



## FASE I

# Pemikiran Awal

Dokumen ini merupakan dokumen penyerta berisi lembar kerja yang dapat memandu Ibu dan Bapak melakukan refleksi dalam membangun siklus regulasi diri dalam keseharian sebagai pendidik. Dalam dokumen ini, kita akan lebih berfokus pada **Fase Pemikiran Awal** dalam siklus regulasi diri. Fase pemikiran awal merupakan proses regulasi diri sebelum melakukan kegiatan belajar.

Fase ini yang terdiri dari 2 bagian:

1. Analisis Tugas
2. Motivasi Diri

Ibu dan Bapak guru dapat mengunduh dan menggunakan tiap lembar kerja yang ada di bawah ini untuk memandu melakukan refleksi di fase pemikiran awal. Berikan waktu sejenak untuk menjawab beberapa pertanyaan di masing-masing lembar kerja. Selamat berefleksi!

## LK 1 Penetapan Tujuan

Aktivitas penetapan tujuan belajar merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan dalam sub-proses analisis tugas di fase pemikiran awal pada pemelajar mandiri. Dalam aktivitas ini, pemelajar mandiri melakukan penetapan hasil belajar yang ingin dicapai. Tujuan yang ditetapkan adalah tujuan yang spesifik, konkrit, dan praktikal.

Gunakan lembar kerja berikut untuk membuat tujuan belajar Anda lebih spesifik dan terukur!

Tujuan Belajar:

**Catatan:** Tulislah kalimat tujuan belajar dengan prinsip SMART yaitu Spesifik, Measurable (Dapat Diukur), Attainable (Dapat Dicapai), Relevant (Berguna untuk Diri), dan Time-Bound (Berbatas Waktu)

Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan belajar:

Langkah 1:

Langkah 2:

Langkah 3:

Mengapa tujuan belajar ini penting untuk dicapai?

Waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan belajar?

Bantuan yang dibutuhkan?

Orang-orang yang dapat membantu saya mencapai tujuan belajar?

## LK 2 Memilih Strategi

Pemilihan strategi mencakup pemilihan cara belajar, strategi, atau keterampilan yang cocok digunakan dan berguna untuk mencapai tujuan belajar. Pemilihan strategi perlu mempertimbangkan gaya belajar yang cocok dengan pemelajar dan keterampilan belajar yang saat ini telah dimiliki.

Isilah lembar kerja berikut untuk menggambarkan rencana aktivitas belajar Anda! Berikan tanda ceklis (✓) pada pilihan yang sesuai dengan diri Anda atau isilah strategi lain yang ingin digunakan untuk meningkatkan kualitas waktu belajar Anda.

### Tempat Belajar:

	Meja kerja di sekolah. .....
	Meja kerja di rumah. .....
	Ruangan khusus yang tenang. .....
	Fleksibel (di cafe, di ruang guru, di meja makan, dll). .....

### Waktu Belajar:

	1 jam setelah selesai mengajar. .....
	1 jam siang hari. .....
	1 jam malam hari. .....
	Di waktu luang saat tidak ada tugas/kegiatan. .....
	Setiap hari pukul .....

### Cara Belajar:

	Visual (gambar, poster materi, slide presentasi, menonton video). .....
	Auditori (lagu, jembatan hafalan, menjelaskan kembali pada orang lain). .....
	Kinestetik (pengerjaan soal/tugas, membuat eksperimen, aktivitas kelas). .....
	Sosial (debat atau diskusi kelompok, mentoring, role play materi). .....
	Terstruktur (peta hubungan antar konsep, membuat alur/kode materi, pola soal). .....

### Metode Evaluasi:

	Pre dan post test .....
	Asesmen Diri (catatan observasi, jurnal belajar) .....
	Penyelesaian Proyek Pribadi (bahan ajar, materi ajar) .....
	Rekan Sejawat (diskusi, mentoring, presentasi) .....

**Catatan:** Lakukan evaluasi pada efektivitas strategi yang telah dipilih. Apabila pilihan strategi saat ini kurang bermanfaat pada ketercapaian tujuan, lakukan refleksi dan pilihlah strategi lain yang tampak lebih berguna.

## LK 3 Motivasi Diri

Agar dapat mencapai tujuan belajar, pemelajar perlu mengelola motivasi dan mengembangkan keyakinan pada kemampuan diri. Kesadaran akan keyakinan dan minat diri pada tujuan belajar yang akan dicapai perlu dikenali dari waktu ke waktu. Evaluasi motivasi Anda dengan memilih salah satu respon yang paling sesuai dengan diri Anda. Lalu tuliskan langkah tindak lanjut sesuai hasil evaluasi tersebut!

Pernyataan	Respon	Tindak Lanjut
Saya yakin dapat menyelesaikan tugas belajar dengan optimal.		
Saya yakin dapat mengatur waktu belajar di tengah kesibukan yang ada.		
Saya mampu menjalankan rencana belajar dengan disiplin.		
Kemampuan berpikir saya dapat mendukung saya menguasai materi belajar.		
Saya telah menunjukkan usaha terbaik dalam tugas belajar ini.		
Kegiatan belajar ini sejalan dengan misi saya untuk menjadi guru yang berkualitas.		
Saya yakin kegiatan belajar ini akan bermanfaat positif pada pemahaman murid-murid saya.		
Saya memiliki minat yang tinggi untuk menguasai materi belajar ini.		

**Catatan:** Evaluasi motivasi diri Anda secara berkala.

### Kutipan Inspirasi

*(Tuliskan kutipan yang Anda sukai yang dapat mengingatkan Anda dalam menjaga motivasi diri)*

### Referensi:

- Bloom, M. (2013). Self-regulated learning: Goal setting and self-monitoring. *The Language Teacher*, 37(4), 46-51.
- Panadero, E., & Alonso Tapia, J. (2014). How do students self-regulate?: review of Zimmerman s cyclical model of self-regulated learning. *Anales de psicología*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.