



### Upaya Membentuk Kemandirian Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis dengan Layanan Konseling Teknik *Self Regulated Learning*

Abdullah Qurbi<sup>1</sup>, Noviana Diswantika<sup>2</sup>, Dita Fitria Ningsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>SMA Negeri 3 Bandar Lampung, <sup>2,3</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung

<sup>1</sup>abdullahqurbi81@gmail.com, <sup>2</sup>novianadiswantika@gmail.com,

<sup>3</sup>oditafitria@gmail.com

**How to cite (in APA Style):** Qurbi, Abdullah; Diswantika, Noviana; Ningsih, Dita Fitria. (2023). Upaya Membentuk Kemandirian Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis dengan Layanan Konseling Teknik Self Regulated Learning. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 16 (2), pp. 347-360.

**Abstract:** *This article focuses on self regulated learning techniques, as an effort to form independence learning and critical thinking skills in student. Indonesian students are independent students, students who are responsible for the learning process and learning outcomes. Apart from having independence in learning, indonesian students are also students who reason critically, that is able to objectively process information, able to create linkages between various information, able to analyze various information, able to evaluate and counclude information. The writing method is a literature studi (review). Data and informations obtained derived from various reading sources and compiled based on the results of studies from data and the informations obtained. Data analysis technique is descriptive argumentative. Writing done by looking at the interrelationships and synchronization between data and informations one with data and informations other informations according to the topic under study. Self regulated learning techniques for students are the ability to develop self directed learning and critical thinking skills students. In an effort to from independent learning and critical thinking skill in students one of them is academic counseling. The self regulated learning technique helps students develop a more effective way of learning, helping students to succeed in learning and able to adapt to all the demands of education.*

**Keywords:** *self regulated, independent learning, critical thinking*

#### PENDAHULUAN

Belajar adalah sebuah proses yang dilakukan siswa agar siswa memiliki kemajuan di dalam bertingkah laku dengan tepat dan kearah yang baik. Tujuan belajar akan tercapai dengan hasil yang memuaskan jika siswa bisa mengikuti proses pembelajarannya dengan baik. Pelajar Indonesia adalah pelajar mandiri,

yaitu pelajar yang bertanggung jawab terhadap proses belajar dan hasil belajarnya. Kunci dari “*mandiri*” adalah kesadaran akan pribadi dan situasi yang dihadapi diri sehingga mampu meregulasi diri (*self regulation*) (Kamal & Rochmiyati, 2022).

Gusnita, Melisa, & Delyana (2021) mengatakan bahwa kemandirian belajar siswa merupakan cerminan dari sikap kreatif, kebebasan dalam bertindak dan rasa tanggung jawab yang ditandai oleh adanya inisiatif belajar dan keinginan untuk mendapatkan pengalaman baru. Pernyataan tersebut diperkuat juga dengan pendapat Prayuda, Thomas & Basri (2014) yang menjelaskan tentang ciri-ciri kemandirian belajar, yaitu mampu berpikir dengan kritis, kreatif, inovatif, tidak mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain, tidak menghindari masalah dan melarikan diri dari masalah, mampu mengatasi masalah dengan berpikiran matang, tidak pernah malu jika berbeda dengan orang lain, selalu berusaha bekerja keras dengan tekun dan disiplin, serta selalu bertanggung jawab terhadap perbuatannya.

Kemandirian belajar dapat dilaksanakan siswa apabila siswa memiliki rasa percaya diri. Belajar yang selaras dengan kemandirian akan mendorong siswa untuk melakukan aktivitas belajarnya dengan penuh rasa tanggung jawab, dengan kemauan yang tinggi dan dengan cara yang disiplin. Kemandirian dalam belajar sama dengan belajar untuk diri sendiri tanpa bergantung pada orang lain (Isnawati & Samian, 2015).

Siswa dapat memiliki kemandirian belajar jika memiliki ciri-ciri diantaranya mampu berfikir kritis, kreatif dan inovatif, tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, tidak merasa rendah diri, terus bekerja dengan penuh ketekunan dan kedisiplinan serta mampu mempertanggungjawabkan tindakannya sendiri (Thoha, 1996:123-124). Sedangkan menurut Hoshi (dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) dalam kemandirian belajar siswa bertanggung jawab atas pembuatan keputusan yang berkaitan dengan proses belajarnya dan memiliki kemampuan untuk melaksanakan keputusan-keputusan tersebut. Dalam proses pemandirian diri siswa guru hanya berfungsi sebagai fasilitator, yaitu guru hanya sebagai pembimbing, misalnya membantu siswa untuk memecahkan suatu masalah bila siswa tersebut menemui kesulitan dalam kemandirian belajar (Suparman, 2014).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan kemandirian belajar adalah kesiapan diri siswa yang mampu dan mau untuk belajar dengan inisiatif sendiri tanpa bantuan orang lain didalam hal penentuan tujuan belajarnya, cara belajarnya, guna mencapai hasil belajar. Selain memiliki kemandirian belajar, pelajar Indonesia merupakan pelajar yang mampu berpikir kritis, pelajar yang berpikir objektif di dalam mengolah informasi yang diterimanya, pelajar yang mampu membangun keterkaitan informasi satu dengan lainnya, pelajar yang mampu menganalisis berbagai informasi, pelajar yang mampu menilai dan menyimpulkan informasi (Permendikbud No. 22, 2020). Desmita (2019: 173-179) menyatakan pendapatnya bahwa berpikiran kritis adalah sebuah kemampuan untuk bisa berpikir logis, reflektif, dan produktif yang diterapkan dalam menilai keadaan

guna mempertimbangkan pengambilan keputusan terbaik. Pendapat tersebut didukung oleh Muhibbin (dalam Egok, 2016) yang mendefinisikan berpikir kritis serta rasional adalah bentuk nyata dari perilaku belajar yang berhubungan dengan pengatasan dan pemecahan masalah. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan siswa yang mampu berpikir kritis pasti akan menggunakan dasar dan prinsip dalam menjawab sebuah pertanyaan.

Kemampuan berpikir kritis memberikan arahan yang lebih pas pada siswa dalam berpikir, bekerja, dan menentukan keterkaitan suatu hal secara tepat dan akurat. Kemampuan ini juga merupakan faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa sudah maksimal atau belum. Dalam hal ini juga siswa dituntut untuk menggunakan strategi kognitif yang tepat guna menguji kebenaran dan keberhasilan ide atau gagasannya dalam pemecahan masalah dan mengatasi kesalahan atau kekurangan (Egok, 2016). Berdasarkan pemaparan tersebut diatas, dapat dipahami bahwa berpikir kritis adalah kemampuan siswa untuk berpikir secara logis, rasional, reflektif, dan produktif agar bisa digunakan dalam menilai keadaan agar bisa mempertimbangkan dan memutuskan keputusan yang baik.

Terlepas dari pemaparan di atas, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh Lombu'u (2019) kenyataannya kemandirian belajar siswa belum terwujud dan berjalan efektif pada diri siswa. Sikap yang ditunjukkan siswa yang belum memiliki kemandirian belajar adalah masih sering bertanya pada teman kelasnya atau sebangkunya, tentang pelajaran di kelas, tentang tugas, dan pekerjaan rumah (PR). Masih banyak siswa yang dijumpai menyalin tugas dan PR teman kelasnya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang belum memiliki kesadaran untuk menyelesaikan tugas-tugas secara mandiri. Tidak lain berbeda dengan kemandirian belajar, kemampuan berpikir kritis yang dimiliki oleh siswa juga masih rendah, terbukti dengan siswa yang masih sangat bergantung pada guru. Ketergantungan pada guru tersebut didukung dengan bukti ketika guru memberikan materi dan tugas tes, siswa kurang mampu berpikir kritis dalam menyelesaikannya, masih banyak juga siswa yang bertanya kepada guru tentang apa yang dimaksud dalam soal yang diberikan dan apa yang harus dilakukan selanjutnya.

Berdasarkan kondisi di atas, terlihat saat ini perlu melakukan inovasi dalam membentuk kemandirian belajar dan kemampuan berpikir kritis pada siswa. Dalam membentuk mental siswa menjadi pribadi yang memiliki dinamika psikologis belajar mandiri dan berkemampuan berpikir kritis, upaya yang dapat dilakukan adalah layanan konseling dengan teknik *self regulated learning*. Teknik tersebut berperan penting dalam membantu, teknik tersebut merupakan proses proaktif yang dipakai siswa guna mendapatkan keterampilan akademik, yaitu menentukan tujuan, memilih tujuan, dan *self monitoring*. Teknik *self regulated learning* membantu menarahkan siswa pada kemandirian belajar, yaitu siswa mampu mengatur jadwal belajarnya, menetapkan target belajarnya, dan mencari informasi yang dibutuhkan untuk belajarnya secara mandiri.

## **METODE**

Metode penulisan ini bersifat studi literatur (review). Data dan informasi yang didapatkan berasal dari berbagai sumber bacaan dan kemudian disusun berdasarkan hasil studi literatur (Wicaksono, 2022). Data dan informasi yang digunakan mencakup Peraturan Perundang-Undangan, masalah seminar, prosiding, jurnal ilmiah edisi online, dan hasil penelitian dan artikel ilmiah yang bersumber dari internet. Jenis data dan informasi yang diperoleh bersifat kualitatif. Data dan informasi yang terkumpul diurutkan sesuai dengan topik kajian. Kemudian dilakukan penyusunan karya tulis berdasarkan data dan informasi yang telah disiapkan dengan logis dan terstruktur sistematis. Teknik analisis data bersifat deskriptif argumentative. Penulisan dilakukan dengan melihat keterkaitan dan sinkronisasi antara satu data dan informasi dengan data dan informasi lainnya sesuai dengan topik yang dikaji. Kemudian, dilakukan penarikan kesimpulan dari karya tulis. Kesimpulan didapatkan setelah melihat ulang pada pendahuluan masalah, tujuan penulisan, dan isi pembahasan. Kesimpulan yang ditarik dapat menpresentasikan inti pembahasan karya tulis ini.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan studi literatur (*review*). Data dan informasi yang didapatkan berasal dari berbagai sumber bacaan dan kemudian disusun berdasarkan hasil studi literatur. Sebelum dan sesudah perlakuan berupa teknik Regulasi diri. Self regulated learning sangat diperlukan oleh individu dalam kegiatan belajar. Kebiasaan belajar mandiri dapat menumbuhkan kemandirian siswa dalam belajar dan siswa juga dapat belajar secara efektif dan efisien dengan mengacu pada tujuan yang diharapkan.

### ***Self Regulated Learning***

Managemen diri dalam kegiatan belajar diperlukan siswa agar dapat mengarahkan diri guna mencapai tujuan belajar yang tepat. Jika siswa bisa mengatur dirinya maka siswa akan cenderung memiliki jam belajar yang disiplin, akan memilih kegiatan dan rencana yang bisa mendukung prestasi belajarnya. Kemampuan saat siswa bisa mengatur diri dalam aktivitas belajar disebut dengan *self regulated learning* (Fanny & Puriana, 2021). *Self regulated learning* adalah bentuk usaha dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku guna mencapai tujuan. *Self regulated learning* pada siswa adalah kemampuan untuk bisa mengeksplorasi cara belajar mandiri (Wangid, 2017). Sejalan dengan pendapat sebelumnya Pintrich (dalam Mukhid, 2008) mengatakan bahwa self regulated learning adalah proses konstruktif yang aktif saat siswa menetapkan tujuan belajarnya dan berusaha untuk memperhatikan, memantau, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuan dan kondisi konstruktif dari lingkungannya.

Bandura (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) menjelaskan definisi *self regulated learning* sebagai suatu keadaan saat siswa yang belajar sebagai pengendali kegiatan belajarnya sendiri, memonitor belajarnya sendiri, memotivasi dirinya sendiri, dan mampu memiliki tujuan akademik, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dalam pelaksanaan proses belajarnya. Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapatnya Zimmerman (dalam Utari, dkk., 2018) yaitu bahwa *self regulated learning* adalah suatu konsep mengenai bagaimana seseorang menjadi pengatur diri sendiri di dalam aktivitas belajarnya. *Self regulated learning* adalah suatu kemampuan dimana siswa dapat mengaktifkan dan mendorong pemikirannya (kognisi), perasaannya (afeksi), dan tindakannya (aksi) yang telah disusun secara sistematis, berulang dan mengarah guna mencapai tujuan belajarnya.

Dalam aspek dalam *self regulated learning*, pengaturan diri dalam belajar yang diterapkan dalam *self regulated learning*, mengharuskan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademiknya. Menurut Zimmerman (dalam Santrock, 2007) terdapat beberapa aspek *self regulated learning* sebagai berikut.

1. Kognisi, adalah kemampuan individu dalam merencanakan atau mengatur dirinya dalam proses pembelajaran hingga melakukan evaluasi dalam aktivitas belajarnya.
2. Motivasi, adalah suatu pendorong dalam diri individu dan bermanfaat sebagai kebutuhan dasar untuk selalu melibatkan kemauan dalam mengerjakan aktivitas belajarnya.
3. Perilaku, usaha pada diri individu untuk merencanakan proses belajarnya dan mampu memanfaatkan lingkungan yang ada agar tercipta lingkungan yang mendukung kegiatan belajar.

Terdapat juga fase-fase dalam *self regulated learning* berdasarkan perspektif sosial kognitif yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Utari, dkk., 2018), proses *self regulation* digambarkan dalam tiga fase perputaran: fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), dan *self-reflection* (proses evaluasi). Ketiga fase tersebut sama dengan *self regulated learning*.

Fase *forethought* berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan juga meliputi proses dalam menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Fase *performance or volitional control* meliputi proses-proses yang terjadi selama seseorang bertindak dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada fase sebelumnya. Fase *self reflection* meliputi proses yang terjadi setelah seseorang melakukan upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dan pengaruh dari respon (*feedback*) terhadap pengalamannya yang kemudian akan memberikan pengaruh pada fase *forethought* dalam menetapkan tujuan dan Langkah-langkah yang harus dilaksanakannya. Ketiga fase tersebut terus menerus berulang dan membentuk suatu siklus.

Mukhid (dalam Utami, 2020), mengatakan bahwa karakteristik *self regulated learning* adalah bermaksud untuk memperluas siswa didalam pengetahuannya sehingga siswa mampu menyusun cara untuk mengatur emosinya dalam mencapai tujuan belajarnya, selain itu juga agar siswa bisa menyesuaikan dirinya dan bisa mengetahui apa hambatan yang akan muncul dalam proses belajarnya. *Self regulated learning* dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu pertama faktor kognitif (berkaitan dengan informasi yang didapatkan ketika belajar) dan faktor metakognitif (berkaitan dengan kondisi pembelajaran yang dinilai saat belajar berlangsung).

Sejalan dengan dua faktor di atas, Zimmerman (dalam Utari, dkk., 2018) mengemukakan tiga unsur *self regulated learning*, yaitu:

a. Metakognitif

Cara pemahaman akan kesadaran dan kehati-hatian diri siswa dalam memilih pendekatan belajar sebagai cara dalam proses berpikirnya. Kemampuan metakognisi ini mendukung *self regulated learning* dengan merencanakan, menetapkan tujuan, memantau, menselaraskan, serta menilai macam-macam kegiatan dalam proses peningkatan kemampuan.

b. Motivasi

Siswa yang mempunyai motivasi akan fokus terhadap usaha dalam ketekunan belajarnya. motivasi dalam *self regulated learning* adalah suatu karakteristik dalam menunjukkan usaha yang tinggi, yaitu rasa keterkaitan diri akan tugas yang dimilikinya, serta adanya pendapat siswa tentang dirinya mampu menyelesaikan tugasnya dan bisa sukses jika berani menghadapi kegagalan.

c. Perilaku partisipan aktif

Adalah bentuk respon yang dipengaruhi oleh beberapa hal seperti perilaku yang baik yang ditanjukan pada sebuah lingkungan, perilaku ini dapat diperhatikan, dilatih, dan dikembangkan. Proses perilaku yang terjadi dalam *self regulated learning* adalah memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan belajar dengan cara mencari informasi untuk belajar dan tempat untuk belajar.

Zimmerman juga menyampaikan cara dalam teknik *self regulated learning*, yaitu: *self evaluating, organizing, transforming, goal setting, seeking information, keeping record monitoring, enviromental structuring, self counsequanting, rehearsing memorizing, dan reviewing recors*. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling dengan teknik *self regulated learning* dapat membantu siswa untuk memiliki kemampuan yang memaksa diri siswa aktif dalam mengatur dan mengelola metakognisi dalam motivasi dan pola belajar. Selain itu, *self regulated learning* juga amembantu siswa untuk mengetahui pentingnya kemampuan siswa dalam disiplin mengatur waktu belajar dan mengendalikan diri siswa.

## **Kemandirian Belajar**

Kemandirian belajar perlu diperhatikan dan dikembangkan. Kemandirian dapat dicapai dengan proses yang panjang yang berisikan pada pemahaman terhadap realita (Supanti & Hartutik, 2018). Kemandirian belajar bukan artinya siswa belajar sendiri, namun siswa belajar dengan inidiatifnya sendiri tanpa paksaan dari siapapun itu (Sitepu et al., 2023). Siswa dengan kemandirian belajar akan bisa belajar dan mengerjakan tugas nya sendiri dan berani menyampaikan ide serta gagasna yang siswa miliki. Selain itu “*kemandirian*” dapat diartikan keadaan sempurna atau utuh dalam akhlak da akal yang menjadi satu pribadi (Gusnita, dkk., 2021). Sema dengan pernyataan tersebut bahwa kemandirian belajar adalah faktor yang menentukan siswa berhasil atau tidak dalam belajarnya, sehingga sikap mandiri penting sekali dimiliki oleh siswa agar siswa bisa mencapai kesuksesannya.

Kemandirian belajar adalah kegiatan sadar pada siswa untuk mau belajar maju tanpa harus ada paksaan dari pihak lain, dalam rangka mewujudkan tanggung jawab sebagai siswa dalam menghadapi hambatan dan kesulitan belajar. Di dalam kemandirian belajar siswa harus memiliki inisiatif, dan keaktifan serta mampu terlibat dalam pembelajaran untuk menambah prestasi belajar. Pada dasarnya kemandirian belajar merupakan perilaku siswa yang percaya diri dalam melakukan kegiatan belajarnya (Ahmadi, 2004). Pernyataan tersebut diperkuat dengan pendapat Astuti (2016) bahwa indikator kemandirian belajar adalah mempunyai kepercayaan diri, mau berpikir dengan kritis, disiplin, tanggung jawab, serta mampu mengarahkan diri siswa dalam kegiatan belajarnya, serta centered learning.

Selaras dengan pendapat di atas, Gusnita, dkk. (2021) memaparkan dua hal penting dari mandiri, yaitu kesadaran diri dan keadaan regulasi diri.

### **1. Kesadaran diri**

Maksudnya adalah bentuk refleks terhadap kondisi diri, baik kelebihan atau kekurangan diri. Dan juga merupakan bentuk situasi perkembangan yang memakd untuk dihadapi. Kesadaran diri akan membuat siswa sadar dan mengenali kebutuhan pengembangan diri dengan kondisi yang tertentu, siswa juga bisa memilih cara yang tepat dalam pengembangan diri, dan siswa bisa mengantisipasi hambatan yang akan terjadi.

### **2. Regulasi diri**

Maksudnya adalah kemampuan mengatur diri, pikiran, perasaan, dan tingkah laku diri guna mencapai tujuan belajar dan eksplorasi diri ke arah yang lebih baik pada bidang akademik dan non akademik. Hal ini membuat siswa bisa memantapkan dan menetapkan tujuan belajarnya dan menjada perilakunya dalam proses berjalan. Regulasi diri juga bermanfaat saat siswa menghadapi masalah dalam belajar siswa tidak akan menyerah begitu saja, namun siswa terus berusaha dan berjuang untuk mencari cara dan metode yang pas agar bisa berhasil.

Menurut Maltby, Gage, Berliner, & David (2005), kemandirian belajar siswa dapat dengan bebas mengidentifikasi dan memilih masalahnya sendiri,

merencanakan aktivitas dan mengajukan hasil pada akhir kegiatan. Sementara itu, Cole (2004) menegaskan bahwa kemandirian belajar siswa dapat mengontrol kesadaran pribadi, bebas mengatur motivasi dan kompetensi, serta kecakapan yang akan diraihinya. Panen (2006) berpendapat bahwa, siswa yang mampu belajar mandiri adalah siswa yang dapat mengontrol dirinya sendiri, dan mempunyai motivasi belajar yang tinggi serta yakin akan dirinya mempunyai orientasi atau wawasan yang luas dan luwes. Berkaitan dengan pendapat diatas, dalam penelitian ini aspek-aspek kemandirian belajar yang diidentifikasi meliputi : 1) Mencukupi kebutuhan sendiri, 2) Mampu mengerjakan tugas rutin, 3) Memiliki kemampuan inisiatif, 4) Mampu mengatasi masalah, 5) Percaya diri, dan 6) Dapat mengambil keputusan dalam memilih.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemandirian dalam belajar adalah bentuk aktivitas sadar siswa untu mau maju dalam cara belajarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Sehingga siswa bisa mewujudkan tujuan belajarnya karena bentuk tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar.

### **Berpikir Kritis**

Proses kemampuan berpikir kritis dalam siswa adalah hal yang penting untuk dikembangkan, agar dapat membantu siswa dalam hal pengambilan keputusan dengan benar dan tepat. Dan agar membantu siswa lebih mudah mengolah informasi yang mereka dapatkan. Berpikir kritis merupakan suatu proses berpikir yang berfokus pada memutuskan apa yang dipercaya dan akan apa yang akan dilakukan. Kemampuan berpikir kritis antara lain bisa mencari, memilih, menganalisis informasi yang didapatkan untuk belajar (Redecker dalam Chrestella et al., 2021). Johnson (2012) mengatakan bahwa berpikir kritis adalah berpikir dengan baik dan berpikir guna memikirkan cara pencapaian sesuatu dengan maksimal. Berpikir kritis adalah proses yang sistematis yang bisa memungkinkan siswa untuk membuat dan menilai keyakinan dan pendapat mereka.

Selaras dengan pendapat di atas, Chrestella et al. (2021) mengatakan bahwa kemampuan berpikir kritis merupakan kemampuan yang dapat diajarkan pada siswa. Karena merupakan suatu proses berfikir secara objektif dan sistematis dengan cara mengumpulkan informasi untuk mengambil keputusan yang rasional, menganalisis dan mengambil keputusan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Agnafia (2019) yang menyatakan pendapatnya bahwa kemampuan berpikir kritis pada siswa digunakan agar tahu tentang pemahaman siswa terhadap permasalahan yang ada sehari-hari.

Siswa harus megembangkan kemampuan belajarnya, karena hal itu Seifert & Hoffnung (1994) menyebutkan beberapa komponen dari berpikir kritis, yaitu: *basic opration*, *basic knowledge*, *metacognitive knowledge*, dan *belief disposition*. Selaras dengan komponen kemampuan berpikir kritis mempunyai elemen penting,

yaitu: memperoleh dan mendapatkan informasi, menganalisis informasi, dan mengevaluasi pikiran, dan merefleksi pikiran dalam pengambilan keputusan.

1. Memperoleh informasi adalah memproses informasi dengan baik, dengan rasa ingin tahu yang tinggi, dengan bisa mengajukan pertanyaan yang relevan, dengan bisa mengelompokkan informasi. Hal ini berguna bagi siswa untuk bisa memiliki kemauan dan mengumpulkan pendapat serta mengambil keputusan yang tepat.
2. Menganalisis informasi adalah memakai nalar yang rasional, dalam mengambil keputusan dan tindakan dengan melakukan analisis informasi yang didapatkan. Hal ini berguna bagi siswa untuk mampu menjelaskan alasannya secara logis dan rasional, secara akurat dan tepat dalam pengambilan keputusannya.
3. Merefleksi pikiran adalah mampu berpikir tentang bagaimana mengambil kesimpulan informasi. Hal ini membantu siswa untuk bisa membuat keputusan dan mengembangkan dirinya, serta memperbaiki cara dan usahanya dan mengubah opini negatif.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan, berpikir kritis merupakan kegiatan dari cara berpikir tentang ide dan gagasan yang berhubungan dengan kenyataan yang dihadapi, tuntutan situasi dan keadaan yang dihadapi.

### **Efektivitas Teknik Self Regulated Learning dalam Membentuk Kemandirian Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis pada Siswa**

*Self regulated learning* adalah usaha untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Siswa mampu mengatur dirinya dalam belajar, siswa mempunyai kesanggupan untuk mempengaruhi lingkungan belajarnya agar kondusif. Hal tersebut terwujud jika siswa mampu menyelaraskan kemampuan metakognitif, perilaku belajar aktif, dengan kemauan untuk berpikir kritis secara bersamaan dalam belajar keberhasilan teknik self regulated learning sejalan lurus dengan kemampuan siswa untuk mengatur dirinya (*self management*).

Pengaturan diri dalam aktivitas belajar diperlukan individu agar dapat mengarahkan dirinya dalam mencapai tujuan belajar. Jika individu dapat mengatur dirinya sendiri, individu tersebut akan cenderung mengatur jam belajar serta memilih kegiatan dan strategi yang dapat menunjang prestasi akademiknya. Kemampuan mengatur diri dalam aktivitas belajar ini disebut juga dengan *Self Regulated Learning* (Puspitasari, 2013).

Upaya dalam membentuk kemandirian belajar dan kemampuan berpikir kritis pada siswa salah satunya adalah dengan konseling akademik. Pada teknik self regulated learning membantu siswa mengembangkan cara belajarnya menjadi lebih efektif, dan membantu siswa agar sukses dalam cara belajarnya dan bisa menghadapi tuntutan pendidikannya. Teknik *self regulated learning* merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling kognitif-perilaku yang dirasa mampu dan efektif untuk mengintervensi siswa dalam kemandirian belajar dan kemampuan

berpikir kritisnya. Karena teknik ini melibatkan kemampuan kognitif dan perilaku dalam perubahan keduanya.

Teknik *self regulated learning* ini adalah bentuk dari layanan bimbingan konseling yang masuk pada layanan responsif yang bersifat aktif. Maka dari itu layanan ini tujuannya untuk membantu siswa dalam memenuhi kebutuhan yang dirasa kurang terpehuni. Teknik *self regulated learning* pada penulisan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan metakognitif siswa dan membantu siswa dalam memiliki kesadaran akan pentingnya kemandirian belajar dan kemampuan berpikir kritis, guna memanfaatkan diri dalam mencapai tujuan belajar yang maksimal.

*Self regulated learning* siswa dituntut untuk mengenali keinginan dan kebutuhannya, lalu siswa diberi kesempatan untuk mengembangkan apa yang diinginkan dari lingkungan belajar dan sosialnya. Siswa juga dibimbing untuk bersikap aktif dalam menyusun tujuan belajarnya dengan berusaha memonitor, mengatur, meregulasi kognisi, motivasi, perilaku dan karakternya agar tujuan belajarnya bisa berhasil. Langkah terakhir dari teknik ini adalah siswa harus bisa mengevaluasi, merubah pola belajarnya serta siswa harus bisa menetapkan perubahan tersebut agar dirinya bisa terus mengatur pola belajar yang tepat dan efektif. Konselor harus menekankan pada siswa untuk bisa bertanggung jawab atas rencananya yang sudah disusun.

## **SIMPULAN**

Memiliki kemandirian belajar dan kemampuan berpikir kritis adalah karakteristik yang dimiliki pelajar Indonesia. Siswa dituntut mampu untuk belajar sendiri tanpa harus bergantung dengan pihak manapun. Kemandirian belajar artinya siswa belajar sendiri, namun tetap diawasi. Siswa harus punya inisiatif, keaktifan dan keterlibatan dalam proses belajarnya guna meningkatkan prestasi belajarnya. Kemudian siswa harus mampu berpikir dengan kritis dengan memproses berpikir yang objektif dan sistematis tersusun terarah dengan diiringi dengan rasa percaya diri. Siswa dituntut untuk bisa menemukan dan mengumpulkan informasi guna mengambil keputusan yang tepat, rasional dan masuk akal. Dalam mewujudkan hal tersebut upaya yang dilakukan sekolah dan konselor adalah memberikan konseling akademik pada siswa. Pada teknik *self regulated learning* membantu siswa dalam mengeksplorasi cara belajar yang lebih efektif, dan membantu siswa memaksimalkan hasil dan prestasi belajarnya. Karena *self regulated learning* merupakan suatu kemampuan dimana siswa dapat menghidupkan dan mendorong pemikiran (kognisi), perasaan (afeksi) dan tindakan (aksi) yang telah disusun secara tepat dan sistematis guna mencapai suatu tujuan dalam proses belajarnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Agnafia. (2019). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dalam Pembelajaran Biologi. *Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 6, no.1 (2019): 45-46.

- Ahmadi, Abu. (2004). *Psikologo Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astuti, Erni P. (2016). "Kemandirian Belajar Matematika Siswa SMP/ Mts Di Kecamatan Prembun." *Jurnal Pendidikan Surya Edukasi*, vol. 2, no. 2, 2016, pp. 65-75.
- Chrestella, Dea; Haka, Nukhbatul Bidayati; Supriyadi. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DAN SELF REGULATION PESERTA DIDIK MELALUI PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MODEL MULTIPLE REPRESENTASI. *Jurnal Bio Educatio*, Volume 6, Nomor 2, Oktober 2021 hlm. 27-43
- Cole, G. A. (2004). *Management Theory and Practice*. 6th Edition. London: Thomson Learning Bedford Row.
- Desmita. (2019). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Egok, A. S. (2016). KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DAN KEMANDIRIAN BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 186 - 199. Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpd/article/view/2186>
- Fanny, Arif Mahya. & Puriana, Ramadhany Hartanto. (2021). Self-Regulated Learning dalam Pembelajaran Virtual Mahasiswa PGSD UNIPA Surabaya. *Malih Peddas*, 11(2), 382-389
- Fasikhah, Siti Suminarti & Fatimah, Siti. (2013). SELF-REGULATED LEARNING (SRL) DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145 -. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1364>
- Gusnita, Melisa, Delyana. (2021). KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA MELALUI MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF THINK PAIR SQUARE (TPSq). *Jurnal Absis*, Vol 3 No 2 April 2021.
- Isnawati & Samian. (2015). Kemandirian Belajar Ditinjau Dari Kreativitas Belajar Dan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, Vol 25, No 1 (2015)
- Johnson, Elaine. (2012). *Contextual Teaching and Learning*. Bandung: Kaifa.
- Kamal, Mustafa & Rochmiyati, Siti. (2022). Indikator Kemandirian dalam Profil Pelajar Pancasila pada Akhir Fase C Rentang Usia 12 – 15 Tahun. *TARBIYAH WA TA'LIM*, VOL 9, NO 3 (2022).
- Lombu'u, R. M. (2019). Pengaruh Kemampuan Berpikir Kritis dan Kemandirian Belajar terhadap Hasil Belajar Fisika Peserta Didik SMA Negeri 2 Gowa. *Eprints*, Universitas Negeri Makasar, <http://eprints.unm.ac.id/14823/>
- Maltby, F. S., Gage NL, Berliner, D., & David C. (2005). *Educational Psychology: an Australia and New Zealand Perspectiv*. Brisbane: Jhon Willey & Sons.
- Mukhid, Abd. (2008). STRATEGI SELF-REGULATED LEARNING (Perspektif Teoritik). *Tadrís*, Volume 3. Nomor 2, 2008

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020-2024
- Prayuda, R., Thomas, Y., & Basri, M. (2014). PENGARUH KEMANDIRIAN BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN EKONOMI DI SMA. *JPPK: Journal of Equatorial Education and Learning*, Vol 3, No 8 (2014).
- Puspitasari, Anggi. (2013). SELF REGULATED LEARNING DITINJAU DARI GOAL ORIENTATION. *Educational Psychology Journal*, VOL 2 NO 1 (2013): JULY 2013
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga.
- Seifert, K.L dan Hoffnung, R.J. (1994). *Child and Adolescent Development*. Boston: Houghton Mifflin Compaby.
- Sitepu, Santa Veronika; et al. (2023). PERAN MATHS KOOBITS DALAM MENGEMBANGKAN KEMANDIRIAN BELAJAR MATEMATIKA SISWA SEKOLAH DASAR. *Journal of Educational Learning and Innovation*, Volume 3 Number 1 March 2023, Page 155-164, DOI: 10.46229/elia.v3i1
- Supanti, Sri & Hartutik, Irene. (2018). PENINGKATAN HASIL BELAJAR DAN KEMANDIRIAN SISWA PADA MATERI SISTEM KOLOID DENGAN METODE INKUIRI. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, Vol 12, No. 1, 2018, halaman 2031 - 2038, DOI: <https://doi.org/10.15294/jipk.v12i1.13861>
- Suparman. (2014).Peningkatan Kemandirian Belajar dan Minat Belajar Mahasiswa Mata Kuliah Elektronika Analog dengan Pembelajaran PBL. *Jurnal Pendidikan Teknologi Kejuruan*, Vol 22, No 1 (2014), <http://dx.doi.org/10.21831/jptk.v22i1.8840>
- Thoha, Chabib. (1996). *Kapita Selekta Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Utami, Sri & Saputra, Wahyu & Suardiman, Siti & Ria Kumara, Agus. (2020). Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 10. 1. 10.25273/counsellia.v10i1.4730.
- Utari, Amanda; Senen, Syamsul Hadi; Rasto. (2018). PENGARUH SELF REGULATED LEARNING (SLR) TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN EKONOMI. *SOSIO DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 5 (1), 2018.
- Wangid, Muhammad Nur. (2017). Efektivitas Tutor Sebaya Dan Pekerjaan Rumah Dalam Meningkatkan Self- Regulated Learning Siswa. *Jurnal Kependidikan*, Volume 1, Nomor 2, November 2017, Halaman 306-319
- Wicaksono, Andri. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pengantar Ringkas)*. Yogyakarta: Garudhawaca.

Yasdar, M., & Mulyadi, M. (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. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>

