

## MANAJEMEN DIRI DALAM PEMBELAJARAN

**Eli Sri Mulianti**

Sekolah Tinggi Agama Islam Nahdlatul Ulama Madiun  
[elisetiawan0269@gmail.com](mailto:elisetiawan0269@gmail.com)

### ABSTRAK

Artikel ini membahas mengenai manajemen diri dalam pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Data diperoleh dari hasil penelusuran berbagai sumber pustaka. Hasil penelitian ini bahwa manajemen diri atau pengaturan diri adalah sebuah proses yang digunakan peserta didik untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan. Peserta didik dapat diajari untuk memantau dan mengatur perilakunya sendiri. Strategi pembelajaran pengaturan diri seperti ini sering disebut perubahan perilaku kognisi.

Kata kunci: *manajemen diri, pembelajaran*

### PENDAHULUAN

Aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dan teori belajar yang lain adalah manajemen diri yaitu membantu peserta didik agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya. Peran peserta didik dalam kegiatan belajarnya merupakan perhatian utama dari para psikolog dan para pendidik saat ini. Perhatian ini tidak terbatas pada beberapa kelompok atau teori tertentu. Penelitian ini dari berbagai bidang yang berbeda menyatu dalam satu ide penting yaitu tanggung jawab dan kemampuan belajar pada diri peserta didik.<sup>1</sup>

Satu alasan yang membuat para psikolog tertarik pada manajemen diri peserta didik adalah karena peserta didik diajari dengan metode perilaku klasik sehingga sangat jarang menggeneralisasikan hasil belajarnya pada situasi baru. Mendorong peserta didik agar mampu melakukan manajemen diri dalam memerlukan tambahan waktu. Mengajarkan peserta didik untuk bertanggung jawab pada dirinya sendiri sehingga tidak perlu selalu dibimbing memang nampak sebagai sebuah kegiatan

---

<sup>1</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 210.

yang kurang efisien tetapi itu merupakan investasi masa depan yang amat berharga. Apabila guru sekolah dasar sudah melakukan manajemen kelas dengan efektif tetapi melupakan pembinaan manajemen diri pada peserta didik maka peserta didik akan mengalami kesulitan untuk bekerja secara independen setelah mereka lulus dari sekolah yang memiliki manajemen yang bagus tersebut.

Salah satu prinsip psikologi pendidikan adalah bahwa guru tidak saja memberikan pengetahuan kepada peserta didik. Akan tetapi peserta didik yang harus aktif membangun pengetahuan dalam pikiran mereka sendiri. Premis dasarnya adalah bahwa individu harus secara aktif membangun pengetahuan dan keterampilannya dari informasi yang diperoleh dalam proses membangun kerangka oleh pelajar dari lingkungan di luar dirinya.<sup>2</sup>

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan beberapa masalah yaitu (1) apa yang dimaksud dengan manajemen diri? (2) bagaimanakah manajemen diri dalam berbagai teori pembelajaran? (3) bagaimana hubungan antara motivasi dan manajemen diri? (4) bagaimana aplikasi manajemen diri dalam pembelajaran?

Penelitian ini merupakan penelitian literature/ studi pustaka, penelitian literature sekaligus memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengertian Manajemen Diri**

Manajemen diri atau pengaturan diri mengacu pada proses yang digunakan peserta didik untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan.<sup>3</sup> Manajemen diri secara umum terdiri dari tiga langkah utama, yaitu menentukan tujuan, memonitor dan mengevaluasi kemajuan, memberikan penguatan diri.

---

<sup>2</sup> Baharuddin dan Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Yogyakarta: Arruz Media, 2007), hlm. 115.

<sup>3</sup> Dale H. Schunk, *Learning Theories and Educational Perspective*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 545.

Apabila tujuan pendidikan adalah untuk menghasilkan orang-orang yang mampu mendidik dirinya, maka peserta didik harus belajar mengatur dirinya dengan menentukan tujuannya sendiri, memonitor dan mengevaluasi perilakunya serta menyediakan penguatan untuk dirinya sendiri.

Dalam kehidupan orang dewasa, penghargaan sering tampak tidak jelas, dan tujuan sering memerlukan waktu lama untuk mencapainya. Hidup dipenuhi dengan tugas-tugas yang perlu diurutkan dalam manajemen diri, agar kegiatan lebih teratur dan pencapaian tujuan bisa diprediksi.<sup>4</sup>

Pengaturan diri bisa timbul dalam berbagai bentuk. Kebanyakan yang dikenal, pengaturan diri yang melibatkan perilaku mereka untuk membuat diri mereka berfokus pada pencapaian tujuan. Akan tetapi pengaturan diri juga melibatkan variabel kognitif dan variabel yang berpengaruh. Dengan demikian, ketika dilibatkan dalam aktivitas belajar akan bermanfaat bagi peserta didik untuk menjaga efikasi diri untuk belajar, meyakini hasil yang positif akan timbul dan menjaga keadaan emosi yang positif. Proses dan strategi pengaturan diri yang ditetapkan peserta didik memiliki keragaman dalam hal apakah sifatnya umum (diterapkan bagi berbagai jenis pembelajaran) atau khusus (diterapkan hanya bagi jenis pembelajaran tertentu).<sup>5</sup>

Beberapa proses pengaturan diri misalnya pembuatan tujuan dan mengevaluasi kemajuan tujuan, bisa digunakan secara umum. Sementara hal lainnya hanya bisa digunakan pada tugas khusus, misalnya penerapan rumus kuadrat untuk memecahkan persamaan kuadrat.

Standar dan tujuan yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri dan cara kita memonitor dan mengevaluasi proses-proses kognitif dan perilaku kita sendiri dan konsekuensi-konsekuensi yang kita tentukan sendiri untuk setiap kesuksesan dan kegagalan kita semuanya merupakan aspek-aspek pengaturan diri. Jika pemikiran dan tindakan kita berada di bawah kontrol kita bukan dikontrol oleh orang lain dan kondisi disekitar kita, kita dikatakan sebagai individu yang mengatur diri. Idealnya

---

<sup>4</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru dalam ...*, hlm. 211.

<sup>5</sup> Dale H. Schunk, *Learning Theories...*, hlm. 545.

pembelajar seharusnya menjadi semakin mampu mengatur diri seiring semakin dewasanya mereka.<sup>6</sup>

### **Manajemen Diri dalam Berbagai Teori Pembelajaran**

Ada beberapa teori pembelajaran dalam manajemen diri, sebagai berikut:

*Pertama teori behavioral* pendekatan perilaku beranjak dari asumsi bahwa pada dasarnya tingkahlaku adalah respon atau stimulus yang muncul. Secara sederhana tingkahlaku manusia dapat digambarkan dalam model S – R atau kaitannya stimulus dan respon. Ini berarti bahwa tingkah laku itu bersifat reflek bahkan ada kalanya dimaknai tanpa kera mental sama sekali.<sup>7</sup>

Ketika kita berperilaku dalam cara tertentu dan bagaimana lingkungan kita bereaksi memberi penguatan pada beberapa perilaku dan menghukum atau mencegah perilaku yang lain kita mulai membedakan antara respon yang diinginkan dan respon yang tidak diinginkan. Ketika kita mengembangkan suatu pemahaman mengenai respon-respon mana yang sesuai dan yang mana tidak sesuai bagi diri kita sendiri, itu artinya semakin terkontrol termonitor perilaku kita sendiri.<sup>8</sup>

Dengan kata lain ketika kita mampu mengatur perilaku sesuai dengan respon yang kita dapat, kita sudah terlibat dalam perilaku yang diatur sendiri atau melakukan kegiatan manajemen diri.

Dari sudut pandang teori perilaku pengaturan diri melibatkan pilihan antara perilaku yang berbeda dan membandingkan pelaksanaan dalam hal pelaksanaan yang ditunda. Orang-orang mengatur perilakunya dengan memutuskan perilaku mana yang akan diatur. Mereka kemudian membangun stimulus pembeda ketika muncul, memberikan pengajaran sendiri ketika dibutuhkan dan mengawasi kinerja mereka untuk menentukan apakah perilaku yang diinginkan terjadi. Terdapat tiga sub proses kunci manajemen diri dalam teori behavioral, yaitu: *self monitoring*, *self intruction*, *self reinforcement*. *Pertama self monitoring* (pemantauan diri) yang

---

<sup>6</sup> Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, (Jakarta: Erlangga, 2008), hlm. 30.

<sup>7</sup> Sudarwan Danim dan Khairil, *Psikologi Pendidikan )Dalam Perspektif Baru*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 54.

<sup>8</sup> Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan ...*, hlm. 30.

mengacu pada penekanan perhatian pada beberapa aspek perilaku seseorang dan sering dipadukan dengan pencatatan frekuensi atau intensitasnya. Orang-orang tidak bisa mengatur tindakan mereka jika mereka tidak sadar dengan apa yang mereka lakukan. Ketika menulis makalah, peserta didik secara berkala menilai pekerjaan mereka untuk menentukan apakah makalah tersebut menyatakan ide yang penting, apakah mereka bisa menyelesaikannya tepat waktu, apakah makalah itu akan terlalu panjang atau terlalu pendek. Kita bisa melakukan pemantauan diri dalam ragam area tersebut sebagai keahlian motorik, seni dan perilaku sosial.

Ada dua kriteria dalam pemantauan diri yaitu reguler dan ambang batas. *Reguler* berarti mengawasi perilaku pada dasar yang berkelanjutan ketimbang melaksanakannya sesekali. *Ambang batas* berarti perilaku diawasi dengan ketat sesuai dengan saat terjadinya perilaku ketimbang mencatatnya setelah beberapa lama.<sup>9</sup>

*Kedua self intruction* (pengajaran diri) mengacu pada pembuatan stimulus pembeda yang mengatur kemunculan respon pengaturan diri yang membawa pada pelaksanaan. Satu jenis pengajaran diri melibatkan penyusunan lingkungan untuk menghasilkan stimulus yang berbeda. Peserta didik yang menyadari bahwa mereka harus mengkaji catatan kelas dihari berikutnya akan menulis pengingat untuk diri mereka sebelum tidur. Pengingat yang ditulis itu berfungsi sebagai petunjuk untuk mengkaji yang menjadikannya sebagai pelaksana. Jenis lain pengajaran diri berbentuk pernyataan yang berfungsi sebagai stimulus pembeda untuk membimbing perilaku.

*Ketiga self reinforcement* pendesak diri yang mengacu pada proses dimana seseorang memaksa dirinya tergantung pada kinerja respon yang diinginkan, yang meningkatkan kecenderungan pada respon di masa mendatang.<sup>10</sup> Banyak penelitian menunjukkan bahwa desakan meningkatkan kinerja akademik tetapi tidaklah jelas apakah desakan akan lebih efektif daripada desakan eksternal.

*Kedua teori kognitif sosial* teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh *Albert Bandura*, berpandangan bahwa individu dalam mengembangkan tingkah

---

<sup>99</sup> Dale H. Schunk, *Learning Theories...*, hlm. 549.

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm. 550-551.

laku positif dilakukan dengan meniru tingkah laku yang diterima masyarakat. Demikian juga tingkah laku negatif juga dapat berkembang dengan meniru tingkah laku yang diterima masyarakat.<sup>11</sup> Bandura menjelaskan bahwa karakteristik lainnya dari teori kognitif sosial adalah peran utama yang diberikannya pada fungsi-fungsi pengaturan diri.

Dari sudut pandang sosial kognitif pengaturan diri membutuhkan pilihan peserta didik. Hal ini tidak berarti peserta didik selalu mengambil keuntungan dari pilihan yang ada. Penerapan awal prinsip teori kognitif sosial pada pengaturan diri tercakup pada tiga sub proses berikut: observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri.<sup>12</sup>

*Ketiga teori pengolahan informasi* teori ini melihat pembelajaran sebagai pengkodean informasi dalam LTM. Peserta didik mengaktifkan bagian-bagian yang terkait dengan ltm dan menghubungkan pengetahuan baru dengan informasi yang telah ada dalam *working memory*. Informasi yang tersusun dan bermakna lebih mudah diintegrasikan dengan pengetahuan yang sudah ada dan akan lebih mudah diingat.

Metode dalam pembelajaran pengaturan diri merupakan prosedur atau teknik khusus yang tercakup dalam strategi pencapaian tujuan. Semua metode tidak selalu sesuai bagi semua jenis tugas. Pelatihan akan menjadi metode yang dipilih ketika seseorang harus mengingat fakta sederhana, tetapi penyusunan akan sesuai bagi pemahaman. Berbagai metode yang berbeda ada yaitu pelatihan, yang termasuk dalam metode tersebut yakni mengulang informasi, menggaris bawahi, dan membuat bentuk-bentuk ringkasan. Selanjutnya elaborasi, yang termasuk dalam prosedur elaborasi adalah imajinasi, hafalan, bertanya dan mencatat dengan menambahkan sesuatu untuk membuat pembelajaran lebih bermakna. Kemudian, penyusunan dan memantau pemahaman yaitu teknik penyusunan mencakup menghafal, pengelompokan, pembuatan kerangka dan pemetaan. Sedang yang tergolong dalam memantau pemahaman yaitu membantu peserta didik menentukan apakah mereka sudah tepat menerapkan pengetahuan deklaratif dan prosedural pada materi yang dipelajari dan mengevaluasi apakah mereka memahami materi, memutuskan

---

<sup>11</sup> Mohammad Asriri, *Psikologi Pembelajaran*, (Bandung: Wacana Prima, 2008), hlm. 23.

<sup>12</sup> Dale H. Schunk, *Learning Theories...*, hlm. 554-559

strategi apa yang sebaiknya digunakan dan mengetahui mengapa penggunaan strategi akan meningkatkan pembelajaran. Terakhir teknik afektif yaitu metode ini dirasa membantu peserta didik dalam mengatasi kecemasan, mengembangkan keyakinan yang positif untuk membuat tujuan, membangun waktu reguler dan tempat untuk belajar dan meminimalisir gangguan.<sup>13</sup>

*Keempat teori konstruktivistik* salah satu yang terkenal berkaitan dengan teori belajar konstruktivisme adalah teori perkembangan mental Piaget. Teori bisa disebut teori perkembangan intelektual atau teori perkembangan kognitif. Teori belajar tersebut berkenaan dengan kesiapan anak untuk belajar, yang dikemas dalam tahap perkembangan intelektual dari lahir hingga dewasa.<sup>14</sup>

Penelitian konstruktivis telah membahas pengaturan diri yang terlibat sebagai bakat alamiah sehingga pakar-pakar konstruktivis terkemuka mengasumsikan bahwa peserta didik menyusun pengetahuan dan cara untuk mendapatkan dan menerapkannya. Dua poin kunci yang mendasari asumsi ini adalah bahwa pengaruh sosiokultural merupakan hal penting sehingga orang-orang membentuk teori implisit mengenai diri mereka, orang lain, dan bagaimana mengelola tuntutan.

Pengaruh-pengaruh sosiokultural Vygotsky meyakini bahwa orang-orang dan lingkungan budaya mereka berperan dalam sistem interaksi sosial. Dia meyakini bahwa orang-orang dapat mengendalikan tindakan mereka. Mekanisme utama yang memengaruhi pengaturan diri adalah bahasa dan *zone of development (ZPD)*.

Pengaturan diri juga tergantung pada kesadaran peserta didik pada perilaku yang diterima dalam pergaulan sosial. Maka, tindakan tergantung pada konteks dan alat yang digunakan untuk menjelaskan tindakan. Melalui interaksi dengan orang dewasa dengan ZPD anak akan melakukan transisi dari perilaku yang diatur oleh orang lain menuju perilaku yang diatur oleh diri mereka sendiri.

Teori-teori implisit merupakan fitur yang melekat pada pertimbangan pakar konstruktivis dalam pembelajaran, kognisi dan motivasi. Peserta didik juga menyusun teori mengenai pembelajaran pengaturan diri. Teori tersebut hadir

---

<sup>13</sup> *Ibid.*, hlm. 569-577.

<sup>14</sup> Makmun Khairani, *Psikologi Belajar*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014), hlm. 75.

bersama dengan teori mengenai orang lain dan dunia mereka, jadi teori pembelajaran pengaturan diri sangat kontekstual.

Jenis utama teori implisit melibatkan keyakinan anak mengenai kemampuan akademik mereka. Anak mengalami masalah dalam pembelajaran dan yang meyakini bahwa masalah tersebut mencerminkan kemampuan yang buruk cenderung menunjukkan motivasi yang rendah untuk berhasil. Keyakinan bahwa usaha menghasilkan keberhasilan dan belajar menghasilkan kemampuan yang lebih tinggi terkait positif dengan pengaturan diri yang efektif.<sup>15</sup>

### **Hubungan Antara Motivasi dan manajemen Diri**

Motivasi terkait erat dengan pengaturan diri. Orang-orang termotivasi untuk mencapai tujuan yang dilaksanakan dalam aktivitas pengaturan diri yang mereka yakin akan membantu mereka, misalnya menyusun dan melatih materi, mengawasi kemajuan pembelajaran dan menyesuaikan strategi. Pada gilirannya pengaturan diri meningkatkan pembelajaran dan persepsi atas kompetensi yang lebih besar yang mempertahankan motivasi dan pengaturan diri untuk mencapai tujuan baru.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wolters, peneliti menentukan bagaimana beragam strategi dirancang untuk menjaga motivasi tugas yang optimal, misalnya meneguhkan usaha, keuletan, membuat tugas menjadi menarik terkait dengan strategi pengaturan diri yang digunakan selama pembelajaran, misalnya latihan, elaborasi, perencanaan, pemantauan, penyusunan. Hasilnya menunjukkan bahwa motivasi yang mengatur aktivitas yang digunakan peserta didik memprediksi pengaturan diri mereka. Pengadopsian orientasi tujuan pembelajaran terkait dengan efikasi diri, nilai tugas dan pencapaian diri.<sup>16</sup>

Beberapa aspek pengaturan diri berkaitan dengan motivasi yang menarik perhatian adalah meliputi kemauan, nilai-nilai, skema diri, dan mencari bantuan.

*Kemauan* adalah dorongan kehendak yang terarah pada tujuan hidup tertentu dan dikendalikan oleh pertimbangan akal budi. Jadi, pada kemauan itu ada kebijaksanaan akal dan wawasan, disamping juga ada kontrol dan persetujuan dari

---

<sup>15</sup> Dale H. Schunk, *Learning Theories ...*, hlm. 580-583.

<sup>16</sup> *Ibid.*, hlm. 585.

pusat kepribadian. Maka, kemauan lebih tinggi tingkatannya dari pada insting, reflex, automatisme, kebiasaan, nafsu, keinginan, kecenderungan dan hawa nafsu.<sup>17</sup>

Beberapa peneliti mendefinisikan kemauan bagian dari sistem pengaturan diri yang lebih besar yang mencakup motivasi dan proses kognitif lainnya. Kemauan merupakan tindakan untuk menggunakan keinginan. Menurut Corno, kemauan bias dicirikan sebagai sebuah sistem yang dinamis dalam proses pengendalian psikologi yang melindungi konsentrasi dan usaha yang dirahkan menghadapi gangguan personal dan lingkungan, sehingga membantu pembelajaran dan kinerja.

Membedakan dua aspek fungsi kemauan terkait dengan pengaturan diri akan bermanfaat diantaranya yaitu:

Kendali tindakan yang berfokus pada memodifikasi kemampuan atau strategi pengatur. Fungsi ini akan mencakup fokus dari berbagai intervensi yang bertujuan memperkuat pengaturan diri.

Gaya kemauan mencakup pada kemauan yang stabil dan berbeda secara individual, berbeda dengan kemampuan dan strategi khusus yang melibatkan kendali tindakan. Gaya kemauan mencakup variabel kepribadian yang seharusnya kurang disetujui untuk diubah melalui pengajaran.<sup>18</sup>

*Nilai-nilai* komponen utama dalam motivasi yang terkait dengan pengaturan diri adalah nilai yang dianggap peserta didik didapatkan dari belajar. Peserta didik yang tidak menghargai apa yang mereka pelajari tidak termotivasi untuk mengembangkan atau melatih pengaturan diri atas aktivitas mereka.

*Skema diri* merupakan perwujudan kognitif dari tujuan, aspirasi, motivasi, ketakutan dan ancaman yang terus ada. Skema diri secara esensial merupakan konsep diri kita dalam situasi yang berbeda atau apa yang akan kita hadapi. Pentingnya skema diri adalah hal itu diasumsikan menghubungkan kaitan antara situasi dan perilaku. Seseorang bertindak sebagian berdasarkan pada persepsi mereka terhadap diri mereka.

Skema diri biasanya memberikan kaitan antara motivasi dan strategi yang digunakan. Jika seseorang memiliki ide mengenai apa yang biasa mereka capai dan

---

<sup>17</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hlm. 137.

<sup>18</sup> Dale H. Schunk, *Learning Theories ...*, hlm. 586.

apa yang bisa mereka lakukan, maka diri yang memungkinkan bisa berperan sebagai pembimbing untuk tindakan dan berisi strategi yang akan diterapkan. Diri yang memungkinkan bisa memainkan peranan penting dalam pengaturan diri karena gagasan mengenai apa yang bisa dicapai seseorang meneguhkan penggunaan strategi pengaturan diri.<sup>19</sup>

*Mencari bantuan* merupakan satu cara untuk mengatur lingkungan sosial untuk membantu pembelajaran peserta didik yang menguasai pengaturan diri cenderung meminta bantuan ketika mereka menghadapi tugas yang sulit dan memahami kebutuhan akan bantuan. Penelitian menunjukkan bahwa pola motivasi yang berbeda bias menimbulkan beragam bentuk pencarian bantuan. Dari sudut pengaturan diri, jenis yang paling adaptif dalam pencarian bantuan adalah dengan memberikan umpan balik pada pembelajaran dan kemajuan. Guru bisa bekerja sama dengan peserta didik untuk mendorong pencarian bantuan peserta didik ketika bantuan tersebut akan membantu mengembangkan kemampuan akademik mereka.<sup>20</sup>

### **Aplikasi Manajemen Diri dalam Pengajaran**

Peserta didik diajari memantau dan mengatur perilakunya sendiri. Strategi pembelajaran pengaturan diri seperti ini sering disebut perubahan perilaku kognisi. Manning mengajarkan pernyataan diri sendiri kepada peserta didik kelas tiga yang suka mengganggu untuk membantu mereka mengingat perilaku yang pantas dan memperkuat perilaku tersebut bagi diri sendiri. Sebagai contoh, untuk mengangkat tangan “jika saya meneriakkan jawaban, orang lain akan terganggu. Saya akan mengangkat tangan saya dan menunggu giliran saya. Bagus untuk saya, lihat saya bisa menunggu.”

Dorongan pembelajaran pengaturan diri merupakan sarana mengajari anak berfikir tentang pemikiran mereka sendiri. Strategi pembelajaran pengaturan diri tidak hanya terbukti meningkatkan kinerja dalam tugas yang diajarkan kepada peserta didik, tetapi juga telah di generalisasi ke tugas lain.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> *Ibid.*, hlm. 589.

<sup>20</sup> *Ibid.*, hlm. 590.

<sup>21</sup> Robert E. Slavin, *Psikologi Pendidikan, Teori dan Praktek*, (Jakarta: Indeks, 2011) hlm. 206.

Beberapa petunjuk dalam pelaksanaan program manajemen diri adalah sebagai berikut:<sup>22</sup>

*Pertama memperkenalkan sistem secara positif* contohnya berikan penekanan kepada peserta didik secara positif, pertimbangkan untuk memulai program secara sukarela, jelaskan bagaimana anda menggunakan program manajemen diri untuk diri anda.

*Kedua bantu peserta didik menetapkan tujuan* contoh monitor tujuan sesering mungkin pada awal kegiatan, dan tentukan standar tinggi yang masuk akal, buat pengumuman tujuan dengan menyuruh peserta didik menyampaikan tujuannya kepada guru dan kepada teman-temannya tentang apa yang hendak ingin dicapai, siapkan cara agar peserta didik dapat mencatat dan mengevaluasi kemajuannya.

Prinsip pengaturan diri memiliki manfaat dalam aplikasi pengajaran. Aplikasi yang paling efektif adalah aplikasi dimana pengaturan diri digabungkan dalam pengajaran pembelajaran akademik. Tiga area yang diterapkan ialah akademik, penulisan, dan matematika.<sup>23</sup>

*Pembelajaran akademik* yang mana banyak peserta didik memiliki masalah dalam belajar dan banyak penelitian telah meneliti pembelajaran pengaturan diri peserta didik selama pembelajaran akademik. Ada materi yang diterbitkan yang membantu peserta didik mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik, begitu pula dengan mempelajari mata pelajaran secara efektif yang menggabungkan konten akademik. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran akademik mendapat manfaat dari pengajaran strategi dan pengelolaan waktu.

*Keterampilan menulis* seperti bentuk lain pembelajaran, perkembangan kemampuan menulis dipengaruhi oleh motivasi dan pengaturan diri. *Bruning* dan *Horn* mencirikan perkembangan ini sebagai proses pemecahan masalah yang sangat cair yang membutuhkan pemantauan terus menerus pada kemajuan terhadap tujuan tugas. Model kognitif penulisan menggabungkan komponen-komponen pengaturan diri. Peserta didik merupakan orang yang memproses informasi secara aktif yang menggunakan strategi kognitif dan metakognisi selama penulisan. Pembuatan

---

<sup>22</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam...*, hlm. 218.

<sup>23</sup> Dale H. Schunk, *Learning Theories...*, hlm. 591.

tujuan dan pemantauan pada kemajuan tujuan merupakan hal kunci dalam proses pengaturan diri.

Penulisan adalah tugas yang berat dan membutuhkan kendali perhatian, pemantauan diri, dan kendali kemauan. *Graham* dan *Haris* menyatakan bahwa pengaturan diri memengaruhi penulisan dengan dua cara. Satu, proses pengaturan diri memberikan blok-blok bangunan yang disusun untuk menyelesaikan tugas menulis. Kedua, proses ini dapat membawa pada penyesuaian strategis dalam menulis dan pengaruh jangka panjang. Mengajari peserta didik memiliki kemampuan dalam konteks tugas menulis menghasilkan pencapaian dan motivasi yang lebih tinggi.

*Keterampilan matematika* dengan mempelajari matematika dapat diperkuat dengan mengajarkan strategi yang efektif pada peserta didik. Pendekatan ini diikuti dalam model perkembangan strategi pengaturan diri. Strategi pengaturan diri mencakup pembuatan tujuan untuk sesi individual dan pemantauan serta pengukuran kemajuan terhadap pencapaian tujuan. Strategi umum ini dilengkapi dengan strategi khusus yang digunakan untuk menjawab soal. Dibandingkan dengan pengajaran-pengajaran reguler, pengajaran pengaturan diri meningkatkan kinerja peserta didik dan mentransfer kemampuan.

## **PENUTUP**

Manajemen diri atau pengaturan diri mengacu pada proses yang digunakan peserta didik untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan. Manajemen diri secara umum terdiri dari tiga langkah utama yaitu, menentukan tujuan, memonitor dan mengevaluasi kemajuan dan memberikan penguatan diri.

Dari sudut pandang teori perilaku pengaturan diri melibatkan pilihan diantara perilaku yang berbeda dan membandingkan pelaksanaan dalam hal pelaksanaan yang ditunda. Orang-orang mengatur perilakunya dengan memutuskan perilaku mana yang akan diatur. Mereka kemudian membangun stimulus pembeda ketika muncul, memberikan pengajaran sendiri ketika dibutuhkan dan mengawasi kinerja mereka untuk menentukan apakah perilaku yang diinginkan terjadi.

Memotivasi terkait erat dengan pengaturan diri. Orang-orang termotivasi untuk mencapai tujuan yang dilaksanakan dalam aktivitas pengaturan diri yang mereka yakini akan membantu mereka. Motivasi yang mengatur aktivitas yang digunakan peserta didik memprediksi pengaturan diri mereka. Pengadopsian orientasi tujuan pembelajaran terkait dengan efikasi diri, nilai tugas dan pencapaian diri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta. 2003.
- Asriri, Mohammad. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima. 2008.
- Baharuddin dan Nur Wahyuni. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Arruz Media. 2007.
- Danim, sudarwan dan Khairil. *Psikologi Pendidikan (dalam Perspektif Baru)*. Bandung: alfabeta. 2010.
- Khairani, Makmun. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo. 2014.
- Ormrod, Jeanne Ellis. *Psikologi Pendidikan, Membantu siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Erlangga. 2008.
- Schunk, Dale H. *Learning Theories and Educational Perspective*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.
- Slavin, Robert E. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktik*. Jakarta: Indeks. 2011.
- Uno, Hamzah B. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara. 2008.