

## Individual learning plan sebagai upaya meningkatkan pengaturan diri dalam belajar siswa

Faruq<sup>1</sup>, Muhammad Fahmi Aziz<sup>2</sup>, Lisnawati Ruhaena<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia, email: faruqf4@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia, email: s300200004@student.ums.ac.id

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia, email: lr216@ums.ac.id

\*Koresponden penulis

### Info Artikel

**Diajukan:** 2021-10-30

**Diterima:** 2022-02-25

**Diterbitkan:** 2022-02-28

#### Keywords:

self regulated learning;  
learning strategies; student

#### Kata Kunci:

self regulated learning;  
strategi pembelajaran;  
siswa



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2022 Faruq, Muhammad Fahmi Aziz, Lisnawati Ruhaena

### Abstract

The COVID-19 pandemic caused several problems in all walks of life, especially in education. The lack of self-regulated learning skills in students causes problems in the online learning process applied during pandemics. This community service activity aims to improve self-regulated learning capabilities by using individual learning plans. This community service activity uses training methods, seven-day mentoring participants, and program evaluation. This community service activity is an increase in self-regulated learning participants through individual learning plan training and changes in participants' learning behavior. Therefore ILP training effectively improves students' self-regulated learning in pandemic times. This training contributes to the field of education that the ability of self-regulated learning owned by students can help students to solve learning problems, especially in online learning in pandemic times. Therefore, it takes the support of the school and teachers so that activities like this can be carried out periodically to evaluate the student learning process appropriately.

### Abstrak

Pandemi COVID-19 menyebabkan beberapa permasalahan di semua lini kehidupan, terkhusus di bidang pendidikan. kurangnya kemampuan pengaturan diri dalam belajar pada siswa menyebabkan permasalahan pada proses pembelajaran daring yang diterapkan selama masa pandemi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengaturan diri dalam belajar siswa dengan menggunakan strategi rencana pembelajaran individu (Individual Learning Plans). Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan, pendampingan peserta selama tujuh hari, dan evaluasi program. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengaturan diri dalam belajar peserta PKM melalui pelatihan individual learning plan dan adanya perubahan perilaku belajar peserta PKM. Oleh karena itu pelatihan ILP efektif meningkatkan pengaturan diri dalam belajar siswa di masa pandemi. Pelatihan ini memberikan kontribusi pada ranah pendidikan bahwa kemampuan pengaturan diri dalam belajar yang dimiliki siswa dapat membantu siswa untuk menyelesaikan permasalahan belajar khususnya dalam pembelajaran daring di masa pandemi. Oleh karena itu dibutuhkan dukungan pihak sekolah dan guru agar kegiatan seperti ini dapat dijalankan secara berkala sehingga bisa mengevaluasi proses belajar siswa secara tepat.

**Cara mensitasi artikel:**

Faruq, Aziz, M. F., & Ruhaena, L. (2022). Individual learning plan sebagai upaya meningkatkan pengaturan diri dalam belajar siswa. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 5(1), 165–178. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v5i1.13749>

**PENDAHULUAN**

Maraknya kasus yang terjadi di Indonesia mengenai penyebaran virus COVID-19 membuat pemerintah memberlakukan kebijakan *lockdown* atau membatasi kegiatan masyarakat dengan hanya beraktivitas di rumah. Khususnya dalam proses belajar, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah membuat prosedur proses belajar pada tahun akademik baru di masa pandemi. Proses pembelajaran untuk ajaran baru pada setiap jenjang pendidikan di tahun ajaran 2020/2021 tetap berlangsung pada bulan Juli 2020 (Kemendikbud, 2020).

Pelaksanaan pembelajaran secara daring nyatanya menimbulkan permasalahan yaitu terbatasnya fasilitas pembelajaran dan siswa menjadi tidak aktif selama proses pembelajaran berlangsung (Asmuni, 2020). Siswa merasa jenuh (Pawicara & Conilie, 2020), mengalami penurunan motivasi (Cahyani et al., 2020; Dzalila et al., 2020), minat belajar siswa menurun disebabkan rasa bosan ketika proses belajar berlangsung (Yunitasari & Hanifah, 2020), tingkat pemahaman belajar menjadi menurun (Dzalila et al., 2020), merasakan stres akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020) dan siswa mengalami kecemasan karena merasa sulit dalam menerima materi dan proses pengerjaan tugas (Oktawirawan, 2020).

Permasalahan tersebut dialami oleh siswa-siswa Sekolah Mengengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru bahwa proses belajar yang berlangsung secara daring memiliki dampak yang dialami siswa. Semangat belajar siswa menjadi menurun yang ditunjukkan dengan perilaku siswa yang tidak belajar, tidak mengerjakan dan tidak mengumpulkan tugas. Hal tersebut didukung oleh wawancara yang dilakukan kepada siswa bahwa siswa sering menggunakan waktu belajarnya dengan bermain *game* bersama teman sekolah atau tetangga, tidak memiliki waktu belajar dan tidak mengerjakan latihan soal jika berada di rumah, selain itu juga tidak mengerjakan dan mengumpulkan tugas-tugas sekolah.

Tabel 1. Permasalahan mitra

| No | Permasalahan Perilaku Belajar Siswa |
|----|-------------------------------------|
| 1  | Tidak membaca buku pelajaran        |
| 2  | Tidak ada jam khusus belajar        |
| 3  | Tidak mengerjakan tugas             |
| 4  | Tidak mengumpulkan tugas            |
| 5  | Tidak mengerjakan soal latihan      |
| 6  | Banyak memiliki waktu bermain       |

Siswa dituntut menjadi individu yang mandiri dalam belajar pada proses pembelajaran daring ini, sehingga dapat dicapai *Self Regulated Learning* (SRL) dalam belajar pada diri siswa. Penelitian terdahulu menyebutkan manfaat dari



kemampuan SRL. Menurut [Ulum \(2016\)](#) siswa yang diberikan strategi SRL mengalami penurunan prokrastinasi yang signifikan. [Ratnafuri & Muslihati \(2020\)](#) juga menyebutkan strategi SRL memberikan dampak yang baik karena siswa dapat menuntaskan proses belajarnya pada mata pelajaran matematika secara daring saat masa pandemi. Penelitian [Faruq & Daliman \(2021\)](#); dan [Yumna et al. \(2020\)](#) juga menyebutkan bahwa pelatihan SRL dapat meningkatkan prestasi siswa pada mata pelajaran matematika.

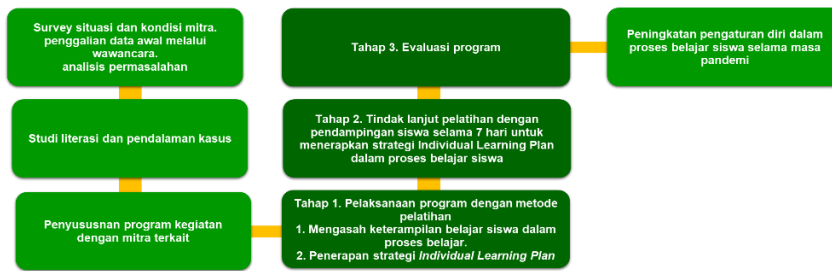
Menurut [Zimmerman & Pintrich \(1990\)](#) SRL merupakan suatu kondisi yang diatur sebagai upaya mencapai tujuan belajar siswa, hal ini berkaitan dengan motivasi, kognisi, dan pengendalian diri selama proses belajar berlangsung ([Yamada et al., 2015](#)). Pada proses belajar secara mandiri yang dilakukan siswa perlu menggunakan kemampuan SRL untuk memahami suatu konsep pembelajaran secara kompleks ([Binbasaran Tuysuzoglu & Greene, 2015](#)). Agar dapat membantu siswa mencapai kemandirian dalam belajar, dibutuhkan keterampilan khusus sehingga siswa dapat menjalani proses belajar dengan baik dan dapat mengelola diri secara mandiri dan bertanggung jawab dalam proses belajarnya. Salah satu caranya adalah dengan program yang terencana yaitu *Individual Learning Plans (ILP)* ([Syamsudin & Supriyanto, 2019](#)).

ILP merupakan suatu metode yang bisa diterapkan pada proses bimbingan dan konseling guna membantu siswa dalam proses merencanakan kegiatan belajar dan menentukan tujuan karir. Tahapan pada pengembangan program ILP memuat perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi ([Syamsudin & Supriyanto, 2019](#)).

Program pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengaturan diri dalam proses belajar (SRL) siswa dengan menggunakan metode ILP. Dengan adanya program ini, diharapkan siswa mempunyai kemandirian belajar yang baik agar siswa mampu meningkatkan hasil belajar serta mempertahankan prestasi pada masa pandemi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh mitra Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), tim PKM ini menyusun sebuah kegiatan yang dikemas dengan metode pelatihan. Kegiatan PKM ini dilaksanakan secara luring atas izin pihak sekolah dengan menjalankan protokol kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 di Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah. Pelatihan diikuti oleh 7 peserta PKM yang merupakan siswa SMP kelas VIII yang memiliki kriteria: 1) memiliki rata-rata nilai dibawah rata rata kelas, 2) melakukan remidi pada beberapa mata pelajaran, dan 3) siswa yang tidak mengumpulkan tugas pada setiap pelajaran. Acara berlangsung selama 3 jam dari jam 08.30 – 11.30 WIB.



Gambar 1. Diagram alur pengabdian

Kegiatan PKM ini dimulai dengan melakukan survey situasi dan kondisi mitra, penggalan data awal yang didapatkan melalui wawancara serta menganalisis permasalahan mitra. Setelah mendapatkan data di lapangan, tim PKM melakukan studi literasi dan pendalaman kasus yang dialami oleh mitra PKM sehingga bisa memberikan solusi atas permasalahan yang diberikan berdasarkan kajian-kajian literatur yang terdahulu.

Berdasarkan data dan kajian literatur yang telah dilakukan, tim PKM merumuskan suatu kegiatan yang disusun dan ditawarkan kepada mitra PKM. Kegiatan yang disusun adalah pelatihan *individual learning plan* (ILP) yang dikemas secara interaktif agar siswa tidak merasa jenuh selama kegiatan berlangsung. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengaturan diri dalam proses belajar peserta PKM selama menjalani proses pembelajaran di kemudian hari.

Pelatihan yang telah disusun memiliki 3 tahap, yaitu 1) tahap pelaksanaan. Tahap ini berlangsung menggunakan kombinasi dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Pemateri menyampaikan dua materi yaitu memberikan informasi kepada peserta PKM mengenai kajian teoritis, tujuan dan manfaat pentingnya mengasah keterampilan belajar siswa dalam proses belajar yang dijalankan dan penerapan strategi ILP yang bisa digunakan oleh siswa dikemudian hari untuk menunjang proses belajarnya. 2) tahap tindak lanjut pelatihan. Kegiatan pada tahap ini adalah pendampingan kepada peserta PKM selama 7 hari untuk memastikan siswa menjalankan strategi belajar yang telah disusun oleh peserta PKM. 3) tahap evaluasi program. Tahap ini berlangsung dengan metode *focus group discussion* (FGD) dengan tujuan peserta PKM saling berdiskusi dan berbagi pengalaman mengenai strategi ILP yang sudah peserta PKM jalankan.

Peserta kegiatan PKM ini diberikan skala *self regulated learning* (SRL) untuk mengetahui kondisi pengaturan diri dalam proses belajar dan seberapa berhasil kegiatan PKM dilaksanakan. Sehingga peserta diukur menggunakan skala SRL tersebut selama 3 kali pengukuran, 1) sebelum diberikan pelatihan untuk mengetahui kondisi awal pengaturan diri dalam proses belajar peserta PKM, 2) setelah diberikan pelatihan untuk mengetahui pengaturan diri dalam proses belajar peserta PKM setelah diberikan pelatihan, dan 3) setelah tahap evaluasi program untuk mengetahui pengaturan diri dalam proses belajar peserta PKM setelah dilakukan pendampingan selama 7 hari. Data peserta

PKM yang didapatkan selanjutnya akan diuji menggunakan *statistic paired sample t-test* pada *software SPSS*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) melalui pelatihan *Individual Learning Plan (ILP)* untuk meningkatkan pengaturan diri dalam belajar siswa di SMPN 2 Kartasura. Berikut hasil dan capaian yang didapatkan dalam kegiatan PKM ini.

### 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Menggunakan Metode Pelatihan

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 09 Juni 2021 bertempat di ruang kelas SMP Negeri 2 Kartasura. Peserta PKM yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 7 siswa dari kelas VIII. Kegiatan awal PKM ini adalah peserta PKM diberikan pengarahan mengenai program yang akan dijalankan, mendapatkan gambaran umum mengenai materi yang akan disampaikan, pendampingan selama 7 hari, dan evaluasi program yang akan dilakukan diakhir kegiatan PKM.



Gambar 2. Pengarahan program pengabdian kepada siswa

Pada sesi ini peserta diberikan *ice breaking* untuk mencairkan suasana agar siswa lebih rilek saat mengikuti program pelatihan. Selain itu juga peserta PKM menandatangani lembar persetujuan sebagai komitmen peserta untuk mengikuti kegiatan PKM secara menyeluruh.



**Gambar 3.** Penyampaian materi “mengasah keterampilan belajar siswa dalam proses belajar”

Pada sesi penyampaian materi pertama, peserta PKM diberikan informasi mengenai definisi pengaturan diri dalam belajar secara teoritis, tujuan siswa mengatur diri dalam belajar serta manfaat yang akan didapatkan siswa jika telah mengatur diri dalam belajar. Metode yang digunakan pada sesi ini adalah kombinasi dari metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.



**Gambar 4.** Penyampaian materi “penerapan strategi *individual learning plan*”

Pada sesi penyampaian materi kedua, peserta PKM diajarkan untuk membuat strategi belajar dengan menerapkan strategi *individual learning plan* (ILP). Tim PKM memberikan lembar ILP dan menuntun peserta untuk mengisi lembar ILP yang telah dibagikan. Lembar ILP berisikan tujuan belajar peserta PKM dari setiap mata pelajaran yang dianggap sulit, kebutuhan belajar, strategi apa yang akan diterapkan, dan bagaimana cara peserta PKM menerapkan strategi tersebut. Pada sesi ini, peserta PKM hanya mengisi satu mata pelajaran yang dianggap sulit bagi mereka, selanjutnya peserta PKM akan diberikan pendampingan terkait aktivitas belajar dengan merujuk lembar ILP yang sudah diisi oleh peserta PKM.

## 2. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pada tahap tindak lanjut, peserta PKM dikumpulkan kembali satu minggu setelah pelatihan dan pendampingan aktivitas belajar untuk melakukan evaluasi kegiatan dan berbagi pengalaman terkait aktivitas belajar yang sudah ditentukan dalam lembar ILP yang berlangsung pada tanggal 17 Juni 2021. Terdapat perubahan perilaku belajar pada peserta PKM yang ditunjukkan pada tabel 2. Peserta PKM menyatakan bahwa masih melakukan aktivitas sehari-hari mereka seperti bermain futsal, bermain *handphone* dan bermain bersama teman di lingkungan tempat tinggal mereka, akan tetapi terdapat aktivitas tambahan yang dilakukan oleh peserta PKM terkait proses belajar. Peserta PKM mulai membaca buku pelajaran dan mengatur waktu untuk belajar seperti menentukan waktu belajar pada malam hari, setiap jam 8 malam atau jam 9 malam.



Gambar 5. Evaluasi kegiatan PKM

Tabel 2. Hasil evaluasi perubahan perilaku belajar siswa

| Permasalahan Perilaku Belajar Siswa | Perubahan Perilaku Belajar Siswa |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| Tidak membaca buku pelajaran        | Membaca buku pelajaran           |
| Tidak ada jam khusus belajar        | Menetapkan jam belajar malam     |
| Tidak mengerjakan tugas             | Mengerjakan tugas                |
| Tidak mengumpulkan tugas            | Mengumpulkan tugas               |
| Tidak mengerjakan soal latihan      | Mengerjakan soal-soal latihan    |
| Banyak memiliki waktu bermain       | Mengurangi waktu bermain         |

Selama seminggu setelah pelatihan dan pendampingan diberikan, peserta PKM merasakan perubahan terkait proses belajar, yaitu dapat mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tersebut, mengerjakan soal-soal latihan, membaca buku pelajaran, dan berkurangnya waktu bermain. Siswa sudah menentukan tujuan belajar mereka yaitu mendapatkan nilai yang memuaskan, meluangkan waktu belajar lebih banyak, dan lulus dari sekolah. Untuk mencapai tujuan tersebut siswa akan belajar lebih giat, sering membaca buku, mengerjakan soal-soal latihan, menetapkan waktu belajar secara khusus, dan menjadi pribadi yang lebih baik dalam proses belajar.

### 3. Efektivitas Pelatihan ILP Sebagai Upaya Meningkatkan Pengaturan Diri Dalam Belajar Siswa

Pada kegiatan ini, tim PKM juga mengukur tingkat pengaturan diri dalam belajar peserta PKM menggunakan skala *Self Regulated Learning* (SRL). Pengukuran dilakukan guna mengetahui apakah terjadi perubahan pada pengaturan diri dalam belajar peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Data skala SRL kemudian diolah menggunakan *software* SPSS dengan *paired simple t test* seperti yang ditunjukkan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil rerata pengaturan diri dalam belajar siswa

|        |           | Mean  | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|-------|---|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pre Test  | 63.29 | 7 | 12.024         | 4.545           |
|        | Post Test | 66.00 | 7 | 12.369         | 4.675           |
|        | Follow Up | 70.14 | 7 | 11.824         | 4.469           |

Berdasarkan uji statistik *Paired Samples Statistic*, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) pada pengukuran awal adalah 63.29, nilai rata-rata pengukuran akhir 66.00 dan nilai rata-rata tahap tindak lanjut 70.14 sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *individual learning plans* yang diberikan kepada peserta PKM dapat meningkatkan pengaturan diri dalam belajar.

**Tabel 4.** Hasil signifikansi pelatihan ILP

|        |                       | Mean   | T      | Df | Sig. (2-tailed) |
|--------|-----------------------|--------|--------|----|-----------------|
| Pair 1 | Pre Test - Post Test  | -2.714 | -3.634 | 6  | .011            |
|        | Pre Test - Follow Up  | -6.857 | -7.753 | 6  | .000            |
|        | Post Test - Follow Up | -4.143 | -6.183 | 6  | .001            |

Berdasarkan hasil analisis statistik *Paired sample test* terdapat nilai sig (2-tailed) memiliki skor 0.011 untuk pengukuran awal–pengukuran akhir, skor 0,000 untuk pengukuran awal–tahap tindak lanjut, dan skor 0,001 untuk pengukuran akhir-tahap tindak lanjut. Ketiga nilai tersebut memiliki nilai lebih kecil dari 0.05 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pengukuran awal dengan pengukuran akhir, adanya perbedaan signifikan antara hasil pengukuran awal dengan tahap tindak lanjut, dan adanya perbedaan signifikan antara hasil pengukuran akhir dengan tahap tindak lanjut, hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan pengaturan diri dalam belajar peserta PKM yang signifikan sebelum diberikan pelatihan ILP, sesudah diberikan pelatihan ILP, dan setelah tahap tindak lanjut.

Peserta PKM yang mengikuti pelatihan ILP menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara sebelum dilakukan pelatihan dengan sesudah pelatihan. Ditunjukkan dari hasil analisis statistik dan juga tahap tindak lanjut yang dilakukan satu minggu setelah pelatihan. Cahyono et al. (2016) menyebutkan pelatihan dengan strategi ILP pada siswa SMP menunjukkan hasil efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Pada tahap tindak lanjut peserta PKM mengatakan bahwa selama satu minggu menjadi lebih sering mengerjakan latihan soal dan belajar dibanding sebelum pelatihan. Selain itu setelah diberikan pelatihan peserta PKM langsung mengerjakan tugas yang sudah lama diberikan oleh guru, sesuai dengan penelitian Ulum (2016) yang menyebutkan kemampuan SRL dapat menurunkan prokrastinasi secara signifikan, hasil penelitian Liza Lubis (2018) juga menyebutkan apabila SRL siswa memiliki kategori tinggi maka prokrastinasinya tergolong rendah begitu juga sebaliknya.

Pada perubahan aktifitas belajar yang dialami, peserta PKM memiliki tujuan dalam proses belajar yaitu mendapatkan nilai yang maksimal, dan lulus dari sekolah. Adanya tujuan yang sudah ditetapkan maka peserta PKM akan belajar lebih giat dan bersungguh-sungguh, selain itu membaca buku pelajaran dan mengerjakan soal latihan. Nahdi & Juju (2016) berpendapat bahwa siswa yang mempunyai keterampilan SRL secara umum akan bertanggung jawab pada setiap proses pembelajaran yang dialami karena mereka akan sadar



bahwa untuk mencapai tujuan dibutuhkan usaha yang yang dibangun secara mandiri.

Peserta PKM dapat mengasah keterampilan belajarnya secara mandiri, Menurut [Kastenmeier et al. \(2018\)](#) ILP dapat mengarahkan siswa untuk memperoleh peningkatan hasil pendidikan dan juga mendorong siswa untuk memperoleh keterampilan belajar yang lebih mandiri. Selain itu juga peserta PKM mulai mengatur jadwal belajar dan meluangkan waktu khusus belajar, penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa peningkatan keterampilan SRL akan membuat siswa dapat mengatur strategi belajar dan membuat siswa untuk memanfaatkan waktu luang hanya untuk belajar ([Utami et al., 2020](#)). Senada dengan hal tersebut bahwa siswa mampu membuat dan mengatur rencana, mengintruksi diri, melakukan kontrol dan evaluasi dalam kegiatan belajar yang dialami ([Zimmerman, 1990](#)). SRL yang terjadi pada individu merupakan proses kognitif dan afektif yang dibuat dengan suatu perencanaan secara hati-hati dan dikontrol dengan baik sehingga individu berhasil menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

L. Corno dan EB. Mandinach menjelaskan bahwa SRL yang terjadi pada individu merupakan proses kognitif dan afektif yang dibuat dengan suatu perencanaan secara hati-hati dan dikontrol dengan baik sehingga individu berhasil menyelesaikan tugas-tugas akademiknya ([Mukhid, 2008](#)). Selain itu juga tingkat SRL siswa yang semakin baik akan memberikan dampak pada kecilnya kesalahan dalam menyelesaikan tugas ([Hadin et al., 2018](#)), memiliki motivasi belajar, mencatat materi pelajaran tanpa diperintah oleh guru, peningkatan untuk mengutarakan pendapat mengenai pelajaran yang sedang dibahas ([Utami et al., 2020](#)).

[Montalvo & Torres \(2004\)](#) mengemukakan ciri-ciri individu yang mempunyai keterampilan SRL yang baik antara lain, memiliki kebiasaan untuk menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi). Siswa juga sudah menentukan waktu belajar sehingga mereka bisa benar-benar fokus dalam belajar dan menyelesaikan tugas. Pengaturan jam belajar secara mandiri merupakan suatu inisiatif yang muncul pada diri siswa ([Nahdi & Juju, 2016](#)). Dijelaskan lebih lanjut bahwa siswa akan memiliki Inisiatif belajar secara mandiri, memiliki jadwal belajar yang sudah ditetapkan, siswa dapat mengatasi permasalahan pelajaran ([Widya Pratama, 2017](#); [Zamnah, 2017](#)) bahkan dapat beradaptasi pada permasalahan sosial yang dihadapi ([Widya Pratama, 2017](#)). Berdasarkan hal tersebut peserta PKM sudah menentukan jadwal kapan ia harus belajar, dengan menentukan waktu belajar tersebut peserta PKM dapat lebih fokus dalam hal belajar dan menyelesaikan tugas.

Proses belajar yang dilakukan oleh siswa yang memiliki keterampilan SRL adalah dengan pengamatan, pengayaan, pengumpulan data, analisis, dan penyajian data yang lebih efektif ([Widya Pratama, 2017](#)). Keterampilan SRL yang dimiliki setiap individu akan membentuk karakter siswa lebih strategis dalam pengaturan proses belajar sehingga siswa akan memiliki kesuksesan ([Panadero, 2017](#)). Perkembangan kemampuan SRL ini akan membuat siswa lebih efektif dalam menjalankan proses belajar, khususnya pada pembelajaran yang dilakukan secara daring, kemampuan ini juga membuat siswa menjadi

fokus pada proses pendidikan yang dijalankan untuk masa depan siswa (Carter Jr et al., 2020). Terjadi peningkatan performa dalam aktivitas belajar daring yang dibangun dalam diskusi materi pelajaran dan pemahaman materi serta pengumpulan tugas secara tepat waktu sesuai intruksi guru (Mustajab et al., 2020). Proses ini juga membuat setiap individu memiliki adaptasi pada pembelajaran daring sehingga dibutuhkan SRL menunjang proses belajar (Harahap, 2020).

Peserta PKM juga menyebutkan akan belajar lagi untuk memperbaiki nilai yang dirasa kurang dan akan belajar memahami materi dari gurunya. Keterampilan SRL yang dimiliki siswa akan mendorong siswa lebih giat dalam belajar dan memiliki motivasi lebih baik (Dewi, 2018; Utami et al., 2020) dengan demikian siswa mengalami perbaikan peringkat serta nilai-nilai yang didapatkan menjadi lebih baik (Utami et al., 2020). Banyak penelitian yang telah membahas hal tersebut bahwa SRL akan berdampak positif pada hasil belajar yaitu siswa memiliki prestasi belajar (Faruq & Daliman, 2021; Meiliati et al., 2019; Uki & Ilham, 2020; Winata et al., 2021), konsep diri yang menjadi positif (Mardhiyah & Indianti, 2018) serta menurunkan prokrasitansi (Liza Lubis, 2018; Santika & Sawitri, 2017).

Setelah pelatihan peserta PKM merasa bisa menata belajarnya dan menemukan strategi belajar untuk hasil yang optimal dan mengurangi kesulitan belajar yang mereka alami selama ini, Asnan (2018) melakukan penelitian yang hasilnya adalah pelatihan SRL pada siswa dapat mengatasi kesulitan belajar siswa dengan menyelesaikan tugas belajar yang diberikan dan mengembangkan keyakinannya dalam diri siswa untuk melakukan tujuan yang diharapkan secara optimal. Rata-rata peserta menjawab selama satu minggu ada perubahan yang mereka alami dalam proses belajar, terlebih lagi setelah ini mereka akan naik ke kelas IX.

Pada proses belajar yang dijalani setiap individu, keterampilan SRL yang berasal dari internal siswa memang sangat menunjang untuk kebutuhan proses belajarnya, akan tetapi dukungan sosial lingkungan siswa akan membantu proses belajar berjalan lebih baik, dukungan yang diberikan bisa berasal dari sekitar siswa yaitu lingkungan sekolah, guru, teman sebaya, dan keluarga khususnya orang tua siswa. Adanya dukungan yang diberikan oleh sekolah, guru, orang tua (Gestiardi & Ahmad Dahlan, 2020; Paska & Laka, 2020) dan teman (Paska & Laka, 2020), akan meningkatkan aktifitas belajar siswa menjadi lebih baik (Gestiardi & Ahmad Dahlan, 2020).

Dukungan yang diberikan oleh guru dinilai paling memberikan kontribusi pada aktivitas belajar siswa, kemudian disusul dukungan yang datang dari teman siswa (Paska & Laka, 2020), akan tetapi keterlibatan orang tua memiliki kontribusi yang kecil (Paska & Laka, 2020), namun demikian orang tua yang mendampingi siswa pada proses belajar memberikan dampak pada motivasi siswa dalam belajar (Emeralda & Kristiana, 2018; Malwa, 2017) dijelaskan lebih lanjut bahwa besarnya dukungan orang tua yang diberikan kepada siswa akan memberikan motivasi siswa dalam belajar menjadi meningkat (Emeralda & Kristiana, 2018) selain itu juga akan mempengaruhi prestasi belajar siswa (Freddy et al., 2021), pendampingan yang diberikan untuk mengasah

kemampuan siswa dalam perencanaan dan pengelolaan aktivitas belajar. Selain itu kebijakan sekolah juga sangat penting untuk membuat kondisi belajar yang kondusif dan positif sehingga akan membantu siswa pada proses pembelajaran (Gestiardi & Ahmad Dahlan, 2020), khususnya pada proses pembelajaran yang sudah berjalan selama ini dengan metode daring.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa 1) 100% peserta PKM memiliki peningkatan pengaturan diri dalam belajar melalui pelatihan *individual learning plan* secara signifikan; dan 2) terjadi perubahan perilaku belajar peserta PKM yaitu membaca buku pelajaran, menetapkan jam belajar malam, mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas, mengerjakan soal-soal latihan, dan mengurangi waktu bermain.

Metode dengan menggunakan pelatihan ILP ini dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra PKM dan dapat membantu siswa untuk memiliki tujuan dan strategi belajar yang jelas, hal ini bisa membuat siswa dapat mengoptimalkan keterampilan dalam proses belajar agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik. Oleh karena itu dibutuhkan dukungan pihak sekolah dan guru agar kegiatan seperti ini dapat dijalankan secara berkala sehingga bisa mengevaluasi proses belajar siswa secara tepat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan PKM ini, terkhusus pada pihak sekolah SMPN 2 Kartasura yang sudah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan PKM serta memfasilitasi kegiatan PKM ini. Terima kasih kepada siswa SMPN 2 Kartasura yang menjadi peserta PKM dan menjalani kegiatan PKM yang sudah ditentukan secara menyeluruh. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang sudah membimbing mulai dari awal proses penyusunan kegiatan PKM sampai program berakhir, serta prodi magister psikologi UMS yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan PKM ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Asmuni. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 7(4), 281–288. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Asnan, D. A. (2018). *Pelatihan Strategi Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Kesulitan Belajar (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII D SMP N 3 Mertoyudan, Magelang)*.
- Binbasaran Tuysuzoglu, B., & Greene, J. A. (2015). An investigation of the role of contingent metacognitive behavior in self-regulated learning.

- Metacognition and Learning*, 10(1), 77–98.  
<https://doi.org/10.1007/S11409-014-9126-Y/TABLES/4>
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, D. S. P. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140.  
<https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Cahyono, T., Hidayah, N., & Muslihati. (2016). Pengembangan Paket Pelatihan Kemandirian Belajar Dengan Strategi Individual Learning Plan Untuk Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(12), 2365—2372.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jp.v1i12.8353>
- Carter Jr, R. A., Rice, M., Yang, S., & Jackson, H. A. (2020). Self-regulated Learning in Online Learning Environments: Strategies for Remote Learning. *Information and Learning Sciences*, 121(5/6), 321–329.  
<https://doi.org/10.1108/ILS-04-2020-0114>
- Dewi, A. P. S. (2018). *Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Dzalila, L., Ananda, A., & Zuhri, S. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Pemahaman Belajar Mahasiswa. *JURNAL SIGNAL*, 8(2), 203–214.  
<https://doi.org/10.33603/SIGNAL.V8I2.3518>
- Emeralda, G. N., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal EMPATI*, 6(3), 154–159.  
<https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>
- Faruq, F., & Daliman, D. (2021). Pelatihan Self Regulated Learning untuk Meningkatkan Prestasi Matematika Siswa SMP. *Abdimas Dewantara*, 4(2), 38–49. <https://doi.org/10.30738/AD.V4I2.10577>
- Freddy, F., Lestari, S., & Prihartanti, N. (2021). Self-regulated Learning Sebagai Mediator Keterlibatan Orang Tua dan Prestasi Akademik Siswa SMA. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 1–15.  
<https://doi.org/10.30996/PERSONA.V10I1.4321>
- Gestiardi, R., & Ahmad Dahlan, U. (2020). Analisis self-regulated learning (SRL) siswa kelas VI sekolah dasar di yogyakarta. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(2), 227–237.  
<https://doi.org/10.25273/PE.V10I2.7379>
- Hadin, H., Pauji, H. M., & Aripin, U. (2018). Analisis Kemampuan Koneksi Matematik Siswa MTS Ditinjau Dari Self Regulated Learning. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(4), 657–666.  
<https://doi.org/10.22460/JPMI.V1I4.P657-666>
- Harahap, A. C. P. (2020). COVID 19: Self Regulated Learning Mahasiswa. *AL-IRSYAD*, 10(1), 36–42. <https://doi.org/10.30829/AL-IRSYAD.V10I1.7646>
- Kastenmeier, A. S., Redlich, P. N., Fihn, C., Treat, R., Chou, R., Homel, A., & Lewis, B. D. (2018). Individual learning plans foster self-directed learning skills and contribute to improved educational outcomes in the surgery

- clerkship. *The American Journal of Surgery*, 216(1), 160–166. <https://doi.org/10.1016/J.AMJSURG.2018.01.023>
- Kemendikbud. (2020). *Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran dan Tahun Akademik Baru di Masa Covid-19*. [www.kemdikbud.go.id](http://www.kemdikbud.go.id).
- Liza Lubis, I. S. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *JURNAL DIVERSITA*, 4(2), 90–98. <https://doi.org/10.31289/DIVERSITA.V4I2.1884>
- Malwa, R. U. (2017). Dukungan Sosial Orangtua Dengan Motivasi Belajar Siswa Putra Tahfidz Al-Qur'an. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 137–144. <https://doi.org/10.19109/PSIKIS.V3I2.1758>
- Mardiyah, K. Z., & Indianti, W. (2018). Mediasi Konsep Diri Akademik Dalam Peran Regulasi Diri Belajar Terhadap Komitmen Kepada Pilihan Karir Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 67–83. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i2.15169>
- Meiliati, R., Darwis, M., & Asdar, A. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar, Self Efficacy, dan Self Regulated Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Issues in Mathematics Education (IMED)*, 2(1), 83–91. <https://doi.org/10.35580/IMED9484>
- Montalvo, F. T., & Torres, M. C. G. (2004). Self-Regulated Learning: Current and Future Directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2(1), 1–34.
- Mukhid, A. (2008). Strategi Self Regulated Learning. *TRADIS : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 222–239.
- Mustajab, M., Baharun, H., & Fawa'iedah, Z. (2020). Adapting to Teaching and Learning during COVID-19: A Case of Islamic School's Initiative of Self-Regulated Learning. *Nadwa: Journal of Education and Teacher Training*, 14(2), 241–264. <https://doi.org/10.21580/nw.2020.14.2.6515>
- Nahdi, D. S., & Juju, J. (2016). Peningkatan Kemampuan Self-regulated Learning (Srl) Siswa Sekolah Dasar melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (Tps). *Jurnal Cakrawala Pendas*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.31949/JCP.V2I1.316>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541–544. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v20i2.932>
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–28. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2017.00422/BIBTEX>
- Paska, P. E. I. N., & Laka, L. (2020). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Self-Regulated Learning Siswa. *SAPA - Jurnal Kateketik Dan Pastoral*, 5(2), 39–54. <https://doi.org/10.53544/SAPA.V5I2.133>
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi lain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Ratnafuri, I., & Muslihati, M. (2020). Efektifitas Pelatihan Self Regulated

- Learning dalam Pembelajaran Daring untuk Meningkatkan Ketuntasan Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 0(0), 16–22.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>
- Syamsudin, S., & Supriyanto, A. (2019). Konsep Individual Learning Plan. *Proceeding of The URECOL*, 160–165.
- Uki, F., & Ilham, A. (2020). Pengaruh Kemandirian Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar di SDN 03 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. *ASKARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1), 89–95. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.89-95.2020>
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Utami, S. R., Saputra, W. N. E., Suardiman, S. P., & Kumara, A. R. (2020). Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.25273/COUNSELLIA.V10I1.4730>
- Widya Pratama, F. (2017). Peran Self-Regulated Learning dalam Memoderatori Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Satya Widya*, 33(2), 99–108. <https://doi.org/10.24246/J.SW.2017.V33.I2.P99-108>
- Winata, R., Friantini, R. N., & Astuti, R. (2021). Kemandirian belajar dan Kedisiplinan Belajar terhadap Prestasi Mahasiswa pada Perkuliahan Daring. *Jurnal E-DuMath*, 7(1), 18–26. <https://doi.org/10.52657/je.v7i1.1343>
- Yamada, M., Goda, Y., Matsuda, T., Kato, H., & Miyagawa, H. (2015). The Relationship Among Self-Regulated Learning, Procrastination, And Learning Behaviors In Blended Learning Environment. *12th International Conference on Cognition and Exploratory Learning in Digital Age (CELDA 2015)*, 67–74.
- Yumna, N., Sukarti, S., & Gusniarti, U. (2020). Efektivitas Pelatihan Self-Regulated Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Matematika Di Madrasah Tsanawiah “X” Sleman. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 36–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2429>
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 232–243. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i3.142>
- Zamnah, L. N. (2017). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas VIII SMP Negeri 3 Cipaku Tahun Pelajaran 2011/2012. *Teorema: Teori Dan Riset Matematika*, 1(2), 31–38. <https://doi.org/10.25157/TEOREMA.V1I2.549>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.