pelatihan “Pelatihan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Pgsd Di Era New Normal” dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 29 Agustus 2021. Peserta kegiatan ini yaitu mahasiswa semester 7 Prodi PGSD Universitas Mataram. Adapun mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 70 mahasiswa semester 7. Seluruh tahapan kegiatan mulai dari mendesain kegiatan, menyiapkan materi, melaksanakan, dan mengevaluasi dilaksanakan oleh tim pengabdian. Kegiatan ini didesain dilaksanakan secara online karena adanya pembatasan kegiatan masyarakat karena pandemi Covid-19 level 3 dan 4. Hal ini sebenarnya sudah sesuai dengan desain awal karena mengingat kasus yang semakin meningkat baik di pulau Jawa maupun di sebagian daerah di luar pulau Jawa.



Gambar1. Flyer pelatihan

Pelatihan melalui *zoom meeting* ini dilaksanakan selama 2 jam dengan pemateri tim pengabdian. Adapun materi pada pelatihan ini meliputi: 1) penjelasan umum tentang pentingnya pengaturan diri dalam belajar di dunia mahasiswa, 2) Pengertian pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*), 3) faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning*, 4) strategi pengembangan *self-regulated learning*. Materi yang disajikan disiapkan

sebaik mungkin dan disesuaikan dengan kebutuhan *self-regulated learning* untuk mahasiswa semester 7.

Ada 14 strategi belajar dalam menerapkan *self-regulated learning* (Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, 1988); (Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, 1990). Strategi tersebut yaitu: 1) *Self-Evaluation* (mengevaluasi diri), yaitu mahasiswa memiliki gambaran tentang kemampuan diri dalam menilai kualitas tugas dan kemampuan menyelesaikannya. 2) *Organizing and Transforming* (mengatur dan mengubah), yaitu mahasiswa mampu mengatur ulang materi petunjuk baik secara terus terang atau diam-diam untuk mengembangkan belajar. 3) *Goal Setting and Planning* (menetapkan tujuan dan perencanaan), yaitu mahasiswa mampu menentukan tujuan dan mengurutkan prioritas dalam menyelesaikan aktivitas sesuai dengan tujuan yang dibuat. 4) *Seeking Information* (mencari informasi), yaitu mahasiswa mampu mencari sumber informasi untuk menyelesaikan tugas. 5) *Keeping Record and Monitoring* (mencatat dan memantau), yaitu mahasiswa mencatat informasi penting ketika belajar atau diskusi. 6) *Environment Structuring* (mengatur lingkungan), yaitu mahasiswa mengatur lingkungan belajar agar belajar lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikologis. 7) *Self-consequences* (memberikan konsekuensi diri), yaitu mahasiswa mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan penghargaan atau hukuman untuk kesuksesan dan kegagalan. 8) *Rehearsing and Memorizing* (mengingat dan menghafal), yaitu mahasiswa mengingat-ingat materi kuliah dengan diam atau dengan suara keras. 9) *Seeking Social Assistance* (mencari bantuan), yaitu mahasiswa mencari bantuan dari rekan-rekan sesama mahasiswa. 10) *Seeking Social Assistance* (mencari bantuan), yaitu mahasiswa mencari bantuan dari dosen atau para ahli lain. 11) *Reviewing Records* (mengulang catatan), yaitu mahasiswa berupaya membaca kembali catatan kuliah atau buku teks. 12) *Reviewing Records* (mengulang catatan), yaitu mahasiswa mengulang catatan dari buku sumber belajar. 13) *Reviewing Records* (mengulang catatan), yaitu mahasiswa mengulang catatan dari hasil ujian. 14) Lain-lain (other), yaitu mahasiswa menunjukkan tingkah laku belajar yang dicontohkan oleh orang lain seperti dosen dan orang tua, pernyataan keinginan yang kuat atau mengekspresikan secara lisan atau tulisan mengenai hal-hal yang belum jelas.

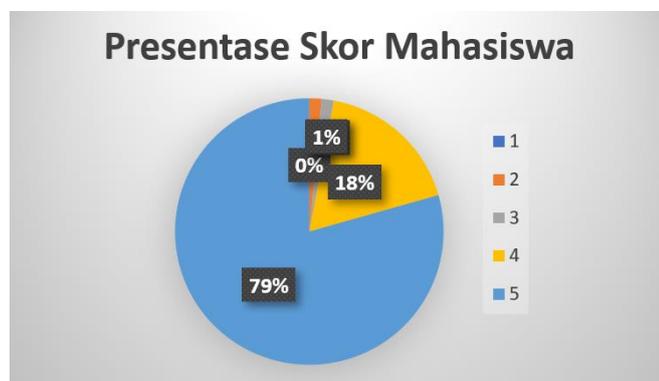
Pelaksanaan pelatihan dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama penyampaian materi dan sesi kedua diskusi dan konsultasi terkait pengembangan keterampilan *self-regulated learning* mahasiswa. Penyampaian materi disajikan menggunakan metode ceramah, pelatihan terbimbing, diskusi dan tanya jawab. Peserta mengikuti pelatihan dengan semangat dan antusias. Hal ini dibuktikan banyaknya peserta diawal ada 70 peserta dan di akhir ada 67

peserta. Mahasiswa juga aktif bertanya baik secara langsung maupun menuliskan pertanyaan di kolom *chat*.



Gambar 2. Penyampaian materi melalui *zoom*

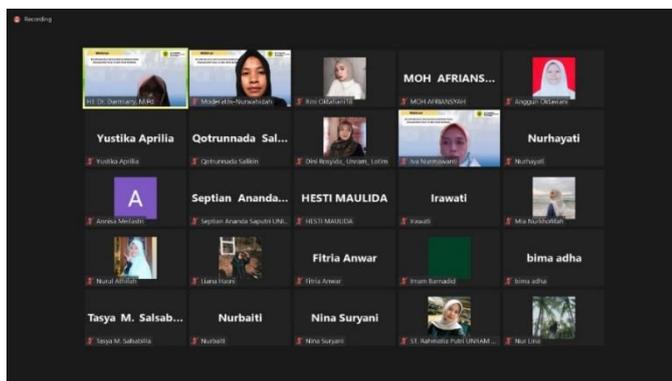
Ada beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh mahasiswa saat sesi diskusi dan konsultasi. Berikut beberapa pertanyaan dari mahasiswa. 1) Bagaimana meningkatkan motivasi pada diri sendiri dalam belajar bu terutama kami yang Semester akhir?. 2) Kita sudah berusaha mengaplikasikan *self-regulated learning* pada diri kita akan tetapi pada pelaksanaannya mengalami banyak kendala. Bagaimana cara kita menanggulangi hal tersebut? Misalnya seperti menentukan waktu bimbingan dengan dosen pembimbing. 3) Ketika seseorang sudah memiliki *self-regulated learning* dalam dirinya apakah sudah memiliki kelebihan tertentu dalam dirinya?. Setelah kegiatan diskusi dilaksanakan mahasiswa diminta mengisi soal *posttest* dalam bentuk *google form* sekaligus daftar untuk e-sertifikat. *Posttest* berkaitan dengan materi yang sudah disampaikan pemateri dengan kuantitas sebanyak 5 pertanyaan. *Posttest* digunakan untuk mengukur seberapa tinggi pemahaman mahasiswa dalam memahami materi pelatihan. Hal ini digunakan sebagai bahan evaluasi tim dalam melaksanakan pelatihan ini dan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan sejenis dikemudian hari.



Gambar 3. Hasil *pretest* mahasiswa

Hasil *pretest* mahasiswa menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang hanya benar 1 pertanyaan dari 5 pertanyaan. Ada 1 mahasiswa yang menjawab 2 soal benar dari 5 soal atau

1% dari seluruh peserta. Ada 1 mahasiswa yang menjawab 3 soal benar dari 5 soal atau 1% dari seluruh peserta. Ada 12 mahasiswa yang menjawab 4 soal benar dari 5 soal atau 18% dari seluruh peserta. Sedangkan 79% atau sekitar 54 peserta menjawab benar semua pertanyaan. Berdasarkan hasil postest tersebut diketahui bahwa kegiatan pelatihan ini sangat diminati oleh mahasiswa dan materi yang disampaikan dipahami oleh mahasiswa.



Gambar 4. Penutupan pelatihan melalui zoom

Evaluasi dari segi teknis pelaksanaan kegiatan diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan dimulai tepat waktu namun berakhir lebih lama 30 menit. Hal ini disebabkan sesi diskusi dan konsultasi yang semula direncanakan 30 menit tidak cukup karena banyaknya pertanyaan yang harus dijawab oleh pemateri. Hal ini juga sebagai bentuk apresiasi sekaligus bantuan terhadap masalah yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas belajar dengan menerapkan *self-regulated learning*.

SIMPULAN

Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada mahasiswa dalam mengembangkan *self-regulated learning* di Era New Normal. Peserta pelatihan ini adalah mahasiswa semester 7 dengan sebanyak 70 mahasiswa yang mengikuti pelatihan. Hal ini disebabkan mahasiswa semester 7 memiliki beban belajar yang lebih yaitu berkaitan dengan penyelesaian skripsi, menempuh mata kuliah, dan menyelesaikan PLP. Era New Normal memberikan tantangan baru kepada mahasiswa karena mekanisme belajar dilaksanakan dengan pembatasan jarak karena pandemi. Mekanisme bimbingan dan kuliah dilaksanakan secara online. Oleh sebab itu melalui pelatihan ini diharapkan mahasiswa mampu menyelesaikan kesulitan belajar melalui *self-regulated learning*. Berdasarkan pelaksanaan pelatihan mahasiswa sangat antusias. Hal ini terbukti dari hasil postest menunjukkan bahwa sekitar 79% mahasiswa memahami materi yang disampaikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 184. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Joyce, B., & Weil, M. (1980). *Models of Teaching (Second Edition)*. Prentice-Hall, Inc.
- McCombs, B. L., & Marzano, R. J. (1990). Putting The Self in Self-Regulated Learning: The Self As Agent in Integrating Will and Skill. *Educational Psychologist*, 1(25), 51–69.
- Riley, A., & Smith, A. L. (2011). Perceived Coach-Athlete and Peer Relationships of Young Athletes and Self-Determined Motivation for Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 1(42), 115–133.
- Rinaldi, S., Andri, J., Harsismanto, J., & Andrianto, M. B. (2021). *Stres dengan Sistem Pembelajaran Pada Mahasiswa di Era Pandemi Covid 19*. 3, 591–599.
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development* (13th ed.). Mc Grow Hill.
- Soesanto, R. H., Rahayu, W., & Kartono. (2020). Mathematical Beliefs and the Self-Regulated Learning of Students in a Mathematics Education Study Program. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 4(1), 31–44.
- Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, M. (1990). Students Defferences in Self Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 1(82), 51–59.
- Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, M. (1988). Construct Validation of Strategy Model of Student Self Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*, 2(80), 284–290.
- Zimmerman, B. . (1989). A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 3(81), 329–339.