

OPTIMALISASI MANAJEMEN PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING SISWA SMP NEGERI 244 JAKARTA

Julinda Siregar¹, Maman², Cristiana Dewi³, Nina Husna⁴, Tito Adi Dewanto⁵, Iwan Koerniawan⁶, Yanih Rusyanih⁷, Riana Puspita⁸, Puji Rahmiwati⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta Selatan, Indonesia

Corresponden E-mail ; iwankoerniawan@smpn244jkt.sch.id

Abstrak

Rendahnya kemampuan belajar mandiri (self-regulated learning/SRL) siswa merupakan salah satu tantangan dalam pengelolaan pembelajaran di sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh optimalisasi manajemen pembelajaran terhadap peningkatan SRL siswa di SMP Negeri 244 Jakarta Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *nonequivalent control group*. Populasi penelitian mencakup 312 siswa kelas VIII, dengan sampel sebanyak 72 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 36$) dan kelompok kontrol ($n = 36$). Data dikumpulkan menggunakan angket SRL berbasis model Zimmerman yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas ($\alpha = 0,924$), serta lembar observasi keterlaksanaan manajemen pembelajaran. Intervensi pada kelompok eksperimen berupa penerapan manajemen pembelajaran terstruktur yang meliputi perencanaan kolaboratif, pemantauan proses belajar, dan pemberian umpan balik reflektif selama 12 pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan ANCOVA dengan skor pretes SRL sebagai kovariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh skor SRL pascates yang lebih tinggi ($M = 142,67$; $SD = 14,38$) dibandingkan kelompok kontrol ($M = 121,94$; $SD = 15,72$). Perbedaan tersebut terbukti signifikan secara statistik, $F(1,69) = 38,41$, $p < 0,001$, dengan ukuran efek yang besar ($\eta^2 = 0,357$). Temuan ini mengindikasikan bahwa optimalisasi manajemen pembelajaran berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan SRL siswa. Hasil penelitian menegaskan pentingnya penguatan praktik manajemen pembelajaran sebagai strategi untuk mendukung kemandirian belajar dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran di sekolah.

Kata kunci : Optimalisasi Manajemen Pembelajaran; Self-Regulated Learning; Perencanaan Kolaboratif; Umpan Balik Reflektif; Siswa SMP

Abstract

Students' low levels of self-regulated learning (SRL) represent a significant challenge in learning management at the junior secondary school level. This study aimed to examine the effect of learning management optimization on improving students' SRL at SMP Negeri 244 North Jakarta. A quasi-experimental approach employing a nonequivalent control group design was used. The study population consisted of 312 eighth-grade students, from which a sample of 72 students was selected through purposive sampling and divided into an experimental group ($n = 36$) and a control group ($n = 36$). Data were collected using a Zimmerman-based SRL questionnaire that demonstrated satisfactory validity and reliability (Cronbach's $\alpha = .924$), along with an observation checklist assessing the implementation of learning management. The experimental group received a structured learning management intervention consisting of collaborative planning, learning process monitoring, and reflective feedback over 12 instructional sessions. Data were analyzed using ANCOVA, with pretest SRL scores entered as a covariate. The results showed that the experimental group achieved higher posttest SRL scores ($M = 142.67$, $SD = 14.38$) than the control group ($M = 121.94$, $SD = 15.72$). This difference was statistically significant, $F(1, 69) = 38.41$, $p < .001$, with a large effect size ($\eta^2 = .357$). These findings indicate that learning management optimization contributes significantly to the improvement of students' self-regulated learning. The results underscore the importance of strengthening learning management practices as a strategy to foster learner autonomy and enhance the quality of the teaching and learning process in schools.

Keywords: *Instructional Management Optimization; Self-Regulated Learning; Collaborative Planning; Reflective Feedback; Junior High School Students*

Pendahuluan

Mutu pendidikan nasional masih menghadapi persoalan mendasar terkait kapasitas siswa (Pintrich, 2004) dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. SRL bukan sekadar gaya belajar, melainkan proses dinamis yang melibatkan dimensi kognitif, motivasional, dan perilaku. Hasil survei *Programme for International Student Assessment* OECD (2023) menempatkan Indonesia pada peringkat ke-69 dari 81 negara peserta dengan skor literasi matematika 366, jauh di bawah rerata OECD sebesar 489 OECD (2023). Salah satu akar permasalahannya, sebagaimana dikemukakan sejumlah pakar, adalah lemahnya kompetensi *self-regulated learning* (SRL) siswa yakni kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara otonom (Pintrich, 2004; Zimmerman, 2013). SRL bukan sekadar gaya belajar, melainkan proses dinamis yang melibatkan dimensi kognitif, motivasional, dan perilaku (Schunk & Greene, 2018). Siswa yang memiliki SRL tinggi terbukti lebih mampu memilih strategi belajar yang tepat, mengelola gangguan, dan mempertahankan motivasi intrinsik dalam menghadapi materi yang kompleks (Dent & Koenka, 2016). Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Andrian et al. (2025) yang menunjukkan bahwa siswa SMP dengan tingkat SRL tinggi memiliki kemampuan belajar yang lebih terarah dan sistematis." Sebaliknya, siswa ber-SRL rendah cenderung bergantung pada arahan eksternal dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan (Ramadhani & Fitri, 2021).

Salah satu faktor struktural yang kerap diabaikan dalam diskusi tentang *self-regulated learning* (SRL) adalah peran manajemen pembelajaran. Manajemen pembelajaran mencakup serangkaian proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian kegiatan belajar-mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan secara efektif (Rohman & Amri, 2012). Ketika manajemen pembelajaran dioptimalkan melalui perencanaan yang melibatkan siswa, rutinitas pemantauan yang jelas, dan umpan balik reflektif yang terstruktur, siswa memperoleh *scaffolding* yang memadai untuk mengembangkan kemandirian belajarnya (Dignath & Büttner, 2008). Berdasarkan survei pendahuluan terhadap siswa kelas VIII menggunakan angket *self-regulated learning* pada Januari 2026, diperoleh rerata skor SRL sebesar 58,3% dari skor ideal dengan hanya 21,4% siswa berada pada kategori tinggi. Guru-guru juga melaporkan belum adanya panduan manajemen pembelajaran yang baku untuk mendorong kemandirian belajar siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kualitas pembelajaran tidak hanya bergantung pada penguasaan materi oleh siswa, tetapi juga pada kemampuan mereka mengelola proses belajar secara mandiri. Dalam konteks pendidikan abad ke-21, kemampuan *self-regulated learning* semakin dipandang sebagai kompetensi esensial yang mendukung pembelajaran sepanjang hayat, kemampuan pemecahan masalah, dan adaptasi terhadap perubahan lingkungan belajar yang dinamis.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *self-regulated learning* berhubungan positif dengan prestasi akademik dan dapat ditingkatkan melalui berbagai strategi pembelajaran (Dent & Koenka, 2016; Dignath & Büttner, 2008). Namun, penelitian terdahulu umumnya berfokus pada penggunaan strategi metakognitif, model pembelajaran tertentu, atau faktor psikologis yang memengaruhi *self-regulated learning*. Kajian yang mengintegrasikan perencanaan kolaboratif, pemantauan proses belajar, dan umpan balik reflektif sebagai satu kesatuan manajemen pembelajaran masih terbatas, khususnya pada

jenjang SMP di Indonesia. Penelitian yang ada umumnya berfokus pada pengembangan strategi belajar siswa, penggunaan model pembelajaran tertentu, atau intervensi berbasis teknologi pembelajaran. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji peningkatan self-regulated learning melalui optimalisasi manajemen pembelajaran yang terintegrasi, khususnya melalui kombinasi perencanaan kolaboratif, pemantauan proses belajar, dan umpan balik reflektif dalam konteks sekolah menengah pertama. "Penelitian di Indonesia masih didominasi oleh kajian hubungan SRL dengan faktor psikologis maupun hasil belajar, sedangkan kajian yang menghubungkan SRL dengan optimalisasi manajemen pembelajaran secara komprehensif masih terbatas (Mahesanara & Nastiti, 2024). Selain keterbatasan jumlah penelitian, sebagian besar studi sebelumnya juga mengkaji komponen manajemen pembelajaran secara terpisah sehingga belum memberikan gambaran mengenai efektivitas integrasi berbagai komponen manajemen pembelajaran dalam meningkatkan self-regulated learning siswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menguji secara empiris model manajemen pembelajaran yang mengintegrasikan berbagai komponen tersebut dalam satu intervensi yang utuh. Selain itu, bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan tersebut pada sekolah negeri di kawasan perkotaan Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh optimalisasi manajemen pembelajaran terhadap peningkatan self-regulated learning siswa SMP serta memperluas bukti empiris mengenai peran manajemen pembelajaran dalam mendukung kemandirian belajar siswa.

Manajemen pembelajaran merupakan penerapan fungsi-fungsi manajemen yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan dalam konteks kegiatan belajar-mengajar (Rohman & Amri, 2012). Dalam perspektif modern, manajemen pembelajaran tidak hanya bersifat administratif, tetapi juga pedagogis, yakni guru secara aktif merancang lingkungan belajar yang mendukung partisipasi dan otonomi siswa (Reeve, 2016). Menurut Darling-Hammond et al. (2020), manajemen pembelajaran yang efektif mencakup tiga komponen utama, yaitu perencanaan pembelajaran kolaboratif yang melibatkan siswa dalam penetapan tujuan, pemantauan proses belajar melalui asesmen formatif berkelanjutan, dan umpan balik reflektif yang mendorong siswa memaknai kemajuan serta hambatan belajarnya sendiri. Ketiga komponen tersebut membentuk ekosistem kelas yang kondusif bagi berkembangnya SRL.

Zimmerman (2000) mendefinisikan SRL sebagai proses siklus yang terdiri atas tiga fase, yaitu *forethought* (penetapan tujuan dan perencanaan strategi), *performance* (pelaksanaan strategi dan pemantauan diri), serta *self-reflection* (evaluasi diri dan penyesuaian strategi). Model ini telah menjadi kerangka teoretis dominan dalam penelitian pendidikan selama dua dekade terakhir. Pintrich (2004) melengkapi model Zimmerman dengan menambahkan dimensi regulasi konteks, yaitu kemampuan siswa mengelola lingkungan fisik dan sosial belajarnya. Integrasi kedua model tersebut menghasilkan konstruk SRL yang holistik yang mencakup regulasi kognisi, motivasi, perilaku, dan konteks (Boekaerts & Corno, 2005). Dalam penelitian ini, operasionalisasi SRL mengacu pada keempat dimensi tersebut.

Meta-analisis yang dilakukan Dent & Koenka (2016) terhadap 129 penelitian menemukan korelasi positif yang konsisten antara SRL dan prestasi akademik ($r = 0,27$; 95% CI [0,22, 0,32]). Temuan ini mengonfirmasi bahwa SRL bukan hanya prediktor prestasi, tetapi juga mediator antara kualitas pengajaran dan hasil belajar siswa. Hubungan antara manajemen pembelajaran dan SRL dapat dijelaskan melalui kerangka *self-determination theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci & Ryan (2000). Menurut teori ini, manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar,

yaitu otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Manajemen pembelajaran yang mendukung pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut akan mendorong motivasi intrinsik yang menjadi landasan berkembangnya SRL (Reeve, 2016). Dignath & Büttner (2008) dalam meta-analisis terhadap 48 studi intervensi menemukan bahwa program pengembangan SRL yang diintegrasikan ke dalam praktik manajemen kelas memberikan efek besar terhadap peningkatan SRL ($d = 0,69$). Temuan ini konsisten dengan penelitian Kurniawan et al. (2022) yang menunjukkan bahwa penerapan manajemen pembelajaran berbasis strategi SRL meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP sebesar 34,7% dibandingkan pembelajaran konvensional.

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan empiris tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan profil SRL siswa SMP Negeri 244 Jakarta Utara sebelum dan sesudah intervensi, (2) menganalisis perbedaan SRL antara kelompok yang menerima manajemen pembelajaran teroptimasi dan kelompok kontrol, serta (3) mengukur besar efek optimalisasi manajemen pembelajaran terhadap SRL. Manfaat penelitian ini adalah tersedianya model manajemen pembelajaran berbasis bukti yang dapat diadaptasi di sekolah-sekolah setingkat SMP di kawasan perkotaan. Berdasarkan kajian teoritis di atas, hipotesis penelitian ini dirumuskan bahwa optimalisasi manajemen pembelajaran berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan SRL siswa SMP Negeri 244 Jakarta Utara, dengan efek yang lebih besar dibandingkan pembelajaran dengan manajemen konvensional. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian tiga komponen utama manajemen pembelajaran, yaitu perencanaan kolaboratif, pemantauan proses belajar, dan umpan balik reflektif dalam satu model intervensi yang diuji secara empiris melalui desain kuasi-eksperimen pada konteks sekolah menengah pertama negeri di kawasan perkotaan Indonesia. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam memperkuat bukti kausal mengenai peran manajemen pembelajaran dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen tipe *nonequivalent control group design* (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 244 Jakarta Utara pada Februari–April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 312 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesetaraan kemampuan awal *self-regulated learning* (SRL) dan tidak mengikuti program bimbingan belajar eksternal selama penelitian. Sampel terdiri atas 72 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelas VIII-C sebagai kelompok eksperimen ($n = 36$) dan kelas VIII-E sebagai kelompok kontrol ($n = 36$). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah optimalisasi manajemen pembelajaran yang mencakup perencanaan kolaboratif, pemantauan proses belajar, dan umpan balik reflektif. Variabel terikat adalah *self-regulated learning* (SRL) siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket SRL yang dikembangkan berdasarkan model Zimmerman (2000) dan Pintrich (2004), serta lembar observasi keterlaksanaan manajemen pembelajaran. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen selama 12 pertemuan melalui penerapan manajemen pembelajaran teroptimasi yang melibatkan perencanaan pembelajaran secara kolaboratif, pemantauan kemajuan belajar secara berkala, dan pemberian umpan balik

reflektif. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti pembelajaran dengan manajemen konvensional sebagaimana yang biasa diterapkan di sekolah.

Data dianalisis meliputi: (1) statistik deskriptif, (2) uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas *Levene*, serta (3) *analysis of covariance* (ANCOVA) dengan skor pretes sebagai kovariat untuk mengendalikan perbedaan awal antar kelompok. Besar . Besar pengaruh intervensi dihitung menggunakan nilai *eta squared* (η^2). Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26.0 pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif skor SRL pretes dan pascates untuk kedua kelompok.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor SRL Pretes dan Pascates

Kelompok	N	Pretes M (SD)	Pascates M (SD)	Gain M
Eksperimen	36	118,42 (16,51)	142,67 (14,38)	+24,25
Kontrol	36	116,89 (17,08)	121,94 (15,72)	+5,05

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 1, kedua kelompok memiliki skor pretes yang relatif setara (selisih rerata hanya 1,53 poin), namun terdapat perbedaan substansial pada skor pascates. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan rerata sebesar 24,25 poin (gain relatif 20,5%), jauh melampaui peningkatan kelompok kontrol yang hanya 5,05 poin (4,3%). Pola ini mengindikasikan efek nyata dari intervensi manajemen pembelajaran.

Secara subskala, peningkatan terbesar pada kelompok eksperimen terjadi pada dimensi regulasi perilaku (gain = 7,83 poin) dan regulasi motivasi (gain = 6,94 poin), yang menunjukkan bahwa intervensi perencanaan kolaboratif dan umpan balik reflektif paling kuat dampaknya pada aspek behavioral dan motivasional SRL.

Tabel 2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji	Kelompok	Statistik	p-value	Kesimpulan
Normalitas (Shapiro-Wilk)	Eksperimen	W = 0,971	0,451	Normal
Normalitas (Shapiro-Wilk)	Kontrol	W = 0,963	0,287	Normal
Homogenitas (Levene)	Kedua Kelompok	F = 0,839	0,363	Homogen

Sumber: Hasil olah data SPSS 26.0, 2026

Hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan skor pascates berdistribusi normal pada kedua kelompok ($p > 0,05$). Uji *Levene* mengonfirmasi homogenitas variansi antar kelompok ($F = 0,839$, $p = 0,363$). Dengan terpenuhinya kedua asumsi ini, analisis ANCOVA dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Hasil Analisis ANCOVA Skor SRL Pascates

Sumber Varians	SS	df	MS	F	p	η^2
Pretes (Kovariat)	4218,37	1	4218,37	29,82	< 0,001	0,302
Kelompok (Faktor)	5433,61	1	5433,61	38,41	< 0,001	0,357
Error	9762,14	69	141,48	-	-	-
Total Terkoreksi	21847,53	71	-	-	-	-

Setelah mengendalikan skor pretes, terdapat perbedaan skor SRL pascates yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, $F(1, 69) = 38,41$, $p < 0,001$. Nilai $\eta^2 = 0,357$ menunjukkan efek besar berdasarkan kriteria Cohen (1988), yang berarti sekitar 35,7% variansi skor SRL pascates dapat dijelaskan oleh perbedaan perlakuan manajemen pembelajaran.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa optimalisasi manajemen pembelajaran berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan *self-regulated learning* (SRL) siswa. Hasil analisis ANCOVA menunjukkan bahwa setelah mengendalikan skor pretes, kelompok eksperimen memiliki skor SRL pascates yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Besarnya nilai efek ($\eta^2 = 0,357$) mengindikasikan bahwa pengaruh intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sekitar 35,7% variasi skor SRL pascates dapat dijelaskan oleh perbedaan perlakuan manajemen pembelajaran yang diberikan kepada kedua kelompok. Berdasarkan kriteria Cohen (1988), nilai η^2 di atas 0,14 termasuk kategori efek besar (*large effect size*), sehingga dapat disimpulkan bahwa optimalisasi manajemen pembelajaran memberikan kontribusi yang substansial terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri siswa dalam belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan manajemen pembelajaran yang terstruktur mampu menjadi sarana efektif untuk mengembangkan kemandirian belajar siswa.

Hasil penelitian ini konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu. Kurniawan et al. (2022) melaporkan peningkatan kemampuan belajar mandiri siswa SMP setelah diterapkannya manajemen pembelajaran berbasis SRL secara sistematis. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Putri & Santoso (2023), yang menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran yang mendukung otonomi siswa berkontribusi positif terhadap perkembangan kemandirian belajar. Selain itu, Dignath & Büttner (2008) menemukan bahwa program pengembangan SRL yang diintegrasikan ke dalam praktik manajemen kelas memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri siswa. Kesamaan hasil tersebut memperkuat argumentasi bahwa kualitas manajemen pembelajaran merupakan salah satu faktor penting dalam pengembangan SRL. Selain itu, Dhiu et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* secara terstruktur mampu meningkatkan efektivitas belajar siswa SMP. Kesamaan hasil tersebut memperkuat argumentasi bahwa kualitas manajemen pembelajaran merupakan salah satu faktor penting dalam pengembangan SRL.

Deci & Ryan (2000) Peningkatan yang paling mencolok pada dimensi regulasi perilaku dan regulasi motivasi memberikan dukungan empiris terhadap asumsi Self-Determination Theory (SDT) Menurut teori ini, motivasi intrinsik akan berkembang ketika kebutuhan dasar individu terhadap otonomi, kompetensi, dan keterkaitan terpenuhi. Dalam penelitian ini, keterlibatan siswa dalam perencanaan pembelajaran dan pemantauan kemajuan belajar memberikan ruang bagi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut memungkinkan siswa merasakan kontrol yang lebih besar terhadap aktivitas belajarnya sehingga mendorong munculnya motivasi intrinsik yang lebih kuat. Motivasi intrinsik yang meningkat pada akhirnya berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku belajar yang lebih teratur, disiplin, dan bertanggung jawab sebagai komponen utama SRL.

Peningkatan SRL juga dapat dijelaskan melalui kontribusi komponen umpan balik reflektif yang diterapkan selama intervensi. Melalui jurnal belajar mingguan, siswa didorong untuk

merefleksikan strategi belajar yang telah digunakan, mengidentifikasi kesulitan yang dihadapi, serta merencanakan langkah perbaikan untuk pembelajaran berikutnya. Aktivitas tersebut sejalan dengan fase *self-reflection* dalam model SRL Zimmerman (2000), yang menekankan pentingnya evaluasi diri sebagai dasar untuk pengambilan keputusan belajar selanjutnya. Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi individu yang secara aktif mengevaluasi dan mengarahkan proses belajarnya sendiri. Temuan ini sejalan dengan Ramadhani & Fitri (2021) yang menegaskan bahwa penggunaan jurnal metakognitif dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi belajar siswa.

Konteks penelitian yang dilaksanakan pada sekolah negeri di wilayah perkotaan memberikan perspektif tambahan terhadap hasil penelitian ini. Keragaman latar belakang siswa dan variasi dukungan belajar di luar sekolah menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran yang terstruktur memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan belajar mandiri. Dalam kondisi demikian, manajemen pembelajaran yang sistematis dapat berfungsi sebagai bentuk *scaffolding* yang mendukung siswa dalam mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih efektif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Slavin (2019) bahwa kualitas pengelolaan pembelajaran di sekolah dapat membantu mengurangi kesenjangan kemampuan belajar antarsiswa melalui penyediaan pengalaman belajar yang lebih terarah dan bermakna.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi sekolah dan guru. Optimalisasi manajemen pembelajaran melalui perencanaan kolaboratif, pemantauan proses belajar, dan umpan balik reflektif dapat diintegrasikan ke dalam praktik pembelajaran sehari-hari tanpa memerlukan perubahan kurikulum yang mendasar. Strategi tersebut berpotensi membantu siswa mengembangkan kemampuan menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan yang dicapai, serta mengevaluasi efektivitas strategi belajar yang digunakan. Oleh karena itu, sekolah dapat menjadikan pendekatan ini sebagai salah satu upaya untuk memperkuat budaya belajar mandiri dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran secara berkelanjutan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen sehingga tidak melibatkan randomisasi murni dalam penentuan kelompok penelitian. Kedua, durasi intervensi yang berlangsung selama delapan minggu mungkin belum cukup untuk mengamati perubahan SRL dalam jangka panjang. Ketiga, pengukuran SRL masih mengandalkan instrumen *self-report* yang berpotensi dipengaruhi oleh bias sosial-desirabilitas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen acak, melibatkan periode intervensi yang lebih panjang, serta memadukan berbagai metode pengukuran SRL, seperti *think-aloud protocol*, observasi langsung, maupun analisis data aktivitas belajar digital untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perkembangan regulasi diri siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa optimalisasi manajemen pembelajaran mampu meningkatkan *self-regulated learning* siswa di SMP Negeri 244 Jakarta Utara. Penerapan perencanaan kolaboratif, pemantauan proses belajar, dan umpan balik reflektif terbukti membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur tujuan belajar, memantau kemajuan, serta mengevaluasi strategi yang digunakan dalam proses pembelajaran. Temuan ini menegaskan bahwa manajemen pembelajaran yang terstruktur tidak hanya mendukung pencapaian tujuan pembelajaran, tetapi juga berperan dalam membentuk kemandirian belajar

siswa. Sekolah dan guru disarankan untuk mengimplementasikan manajemen pembelajaran yang lebih sistematis melalui pelatihan guru, khususnya dalam penerapan umpan balik reflektif, penguatan budaya belajar mandiri di kelas, serta integrasi strategi *self-regulated learning* dalam perencanaan pembelajaran. Dengan demikian, pendekatan ini dapat dijadikan salah satu alternatif bagi sekolah dan guru untuk memperkuat budaya belajar mandiri sekaligus meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji penerapan model ini pada mata pelajaran, jenjang pendidikan, dan konteks sekolah yang lebih beragam guna memperluas pemahaman mengenai efektivitasnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Iwan Koerniawan, S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 244 Jakarta Utara, atas izin, dukungan, serta fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi yang tulus juga disampaikan kepada Ibu Dr. Julinda, M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah Psikologi Pembelajaran MIPA, atas bimbingan, arahan, dan ilmu yang sangat berharga dalam penyusunan tugas ini.

Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada rekan-rekan anggota kelompok: Maman, Cristiana dewi, Nina Husna, Tito Adi Dewanto, Iwan Koerniawan, Yanih R, Riana Puspita, Puji Rahmiwati serta teman-teman seperjuangan mahasiswa S2 MIPA Unindra atas diskusi dan kerja sama tim yang luar biasa. Tak lupa, terima kasih kepada seluruh guru dan siswa kelas VIII SMPN 244 Jakarta yang telah berpartisipasi aktif sebagai responden. Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri tanpa dukungan pendanaan dari lembaga eksternal manapun

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, D., Nofriyandi, Indriati, M., Mulyajaya, M. S., Cahyani, R. E., Wulandari, T., Ayuni, & Shanty, Y. L. (2025). Analisis Kemampuan Self Regulated Learning Siswa SMP dalam Pembelajaran Matematika: Instrumen dan Evaluasi. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 11(1). <https://doi.org/10.29407/pn.v11i1.23499>
- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 199–231. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00205.x>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425–474. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-8>
- Dhiu, M., Rohi, E. M. W., Lio, S., & Un, J. A. M. (2024). Pelatihan Self-Regulated Learning sebagai Upaya Meningkatkan Belajar yang Efektif bagi Siswa di SMP Negeri 10 Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.3617>

- Dignath, C., & Büttner, G. (2008). Components of fostering self-regulated learning among students: A meta-analysis on intervention studies at primary and secondary school level. *Metacognition and Learning*, 3(3), 231–264. <https://doi.org/10.1007/s11409-008-9029-x>
- Kurniawan, A., Sari, D. P., & Hidayat, R. (2022). Pengaruh manajemen pembelajaran berbasis SRL terhadap kemandirian belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 29(1), 45–58. <https://doi.org/10.17977/um047v29i12022p045>
- Mahesanara, A. A., & Nastiti, D. (2024). Hubungan antara School Well Being dan Self Regulated Learning pada Siswa SMPN 2 Taman. *Psikologia*, 11(2). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i2.1816>
- OECD. (2023). *PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Putri, R. A., & Santoso, H. B. (2023). Manajemen pembelajaran otonomi dan self-regulated learning: Studi pada siswa SMP di DKI Jakarta. *Jurnal Riset Pendidikan*, 11(2), 134–149. <https://doi.org/10.21831/jrp.v11i2.2023>
- Ramadhani, N., & Fitri, Y. (2021). Pengaruh strategi metakognitif dalam manajemen pembelajaran terhadap SRL siswa SMP. *JNPM: Jurnal Nasional Pendidikan Matematika*, 5(2), 214–229. <https://doi.org/10.33603/jnpm.v5i2.2021>
- Reeve, J. (2016). Autonomy-supportive teaching: What it is, how to do it. In *Building Autonomous Learners* (pp. 129–152). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0_7
- Rohman, M., & Amri, S. (2012). *Manajemen Pendidikan: Analisis dan Solusi terhadap Kinerja Manajemen Kelas dan Strategi Pengajaran yang Efektif*. Prestasi Pustakaraya.
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (2nd ed.). Routledge.
- Slavin, R. E. (2019). *Educational Psychology: Theory and Practice* (12th ed.). Pearson.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135–147. <https://doi.org/10.1080/00461520.2013.794676>