
OPTIMALISASI STRATEGI MENGAJAR REGULASI DIRI DALAM BELAJAR BAGI PENDIDIK SMA X

**Samuel Adiprasetya Isaputra¹, Caroline Mathilda V. Bolang², Patricia Audrey C. Purnomo³,
Krishervina Rani Lidiawati⁴**

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan

samuel.isaputra@uph.edu, caroline.bolang@uph.edu, 01121210024@student.uph.edu, krishervina.lidiawati@uph.edu

Abstract

SMA X, located in Yogyakarta, is committed to providing quality education to its students, the majority of whom come from outside Java, particularly from Eastern Indonesia. In addition to its educational responsibilities, SMA X faces challenges such as students from broken homes, economic and social issues, and a lack of teachers skilled in counseling and handling students with personal issues. These challenges negatively impact students' academic performance. The Community Service Team conducted teachers training on self-regulated learning teaching strategies and basic counseling focusing on emotion regulation strategies. Workshops, group discussions, and practical exercises were employed during the training, and significantly improving teachers' cognitive understanding, with average scores increasing from 46.9 to 70.3. Behaviorally, some teachers began implementing strategies such as offering task choices to enhance student motivation and teaching students to plan and monitor their task completion processes. Continuous evaluation and mentoring are ongoing to ensure the optimal implementation of the training material. Additionally, SMA X has been designated as a mentored school to more effectively address its challenges.

Abstrak

SMA X yang berlokasi di DIY Yogyakarta memiliki komitmen dalam memberikan pendidikan yang layak kepada siswa-siswinya yang mayoritas berasal dari luar Pulau Jawa, khususnya wilayah Indonesia bagian Timur. Selain menjalankan tanggung jawabnya untuk mendidik dan mengajar, SMA X menghadapi sejumlah tantangan, seperti siswa-siswa dengan latar belakang keluarga *broken home*, permasalahan ekonomi dan sosial, dan kurang tersedianya guru-guru dengan keterampilan bimbingan konseling, dan penanganan siswa dengan isu-isu personal. Seluruh tantangan ini berdampak negatif pada performansi akademik siswa. Tim Pengabdian kepada Masyarakat kemudian menyelenggarakan pelatihan yang bertujuan untuk mengajarkan strategi regulasi diri dalam belajar dan teknik dasar konseling kepada para guru. Metode *workshop*, diskusi kelompok, dan latihan praktik yang digunakan selama pelatihan akhirnya dapat membantu meningkatkan pemahaman para guru terhadap materi pelatihan. Skor rata-rata pemahaman kognitif guru meningkat signifikan dari 46,9 menjadi 70,3. Sedangkan, dalam ranah perilaku, beberapa guru mulai menerapkan strategi dengan memberikan pilihan tugas untuk meningkatkan motivasi siswa dan mengajarkan siswa untuk merencanakan dan memonitor proses pengerjaan tugas mereka. Meskipun demikian, proses evaluasi dan pendampingan masih akan terus dilanjutkan agar para guru SMA X dapat secara optimal mengimplementasikan materi pelatihan. Selain itu, SMA X juga telah dijadikan sebagai sekolah binaan agar semakin efektif mengatasi tantangannya.

Kata Kunci : *self-regulated learning*, teknik dasar konseling, regulasi emosi, strategi mengajar, pendidikan

PENDAHULUAN

SMA Imanuel Kalasan merupakan salah satu sekolah Kristen yang mewartakan kesaksian Injil melalui kegiatan pendidikan. Visi yang diusung oleh SMA Imanuel Kalasan adalah “Terciptanya pribadi yang utuh secara moral, spiritual dan intelektual, mandiri, dan mampu beradaptasi terhadap budaya serta kemajuan teknologi”. Visi ini juga didukung dengan sejumlah misi SMA Imanuel Kalasan sebagai berikut: 1) Melaksanakan proses belajar yang efektif sesuai tuntutan kurikulum tingkat satuan pendidikan, 2) Meningkatkan kecakapan belajar siswa sesuai dengan potensi diri dan tantangan yang ada, dan 3) Menanamkan dan menumbuhkan penghayatan nilai-nilai agama sebagai motivator dan dinamisator bagi komponen sekolah.

Visi dan misi ini kemudian diimplementasikan oleh SMA Imanuel Kalasan melalui kegiatan belajar mengajar di kelas dan sejumlah kegiatan ekstrakurikuler, seperti paduan suara, pramuka, seni tari, teater, dan aktivitas kolaborasi lainnya. Berbagai kegiatan pendidikan dan pengajaran SMA Imanuel Kalasan tampak pada Gambar 1, Gambar 2, Gambar 3, dan Gambar 4 berikut ini. Dengan adanya berbagai kegiatan ini, para siswa dan siswi diharapkan dapat memiliki budi pekerti luhur, mandiri, dan berdaya saing tinggi. Mereka juga dapat mendemonstrasikan penguasaan ilmu pengetahuan dan akhlak mulia sesuai dengan tuntutan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) sehingga menjadi aset bagi pembangunan bangsa dan negara.



Gambar 1. Ekstrakurikuler Tari



Gambar 2. Ekstrakurikuler Memasak



Gambar 3. Aktivitas Kolaborasi



Gambar 4. Aktivitas Pembelajaran Luar Kelas

Adapun, tantangan yang dihadapi oleh SMA Imanuel Kalasan cukup besar dalam menciptakan lingkungan pendidikan dan proses pembelajaran yang optimal. Berdasarkan asesmen kebutuhan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat UPH bersama GKI Gejayan, sebagian siswa yang belajar di SMA Imanuel Kalasan berasal dari keluarga *broken home*. Perceraian orangtua dan kurangnya penerimaan dalam keluarga membuat para siswa ini kesulitan menempatkan diri, membangun karakter, dan identitas diri yang positif. Ayah dan ibu mereka bahkan saling menolak kehadiran mereka di keluarga. Kondisi di rumah ini mempengaruhi emosi dan perilaku siswa selama di sekolah, terutama berdampak pada menurunnya performansi belajar akademik.

Kondisi sosial-emosional dan performa akademik siswa yang menantang saat ini pun masih sulit ditangani oleh pihak sekolah dikarenakan keterbatasan para pendidiknya dalam keterampilan pedagogi dan konseling dasar untuk menangani anak-anak dengan isu sosial-emosional dan akademik yang disebabkan oleh kondisi perceraian

orangtua. Kesadaran sekolah mengenai pentingnya penanganan siswa yang memiliki permasalahan sudah tinggi, namun belum disertai dengan pengetahuan dan keterampilan yang mumpuni untuk memberikan bimbingan yang memadai. Dukungan sekolah terhadap siswa bermasalah baru dapat diberikan apabila tenaga pendidik memiliki ketiga modal, yaitu modal personal, modal profesional, dan modal instrumental (Gusman, 2021). Modal personal adalah wawasan, kasih sayang, kebijaksanaan, dan kesabaran pendidik. Modal profesional mencakup wawasan, keterampilan, nilai dan sikap dalam pedagogi dan konseling dasar. Modal instrumental adalah sistem sekolah yang mendukung pengembangan keterampilan pendidik dalam mengakomodir siswa bermasalah.

PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan paparan situasi tersebut, hal yang sejauh ini telah dilakukan oleh Bidang Kesaksian GKI Gejayan adalah sebatas pendampingan spiritual. Akan tetapi, kebutuhan SMA Immanuel Kalasan akan pengembangan keterampilan pedagogi dan konseling dasar bagi pendidiknya belum dapat difasilitasi, mengingat adanya keterbatasan sumber daya manusia yang cukup profesional di bidang pedagogi, konseling, dan integrasinya.

Dari hasil analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi mitra, maka tim PkM berdiskusi dan menyepakati bersama mitra untuk memberikan dukungan dalam mengembangkan dan menguatkan modal profesional dan modal instrumental, dalam bentuk pengembangan keterampilan pedagogi dan pengembangan keterampilan dasar konseling bagi pendidik SMA Immanuel Kalasan. Kebutuhan ini merupakan salah satu yang mendesak sekaligus paling memungkinkan untuk memberikan hasil positif dengan cepat. Selain itu, pemenuhan

kebutuhan keterampilan pedagogi dan konseling ini sesuai dengan bidang keahlian tim pengabdian masyarakat UPH.

Program yang kami rancang memiliki tujuan akhir yaitu yang pertama, memperbaiki sikap dan cara belajar siswa sehingga proses dan hasil belajar mereka lebih optimal, lalu yang ke-dua adalah membuat siswa lebih terfasilitasi secara emosional ketika di sekolah. Untuk mencapai tujuan akhir tersebut, maka tujuan khusus dari program kami yang pertama adalah memperlengkapi guru dengan keterampilan pedagogi, secara khusus keterampilan mengajarkan regulasi diri dalam belajar, serta yang ke-dua adalah memperlengkapi guru dengan keterampilan dasar konseling.

Keterampilan pedagogi adalah keterampilan yang memadukan metode mengajar, aktivitas pembelajaran, dan asesmen pembelajaran, di mana pengajar akan melakukan berbagai strategi untuk membuat pembelajaran lebih bermakna dari hanya sekedar konten (Kind & Chan, 2019). Secara singkat, pedagogi adalah keterampilan guru mengenai strategi mengajarkan konten pembelajaran sehingga pembelajaran lebih efektif dan bermakna. Keterampilan pedagogi yang akan diajarkan kepada guru adalah keterampilan mengajarkan regulasi diri dalam belajar atau disingkat sebagai SRL (*self-regulation in learning*).

Regulasi diri dalam belajar adalah sebuah proses di mana pembelajar mengaktivasi dan mempertahankan kognisi, afeksi, dan perilaku yang secara sistematis ditujukan untuk pencapaian tujuan pembelajaran (Schunk & Zimmerman, 2008). Individu yang memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar dapat mengenali dan yakin akan kompetensi-kompetensinya, dapat mengatur emosi dan terlibat dalam aktivitas pembelajaran, serta dapat mengatur lingkungan sosial dan kontekstual seperti memilih tempat yang tenang dan nyaman untuk belajar, dalam rangka mencapai kondisi dan

tujuan yang diinginkan (Pintrich & De Groot, 1990). Regulasi diri dalam belajar berkorelasi positif dengan performa dan pencapaian akademik yang baik, serta *well-being* (Sahranavard et al., 2018; Wang et al., 2023). Peran guru sangat penting dalam pembentukan keterampilan regulasi diri pada siswa. Untuk itu, guru perlu diperbekali dengan keterampilan mengajarkan SRL pada siswa melalui pengajaran sehari-hari sesuai mata pelajaran yang diampu (Bolang et al., 2018).

Keterampilan dasar konseling yang akan dikembangkan pada guru di SMA Immanuel melalui program ini adalah *attending, attentive listening, probing, paraphrasing*, dan teknik PADI (*Problem Definition, Attempted Solution, Desired Outcomes*, dan *Intervention*). Keempat teknik dasar ini termasuk di dalam teknik-teknik konseling yang merupakan syarat menjadi konselor yang efektif (Counseling Tutor, 2016; Yeo, 1993). Keterampilan ini diharapkan dapat memperlengkapi guru SMA Immanuel Kalasan, sehingga efektivitas penanganan siswa bermasalah serta kebermanfaatannya meningkat.

Kedua keterampilan yang telah dipaparkan menjawab permasalahan pendidik SMA Immanuel Kalasan. Dengan mengajarkan keterampilan SRL pada guru, guru dapat meningkatkan praktik pedagogi mereka dalam pembelajaran di kelas dalam bentuk memasukkan keterampilan SRL ke dalam sesi-sesi pelajaran yang mereka ampu. Hal ini harapannya membuat siswa mengerti dan tahu cara meregulasi diri mereka dalam belajar, termasuk di dalamnya meregulasi emosi dan menstimulasi aspek motivasi mereka dalam belajar. Dengan mengajarkan keterampilan dasar konseling kepada guru, harapannya kebutuhan emosi siswa juga terakomodasi. Dengan demikian, aspek emosi dan perilaku belajar siswa diharapkan dapat lebih tertangani dengan baik.

METODE

Sebagaimana telah dipaparkan dalam pendahuluan, berikut ini adalah uraian lengkap mengenai program yang kami rancang sebagai solusi dari permasalahan SMA Immanuel Kalasan. Secara garis besar, program yang kami rancang adalah pelatihan selama 1 hari. Target partisipan adalah guru di SMA Immanuel Kalasan. Pelatihan secara umum akan memperbekali guru dengan 2 keterampilan, yaitu keterampilan mengajarkan SRL dan keterampilan dasar konseling.

Tujuan umum dari seluruh kegiatan ini adalah memperlengkapi guru SMA Immanuel Kalasan dengan keterampilan khusus untuk meningkatkan kualitas pedagogi dan konseling. Tujuan umum ini kemudian diturunkan dalam dua tujuan khusus, antara lain meningkatkan keterampilan pedagogi guru dalam hal strategi mengajar SRL dan meningkatkan keterampilan dasar konseling bagi para guru, khususnya teknik dasar konseling dan struktur konseling. Oleh karena itu, materi disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat meliputi Teori Regulasi Diri, Guru sebagai Konselor, praktik mengajar SRL dalam kehidupan sehari-hari, dan praktik teknik dasar konseling.

Untuk mengukur efektivitas program yang diberikan dalam meningkatkan keterampilan mengajarkan SRL dan teknik dasar konseling, peserta akan diberikan *pre-test* sebelum pelatihan dan *post-test* sesudah pelatihan. Hasil *pre-test* akan digunakan sebagai pemetaan awal kesiapan peserta sehingga dapat membantu tim PkM dalam merancang sesi pelatihan yang lebih tepat

asaran, dan hasil *post-test* akan digunakan sebagai tolok ukur efektivitas program. Hasil *pre-test* dan *post-test* ini sekaligus menjadi bahan evaluasi tim PkM untuk merancang program pendampingan yang akan dilaksanakan secara daring pada 4 minggu setelah pelatihan dilaksanakan.

Rancangan program yang kami tawarkan sebagai solusi permasalahan ini didasarkan pada hasil riset kami tentang isu terkait. Yang pertama, peran sekolah dalam setiap program yang disediakan adalah untuk mengoptimalkan pembelajaran peserta didiknya. Hal ini berarti segala aktivitas yang diselenggarakan oleh sekolah berfokus pada optimalisasi belajar siswa. Dalam kasus-kasus di mana siswa memiliki latar belakang permasalahan keluarga, personal, sosial, maka peran sekolah bukan untuk menangani permasalahan-permasalahan tersebut, namun melakukan berbagai strategi untuk membantu siswa yang walaupun memiliki masalah pribadi namun proses pembelajarannya tetap optimal. Sehingga, yang perlu dilakukan oleh sekolah adalah memberikan lingkungan yang aman dan nyaman (*safe space*) di sekolah sehingga siswa secara mental dan emosional lebih siap untuk belajar, serta melakukan berbagai strategi pengajaran dan pembelajaran agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan diterima secara lebih optimal (Wang et al., 2023; Bolang et al., 2018; Sitingjak & Canu, 2023).

Program pelatihan yang diajukan meliputi beberapa tahapan pelaksanaan PkM, yaitu sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan dimulai dengan mengurus perizinan dan kerjasama dengan mitra. Tim PkM yang akan menghubungi mitra untuk menyampaikan surat permohonan izin terkait kegiatan PkM serta melakukan sosialisasi terkait tujuan kegiatan PkM. Setelah mitra memberikan izin, maka tim akan berkerjasama dengan mitra untuk mengatur waktu pelaksanaan dan peserta yang akan mengikuti kegiatan pelatihan SRL.

2. Pelaksanaan

Tim PkM akan menyusun kegiatan pelatihan sesuai dengan kebutuhan guru-guru di SMA Imanuel, Kalasan. PkM ini akan berlangsung selama satu kali *onsite* dan dua kali *online*.

3. Evaluasi Pelaksanaan kegiatan PkM

Evaluasi kegiatan ini akan dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* pada saat pelatihan diberikan.

4. Penyusunan laporan dan jurnal publikasi
 - a. Penyusunan laporan hasil PkM dan laporan keuangan
 - b. Penyusunan jurnal publikasi PKM

Tabel 1. *Rundown* Pelatihan Guru SMA X

Keterangan	Durasi
Sesi 1	
1 Pendaftaran, pembukaan dan <i>Pre-test</i>	20 menit
2 Penjelasan materi tentang: <ol style="list-style-type: none"> a. Regulasi Diri b. Guru sebagai konselor 	60 menit
3 Break	20 menit

Sesi 2

Praktik Pedagogi	60 menit
<ol style="list-style-type: none"> a. Strategi mengajarkan SRL melalui pembelajaran sehari-hari b. Teknik dasar konseling 	
<i>Post test</i>	10 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sesi Guru

Sesi pelatihan “Strategi Mengajar Regulasi Diri dalam Belajar” bagi guru dilakukan dalam 3 sesi dengan waktu dan moda pelaksanaan yang berbeda-beda. Hal ini bertujuan agar pendampingan dan evaluasi terhadap materi pelatihan dapat terakomodir, serta memungkinkan pemateri untuk melakukan evaluasi mengenai efektivitas pelatihan itu sendiri.

Sesi pertama dilaksanakan pada Jumat, 8 Maret 2024 secara daring. Sesi ini dihadiri oleh 9 guru. Pada sesi ini, pemateri menyampaikan tujuan pelatihan, melakukan *pre-test*, lalu memberikan ulasan singkat mengenai materi pelatihan yang akan didiskusikan selama rangkaian sesi. Sesi ini dilaksanakan selama kurang lebih 60 menit.

Pada sesi ini, guru-guru juga terlibat dalam diskusi, di mana mereka menyampaikan kendala-kendala yang mereka hadapi dalam pengajarannya sehari-hari, terutama dengan profil siswa SMA X yang berdasarkan analisis permasalahan mengalami motivasi belajar yang rendah dikarenakan isu personal yaitu terkait isu yang terjadi di keluarga mereka masing-masing. Hal ini sangat mempengaruhi performa belajar mereka. Pada sesi ini, beberapa guru juga sempat berbagi cara yang sejauh ini telah mereka lakukan dalam mengajar untuk meningkatkan performa akademik siswa, dan

bahwa cara-cara mereka masih belum membawa hasil yang signifikan. Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga mengukur tingkat pemahaman guru melalui kegiatan *pre-test*. Hasilnya tampak pada Tabel 2 dan Tabel 3 berikut.

Tabel 2. *Descriptive Statistics*

	Pre-Test	Post-Test
Valid	9	9
Missing	0	0
Mean	53.111	70.333
Std. Deviation	8.403	16.093
Shapiro-Wilk	0.944	0.916
P-value of Shapiro-Wilk	0.623	0.361
Minimum	43.000	37.000
Maximum	68.000	95.000

Tabel.3 *Paired Samples T-Test*

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Pre-test	Post-test	-3.032	8	0.016	-1.011	0.536

Note. Student's t-test.



Gambar 5. Pelaksanaan Pelatihan Sesi 1 Secara Daring

Sesi kedua dilaksanakan pada Jumat, 15 Maret 2024 secara luring, di SMA X. Sesi ini dihadiri oleh 13 guru. Pada sesi ini, peserta dipaparkan dengan materi yang berisikan strategi mengajarkan regulasi diri dalam belajar kepada siswanya. Sesi diawali dengan perkenalan, sesi *ice breaker* singkat, lalu dilanjutkan dengan tujuan pelatihan, agenda pelatihan, serta harapan dari pelatihan ini. Sesi dilanjutkan dengan paparan materi, yang terdiri dari mengenai apa itu regulasi diri dalam belajar, mengapa kita perlu mengetahui dan memiliki keterampilan regulasi diri dalam belajar, mengapa kita perlu mempelajari cara mengajarkannya kepada siswa kita, dan terakhir guru dipaparkan beberapa alat bantu seperti jurnal proyek, lembar refleksi harian, poster regulasi diri dalam belajar, poster perasaan/emosi untuk regulasi emosi, dan lain sebagainya, lalu diajak untuk berlatih menggunakan beberapa alat bantu tersebut.

Pada sesi ini, guru juga diajak berdiskusi untuk berbagi strategi mengajar yang selama ini mereka gunakan, dan diminta untuk merencanakan, strategi yang mana yang dirasakan bermanfaat dari pelatihan ini, lalu yang mana yang akan mereka gunakan. Strategi mengajarkan regulasi emosi merupakan strategi tambahan yang penerapan berkesan mengingat ketika sesi daring pertama, guru-guru mengeluhkan bahwa mereka memiliki keterbatasan dalam memfasilitasi siswa yang sedang mengalami gejala emosi dikarenakan permasalahan-permasalahan personal.

Pada sesi ini, guru-guru proaktif dalam bertanya dan juga ketika diajak berdiskusi. Suasana pelatihan juga walau diwarnai kebingungan namun menyenangkan sebab diwarnai dengan senda gurau ketika membahas isu-isu mengajar yang dihadapi di kelas. Suasana yang nyaman membuat guru lebih terbuka terhadap informasi baru, dan lebih terbuka

untuk mencoba. Hal ini terlihat dari tingkat pemahaman peserta pada aspek kognitif dan aplikasi yang meningkat signifikan dari skor rata-rata *pre-test* 46,9 menjadi 70,3 pada skor *post-test*. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta sebelum pelatihan <50% , lalu meningkat menjadi 70% setelah pelatihan. Seperti yang tampak pada Tabel 3, analisis data juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pemahaman guru sebelum dengan sesudah pelatihan ($p < 0.05$). Artinya, pelatihan ini telah memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta. Kebermanfaatan konten pelatihan, cara penyampaian, dan efektivitas pelaksanaan pelatihan juga dinilai baik oleh peserta pelatihan, terlihat dari hasil evaluasi pelatihan dan testimoni peserta yang tergambarkan pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 5. Hasil Evaluasi Pelatihan

Komponen	Skor Rata-rata (dari 5)
Materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan psikologis mitra.	4,8
Pembicara menyampaikan ide dan konsep materi dengan efektif.	4,8
Pembicara melakukan interaksi dua arah dan melibatkan peserta.	4,4
onsep psikologi yang disajikan dalam sesi dapat diterapkan dalam pengajaran sehari-hari.	4,7
Sesi ini memberikan dampak positif bagi saya.	4,6
Saya antusias untuk terlibat dalam program serupa di masa depan.	4,4
Beberapa Testimoni Peserta	

Next kami diberikan materi lain juga yg dapat menunjang pembelajaran. Terimakasih UPH □ Sangat bermanfaat dan semoga dapat diterapkan

di sekolah kami

Semoga akan ada program lanjutan untuk bisa membeeikan pengetahuan pengetahuan baru bagi para guru untuk menunjang pembelajaran yang lebih baik, karena memang tidak setiap sekolah mempunyai kondisi siswa dan sarana prasarana yang ideal dan sama

Akan lebih baik dilakukan secara kontinyu bukan hanya sekali terutama untuk para guru muda yang masih terus menggunakannya

Penjelasan pembelajaran sangat berguna dan menambah bekal kami untuk membantu siswa belajar lebih baik

Sangat menarik berhubungan dengan kondisi sekarang, sayangnya waktunya singkat

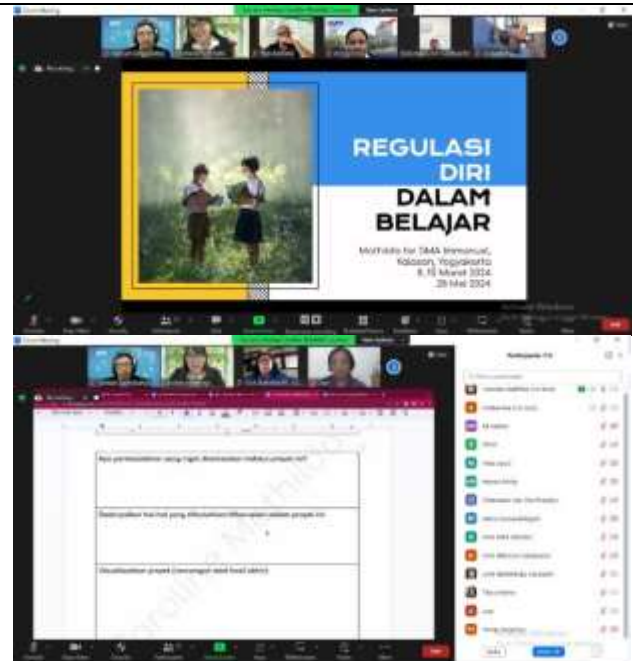
Ada sesi berikut nya ttg regulasi dlm belajar biar lebih paham dlm melakukan dlm PBM



Gambar 6. Pelaksanaan Pelatihan Sesi 2 Secara Luring di SMA X

Sesi ketiga dilaksanakan pada 28 Mei 2024 secara daring. Sesi ini dihadiri oleh 11 guru. Pada sesi ini, agenda pelatihan difokuskan pada *monitoring* dan pendampingan dalam bentuk diskusi terpimpin. Diskusi mencakup beberapa hal, yaitu klarifikasi pemahaman mengenai materi yang telah diberikan pada sesi kedua, berbagi pengalaman mengenai penerapan strategi mengajar regulasi diri dalam belajar yang dilakukan guru sebelum dan setelah pelatihan, serta diskusi lebih terperinci mengenai alat bantu yang dapat digunakan guru dalam mengajarkan regulasi diri dalam belajar dan regulasi emosi.

Dalam sesi ini, peserta juga berbagi pengalaman dalam mengimplementasikan pengajaran regulasi diri dalam belajar pada mata-pelajaran masing-masing, serta diminta untuk merencanakan strategi yang akan peserta coba untuk gunakan ke depannya. Dalam sesi ini, peserta juga mengemukakan beberapa kendala yang dihadapi dalam pengimplementasian pengajaran regulasi diri dalam belajar dan regulasi emosi, seperti contohnya untuk guru yang mengajar kelas XII, penerapan belum dapat dilaksanakan secara optimal dan terencana, mengingat ketika pelatihan luring selesai dilaksanakan, guru-guru kelas XII sudah harus fokus pada mempersiapkan siswa-siswi untuk ujian kelulusan sehingga sudah tidak ada kegiatan belajar-mengajar normal. Sedangkan pada guru-guru yang mengajar kelas X dan XI, mereka menyampaikan bahwa telah mencoba menerapkan walau belum secara keseluruhan. Ada juga yang sudah menerapkan berdasarkan yang diperoleh dari pelatihan, hanya saja belum terencana dan belum tercatat. Guru-guru beserta kepala sekolah SMA X juga menyampaikan bahwa mereka akan mulai menggunakan beberapa alat bantu yang diberikan, dengan melakukan sedikit modifikasi.



Gambar 7. Pelaksanaan Pelatihan Sesi 3 Secara Daring

Berdasarkan hasil dari pelatihan 3 sesi yang dimulai dari bulan Maret – Mei 2024 tersebut, dapat disimpulkan bahwa peserta pelatihan mengalami perubahan signifikan pada ranah kognitif yaitu pemahaman mengenai regulasi diri dalam belajar dan bagaimana cara mengajarkannya. Pada ranah perilaku, beberapa guru mulai mencoba menerapkan beberapa strategi seperti mengajak siswa lebih proaktif memilih bentuk tugas akhir yang diinginkan (aspek motivasi), mengajak siswa membuat rencana berdasarkan apa yang telah pilih (tahap perencanaan), dan memonitor siswa selama proses pengerjaan proyek (tahap pelaksanaan). Pada tahap evaluasi, guru-guru menyampaikan bahwa dikarenakan pengajaran mereka belum terencana, maka tahap evaluasi seringkali tidak dilakukan, atau mereka ingin melakukannya namun terkendala keterbatasan waktu.

Hal tersebut dapat dijelaskan dari sisi pandang peran guru dalam meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam belajar pada

siswanya. Zimmerman (2008) dan Schunk & Greene (2018) menjelaskan bahwa peran guru adalah sebagai pembelajar dan pelaksana regulasi diri dalam belajar, dan sebagai pengajar regulasi diri dalam belajar. Karlen et al. (2023) juga menjelaskan beberapa hal yang perlu dimiliki guru sebelum ia dapat mengajarkan regulasi diri dalam belajar kepada siswanya. Yang pertama pengetahuan guru mengenai keterampilan regulasi diri, lalu kedua adalah keterampilan regulasi diri guru, keyakinan guru mengenai manfaat dari regulasi diri dalam belajar, serta motivasi guru tersebut untuk mengajarkan regulasi diri dalam belajar.

Berdasarkan hasil pelatihan 3 sesi yang telah dipaparkan sebelumnya, terlihat bahwa guru baru mendapat pengetahuan mengenai regulasi diri dalam belajar dan cara mengajarkannya melalui pelatihan ini. Selain itu, pengetahuan guru mengenai apa dan bagaimana cara mengajarkan regulasi diri dalam belajar sudah terfasilitasi dari pelatihan ini, terlihat dari hasil *post-test* dan dari diskusi yang dilakukan pada sesi *monitoring* dan pendampingan. Dalam hal keterampilan guru dalam meregulasi dirinya, masih dalam proses dikarenakan guru baru mendapatkan pengetahuan dan pemahaman dari pelatihan yang diberikan. Dalam aspek keyakinan guru bahwa regulasi diri dalam belajar dan tingkat motivasi guru dalam mengajarkan regulasi diri dalam belajar sudah terlihat melalui hasil *post-test* dan diskusi dalam sesi *monitoring* dan pendampingan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pelatihan tergolong efektif melihat terdapat peningkatan dari aspek pengetahuan, keyakinan, dan motivasi guru untuk menerapkan hal yang diperoleh dari pelatihan. Sedangkan pada aspek keterampilan pengajaran, masih diperlukan pendampingan dan pemberian umpan balik secara berkelanjutan, mengingat hal yang diberikan dalam pelatihan ini bersifat keterampilan.

Oleh sebab itu, tim PkM dan mitra telah membuat kesepakatan bahwa SMA X akan menjadi sekolah binaan tim PkM. Dengan demikian, pengimplementasian lebih dapat terpantau dan guru-guru didampingi selama pengimplementasian, sehingga pemerolehan keterampilan mengajarkan regulasi diri dalam belajar diharapkan semakin meningkat.

2. Sesi Siswa

Pada sesi yang diberikan kepada siswa bertemakan “Aku Kenal Maka Aku Tenang”. Sesi ini bertujuan untuk memberikan informasi dan latihan regulasi diri pada siswa secara spesifik meregulasi emosinya. Sesi ini dimulai dengan *ice breaker* yang bertujuan untuk mencairkan suasana dan meningkatkan motivasi pada siswa. Pada *ice breaker* ini di bagi kedalam kelompok kecil dan membangun menara dari sedotan. Setiap kelompok membangun menara dengan ketentuan tinggi dan kokoh. Peserta terlihat antusias dan mencoba membuat menara sedotan setinggi-tingginya. Pada akhir *ice breaker* terdapat dua kelompok yang memiliki menara tinggi dan kokoh. Namun setelah dilakukan uji kekuatan dengan menghidupkan kipas kelas, maka terdapat satu menara sebagai pemenang.

Dari kegiatan pengantar tersebut membantu siswa-siswi untuk dapat terus berjuang akan kesulitan yang dihadapi dan belajar mengelola diri untuk tetap fokus pada tujuan yang telah ditetapkan. Namun demikian, dalam perjalanan menuju tujuan yang telah ditetapkan akan ada banyak tantangan dan hambatan. Hal ini terutama tantangan yang berasal dalam diri yaitu untuk tetap fokus mengerjakan tugas meski kondisi suasana hati yang kurang nyaman. Oleh karena itu, penting bagi siswa-siswi belajar melakukan regulasi diri khususnya melakukan regulasi emosi.

Pada tahap pertama, peserta diminta untuk menjawab *pre-test* yang berkaitan dengan

pemahaman mereka tentang apa itu emosi, jenis emosi, apa yang dilakukan ketika marah dan keyakinan mereka dalam mengelola emosi yang mereka miliki. Berdasarkan hasil evaluasi dari 39 peserta, lebih dari 50% menyatakan bahwa emosi disamakan dengan marah. Pada sesi ini, memperkenalkan bahwa emosi tidak sama dengan marah. Marah hanyalah salah satu jenis emosi. Emosi merupakan pola reaksi yang kompleks, yang melibatkan unsur-unsur pengalaman, perilaku, dan fisiologis; dimana seorang individu mencoba menangani masalah atau peristiwa yang signifikan secara pribadi. Emosi juga merupakan pengalaman yang sifatnya subjektif. Adapun jenis emosi dasar yaitu marah, senang, sedih, jijik, terkejut dan takut. Emosi adalah bagian yang penting untuk kita kenali dan kelola sebagai manusia (Cayoun et al., 2018). Karena seringkali emosi yang kita rasakan dapat mengubah realita. Misalnya jika seseorang sedang sedih, meski langit cerah, namun ia cenderung memiliki interpretasi bahwa hari itu buruk.

Pada sesi ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu mengenali emosi. Pada bagian yang pertama ini siswa-siswi diberikan latihan untuk menerima apa yang mereka rasakan dengan memberikan panduan yaitu “Saya senang kalau.... saya marah kalau...dst.” Setelah itu, diberikan pertanyaan terkait aspek perilaku yaitu “Jika saya marah maka saya akan,jika saya sedih maka saya akan..” Pada tahap ini, siswa-siswi belajar menerima apa yang dirasakan dan melakukan evaluasi kebiasaan yang mereka lakukan. Pada bagian yang kedua siswa belajar melakukan “STOP”, yaitu berhenti sejenak untuk mengambil nafas panjang beberapa kali. Siswa-siswi kemudian diberikan video untuk melakukan latihan nafas.

Pada bagian ketiga, belajar untuk berempati dengan orang lain. Bagian akhir sesi ini merupakan aplikasi dari regulasi emosi dalam berelasi dengan orang lain. Bukti bahwa individu dapat meregulasi diri maka teruji saat berkomunikasi maupun berelasi

dengan orang lain. Oleh karena penting untuk mengenali emosi yang dirasakan diri sendiri agar mampu memahami apa yang dirasakan oleh orang lain. Pada akhir sesi maka diberikan *post-test* untuk mengetahui apakah siswa-siswi sudah memahami materi yang telah disampaikan. Hampir 90% sudah memahami definisi dan jenis emosi yang dirasakan. Salah satu refleksi dari pembelajaran sesi ini adalah siswa-siswi memahami bahwa emosi itu tidak sama dengan marah dan mereka belajar untuk melakukan regulasi emosi dengan baik karena memiliki dampak kepada relasi dengan orang lain.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Immanuel Kalasan telah berhasil mengoptimalkan keterampilan guru-guru dalam hal strategi mengajar SRL dan teknik konseling. Dengan demikian, para guru diharapkan dapat membantu siswa-siswi SMA Immanuel Kalasan memiliki performa akademik yang semakin optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pelita Harapan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini (PM-056-FPsi/I/2024).

REFERENSI

- Bolang, C. M. V, Sahrani, R., Tumanggor, R. O. (2018). Efektivitas pelatihan strategi mengajar SRL dalam meningkatkan self-efficacy dan SRL belief guru SD X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 1, No. 2, 317
- Cayoun, B. A., Francis, S. E., & Shires, A. G. (2018). Understanding and Regulating Emotions. *The Clinical Handbook of Mindfulness-Integrated Cognitive Behavior Therapy*, May 2020, 117–146. <https://doi.org/10.1002/9781119389675.ch6>
- Counseling Tutor. Basic Counselling Skills explained [PDF Download] • Counselling Tutor [Internet]. Counselling Tutor. 2016. Available from: <https://counsellingtutor.com/basic-counselling-skills/>
- Gusman (2021). Penyusunan perangkat pelayanan bimbingan dan konseling. Prenada Media
- Kind, V., & Chan, K. (2019). Resolving the amalgam: connecting pedagogical content knowledge, content knowledge and pedagogical knowledge. *International Journal of Science Education*, 41(7), 964–978. <https://doi.org/10.1080/09500693.2019.1584931>
- Pintrich, P.R. & de Groot, E.V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82, No. 1., 33 – 40
- Sahranavard, S., Miri, M.R., & Salehinya, H. (2018). The relationship between self-regulation and educational performance in student. *Journal of education and health promotion*, Vol. 7, No. 7, 154
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). Historical, contemporary, and future perspectives on self-regulated learning and performance. In D. H. Schunk & J. A. Greene (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed., pp. 1–15). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315697048-1>
- Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. (2008). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Routledge
- Sitinjak, C. & Canu, Z. (2023). The importance of guidance and counseling in effective school learning. *Jurnal Ilmiah Global Education*, Vol. 4, No. 1, 12 – 9
- Wang, J.K., Xue, H. Q., & Wu, X. F. (2023). Mental health and academic achievement among Chinese adolescents during COVID-19 pandemic: The mediating role of self-regulation learning. *Social Psychology of Education*
- Yeo, A. (1993). *Counselling: A problem-solving approach*. Armour Pub
- Zimmerman, B.J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, Vol. 45, No. 1, 166 – 83

