

Meningkatkan motivasi belajar siswa korban bullying melalui teknik self-regulation

Maqhfira Maulia Rossyka

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210401110069@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

motivasi belajar; self regulation; siswa; korban; bullying

Keywords:

learning motivation; self regulation; student; victim; bullying

ABSTRAK

Motivasi belajar memiliki peranan yang penting terhadap peningkatan prestasi belajar pada siswa. Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi memiliki keinginan yang kuat untuk menyelesaikan tugasnya sebaik mungkin. Sedangkan, siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah cenderung tidak bersemangat dalam menyelesaikan tugas sehingga mempengaruhi prestasinya di sekolah. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi menurunnya motivasi belajar siswa salah satunya yaitu bullying. Tindakan bullying sering terjadi dalam lingkungan sekolah. Dampak yang ditimbulkan berbagai macam

seperti rasa cemas, takut, bahkan rasa enggan untuk masuk sekolah. Hal ini membuat bullying menjadi salah satu penyebab menurunnya motivasi belajar. Teknik self-regulation yang diterapkan dapat membantu siswa meningkatkan motivasi belajar. Self-regulation pada diri siswa membantu siswa memahami diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri dan dapat mengontrol dirinya dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah guna melihat relevansi antara bullying terhadap menurunnya motivasi belajar pada siswa dan efektivitas teknik self-regulation terhadap meningkatnya motivasi belajar siswa, melalui metode studi literatur. Hasil dari studi literatur menunjukkan bahwa teknik self-regulation dapat membantu meningkatkan motivasi belajar pada siswa korban bullying.

ABSTRACT

Learning motivation has an important role in increasing student achievement. Students with high learning motivation have a strong desire to complete their assignments as well as possible. Meanwhile, students who have low learning motivation tend not to be enthusiastic in completing assignments so that it affects their achievement at school. There are various factors that influence the decrease in student learning motivation, one of which is bullying. Bullying often occurs in the school environment. The impacts are various, such as anxiety, fear, and even reluctance to go to school. This makes bullying one of the causes of decreased motivation to learn. The self-regulation technique applied can help students increase learning motivation. Self-regulation in students helps students understand themselves, increase self-confidence and be able to control themselves well. The purpose of this study was to see the relevance of bullying to decreased student motivation and the effectiveness of self-regulation techniques to increase student motivation, through the method of literature study. The results of the literature study show that self-regulation techniques can help increase learning motivation in students who are victims of bullying.

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran yang penting bagi manusia karena pendidikan berfungsi sebagai cara agar manusia dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan serta mempertahankan hidupnya (Barizi & Oktavia, 2022). Sumber daya manusia yang berkualitas dapat membantu menjamin kehidupan yang baik di masa sekarang ataupun di masa depan. Pendidikan memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan potensi dan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

membangun watak masyarakat yang bermartabat. Oleh karena itu pendidikan seringkali dijadikan sebagai tolak ukur untuk melihat maju atau tidaknya suatu bangsa. Urgensi pendidikan tertuang dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Menurut Siswoyo (dalam Amrina, 2013) pendidikan merupakan cara yang ditempuh seseorang untuk mendapatkan pelatihan yang dapat mendorong pengembangan kemampuan yang dimiliki baik dalam aspek spiritualitas keagamaan, kontrol diri, sikap, intelektual serta ketrampilan yang akan menjadi bekal peserta didik dalam bermasyarakat. Pendidikan yang berkualitas memerlukan motivasi belajar. Motivasi dapat diartikan sebagai alat yang memberikan kekuatan untuk bergerak menjadi lebih aktif. Dengan adanya motivasi dapat membantu siswa untuk memiliki semangat, arah, dan kegigihan (Santrock, 2007). Menurut Sardiman (2018), salah satu unsur adanya motivasi adalah menciptakan adanya kerja keras dan prestasi. Seseorang mencoba karena ada tekad yang kuat. Adanya tekad (motivasi) yang kuat dalam belajar akan menunjukkan hasil yang besar, dengan demikian, dengan adanya usaha yang kuat terutama dilandasi dengan motivasi, maka pada saat itu seseorang yang belajar akan benar-benar ingin melahirkan prestasi yang besar. Kekuatan motivasi seorang siswa akan sangat menentukan kualitas prestasi belajarnya.

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa terdapat relevansi antara motivasi belajar dengan prestasi hasil belajar. Motivasi belajar memberikan dampak berupa dorongan untuk melakukan proses pembelajaran dengan hasrat untuk mencapai hasil belajar sebaik mungkin. Dengan adanya motivasi siswa cenderung tergugah untuk melakukan proses belajar sebaik mungkin, sebaliknya tidak adanya motivasi membuat siswa sulit mendapatkan hasil yang maksimal. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Murtiningsih (2021), dengan judul Model Pembelajaran STAD untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 81 siswa di SMPN 1 Dolopo memiliki hasil belajar yang kurang baik dibuktikan dengan hasil analisis ulangan harian yang masih dalam kategori belum tuntas. Menurut penelitian ini salah satu penyebab adanya hasil belajar yang rendah adalah karena kurangnya motivasi belajar siswa akibat pasif dalam kegiatan belajar di kelas. Hal ini diperkuat dengan studi yang dilakukan oleh McClelland (dalam Suciati & Irawan, 2006) menunjukkan bahwa motivasi berprestasi menyumbangkan 64 persen terhadap prestasi belajar. Sedangkan, menurut Walberg, dkk mendapati bahwa setiap motivasi belajar yang dimiliki siswa terdapat 11 sampai 20 persen berkontribusi dalam hasil belajar siswa.

Motivasi belajar yang baik dan stabil dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu sedangkan faktor eksternal bersumber dari luar diri individu. Menurut Hutagulung (dalam Amrina, 2013) Faktor internal mencakup ketrampilan, tingkat pendidikan, sikap, sistem nilai yang dianut, pengalaman, harapan masa depan, latar belakang, dan persepsi individu. Sedangkan, faktor eksternal antara lain pengalaman kelompok, status dalam masyarakat, dan lingkungan sosial. Motivasi belajar secara nyata dapat ditingkatkan melalui faktor internal dan eksternal namun tidak dipungkiri terdapat faktor yang dapat menghambat motivasi belajar pada siswa.

Fenomena yang saat ini sering didengar yaitu kasus *bullying* yang marak terjadi dalam lingkungan sekolah. *Bullying* atau tindakan perundungan menjadi fenomena yang

belum terselesaikan terlebih lagi pada dunia pendidikan. Menurut Sampson (Dwipayanti & Indrawati, 2014) mendefinisikan *bullying* sebagai tindakan perundungan pada seseorang yang lemah atau tidak dapat membela dirinya. Berdasarkan pendapat lain yang dikemukakan oleh Rigby (2007) dan Alike (2012) mendefinisikan *bullying* yaitu tindakan yang terjadi karena adanya kesenjangan antara yang kuat dan lemah disertai dengan teror yang mengusik baik secara fisik ataupun psikis (Dwipayanti & Indrawati, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh National Center for Educational Statistic (2016) dan International Center for Research on Women (ICRW) menyatakan bahwa anak sekolah berpeluang mengalami tindakan bullying dengan presentase (20,8%) dan 84% anak Indonesia mengalami kekerasan di lingkungan sekolah (Rahayu & Permana, 2019). Data ini menunjukkan bahwa angka tindakan *bullying* dalam lingkungan sekolah menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Mengingat sekolah yang seharusnya menjadi tempat aman bagi siswa untuk mengenyam pendidikan. Sekolah yang digadang-gadang sebagai tempat siswa untuk dibentuk karakternya menjadi karakter yang bermartabat malah menjadi tempat yang bisa saja membuat siswa merasa takut untuk belajar sehingga menurunkan performa belajarnya.

Maka dari itu tindakan *bullying* yang ada di lingkungan sekolah merupakan faktor yang dapat menghambat pelaksanaan belajar dan motivasi belajar siswa sehingga prestasi siswa akan terganggu. Biggs dan Tefler (dalam Dimiyati & Mudjiono, 2006) mengungkapkan bahwa lemahnya motivasi belajar akibat adanya *bullying* juga akan melemahkan prestasi siswa. Jika perasaan negatif berupa dampak bullying dalam diri individu tidak teratasi, maka akan menghambat perkembangan dalam hidupnya (Rofiqah, 2023). Inilah alasan mengapa perilaku *bullying* merupakan pengambat besar bagi seorang siswa untuk menuju pada proses pengaktualisasian dalam belajarnya.

Untuk mengatasi permasalahan ini maka harus dicari alternatif agar siswa yang menjadi korban *bullying* memiliki kembali motivasi belajarnya atau tetap dapat mempertahankan motivasi belajarnya. Untuk pemecahan masalah ini upaya yang dapat dilakukan adalah pengontrolan diri yang dilakukan oleh siswa. Proses pengontrolan diri biasa diistilahkan dengan regulasi diri. Regulasi diri atau dalam bahasa Inggris yaitu *self-regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* artinya terkelola. Jadi regulasi diri adalah usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol dirinya dalam berbagai proses kehidupan (Fitriya & Lukmawati, 2017). Regulasi diri adalah usaha yang dilakukan untuk mengatur perasaan, pikiran, dan perilakunya untuk dievaluasi hingga mencapai arahan yang sesuai agar dapat mengimplementasikan perilakunya untuk mencapai tujuannya. Dengan metode *self-regulation* turut melibatkan aspek pengontrolan diri seperti percaya diri dan motivasi. Adanya motivasi dapat mendorong perasaan positif pada siswa ketika proses pembelajaran (Efklides et al., 2017). Dengan adanya *self-regulation* yang baik siswa akan fokus pada tujuannya dalam proses belajar yaitu mendapatkan hasil yang baik walaupun terdapat faktor eksternal yang dapat menghambat.

Layanan bimbingan kelompok dapat membantu untuk mendukung adanya regulasi yang baik. Dalam konseling kelompok masing-masing anggota dapat memberikan *reinforcement* berupa *reward* dan apresiasi untuk satu sama lain sehingga dapat membantu penguatan regulasi diri yang berdampak pada meningkatnya motivasi belajar. Terdapat tiga tahapan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu (1) tahap

forethought, (2) tahap *performance*, (3) tahap *self reflection*, dijelaskan oleh Panadero (dalam Mudiantoro & Muhid, 2022). Teknik *self-regulation* digunakan pada tahap kegiatan yaitu dengan memonitoring antara siswa satu dengan yang lainnya. Kemudian individu yang bersangkutan dalam mengintropeksi diri apa saja yang telah dilakukan untuk membantu meningkatkan regulasi diri seperti yang dijelaskan oleh Zimmerman (dalam Pranoto et al., 2018) regulasi diri dibutuhkan yaitu: *planning, self monitoring, self reflection/self evaluation*.

penelitian ini menggunakan studi literatur, dimana pengumpulan datanya berasal berbagai informasi yang berkaitan dengan peningkatan motivasi belajar melalui teknik *self-regulation* melalui data-data yang diperoleh dari pencarian buku secara online serta pendalam pada situs jurnal yang terbit di internet. Sumber data yang digunakan tidak berasal dari penelitian yang dilakukan secara langsung namun berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya.

Data ini dihasilkan dengan mencari berbagai referensi tentang subjek penelitian, yang kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi (Sitanggang, 2021). Metode pengumpulan data dilakukan dalam pencarian ataupun menggali sebuah data dari kepustakaan yang berkaitan dalam permasalahan yang ada. Setelah data diperoleh maka data tersebut dikumpulkan hingga menjadi dokumen yang dapat digunakan.

Pembahasan

Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar

Motivasi belajar adalah ketika seseorang individu memiliki keinginan yang besar untuk mencapai tujuan yang ingin ia capai. Motivasi adalah tindakan yang ditujukan untuk mencapai hasil yang terbaik dengan berusaha sekeras mungkin dan disertai dengan rasa semangat. Secara keseluruhan, hadirnya motivasi belajar dapat membantu individu memiliki fokus tujuan, tidak malas dalam belajar, dan memiliki usaha yang berkualitas (Emda, 2017).

Menurut Santrock (2007) ada dua sudut pandang dalam hipotesis motivasi belajar yaitu a. Motivasi eksentrik, memiliki artian secara efektif yaitu mendapatkan sesuatu metode yang berbeda untuk mencapai yang keinginan yang dicapai. Motivasi eksentrik seringkali digerakan oleh kekuatan pendorong dari luar seperti *reward* dan *punishment*. Misalnya, siswa benar-benar fokus pada tes untuk mendapatkan nilai yang maksimal. Tujuan pemberian reward ada dua, yaitu sebagai dorongan agar siswa dapat tergerak untuk melakukan kegiatan yang harus dilakukan dan sebagai penggerak untuk mengetahui potensi yang dimiliki siswa. b. Motivasi intrinsik, merupakan motivasi yang ada dalam diri manusia. Motivasi ini mendorong siswa untuk melakukan sesuatu secara mandiri karena keinginannya sendiri. Misalnya, siswa membaca buku karena menyukai aktivitas membaca. Siswa didorong untuk menyadari ketika diberi keputusan, senang menghadapi kesulitan sesuai kemampuannya dan mendapatkan hasil yang dapat menyenangkan siswa sehingga siswa dapat mengulangi perilaku tersebut. Misalnya, guru memberikan pujian kepada siswa.

Selanjutnya, Terdapat Faktor yang mempengaruhi motivasi itu sendiri yaitu kondisi fisik dan mental siswa. Menurut Dimyati & Mudjiono (2006) motivasi belajar didorong oleh adanya empat faktor sebagai berikut:

- a. Cita-cita dan keinginan siswa: siswa memiliki 2 macam, yaitu motivasi yang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, dengan tujuan yang ingin dicapai siswa tentunya dapat memperkuat motivasi yang dimiliki.
- b. Kapasitas Belajar : Adanya tekad untuk mendapat sesuatu yang lebih maksimal, yang tentunya disertai dengan kemampuan dan potensi dalam mencapai tujuannya.
- c. Keadaan siswa: Kondisi fisik dan psikis siswa berkontribusi pada apakah mereka memiliki motivasi belajar yang tinggi.
- d. Keadaan lingkungan Siswa: Lingkungan yang aman dan nyaman membantu siswa memiliki motivasi belajar yang baik namun sebaliknya lingkungan yang buruk menjadi hambatan siswa untuk memiliki motivasi belajar.

Dalam kaitannya dengan kegiatan belajar, keinginan dan tekad belajar berkontribusi pada kebutuhan mengaktualisasikan diri sehingga motivasi belajar memiliki dampak yang baik untuk mendukung prestasi belajar siswa. Ketika siswa merasa malas saat belajar secara langsung baik pembelajaran individu atau kelompok maka siswa akan sulit untuk mengatasi rasa malas tersebut apabila tidak memiliki motivasi belajar. Sebaliknya, seorang siswa yang memiliki niat untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan baik dapat diartikan siswa memiliki motivasi belajar yang besar. (Lomu et al., n.d.). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Bagja Sulfemi dalam jurnal yang berjudul Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar IPS di Kabupaten Bogor. Penelitian ini mengambil sampel dari 30 siswa SMP, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dengan hasil belajar siswa saling berkaitan.

Sehingga dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar pada siswa mendorong untuk melakukan perilaku yang dapat mencapai tujuan yang dicapai. Kesuksesan siswa banyak didukung oleh adanya motivasi belajar. Motivasi belajar umumnya membantu siswa dengan meningkatkan daya upaya belajar bagi siswa sehingga siswa akan mencapai hasil terbaik. (Palupi, 2014)

Bullying Sebagai Faktor Penghambat Motivasi Belajar

Perilaku *Bullying* menurut Olweus (dalam Tauvan, 2016)), tindakan menyimpang yang dilakukan oleh seseorang baik secara individu atau berkelompok dan dilakukan berulang kali serta menyebabkan kerugian pada korban. Sedangkan, menurut Beane (dalam Tauvan, 2016), perilaku *bullying* adalah tindakan yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan maksud untuk menyebabkan kerugian baik secara fisik atau psikis pada korban. Rachmawati (2010) *Bullying* juga diartikan sebagai perilaku yang tidak etis yang dilakukan oleh individu atau kelompok secara intens kepada orang yang dianggap lebih lemah dengan tujuan untuk menyakiti korban (Tauvan, 2016).

Field (2007) memetakan berbagai jenis tindakan yang termasuk pada tindakan bullying, yaitu *scorn* (cemoo), *rejection* (penolakan), *physical* (fisik) dan *provocation*

(provokasi). Contoh *scorn* (cemooh) adalah mengejek, mengganggu, menjengkelkan, membentak, membuat kesal korban melalui tindakan khusus. *Rejection* (penolakan) terkait dengan pemisahan korban secara sosial, misalnya menghilangkan korban dari kelompok teman, mengecualikan korban dalam diskusi, dan mengecualikan korban dalam permainan. Contoh *physical* (fisik) seperti memukul, menendang, menyambar, mendorong, mengganggu dan merusak barang milik korban. *provocation* (provokasi) terkait dengan tindakan yang menjengkelkan dan mengusik korban yang berhubungan dengan masalah seksual, orientasi, ras, agama, dan etnis (Dwipayanti & Indrawati, 2014)

Tindakan perundungan dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja tidak terkecuali pada lembaga pendidikan (Hidayah, 2012). Siswa korban perundungan mengalami dampak yang signifikan pada hasil belajarnya. Perundungan pada siswa seringkali membuat korbannya mengalami kesulitan dalam fokus pada pembelajarannya serta menghambat kegiatan belajar disekolah yang mana jika aspek tersebut terganggu maka akan berpengaruh pada kualitas hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan oleh berbagai riset seperti penelitian yang dilakukan oleh Dwipayanti & Indrawati (2014) yang berjudul Hubungan antara Tindakan *Bullying* dengan Prestasi Belajar Anak Korban *Bullying* pada Tingkat Sekolah Dasar menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara tindakan *bullying* dengan prestasi belajar siswa. Anak yang menjadi korban perundungan mengalami masalah pada aspek sosialnya, seperti sulit untuk berteman, merasa ragu untuk datang ke sekolah sehingga sering tidak hadir dalam pembelajaran dan tertinggal di kelas, serta permasalahan lainnya yang akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Puluwulawa (2018) menyatakan bahwa perundungan dan prestasi belajar siswa SMP Negeri 6 Kota Gorontalo saling berkaitan. Pernyataan hasil penelitian sebelumnya ini didukung oleh pendapat Christin (2009) yang mengatakan bahwa perundungan akan berdampak buruk bagi korban baik secara fisik ataupun mental. Rigby (2007) berpendapat bahwa anak-anak yang menjadi korban pelecehan akan mengalami masalah pada aspek sosial seperti sulit bersosialisasi, tidak memiliki keberanian untuk datang ke sekolah sehingga sering tidak hadir dalam pembelajaran dan tertinggal dalam progres belajarnya, serta kesulitan untuk fokus dan memahami dalam proses belajar sehingga sulit mencapai hasil belajar yang maksimal (Dwipayanti & Indrawati, 2014).

Peran Regulasi Diri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

Zimmerman (dalam Mudiantoro & Muhid, 2022) menjelaskan pengertian dari *self-regulation* yaitu proses yang dilakukan seseorang dalam kegiatan belajar yang menggabungkan aspek psikis, sosial, dan emosional. Menurut Bandura, *self-regulation* adalah ketrampilan seseorang untuk mengendalikan perilaku dalam proses belajar (Usher & Schunk, 2017). Bandura memaknai bahwa dalam melakukan *self-regulation* ada tiga tahapan yang harus dilalui, yaitu mengerti dengan memperhatikan diri sendiri, menetapkan pilihan berdasarkan persepsi, dan menjawab sebagai pengaturan atau hadiah. (Usher & Schunk, 2017). Sedangkan menurut Zimmerman (dalam Mudiantoro & Muhid, 2022) tahapan agar mencapai *self-regulation* dengan cara menyadari diri sendiri dengan mencari tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan, kemudian menilai cara dan kemajuan yang dicapai, dan memikirkannya (Yasdar & Mulyadi, 2018).

Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar pada siswa dipengaruhi oleh adanya tingkat *self-regulation* yang baik. Siswa yang mampu mengendalikan diri sendiri dengan baik cenderung jiwa yang bebas dan memiliki kebijaksanaan yang tinggi. Pengendalian diri mampu membuat siswa terbiasa untuk memahami diri sendiri baik dari kelebihan dan kekurangannya sehingga siswa mampu mengenali potensinya dan berusaha meminimalisir kekurangannya (Amira & Muhid, 2020). Siswa yang dapat mengerti potensi yang dimilikinya dapat memaksimalkan teknik belajar yang digunakan dapat pembelajaran. Dengan begitu siswa dapat terdorong untuk mempertahankan motivasi belajarnya karena siswa mengetahui teknik yang tepat dan menyenangkan untuk membantunya belajar sehingga motivasi belajarpun terjaga (Mudiantoro & Muhid, 2022).

Teknik yang digunakan dalam meningkatkan motivasi belajar adalah teknik *self-regulation*. Teknik regulasi diri memiliki aspek metakognitif yang berpengaruh pada kepercayaan diri dan motivasi. Kepercayaan diri dan motivasi yang rendah sering ditemui pada siswa korban perundungan yang mana menimbulkan dampak yang negatif seperti sulit untuk bersosialisasi, kepercayaan diri yang rendah, dan pasif ketika pembelajaran (Jelita et al., 2021). Strategi *self-regulation* dapat membantu siswa untuk mengatur kegiatan pembelajarannya sendiri. Proses ini akan membuat siswa lebih leluasa dan memahami bahwa belajar bukan hanya sekedar tugas mereka, tetapi juga sebagai kebutuhan mereka. Selain itu, siswa akan lebih bersungguh-sungguh untuk mencapai tujuan mereka selama proses pendidikan (Mega et al., 2014). Dengan menerapkan strategi *self-regulation*, siswa menjadi lebih kuat, khususnya tangguh saat menghadapi rintangan selama kegiatan pembelajaran, mampu untuk berproses, dan aktif untuk mendapat hasil yang terbaik (Rofiqah, Rosidi, dan Pawelzick, 2023). Maka akan timbul perasaan ketertarikan dan pertimbangan yang baik yang mendorong bangkitnya keinginan belajar pada siswa (Mudiantoro & Muhid, 2022).

Panadero (dalam Mudiantoro & Muhid, 2022) Terdapat tiga tahapan yang dapat dilakukan pada metode *self-regulation*, khususnya tahap *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*. Pada tahap *forethought*, siswa didorong untuk memahami tugas dan menguraikannya secara terperinci, lalu siswa diminta untuk menetapkan tujuannya, dan membuat pengaturan agar dapat mencapai tujuan tersebut. Siswa diminta untuk melakukan tindakan yang dapat menunjang tercapainya tujuan mereka. Kemudian, pada tahap *performance*, siswa akan mulai melakukan langkah yang mereka ambil sambil memeriksa bagaimana progres mereka, serta mengendalikan diri dan didorong untuk menindaklanjuti dengan tanggung jawab. Terakhir pada tahap *self-reflection*, siswa akan meninjau kemajuan keseluruhan progres tersebut. Hasil dari ketiga tahapan diatas pada dasarnya siswa diminta agar dapat memahami dirinya sendiri sehingga muncul perasaan, minat, dan pikiran untuk mencapai keinginan yang akan dituju oleh siswa. Setelah mengetahui tujuannya, regulasi diri berperan untuk mengontrol siswa agar dapat menentukan langkah apa saja yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Siswa memiliki kontrol yang besar atas pilihannya yaitu memilih untuk mempertahankan motivasinya atau menyerah dengan tidak melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan motivasinya Apabila siswa dapat mempertahankan motivasinya maka siswa dapat melihat kembali usahanya dalam mempertahankan motivasinya serta menguatkan motivasinya agar terus melekat pada siswa (Pranoto et al., 2018).

Kesimpulan dan Saran

Hasil literatur review menunjukkan rendahnya motivasi belajar banyak dipengaruhi karena adanya tindakan bullying yang dialami korban. Tindakan perundungan atau *bullying* memberikan efek traumatis kepada korban sehingga korban tidak memiliki kepercayaan diri dan motivasi terhadap pembelajaran sehingga dapat menurunkan prestasi hasil belajar siswa. Untuk meningkatkan motivasi belajar dapat dilakukan menggunakan teknik *self-regulation*. Teknik *self-regulation* memiliki tiga tahapan yaitu (1) tahap *forethought*, (2) tahap *performance*, (3) tahap *self reflection*. Tahapan ini dapat membantu siswa untuk memahami dirinya sendiri terkait dengan kelebihan dan kekurangan lalu memaksimalkan potensi dan refleksi diri dari apa yang siswa dapatkan selama proses tersebut.

Daftar Pustaka

- Amira, R. D., & Muhid, A. (2020). Self regulated learning, self-esteem, dukungan sosial dan flow akademik. *Indonesian Psychological Research*. 2(2). 65–74.
<https://doi.org/10.29080/ipr.v2i2.393>
- Amrina, P. (2013). Pengaruh bullying terhadap motivasi belajar siswa kelas vii di SMPN 31 Samarinda. *Jurnal Motivasi*, 1(1), 1–16.
- Barizi, A., & Oktavia, N. (2022). *Pemikiran transformasi pendidikan Islam di Indonesia*. Pustaka Peradaban.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Dwipayanti, I. A. S., & Indrawati, K. R. (2014). Hubungan antara tindakan bullying dengan prestasi belajar anak korban bullying pada tingkat sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 1(2). <https://doi.org/10.24843/JPU.2014.v01.i02.p04>
- Efklides, A., Schwartz, B. L., & Brown, V. (2017). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.).
- Emda Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, A. (2017). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. In *Lantanida Journal* (Vol. 5, Issue 2).
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
<https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1058>
- Hidayah, R. (2012). Bullying dalam dunia pendidikan. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 22(1), 97–105.
- Jelita, N. S. D., Purnamasari, I., & Basyar, Moh. A. K. (2021). Dampak bullying terhadap kepercayaan diri anak. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 232–240. <https://doi.org/10.24176/re.v11i2.5530>
- Lomu, L., Sri, D., & Widodo, A. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional Etnomatnesia pengaruh motivasi belajar dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa*.
- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121–131.
<https://doi.org/10.1037/a0033546>

- Mudiantoro, H. Q., & Muhid, A. (2022). Efektivitas layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik self-regulation dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *AL-IRSYAD*, 12(1), 48. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.12195>
- Murtiningsih, E. (2021). Model pembelajaran STAD untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa 8I SMPN 1 Dolopo. *Diklabio: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Biologi*, 5(2), 198–207. <https://doi.org/10.33369/diklabio.5.2.198-207>
- Palupi, R. (2014). Hubungan antara motivasi belajar dan persepsi siswa terhadap kinerja guru dalam mengelola kegiatan belajar dengan hasil belajar IPA siswa kelas vii di SMPN 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*. 22. 157–170.
- Pranoto, H., Atieka, N., Fajarwati, R., & Septora, R. (2018). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 2(1) 87–112. <https://doi.org/10.30653/001.201821.24>
- puluhulawa, E. (2018). Hubungan bullying dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 6 Kota Gorontalo.
- Rahayu, B. A., & Permana, I. (2019). Bullying di sekolah : kurangnya empati pelaku bullying dan pencegahan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(3). 237. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.237-246>
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan* (2nd ed.). Kencana.
- Sardiman. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Sitanggang, R. (2021). Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di era covid-19 (studi literatur). *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 3(6). 5101–5108. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1647>
- Suciati, & Irawan, P. (2006). *Teori belajar dan motivasi*. PAU-PPAI Universitas Terbuka.
- Tauvan, F. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku bullying. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Usher, E. L., & Schunk, D. H. (2017). Social cognitive theoretical perspective of self-regulation: In *handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 19–35). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048-2>
- 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>