

Psikoedukasi Regulasi Diri untuk meningkatkan Motivasi Belajar pada siswa di Mts Hasyim Asy'ari Gempol Pasuruan [Self-Regulation Psychoeducation to increase Learning Motivation in students at Mts Hasyim Asy'ari Gempol Pasuruan]

Qotrun Nada Fitri¹⁾, Eko Hardi Ansyah²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

ekohardi1@umsida.ac.id

Abstract. *This research aims to see the significance of Self-Regulation Psychoeducation in increasing learning motivation in students at MTS Hasyim Asy'ari Gempol. This research uses quantitative experimental methods with data collection techniques through pretest and posttest questionnaires using a learning motivation scale. The respondents in this research were 34 respondents, selected using random sampling techniques based on predetermined criteria. The data analysis technique used the Paired T Test technique which was analyzed using JASP with the results stating that students received the self-regulation psychoeducation material well, showing an increase with large changes in their learning motivation. It was concluded that Self-Regulation Psychoeducation had an influence in increasing learning motivation. MTS student Hasyim Asy'ari Gempol.*

Keywords - *Psychoeducation, Self Regulation, Learning Motivation*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk melihat signifikansi Psikoedukasi Regulasi Diri dalam meningkatkan motivasi belajar pada siswa di MTS Hasyim Asy'ari Gempol, Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan teknik pengambilan data melalui kuesioner pretest dan posttest menggunakan skala motivasi belajar, responden pada penelitian ini sejumlah 34 responden yang dipilih menggunakan teknik random sampling berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan. Teknik analisis data menggunakan teknik Uji T Berpasangan yang dianalisis menggunakan JASP dengan hasil yang menyatakan bahwa siswa menerima dengan baik materi psikoedukasi regulasi diri dengan ditunjukkan adanya peningkatan dengan perubahan yang besar pada motivasi belajarnya, hal ini disimpulkan bahwa Psikoedukasi Regulasi diri memberikan pengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar siswa MTS Hasyim Asy'ari Gempol.*

Kata Kunci - *Psikoedukasi, Regulasi Diri, Motivasi Belajar*

I. PENDAHULUAN

Bagian Dalam upaya melahirkan anak didik yang berkualitas keterlibatan seorang siswa dalam kegiatan belajar merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan untuk masa depan siswa, namun masih banyak siswa yang malas untuk mengikuti kegiatan belajar dan membuat tindakan yang mengakibatkan kegiatan belajar tidak kondusif. Hal itu bisa terjadi disebabkan karena rendahnya motivasi belajar dalam diri siswa. Motivasi dapat dikatakan sebagai upaya penyelesaian dalam diri siswa dari pasif menjadi aktif yang menciptakan hasrat untuk melakukan aktivitas belajar yang bertujuan untuk mencapai apa yang diinginkan, motivasi belajar juga dapat diartikan sebagai bentuk dorongan untuk melakukan kegiatan belajar yang berasal dari eksternal dan internal diri seseorang untuk meningkatkan minat belajar [1].

Dalam [2] Uno (2013: 23) menyatakan motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling berkaitan. Hakikat motivasi belajar adalah sebuah dorongan internal dan eksternal terhadap siswa yang sedang mengikuti kegiatan belajar untuk menciptakan perubahan tingkah laku yang mana dorongan eksternal memiliki peran penting bagi siswa yang berpengaruh terhadap keinginannya untuk mencapai perubahan melalui proses pembelajaran. Peneliti menemukan fenomena yang terjadi di MTS Hasyim Asy'ari Gempol, dengan hasil wawancara diperoleh data bahwa tidak ada kejadian siswa membolos untuk berangkat sekolah, akan tetapi dari 100% siswa yang duduk di kelas 8 dan 9, 40% nya sering bolos pelajaran, membuat kegaduhan saat jam pelajaran berlangsung, dan tidur di kelas. Hal ini

menunjukkan bahwa siswa masih memiliki semangat untuk berangkat ke sekolah hanya saja siswa kurang memiliki motivasi untuk mengikuti kegiatan belajar saat itu. Winkel (2004: 196-197) dalam [2] menyatakan bahwa yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa adalah; 1. Kehidupan di luar sekolah yang banyak menawarkan kesenangan instan sehingga siswa mudah merasa puas, 2. Pengaruh teman sebaya yang tidak berambisi untuk memiliki prestasi dalam belajar di sekolah akan tetapi menyukai hal-hal selain itu, 3. Tidak memiliki mimpi atau cita-cita sesudah menyelesaikan sekolah, terutama untuk melanjutkan pendidikan ke universitas favorit dan memilih menjadi pengangguran sebagai jalan keluar, 4. Kondisi keluarga yang kurang mendukung, karena sejak kecil anak-anak kurang mendapatkan apresiasi untuk prestasi yang patut dibanggakan atas dasar usahanya sendiri; atau karena kehidupan keluarga yang kurang harmonis, sehingga menyebabkan anak kurang fokus dalam belajar, 5. Penilaian sejumlah anak muda terhadap masyarakat sekitar, sehingga mereka meragukan fungsi dari belajar di sekolah yang mana hal itu untuk mempersiapkan mereka terjun ke masyarakat. Ditemukan pada fenomena yang terjadi di lapangan bahwa beberapa faktor pendukung siswa dalam melakukan kegaduhan itu karena diajak oleh teman yang lain, meniru gaya pertemanan yang mereka lihat di sosial media, merasa ditakuti oleh teman-temannya. Ini merupakan hal biasa yang terjadi di masa remaja namun akan lebih baik jika dapat dihilangkan dan diatasi secara berkala.

Masa remaja menurut Santrock (2012), adalah suatu periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dalam kehidupan manusia. Seperti dalam perkembangan yang berlangsung pada masa kanak-kanak, perkembangan seseorang pada masa remaja dihiasi oleh hubungan antara faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial [3]. Dalam hal ini seseorang harus bisa meregulasi dirinya agar dapat bertanggung jawab pada dirinya, seperti halnya dapat mengelola situasi yang dihadapi baik situasi yang baik maupun buruk di lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial adalah tempat dimana seseorang dapat terpengaruh untuk kemajuannya dalam meraih kesuksesan [4].

Pada penelitian ini peneliti ingin memberikan teori regulasi diri yang dituangkan dalam kegiatan Psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu kegiatan modalitas yang penyampaiannya oleh seorang profesional dengan mengumpulkan dan melakukannya bersama antara kegiatan psikoterapi dan intervensi edukasi dalam sebuah penelitian [5] Psikoedukasi boleh diterapkan untuk siapa pun baik anak-anak, remaja, orang dewasa, begitu halnya perorangan atau kelompok akan tetapi pada penelitian ini peneliti berfokus pada siswa remaja sebagai partisipannya. Dalam penelitian [6] Psikoedukasi terbukti efektif untuk diterapkan pada penyelesaian masalah ini karena psikoedukasi merupakan model pembelajaran dengan pendekatan kognitif sosial. Tahapan tahapan dalam kegiatan psikoedukasi disusun untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menentukan target belajar untuk mencapai motivasi belajar yang diharapkan, siswa akan memekanisme informasi melalui proses pembelajaran lingkungan sosial dan melalui belajar dari narasumber, yang mana diharapkan siswa dapat memiliki minat untuk belajar dari diri sendiri. Pada tahap ini terjadi proses sosialisasi mengenai regulasi diri kepada siswa untuk menarik kontribusi siswa dalam proses meningkatkan motivasi belajar dengan memberikan pengenalan tentang pentingnya regulasi diri dalam proses belajar siswa. Regulasi secara umum adalah pedoman diri atau pengendali diri dalam berperilaku, lalu self regulation learning dapat diartikan sebagai "proses mengendalikan atau mengarahkan diri dalam belajar atau belajar untuk mengatur diri [7], Zimmerman menyatakan bahwa regulasi merupakan kegiatan dimana individu mulai menghidupkan dan mengusahakan pertahanan pikiran, perilaku, emosi, dan perhatiannya secara berkesinambungan sebagai upaya dalam mencapai tujuannya [8].

Regulasi diri dibutuhkan agar siswa mampu mengendalikan dirinya sendiri, mampu berada dalam situasi apapun dan mengatur diri, terutama bila dihadapkan pada tugas-tugas yang susah dan lingkungan yang kurang baik. Siswa yang mampu melakukan self-regulation dalam belajar, secara terstruktur dapat mengendalikan perilaku dan pola berpikirnya dengan memahami dan menjalankan ketentuan yang sudah dibuat oleh diri sendiri, dapat mengorganisir berjalannya suatu kegiatan belajar, dapat melatih daya ingat pada informasi yang didapatkan, serta mampu meningkatkan dan mempertahankan nilai-nilai positif yang sudah didapatkan dalam kegiatan belajarnya [9] mengatakan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur diri ketika proses belajar dapat memenuhi kebutuhan yang dihadapinya saat itu.

Menurut Bandura dalam [3] terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam proses belajar siswa, diantaranya ; 1. Faktor Internal yaitu observasi diri (self-observation). Hal ini dapat dilakukan berdasar pada kualitas dan kuantitas penampilan dalam diri siswa, keaslian tingkah laku diri, dan seterusnya. 2. Faktor eksternal memberi patokan untuk melakukan evaluasi tingkah laku seperti melakukan interaksi dengan suatu hal yang menjadi pengaruh dalam diri, membentuk patokan untuk melakukan evaluasi diri bersama guru dan orang tua, anak-anak diajarkan baik dan buruk, perilaku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki, 3. Penguatan (reinforcement). Tidak harus memberikan hadiah untuk mendapatkan kepuasan, namun siswa membutuhkan dukungan yang berasal dari lingkungan luar. Tolak ukur tingkah laku dan jenis penguat perlu bekerja sama seperti halnya ketika orang dapat mencapai tolak ukur tingkah laku tertentu diperlukan adanya penguatan agar perilaku tersebut menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

Aspek regulasi diri Menurut Zimmerman dalam [3]: 1. Kesadaran berpikir bagi individu yang mampu meregulasi diri adalah pribadi yang dapat membuat perencanaan, mengorganisir, melakukan pengukuran diri, dan mendorong diri sebagai bentuk kebutuhan selama berperilaku, 2. Motivasi menjadi fungsi kebutuhan dasar untuk

melakukan kontrol diri yang berhubungan dengan kemampuan pada setiap diri seseorang. Dengan keuntungan seorang individu mampu memiliki motivasi aktif, mampu mengatur diri sendiri, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan suatu hal (Zimmerman dan Pons 1988), 3. Perilaku menurut Zimmerman dan Schank (1989) merupakan bentuk upaya seseorang untuk mengatur diri, memilih, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Menurut [10] Siswa yang mampu meregulasi diri adalah siswa yang mampu menentukan tujuan belajarnya untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi belajarnya, mampu menyadari suatu hal yang dapat mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar, mampu mengamati peningkatan yang sudah mencapai target belajar secara periodic, mampu memeriksa strategi belajar yang berdasar pada kemajuan yang dicapai, mampu mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul, dan mampu beradaptasi pada tempat yang diperlukan. Jika seorang siswa tidak bisa meregulasi dirinya maka proses pembelajaran tidak mungkin bisa dilakukan dengan kondusif sehingga menyebabkan motivasi belajar menurun.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ni Kadek Anisa Ayu Nita dan Gusti Ngurah Sastra Agustika dalam Efikasi Diri dan Regulasi Diri Berpengaruh terhadap Motivasi Belajar pada Siswa [1], Aqzayunarsih dalam pengaruh efikasi diri dan regulasi diri terhadap motivasi belajar dan hasil belajar biologi siswa xi mia sman di kota palopo [11], Zummy Anselmus Dami dan Polikarpus Parikaes dalam Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai konsekuensi [3], Rina Erlina dalam skripsi Hubungan antara regulasi diri dengan motivasi belajar pada siswa SMA [2], widayanti ningtias dalam skripsi hubungan regulasi diri belajar dengan motivasi berprestasi dalam belajar pada siswa kelas xi di SMA al-azhar 3 bandar lampung tahun ajaran 2019/2020 [12] yang menyimpulkan bahwa regulasi diri memiliki peran terhadap motivasi belajar. Yang mana bisa dikatakan bahwa siswa yang tidak mampu meregulasi dirinya akan berpengaruh terhadap turunnya motivasi belajar dalam dirinya. Maka dalam penelitian ini peneliti ingin mengenalkan pentingnya regulasi diri yang dituangkan dalam kegiatan Psikoedukasi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di MTS Hasyim Asy'ari Gempol.

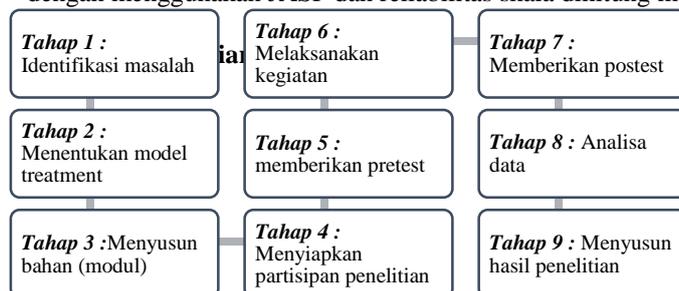
II. Metode

Jenis, Lokasi dan Sample Penelitian

Penelitian ini merupakan studi lapangan dengan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian berbentuk Pretest-Posttest. Survey awal menggunakan metode wawancara kepada 3 Bapak/Ibu Dewan Guru dan 3 Siswa untuk menggali permasalahan awal yang sering terjadi. Penelitian ini dilaksanakan di MTS Hasyim Asy'ari Gempol dengan jumlah sampel, 32 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria; 1. Merupakan siswa kelas 8 dan 9, 2. Melihat hasil wawancara dan rekomendasi dari dewan guru.

Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian menggunakan skala likert yang diadopsi dari skala motivasi belajar Muzsalifah Zahrotul Jannah, skala tersebut disusun berdasarkan aspek motivasi belajar yang dinyatakan oleh Cherniss dan Goleman pada tahun 2001. Adapun aspek-aspek tersebut antara lain; mempunyai tanggung jawab, mempunyai niat dalam belajar, mempunyai keinginan untuk mencapai sesuatu, dan bersikap optimis dalam belajar dalam [13]. Koefisien Reliabilitas skala ini sebesar 0.814, Analisa data yang digunakan merupakan jenis Uji T Berpasangan dengan menggunakan JASP dan reliabilitas skala dihitung menggunakan alpha cronbach SPSS.



gambar 1. Prosedur Penelitian

- Tahap 1 : Identifikasi Masalah

Dalam tahap ini peneliti melakukan survey ke sekolah untuk melakukan wawancara dengan jumlah penjawab 3 siswa perwakilan dari kelas 7, 8, 9 dan 3 perwakilan Bapak/Ibu dewan guru, untuk menjawab beberapa pertanyaan yang sudah disiapkan oleh peneliti. Masalah merupakan sekumpulan hal yang tidak sesuai dengan harapan yang sudah direncanakan yang kemudian memerlukan penyelesaian, istilah masalah dimaknai dengan adanya suatu teka-teki yang harus dipecahkan (Robert R. Mayer dan Ernest Greenwood, 1984) dalam [14].

Fenomena pada penelitian ini adalah kurang kondusifnya lingkungan pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung, dari hasil wawancara tersebut peneliti menemukan terjadinya masalah pada motivasi belajar siswa, baik pada siswa yang menjadi penyebab kegaduhan juga lingkungan sekitarnya. Identifikasi masalah dibutuhkan untuk mengerucutkan kembali permasalahan yang sudah ditemukan. Pada penelitian ini ditemukan adanya permasalahan pada motivasi belajar siswa dengan hasil wawancara ditemukan beberapa penyebab masalah tersebut terjadi karena :

1. Mengikuti teman-temannya
2. Meniru gaya pertemanan yang dilihat di sosial media
3. Merasa ditakuti oleh teman-temannya.

Setelah itu peneliti melakukan identifikasi lanjutan untuk mengetahui penyebab apa yang mengakibatkan 3 hal tersebut menjadi hal yang perlu diperbaiki untuk menyelesaikan masalah. Peneliti menemukan bahwa regulasi diri memegang peran penting dalam 3 hal tersebut sehingga dapat ditemukan hipotesis jika seorang siswa tidak bisa meregulasi dirinya maka proses pembelajaran tidak mungkin bisa dilakukan dengan kondusif sehingga menyebabkan motivasi belajar menurun.

- Tahap 2 : Menentukan model treatment

Pada tahap ini peneliti menggunakan psikoedukasi sebagai model treatment untuk penyelesaian masalah motivasi belajar, psikoedukasi diterapkan dengan mengangkat masalah regulasi diri sebagai bahan penyampaiannya.

- Tahap 3 : Menyusun bahan modul

Pada tahap ini peneliti menyiapkan beberapa materi yang akan diangkat dalam kegiatan psikoedukasi sebagai berikut :

1. Pengertian regulasi diri

Regulasi secara umum adalah proses pengendalian diri atau mengatur diri dalam berperilaku, lalu self regulation learning dapat di artikan sebagai “proses mengatur dan mengarahkan diri dalam belajar atau belajar untuk mengatur diri [7].

2. Aspek regulasi diri

Menurut Zimmerman dalam [3], menyatakan self regulation / regulasi diri dalam belajar mencakup tiga aspek yang dapat digunakan dalam belajar yaitu kesadaran berpikir, motivasi dan perilaku diri.

3. Faktor regulasi diri

Menurut Bandura dalam [3], terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi regulasi diri dalam belajar yaitu faktor internal dan eksternal yang mencakup standar dan penguatan.

4. Strategi yang digunakan dalam pembentukan regulasi diri

Dalam penelitian [7] dapat beberapa strategi untuk pembentukan regulasi diri diantaranya penetapan tujuan, perencanaan, motivasi diri, pengendalian perhatian, strategi pembelajaran, pengendalian diri dan evaluasi diri.

- Tahap 4 : Menyiapkan partisipan penelitian

Pada tahap ini peneliti menghubungi pihak sekolah untuk memastikan ada berapa siswa yang disarankan oleh pihak sekolah dan bersedia untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi ini, sehingga ditemukan hasil akhir terdapat 32 siswa yang sudah siap untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi.

- Tahap 5 : Memberikan pretest

Pada tahap ini peneliti menyiapkan 32 lembar kuesioner yang sudah siap sebar untuk mengukur tingkat motivasi belajar pada peserta kegiatan psikoedukasi sebelum acara dimulai.

- Tahap 6 : Melaksanakan kegiatan psikoedukasi

Psikoedukasi dilakukan oleh Dosen Prodi Psikologi melalui metode presentasi dan tanya jawab. Psikoedukasi dilakukan selama 90 menit sebanyak satu sesi. Kegiatan ini menggunakan media seperti LCD, laptop, mikrofon dan speaker.

- Tahap 7 : Memberikan postest

Pada tahap ini peneliti menyiapkan 32 lembar kuesioner yang sudah siap sebar untuk mengukur tingkat motivasi belajar pada peserta kegiatan psikoedukasi setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

- Tahap 8 : Analisa data

Pada tahap ini peneliti melakukan analisa data dengan beberapa tahap, yang pertama melakukan skoring hasil pretest dan posttest selanjutnya hasil data skoring tersebut dianalisis di JASP dengan teknik analisis Uji T Berpasangan.

- Tahap 9 : Menyusun hasil penelitian

Pada tahap ini peneliti membaca hasil akhir pada proses analisa data lalu dinarasikan sebagai bentuk pembahasan penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil Sekolah

MTS Hasyim Asy'ari berdiri pada tahun 1993, sebagai jawaban desakan masyarakat yang menginginkan adanya madrasah tingkat lanjut atau setingkat SLTP dan SMP MTS NU. Hasyim Asy'ari terletak di desa Tawangsari Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan Jawa Timur. Memiliki visi berprestasi, berkualitas, dan berakhlakul karimah. Serta Misi yaitu; 1. Membentuk siswa Madrasah yang beriman, taqwa, berakhlak mulia dan berbudi pekerti yang luhur. 2. Mengembangkan budaya suka membaca, bertoleransi yang tinggi, bekerja sama antar siswa dan saling menghargai, memiliki sikap disiplin, jujur, kerja keras, kreatif, dan inovatif. 3. Meningkatkan nilai kecerdasan cinta ilmu pengetahuan peserta didik dalam bidang akademik maupun non akademik, menanamkan kepedulian sosial dan lingkungan dalam diri, cinta damai, cinta tanah air, serta memiliki semangat kebangsaan dan hidup demokratis.

B. Analisis Kenaikan Motivasi Belajar

Dari jumlah penjawab kuesioner 32 siswa, terdapat 15 responden laki-laki dan 17 responden perempuan telah dilakukan pretest dan posttest dengan hasil analisa data :

1. Uji asumsi

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p	
Motivasi belajar Pretest	-	Motivasi belajar posttest	0.973	0.586

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Tabel 1. Uji Asumsi

Deskripsi : Pada tabel 1 dinyatakan bahwa nilai $P = 0.586 > 0.05$ yang dinyatakan tidak signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa data motivasi belajar terdistribusi normal. Oleh karena itu salah satu asumsi telah terpenuhi.

2. Uji Hipotesa

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Motivasi belajar Pretest	Motivasi belajar posttest	-7.467	31	< .001	-6.094	0.816	1.320

Note. Student's t-test.

Tabel 2. Uji Hipotesa

Cohen d	Ukuran Efek
0,2	Kecil
0,5	Sedang
0,8	Besar

gambar 2. Effect Size

Deskripsi : Pada tabel 2 nilai $t = 7.467$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada motivasi belajar sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan, ditunjukkan dengan nilai $P = 0.001 < 0.05$ yang dinyatakan terdapat pengaruh pada motivasi belajar, didukung oleh perolehan nilai $\text{cohen's } d = 1.320$ menunjukkan terdapat perubahan efek yang besar pada motivasi belajar setelah diberikan psikoedukasi.

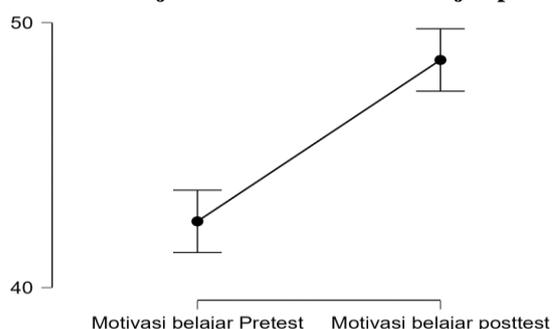
3. Uji Deskriptif

Descriptives				
	N	Mean	SD	SE
Motivasi belajar Pretest	32	42.500	2.995	0.529
Motivasi belajar posttest	32	48.594	3.843	0.679

Motivasi belajar Pretest - Motivasi belajar posttest

Tabel 3. Uji Deskriptif

Motivasi belajar Pretest - Motivasi belajar posttest



gambar 3. Plots

Deskripsi : Pada tabel 3 dan gambar 2 menunjukkan peningkatan motivasi belajar yang dengan nilai rata-rata pretest 42.500 – posttest 48.594.

V. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan positif antara Psikoedukasi Regulasi diri dengan Motivasi belajar siswa Mts Hasyim Asy'ari Gempol. Perolehan data uji signifikansi dengan nilai $t = 7.467$ dari tingkat signifikansi 0.05, bisa dinyatakan bahwa hipotesis dapat diterima, peneliti menemukan perubahan tingkatan motivasi belajar yang ditunjukkan pada hasil uji hipotesis dengan nilai t sebesar 7.467 yang ditunjukkan dengan rata-rata nilai pretest sebesar 42.500 dan posttest sebesar 48.594 sejalan dengan penelitian

Tingkat signifikansi peningkatan motivasi belajar pada nilai $0.001 < 0.05$, hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat meningkatkan motivasi belajar dengan besaran efek 1.320 yang tergolong besar yang menyatakan bahwa siswa sudah dapat menerima materi psikoedukasi regulasi diri dengan baik. Peneliti mendapati bahwa psikoedukasi regulasi diri dapat memberikan peningkatan motivasi belajar namun hal ini tetap kembali lagi pada diri dan lingkungannya, sejalan dengan penelitian [15] yang menyatakan bahwa tidak dapat menjamin semua siswa yang telah mengikuti program psikoedukasi memiliki kemampuan yang mumpuni untuk meregulasi diri dalam belajarnya, karena kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan pada siswa yang diharapkan nantinya dapat mempengaruhi perilaku siswa salah satunya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Perubahan dalam diri siswa berpusat pada keyakinan dalam dirinya sendiri, pada penelitian ini didapati bahwa siswa sudah mampu meyakini bahwa psikoedukasi regulasi diri dapat membantu kegiatan belajarnya yang dibuktikan dengan; 1. Siswa mengikuti kegiatan psikoedukasi dalam kondisi sadar akan kesulitannya dalam mengikuti kegiatan belajar, 2. Siswa meyakini bahwa psikoedukasi mampu memotivasi dirinya untuk mencapai perubahan, 3.

Siswa meyakini bahwa siswa harus bisa merubah respon dalam dirinya ketika dihadapkan dalam suatu masalah, hal ini sejalan dalam tujuan penelitian (Erlyani & Zwagery, 2018) dalam [16] dimana peneliti berharap Pada pelaksanaan psikoedukasi ini dapat melakukan pengubahan perilaku yang bertujuan jangka panjang yang mengubah suatu pemahamannya. Dengan adanya penetapan tujuan maka penelitian akan berdampak positif pada lingkungannya sesuai dengan penelitian Rowe dkk (2017) dalam [17] yang menyatakan bahwa penetapan tujuan dapat meningkatkan motivasi dan mendorong pertumbuhan keterampilan serta keterlibatan dalam kegiatan belajar.

Psikoedukasi regulasi diri berdampak positif dalam peningkatan motivasi belajar siswa di MTS hasyim Asy'ari hal ini sejalan dengan penelitian [18] yang menyatakan bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa juga sejalan dengan pendapat Pintrich & Groot (1990: 33) dalam [19] yang menyatakan regulasi diri akan membantu siswa dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan yang bersifat eksternal dalam meraih cita-cita yang di impikannya. Sehingga nantinya regulasi diri dapat mengendalikan motivasi siswa dalam belajar meskipun kondisi sosial memberikan pengaruh negatif, selain diri sendiri peran keyakinan siswa bahwa lingkungan juga dibutuhkan untuk keberhasilan motivasi belajar juga menjadi sebagian keberhasilan pada penelitian ini, seperti dalam penelitian [20] yang menyatakan bahwa guru perlu mengingatkan dan mengapresiasi siswa sebagai bentuk psikoedukasi mandiri agar siswa dapat melakukan aktivitas belajar secara efektif dengan memahami pentingnya dukungan sosial dan perlunya melakukan regulasi diri dalam belajar, juga dalam penelitian [21] menyatakan perlu adanya beberapa tindakan khusus terhadap siswa yang kurang termotivasi belajarnya baik oleh pengajar dan orangtuanya. Dengan beberapa perlakuan khusus nantinya siswa dapat mengerti dan terarah kepada tujuan-tujuan yang diinginkannya dan semakin sering orang tua berperan dalam pendampingan belajarnya maka akan semakin cepat anak memahami sesuatu yang dipelajarinya hal ini sesuai dengan penelitian Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia dkk yang mana diketahui jika dukungan keluarga berpengaruh pada motivasi belajar siswa [22].

Pada penelitian ini peneliti hanya berfokus pada regulasi diri sebagai salah satu faktor pendukung untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, yang mana pada penelitian ini dinyatakan bahwa regulasi diri tidak berpengaruh penuh dalam peningkatan motivasi belajar hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa. seperti dalam penelitian [23] bahwa Para siswa perlu fokus dan konsisten terhadap tujuan dan cita-citanya, sehingga nantinya mereka tetap memiliki motivasi untuk belajar dan guru perlu melakukan peningkatan kualitas pembelajarannya seperti menciptakan berbagai metode baru dalam belajar yang menyenangkan, melengkapi fasilitas belajar yang lebih memadai, menggunakan berbagai sarana media social untuk pembelajaran, dan melakukan evaluasi pembelajaran secara rutin agar bisa melakukan perbaikan bila ada kekurangan pada proses belajar juga pentingnya dukungan sosial disekitarnya, dukungan dari sosial atau orang lain tidak selalu berkaitan dengan jumlah orang yang tersedia didalam proses tersebut akan tetapi berkaitan pada tepat atau tidaknya bentuk dukungan tersebut [24].

VI. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dalam kegiatan pretest - posttest pada peserta Psikoedukasi dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa siswa dapat menerima program psikoedukasi dengan baik yang ditunjukkan terdapat peningkatan yang besar pada motivasi belajar Siswa MTS Hasyim Asy'ari Gempol., hal ini dibuktikan pada hasil analisa data Uji T berpasangan yang bisa dikatakan bahwa regulasi diri memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

Psikoedukasi memberikan pengaruh positif dalam kenaikan motivasi belajar pada siswa, akan tetapi perlunya dukungan lingkungan sekitar merupakan salah satu cara dalam mencapai sebuah keberhasilan peneliti, diharapkan oleh peneliti lingkungan yang terlibat dalam siswa memberikan dukungan positif dan sadar akan pentingnya motivasi belajar untuk menciptakan anak didik yang berkualitas, peneliti juga menyarankan untuk penelitian selanjutnya bahwa psikoedukasi perlunya diberikan secara global dan menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak/Ibu Guru dan adik-adik MTS Hasyim Asy'ari yang berperan dalam pelaksanaan penelitian ini, Bapak Kaprodi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Bapak/Ibu Dosen yang sudah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini juga teman-teman penulis yang selalu setia menemani penulis dari awal hingga akhir.

REFERENSI

- [1] N. K. A. A. Nita and G. G. N. S. Agustika, "Efikasi Diri dan Regulasi Diri Berpengaruh terhadap Motivasi Belajar pada Siswa," *J. Mimb. PGSD Undiksha, Pendidik. Dasar, Univ. Pendidik. Ganesh, Singaraja, Indones.*, vol. 11, no. 2614–4735, pp. 81–90, 2023.

- [2] R. Erlina, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa SMA," pp. 1–138, 2019, [Online]. Available: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/18272>
- [3] Z. A. Dami and P. Parikaes, "Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Konsekuensi," *J. Penelit. dan Pengemb. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 82–95, 2018.
- [4] Nuraida Wahyu Sulistiyani, "HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN REGULASI DIRI DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI," vol. 1, no. 2, 2012.
- [5] I. Virgiawan and Y. Cahyana, "Psikoedukasi Meningkatkan Motivasi Belajar," vol. 2, no. 2, pp. 7591–7596, 2018.
- [6] N. A. Safarina, W. Astuti, I. Amalia, M. Munizar, and I. Mullah, "Psikoedukasi Pada Siswa SMPN 2 Dewantara Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa," *Soc. J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 4, pp. 185–190, 2023, doi: 10.55824/jpm.v2i4.324.
- [7] E. Nurul Fajri Assakinah, Mohammad ilham Maulana, Latipah, "Pentingnya Self Regulation Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa," *Pentingnya Self Regul. Dalam Meningkatkan. Prestasi Belajar Siswa*, vol. 10, no. 1, pp. 1–52, 2022, doi: 10.21608/pshj.2022.250026.
- [8] E. D. Kusumawati, "Pengaruh Adversity Quotient, Regulasi Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kko Smp Negeri 13 Yogyakarta," *J. Pendidik. Agama Islam*, vol. 14, no. 1, pp. 131–165, 2018, doi: 10.14421/jpai.2017.141-08.
- [9] T. Lesmana and F. Febryan, "Self-Regulation as a Response to Stress in Students during a Pandemic," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, p. 219, 2022, doi: 10.30872/psikostudia.v11i2.7455.
- [10] R. Ruminta, S. Tiatri, and H. Mularsih, "Perbedaan Regulasi Diri Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Vi Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 1, no. 2, p. 286, 2018, doi: 10.24912/jmishumens.v1i2.1463.
- [11] Aqzayunarsih, Y. Hala, and Hartati, "Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Biologi Siswa XI MIA SMA di Kota Palopo," *J. Pendidik.*, vol. 1, no. 6, 2019.
- [12] Ningtias W, "SKRIPSI TANPA BAB PEMBAHASAN WIDAYANTI NINGTIAS_1513052034_BK - Widayanti Ningtias," vol. 2020, 2021.
- [13] B. A. Arumi, "Pengaruh Fasilitas Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Babat Kabupaten Lamongan," 2021, [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/33607/0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/33607/1/17410011.pdf>
- [14] Murjani, "PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF," vol. 5, no. 1, pp. 687–713, 2022.
- [15] J. Siregar, N. Amita, W. D. Sari, I. Yusdanisa, and ..., "Psikoedukasi Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Asing," *J. Abdimas*, vol. 27, no. 1, pp. 67–74, 2023, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/40643> <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/download/40643/14786>
- [16] Q. Anugrah, A. Ika, asdar nur Afni, A. M. ahkam, and jalal novita Maulidya, "Psikoedukasi : Manajemen Waktu Pada Siswa Kelas X Ipa," *J. Educ. Community Serv.*, vol. 01, pp. 17–21, 2022.
- [17] A. Mawarni, D. Y. P. Sugiharto, and M. Mulawarman, "The Effectiveness of Psychoeducational Group of Goal-Setting Training to Improve Self-Efficacy and Learning Motivation," *J. Bimbing. Konseling*, vol. 11, no. 3, pp. 206–214, 2022, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- [18] M. Önemli, "The Effect of Psychoeducational Group Training Depending on Self Regulation on Students ' Motivational Strategies and Academic Achievement," *Educ. Sci. Theory Pract.*, vol. 12, no. 1, pp. 67–74, 2012.
- [19] Y. C. Yundani, "Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi," *J. Ilmu Dakwah dan Tasawuf*, vol. 4, no. 1, pp. 21–35, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.stidsimarasa.ac.id/index.php/iktisyaf/article/download/71/37>
- [20] M. A. Hartini, S.Sn. and M. P. (Almrh) Dr. Heni Mularsih, "PSIKOEDUKASI MEMOTIVASI BELAJAR UNTUK BERPRESTASI SISWA DI PONDOK PESANTREN PUTRI 'AT,'" *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 2, 2019.
- [21] D. Rediyanto, L. Rahmatiani Vol, L. Rahmatiani Psikologi, and F. Psikologi, "Psikoedukasi Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 3 Di Sdn Jatiwangi 3," vol. 2, no. 2, pp. 8103–8110.
- [22] L. A.-A. Aulia, E. Kelly, and A. Sarifudin Zuhri, "Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa," *Psikostudia*, vol. 11, no. 4, pp. 623–632, 2022, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- [23] R. O. Tumanggor, "Psikoedukasi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Sma Penabur Jakarta Di Masa Pandemi," *Seri Semin. Nas. Ke-III Univ. Tarumanagara*, pp. 1807–1812, 2021.
- [24] K. Zariayufa, S. Cahyadi, and W. Witriani, "Keterlibatan Siswa SMK dalam Pembelajaran Jarak Jauh dan Dukungan Akademik: Sudut Pandang Guru," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 10, no. 3, p. 237, 2021, doi: 10.30872/psikostudia.v10i3.5376.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.