

PEMBENTUKAN REGULASI DIRI DAN DINAMIKA BELAJAR PESERTA OLIMPIADE NEURON FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

Neria Fajar Wijayanti, Suryanto

Universitas Airlangga Surabaya Jawa Timur, Indonesia

Email: neria.fajar.wijayanti-2017@psikologi.unair.ac.id,

suryanto@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Regulasi diri (*self regulation*) merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami esensi (hakikat) pengalaman peserta Olimpiade Neuron dalam membentuk regulasi diri dalam menghadapi kompetisi tersebut dan mengamati dinamika belajar yang terjadi sebelum dan sesudah Olimpiade Neuron. Metode penelitian yang digunakan dalam ini adalah pendekatan fenomenologi interpretatif kualitatif dengan alat pengumpul data berupa wawancara mendalam. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Mojokerto, subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi pemenang Olimpiade Neuron Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang memiliki pengalaman dalam membentuk *self regulation* demi tercapainya target-target yang sudah ditetapkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para pemenang peserta Olimpiade Neuron memiliki self regulasi diri yang tinggi dibuktikan dengan memiliki tujuan atau target serta dapat menjaga motivasi belajar.

Kata Kunci: pembentukan; dinamika; regulasi diri; peserta olimpiade sains

Abstract

Self-Regulation ability will be for the control of behavior and one of the main drivers of human beings. The purpose of this study is to understand the essence (nature) of participants of Neuron Participants in shaping themselves in competition competitions and learning dynamics that before the event and Sea Mount Neurons. Which method of research in this is the qualitative interpretive phenomenology method with any data collection tool sucked. This research is anywhere in Mojokerto Regency, the area in this study is the students of the Neuro School of the Faculty of Nursing, Universitas Airlangga Surabaya who are in the form of self-regulation for the targets set already. The results of this study showed that the winners of the Participants Neurons are themselves high with a high target or target that is able to maintain the defense of learning.

Keywords: formation; dynamics; self-regulation; science olympiad participants

How to cite:	Wijayanti, N. F., & Suryanto, S. (2021) Pembentukan Regulasi Diri dan Dinamika Belajar Peserta Olimpiade Neuron Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. <i>Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia</i> , 6(8). http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i8.3772
E-ISSN:	2548-1398
Published by:	Ridwan Institute

Pendahuluan

Self-regulation atau regulasi diri adalah proses yang memungkinkan seseorang untuk mengatur kegiatan mereka, pikiran dan perilaku mereka dengan upaya terbesar untuk mencapai tujuan yang ia inginkan. Pengaturan diri adalah dasar dari proses sosialisasi, karena berhubungan dengan semua domain yang ada dalam pembangunan fisik, kognitif, sosial dan emosional (Mandasari & Ihsan, 2020). Selain itu, regulasi diri juga merupakan kemampuan mental dan kontrol emosi. Semua pengembangan kontrol kognitif, fisik dan emosional dan kapasitas yang baik untuk sosialisasi, membawa seseorang yang mampu mengatur dengan baik (Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Regulasi diri adalah dasar dalam proses sosialisasi yang menyiratkan perkembangan kognitif, emosi dan emosi. Siswa dengan *self-regulation* pada tingkat tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademis mereka (Papalia et al., 2001).

Dinamika adalah sesuatu yang berarti kekuatan kekuasaan, selalu bergerak, mengembangkan dan memadai dapat beradaptasi dengan situasi. Dinamika juga berarti interaksi dan saling ketergantungan antara anggota kelompok secara keseluruhan. Situasi ini dapat terjadi karena ada semangat kelompok yang terus ada dalam kelompok, oleh karena itu, kelompok yang dinamis berarti bahwa setiap kali kelompok tersebut dapat berubah (Duryat, 2021). Oleh karena itu, dinamika pembelajaran adalah pola belajar yang terus berkembang dan mengalami perubahan dari waktu ke waktu, proses pengalaman berkelanjutan atau dapat juga dikatakan pengaturan pembelajaran. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan subyek penelitian diantaranya partisipan 1 kelompok terdiri dari 3 orang, pemenang Olimpiade Neuron Unair Tingkat SMA Nasional sebagai wujud empiris bagaimana seseorang dapat membentuk regulasi diri bagi tercapainya tujuan yang telah ditetapkan juga mengamati dinamika belajar yang dialami sebelum dan sesudah mengikuti Olimpiade Neuron. Sehingga dari hasil penelitian ini diharapkan peneliti dapat memahami esensi (hakikat) pengalaman peserta Olimpiade Sains dalam membentuk regulasi diri dan dinamika belajarnya.

Natural And Educational Science Competition In Nursing (Neuron) 2020. Acara tersebut merupakan salah satu agenda rutin yang dilaksanakan BEM FKp satu kali setiap tahunnya. Neuron adalah sebuah kompetisi bagi siswa SMA sederajat dibidang ilmu pengetahuan alam dengan penekanan pada bidang keperawatan. Terdapat tiga jenis perlombaan dalam acara Neuron yang terdiri atas lomba olimpiade, lomba poster dan lomba mading. Pembuatan mading peserta harus berkumpul untuk mengerjakan bersama-sama.

Regulasi diri (*self-regulation*) adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan merupakan salah satu mesin utama kepribadian manusia (Yasdar & Muliyadi, 2018). Bandura menawarkan tiga langkah dalam proses regulasi sebagai berikut:

1. Pengamatan diri: Dilakukan berdasarkan koefisien kinerja penampilan, jumlah penampilan, orisinalitas perilaku diri sendiri, dan sebagainya. Pengamatan diri terhadap kinerja yang telah dilakukan. Manusia dapat memonitor penampilan

mereka, bahkan jika mereka tidak lengkap atau akurat. Kami secara selektif memilih sejumlah aspek perilaku dan aspek lainnya. Biasanya dipertahankan sesuai dengan konsep diri sendiri (Retnowulan & Warsito, 2013).

2. Proses Evaluasi: Proses evaluasi tergantung pada empat hal. Standar pribadi, kinerja referensi, nilai kegiatan dan peningkatan kinerja. Standar pribadi berasal dari pemodelan model yaitu orang tua atau guru, dan menafsirkan kembali atau penguatan diri sendiri. Setiap latihan semakin memperkuat proses kognitif dan standar pribadi. Standar pribadi adalah proses evaluasi terbatas (Muryadi, 2017). Sebagian besar kegiatan harus dievaluasi dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, itu bisa menjadi sosial standar perbandingan, dibandingkan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Sebagian besar kami mengevaluasi kinerja dengan membandingkannya dengan standar referensi. Selain standar referensi dan standar pribadi, proses evaluasi juga tergantung pada nilai keseluruhan yang kami dapatkan. Akhirnya, pengaturan diri juga tergantung pada bagaimana kita melihat penyebab perilaku terhadap kinerja yang baik.
3. Jawaban diri: Manusia bereaksi secara positif atau negatif, tergantung pada bagaimana perilaku ini diukur dan standar pribadinya. Bandura percaya bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur. Yaitu, manusia berusaha untuk mengurangi oposisi reaktivitas antara hasil atau tujuan dan setelah menghilangkannya dengan sukses, mereka secara proaktif menempatkan lebih banyak tujuan baru.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami esensi dari pengalaman peserta Olimpiade Neuron dalam pelatihan regulasi diri untuk menghadapi persaingan dan mengamati dinamika belajar sebelum dan sesudah Olimpiade Neuron.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian interpretatif kualitatif. Metode penelitian interpretatif kualitatif adalah metode penelitian yang menekankan pengungkapan objek penelitian melalui komunikasi antara peneliti dan subjek penelitian melalui proses interpretasi terhadap makna yang ingin dinyatakan oleh subjek penelitian. Ini berarti kebenaran makna dalam penelitian adalah adanya ketercapaian kesamaan interpretasi makna secara intersubjektif diantara subjek penelitian dan peneliti. Paradigma yang mendasari metode penelitian ini adalah paradigma fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif ini mendeskripsikan kesadaran atau pengalaman seseorang atau lebih tentang suatu fenomena yaitu Olimpiade Neuron. Penelitian memiliki fokus pada cara-cara individu dalam melakukan interaksi dengan pengalaman empiris yang dimiliki, yang dimaknai oleh subjek partisipan secara unik (Setyosari, 2016). Fenomenologi berakar pada filsafat eksistensial yang berkembang di negara-negara Eropa Kontinental seperti Perancis dan Jerman dengan tokoh utamanya Edmund Husserl (Gumilang, 2016). Penelitian ini diharapkan dapat dipahami sebuah esensi (hakikat) pengalaman peserta Olimpiade Neuron dalam membentuk regulasi diri untuk menghadapi Olimpiade tersebut. Serta

hasil pengamatan dinamika belajar yang terjadi sebelum dan sesudah Olimpiade Sains. Dalam penelitian fenomenologi ini alat pengumpul data berupa wawancara mendalam. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Mojokerto. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswa pemenang Olimpiade Neuron Tingkat Nasional yang diselenggarakan oleh fakultas keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang memiliki pengalaman dalam membentuk *self regulation* demi tercapainya target-target yang sudah Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis fenomenologi.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Subyek penelitian (*participant*.) 1 kelompok terdiri dari 3 siswa. Pemenang Olimpiade Neuron yang diselenggarakan oleh Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Tabel 1
Pemenang Olimpiade Neuron

Subyek 1	Subyek 2	Subyek 3
Dimas Setyanto	Tasya Sherina	Rahmi Mufidah Aisy
XII IPA 9	XII IPA 9	XII IPA 2
SMAN 1 Sooko Kab. Mojokerto	SMAN 1 Sooko Kab. Mojokerto	SMAN 1 Sooko Kab. Mojokerto

Receiving, Evaluating, Trigerrin, Searching, Formulating, Implementing, Assesin. Sementara dari ketiga subjek yang telah diwawancarai didapat proses pembentukan regulasi diri seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 2
Proses Pembentukan Regulasi Diri

Receiving	Menerima informasi yang relevan mengenai pencapaian tujuan “Persiapan awal mengikuti Olimpiade Neuron dengan cara mempelajari materi yang ada di kisi-kisi perlombaan. Ditambah dengan pembagian materi dengan teman, materi yang berkesinambungan dipelajari oleh satu orang. Serta mempelajari mekanisme perlombaan.” (Subyek 1)
	Memberikan evaluasi

Evaluating

“Ada, perbedaan sebelum maju Olimpiade latihan soal banyak, membaca materi memahami konsep saat setelah lomba tinggal mengulangi apa yg sdh dijalankan saat sebelum lomba dan belajar memperbaiki kekurangan (mengevaluasi) sehingga untuk keikutsertaan lomba berikutnya ke depan akan lebih baik lagi.” (Subyek 1)

‘Ada banyak perbedaan. Sebelum Olimpiade saya fokus mematangkan materi lewat membaca (kurang efektif) Setelah Olimpiade saya menemukan gaya belajar yang pas serta lebih cepat dalam pengerjaan soal. Selain itu, perubahan gaya soal dari Bimbingan Olimpiade sekolah sampai Olimpiade NEURON membuat saya merubah pola belajar & mengerjakan soal.”

(Subyek 2)

“Ada. Sebelum saya ikut Olimpiade motivasi belajar saya biasa setelah ikut saya jadi punya motivasi untuk belajar lebih giat lagi karena *became the winner is Great*”.

(Subyek 3)

Trigerrin

Melakukan perilaku yang diharapkan

“Target yang ditetapkan ada, seperti : “Minimal membawa pulang piala” kami menargetkan awal untuk mendapat juara harapan 2, tetapi Alhamdulillah mendapat yang lebih baik.”

(Subyek 1)

“Target yang ditetapkan “Pokoknya bawa piala.....”

(Subyek 2)

“.....Tapi target kami adalah pulang bawa piala.”

(Subyek 3)

Searching

Mencari pilihan-pilihan alternative

“Waktu mengerjakan saya berusaha setenang mungkin dan kalau ketemu soal yang bener-bener saya ngga ngerti, hal pertama yang saya

lakukan adalah tertawa.”

(Subyek 3)

Formulating Membangun sebuah rencana untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan.

“Persiapan awalnya belajar materi yang ada di silabus, karena ada materi baru (medis/keperawatan) jadi harus dibagi juga sesuai kemampuan untuk menentukan strategi dan target.”

(Subyek 2)

“Strateginya ada waktu lomba pas babak pertiga final, kita harus memilih orang pertama, kedua, ketiga untuk mengerjakan soal. Karena Dimas yang paling banyak menguasai mapel yang dilombakan, dia jadi orang pertama”

(Subyek 3)

Implementing Menerapkan rencana yang telah dibuat di tahap sebelumnya
“Ketika mengerjakan soal kita saling menenangkan. Ketika menjawab pertanyaan kita Enjoy karena saya yang menguasai materi saya harus siap.....”

(Subyek 1)

Assesing Memberikan penilaian terhadap keberhasilan dari rencana. Setelah mencapai tahap penilaian ini, proses *self-regulation* kembali kepada tahapan 1 dan 2.

“Senang, karena perjuangan yang sudah dilakukan terbayar “

(Subyek 1)

“Senang dan lega”

(Subyek 2)

“Alhamdulillah saya senang hehe.. selain hadiahnya yang lumayan buat uang saku, saya sangat bersyukur karena apa yang saya pelajari

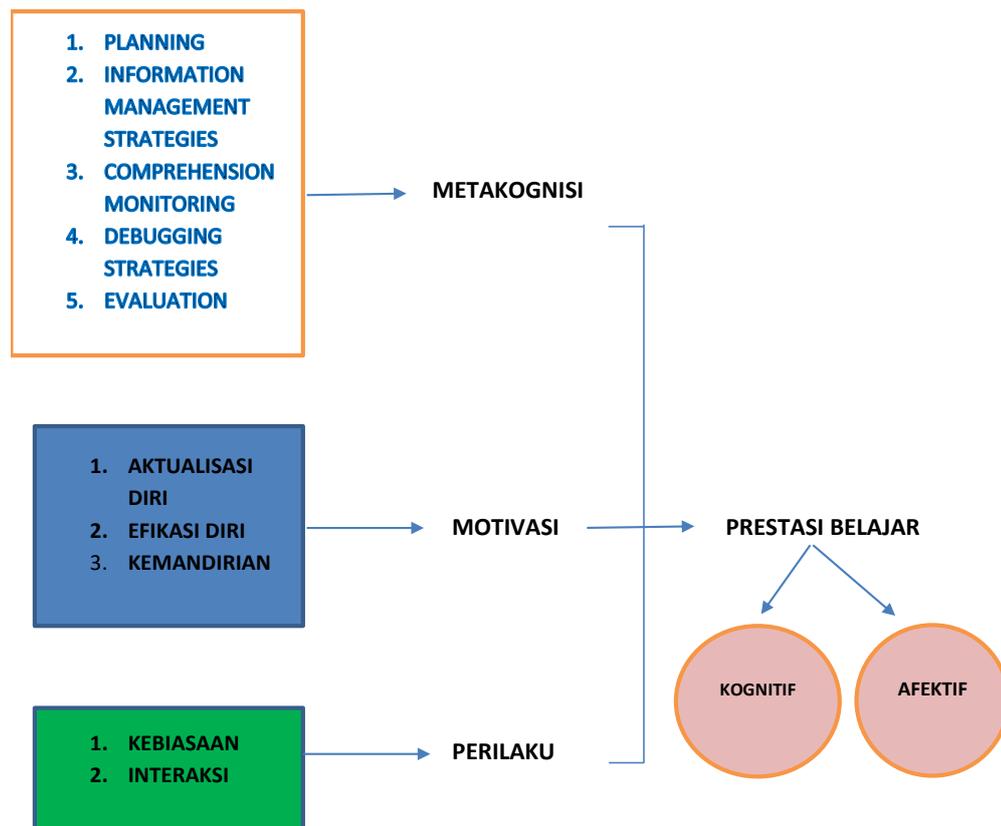
setidaknya tidak sia-sia.”

(Subyek 3)

Mengamati hasil wawancara tersebut diatas dan hasil dari analisa pembentukan regulasi diri peneliti mendapati bahwa para pemenang peserta Olimpiade Neuron memiliki regulasi diri yang tinggi dibuktikan dengan memiliki tujuan atau target dapat menjaga motivasi belajar. Menyadari keadaan emosi dan punya strategi untuk mengelola emosi. Secara periodik memonitor kemajuan menuju tujuannya. menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat serta mampu mengevaluasi halangan yang mungkin akan terjadi dan melakukan adaptasi jika diperlukan. Memiliki Dinamika Belajar yang beragam. Subyek 1 Dimas lebih konsisten dengan cara belajarnya. Sementara Rahmi Subyek 2 dapat menemukan gaya belajar baru yang lebih cepat menghasilkan setelah mengikuti Olimpiade artinya mereka memiliki kemampuan menggunakan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya dengan baik. Begitu pula dengan Tasya (subyek 3).

B. Pembahasan

Sebelum membahas pembentukan regulasi diri dan dinamika belajar peserta Olimpiade Sains. Terlebih dahulu ditunjukkan hasil uji kesesuaian kerangka model teoritis yang telah disusun. Kerangka model teoritis disusun berdasarkan teori Schunk dan Zimmerman sehingga diperoleh beberapa variabel dan dimensi konstruk yang menyusun kerangka model teoritis (Kusaeri & Mulhamah, 2016) pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1
Kerangka Model Teoritis

Pada Gambar 1 yang merupakan variabel-variabel eksogen adalah metakognisi, motivasi dan perilaku, sedangkan prestasi belajar sebagai variabel endogen. Masing-masing variabel memiliki dimensi konstruk yang menyusunnya. *Planning, information management strategies, comprehension monitoring, debugging strategies* dan *evaluation* merupakan dimensi konstruk dari metakognisi. Aktualisasi diri, efikasi diri dan kemandirian merupakan dimensi konstruk dari motivasi. Kebiasaan dan interaksi menjadi dimensi konstruk dari perilaku. Sedangkan prestasi belajar juga memiliki dimensi konstruk yang terdiri dari (nilai) kognitif dan afektif.

Menurut Schunk dan Zimmerman (Sudarman, 2013) menyatakan bahwa *self regulation* mencakup tiga aspek:

1. Metakognisi

Metakognisi menurut Schunk & Zimmerman dalam (Sudarman, 2013) adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

2. Motivasi

Zimmerman dan Schunk (Sudarman, 2013) mengatakan bahwa motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

3. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schunk (Sudarman, 2013) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku (Yulianti, Sano, & Ifdil, 2016). Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

Proses regulasi diri memiliki relevansi yang luas dengan banyak bidang, terutama bidang kesehatan dan pendidikan yang merupakan bidang dimana pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana orang melatih kontrol perilaku mereka sendiri akan berdampak pada meningkatnya keberhasilan masyarakat dalam pendidikan dan kesehatan (Duryat, 2021).

1. Regulasi Diri

Pembelajaran regulasi diri merupakan suatu konsep yang memunculkan bahwa kita dapat memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang kita inginkan (Utami, 2016). Tujuan tersebut dapat berupa tujuan akademisi (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menulis, berhitung atau mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosio emosional (mengontrol amarah). Seseorang dalam melakukan regulasi diri memiliki karakteristik, antara lain:

- a. Bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi belajar.

- b. Menyadari keadaan emosi dan punya strategi untuk mengelola emosi mereka.
- c. Secara periodik memonitor kemajuan menuju tujuannya.
- d. Menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat
- e. Mengevaluasi halangan yang mungkin akan terjadi dan melakukan adaptasi jika diperlukan.

Lalu bagaimana cara untuk dapat membentuk Regulasi Diri kita sendiri, demi terwujudnya apa yang kita inginkan? Menurut Miller & Brown dalam (Purba & Yulianto, 2019), mereka memformulasikan beberapa proses yakni:

- a. *Receiving*
- b. *Evaluating*
- c. *Triggerin*
- d. *Searching*
- e. *Formulating*
- f. *Implementing*
- g. *Assesing*

2. Dinamika dalam Belajar

Siswa yang belajar berarti menggunakan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik terhadap lingkungannya. Ranah kognitif (Gunawan & Palupi, 2016) terdiri dari enam jenis perilaku sebagai berikut:

- a. Pengetahuan, mencapai kemampuan ingatan tentang hal yang telah dipelajari dan tersimpan dalam ingatan. Pengetahuan itu berkenaan dengan fakta, peristiwa, pengertian, kaidah, teori, prinsip, atau metode.
- b. Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap arti dan makna tentang hal yang dipelajari.
- c. Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode dan kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru. Misalnya, menggunakan prinsip.
- d. Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik. Misalnya, mengurangi masalah menjadi bagian yang telah kecil.
- e. Sintetis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru. Misalnya, kemampuan menyusun suatu program kerja.
- f. Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan kriteria tertentu. Misalnya, kemampuan menilai hasil karangan.

Ranah afektif (Sari, 2016) terdiri dari perilaku-perilaku sebagai berikut:

- a. Penerimaan, yang mencakup kepekaan tentang hal tertentu dan kesediaan memperhatikan hal tersebut. Misalnya, kemampuan mengakui adanya perbedaan-perbedaan.
- b. Partisipasi, yang mencakup kerelaan memperhatikan, dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan. Misalnya, mematuhi aturan, dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan

- c. Penilaian dan penentuan sikap, yang mencakup menerima suatu nilai, menghargai, dan menentukan sikap. Misalnya, menerima suatu pendapat orang lain.
- d. Organisasi, yang mencakup kemampuan membentuk suatu sistem nilai sebagai pedoman hidup. Misalnya, menempatkan nilai dalam suatu skala nilai dan dijadikan pedoman bertindak secara bertanggung jawab.
- e. Pembentukan pola hidup, yang mencakup kemampuan menghayati nilai dan membentuk menjadi pola nilai kehidupan pribadi. Misalnya, kemampuan mempertimbangkan dan menunjukkan tindakan yang disiplin.
Ranah psikomotor (Simpson) terdiri dari tujuh jenis perilaku, yaitu:
 - a. Persepsi, yang mencakup kemampuan memilah-milah (mendiskriminasikan) hal-hal secara khas, dan menyadari adanya perbedaan yang khas tersebut.
 - b. Kesiapan, yang mencakup semua penerapan dari dalam keadaan di mana akan terjadi suatu gerakan atau rangkaian gerakan. Kemampuan ini mencakup jasmani dan rohani. Misalnya, posisi start lomba lari.
 - c. Gerakan terbimbing, mencakup kemampuan melakukan gerakan sesuai contoh, atau gerakan peniruan. Misalnya, membuat lingkaran di atas pola.
 - d. Gerakan yang terbiasa, mencakup kemampuan melakukan gerakan tanpa contoh. Misalnya, melakukan lompat tinggi dengan tepat.
 - e. Gerakan kompleks, yang mencakup kemampuan melakukan gerakan atau keterampilan yang terdiri dari banyak tahap, secara lancar, efisien, dan tepat. Misalnya, bongkar-pasang peralatan secara tepat.
 - f. Penyesuaian pola gerakan, yang mencakup kemampuan mengadakan perubahan dan penyesuaian pola gerak-gerak dengan syarat khusus yang berlaku. Misalnya. Ketarampilan bertanding.
 - g. Kreativitas, mencakup kemampuan melahirkan pola gerak-gerak yang baru atas dasar prakasa sendiri. Misalnya, kemampuan membuat tari kreasi baru.

Ketujuh jenis perilaku tersebut mengandung urutan taraf keterampilan yang berangkaian. Kemampuan-kemampuan urutan fase-fase dalam proses belajar motorik. Urutan fase-fase motorik tersebut bersifat hierarkis.

Kesimpulan

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan kognisi, afeksi, dan perilaku secara sistematis untuk mencapai tujuan tanpa ada kontrol dari lingkungan. Regulasi diri terdiri dari fase pemikiran seksama sebelumnya, fase kontrol kinerja, dan fase refleksi diri. Ini dapat dilihat pada saat peserta melakukan persiapan sebelum berangkat lomba, pada saat mengerjakan soal-soal yang dilombakan dan pada saat selesai kegiatan Olimpiade. Individu yang memiliki regulasi diri yang optimal mampu melakukan pengaturan waktu, pengaturan lingkungan fisik, dan memutuskan bilamana membutuhkan bantuan dari orang lain.

BIBLIOGRAFI

- Duryat, H. Masduki. (2021). *Kepemimpinan Pendidikan: Meneguhkan Legitimasi Dalam Berkontestasi Di Bidang Pendidikan*. Penerbit Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Gumilang, Galang Surya. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2). [Google Scholar](#)
- Gunawan, Imam, & Palupi, Anggarini Retno. (2016). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 2(02). [Google Scholar](#)
- Kusaeri, Kusaeri, & Mulhamah, Umi Nida. (2016). Kemampuan regulasi diri siswa dan dampaknya terhadap prestasi belajar matematika. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Sruabaya*, 1(1), 31–42. [Google Scholar](#)
- Google Scholar Mandasari, Efrida, & Ihsan, Muhammad. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 8(01), 133–150. [Google Scholar](#)
- Muryadi, Agustanico Dwi. (2017). Model evaluasi program dalam penelitian evaluasi. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1). [Google Scholar](#)
- Papalia, Diane E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). Physical and cognitive development in adolescence. *Author, In Human Development*, 406–443. [Google Scholar](#)
- Purba, Lis Sugiarta, & Yulianto, Jony Eko. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Universitas X Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 3(1), 16–25. [Google Scholar](#)
- Retnowulan, Dyah Ayu, & Warsito, Hadi. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK Unesa*, 3(01), 335–340. [Google Scholar](#)
- Sari, Diah Prawitha. (2016). Mengembangkan kemampuan self regulation: ranah

kognitif, motivasi dan metakognisi. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(2). [Google Scholar](#)

Setyosari, H. Punaji. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media. [Google Scholar](#)

Sudarman, Sudarman. (2013). *Penerapan Self. Regulated Learning Pada Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi*. [Google Scholar](#)

Utami, Indah Putri. (2016). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Moralitas Pada Remaja Di SMA Taman Siswa Lubuk Pakam*. Universitas Medan Area. [Google Scholar](#)

Yasdar, Muhammad, & Mulyadi, Mulyadi. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50–60. [Google Scholar](#)

Yulianti, Putri, Sano, Afrizal, & Ifdil, Ifdil. (2016). Self Regulated Learning Siswa Dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 98–102. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Neria Fajar Wijayanti, Suryanto (2021)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

