



Appendix 1: Reflective Question

Q1: Apa apa saja praktek meregulasi atau mengatur diri anda agar tetap belajar speaking?

Appendix 2: Students' Reflections

Students	Reflection
S1	<p>Untuk sekarang ini regulasi diri saya untuk meningkatkan speaking saya adalah yang pertama itu dengan melatih kosa kata, contoh nya misal kan sekarang saya mendengar kosa kata baru dari teman ku, atau dari yang saya lihat di Hand phone itu akan saya mudah ingat dari pada mungkin harus menghafal tapi kosa kata itu saya harus dengar setiap hari, atau di ucapkan setiap saat, atau saya yang memakai nya setiap hari hal itu membuat saya bisa berbicara/speaking. Tetapi, kadang dua hari atau lebih jika kata itu tidak saya gunakan atau dengar maka itu akan membuat saya lupa. Kedua yaitu dengan menulis kosa kata yang baru seperti yang saya ambil dari kelas kemarin yaitu kelas mindset course itu saya dapat banyak sekali kosa kata dan saya sudah buatkan kalimat- kalimat kecil tapi saya tidak tulis di buku kalimat nya saya cuman ucapkan dan itu membuat saya berbicara, walaupun terkadang saya lupa. Ketiga dengan cara membaca buku, dengan membaca buku ini sangat banyak sekali kosa kata yang saya dapat ini juga membantu saya untuk berbicara. cara ketiga ini sangat jarang saya lakukan dan memang hanya sebatas mencari kosa kata baru belum menemukan ide karena memang pada dasar nya saya tidak tau apa arti dari bacaan saya.</p> <p>Selanjut nya yaitu setelah saya mengikuti kelas mindset course saya sudah bisa mengasah ide saya, yang dulu nya saya di kasih pertanyaan saya jawab singkat "" saja, seperti contoh pertanyaan "" apa hobi kamu"" dulu saya hanya menjawab hobi saya adalah badminton, sekarang saya mulai berpikir harus nya jawaban saya kaitkan dengan issue "" kesehatan contoh nya seperti hobi saya adalah bermain badminton, kenapa saya menyukai badminton karena dengan bermain badminton saya menjadi lebih sehat dan otot- otot saya menjadi lebih kuat dari pada sebelum bermain badminton dan badminton ini adalah salah satu olahraga yang banyak di minati di dunia dan juga menjadi ajang perlombaan. Dan sebelum mengikuti kelas mindset course saya berbicara terlalu cepat dan tidak mengatur emosional saya jadi jawaban saya tidak terlalu kelas, untuk sekarang ini alhamdulillah saya bisa mengontrol emosi saya contoh nya ketika berbicara saya pikir "" dulu apa yang akan saya bicarakan sehingga otak saya bisa mengontrol ide saya, dari situ saya bisa meningkatkan speaking saya. "</p>
S2	<p>Sesungguhnya meregulasi dan mengatur diri agar tetap belajar adalah hal yang sulit bagi saya untuk dilakukan terutama dalam belajar speaking. Namun saya selalu ingat bahwa ""sulit bukan berarti tak mampu"", sehingga saya selalu berusaha untuk menghasilkan versi terbaik dalam belajar. Akhir-akhir ini, saya selalu membaca atau menonton video tentang pengetahuan apa saja yang penting berbahasa inggris dan sumbernya dapat dipercaya. Normalnya, saya melakukan kedua hal tersebut agar mendapatkan pengetahuan, ide-ide dari para ahli, dan sekaligus belajar bahasa. Dari hasil bacaan tersebut, saya kemudian mencatat kosakata baru yang saya</p>

	<p>dapatkan dari buku yang saya baca atau video yang saya nonton. Selain membuat catatan dari hasil bacaan tersebut saya, saya juga melakukan analisa dengan menulis essay pendek, kiritik dan lain sebagainya tentang content dari buku yang saya baca. Setelah menganalisis, saya berlatih untuk berbicara tentang ilmu yang saya dapatkan, biasanya saya akan mengaitkan dengan bacaan dari bidang yang berbeda. Misalnya hari ini saya membaca buku tentang politik, kemudian dalam pembicaraan saya, saya mulai memasukkan ilmu tetang sosial, budaya, lingkungan kesehatan dan lain sebagainya. Saya berusaha agar kosakata baru saya dapat saya gunakan dalam speaking saya. Sehingga bukan hanya ilmu yang saya dapat, namun saya juga melatih speaking saaya dengan kosakata yang saya dapatkan. Saya tidak pernah lupa untuk mencari sinonim dari kosakata tersebut agar range of vocabulary saya lebih luas dan natural and to be native like."</p>
S3	<p>Well, ada beberapa cara yang saya lakukan mengatur diri dan tetap belajar speaking, yaitu dengan menonton video, membaca dan juga latihan speaking. Sama seperti sebelumnya, saya memang nyaman dengan ketiga cara ini namun dalam kurun waktu sembilan hari mengikuti bimbingan. Secara tidak langsung saya mengupgrate ketiga cara tersebut. Dimulai dengan kebiasaan menonton video. Awalnya saya menonton video berbahasa Inggris untuk mengopi tiga sampai lima phrase yang menurut saya keren yang tentu saja membuat saya terlihat lebih fasih dan familiar dengan bahasa Inggris. Namun sekarang, semuanya berbanding terbalik. Saya rasa cara itu tidak efektif karena saya hanya berkembang di bidang bahasa saja. Idea dari apa yang saya nonton menjadi sangat mudah untuk saya lupakan. Oleh karena itu, saya mencoba membagi fokus saya. Awalnya, saya akan mengolah ide yang disampaikan video. Setelah itu saya akan mengulang, menontonnya kembali memperhatikan struktur kalimat, cara pengampaian presentasi, dan susunannya. Kedua, membaca. Jujur, sebenarnya saya sudah banyak memanfaatkan bacaan sebagai bahan belajar. Tapi kesalahan yang saya lakukan adalah, saya hanya membaca komik dan cerita pendek berbahasa inggris yang tentu hanya sebatas hiburan. Karena memang awalnya tujuan saya biar familiar dan ketika terbiasa mungkin saya saya akan menggunakan vocabulary yang saya dapat ke dalam speaking. Namun sekarang, saya mengerti bahwa percuma mampu berbicara tp idenya tidak ada terlebih vocabularynya itu saja tidak berkembang. Sehingga sekarang saya coba memberanikan diri membaca issue issue lain diluar bacaan kesukaan saya. Sedikit-sedikit saya sudah membaca tentang arsitek, politik, dan juga tentang pendidikan. Dibilang paham atau tidak, tentu saja saya tidak paham namu sebisa mungkin saya berusaha mengupdate informasi di sekitar saya. Contoh kecil dari bacaan saya, kemarin saya mencoba membaca tentang struktur atap dan jenis-jenisnya dan kemudian saya membuat pertanyaan pertanyaan kecil yang saya diskusikan kepada teman saya yang memang mengambil arsitek menjadi bidang studynya. Terakhir, latihan speaking. Jujur, untuk semester ini saya rasa kemampuan speaking saya menurun drastis dan fakta yang saya temukan itu karena saya sangat jarang berkomunikasi dengan sekitar. Biasanya saya hanya berbicara sendiri menyusun ide-ide saya. Dan hasilnya, pada awal pertemuan kelas bimbingan di banyak kesempatan saya masih menggunakan bahasa indonesia. Akan tetapi disisi lain saya mendorong diri saya untuk selalu berbicara dalam bahasa inggris. Kerenanya ketika dirumah saya berusaha, bertanya menggunakan bahasa inggris untuk dua sampai tiga kalimat pendek. For example: ""Farah, I have spesial gift for you. You want this one or this one?"" Dan seiring berjalannya waktu saya sadar latihan speaking yang baik itu ketika kita bisa berkomunikasi dengan orang lain."</p>

S4

Dalam diri manusia ada yang namanya sadar akan hal yang dilakukan dan tidak sadar apa yang di lakukanya, Dalam hal ini kita dapat melihat perumpamaan bahwa kebiasaan maupun ketidak biasaan adalah dua hal yang berbeda namun kita tidak dapat mengatakan bahwa keduanya akan selalu membawa perubahan positif maupun negatif bagi seseorang, karena kenyataannya kebiasaan dapat berubah kapan saja tergantung pada seseorang percaya bahwa itu adalah hal yang bermanfaat di masa depannya. Seperti dalam diri saya yang mencerminkan hal demikian, namun saat ini masi berada pada tahap meregulasi diri untuk dapat menerapkan kebiasaan-kebiasaan agar lebih konsistensi bagi kehidupan saya kedepanya. contoh tahap meregulasi diri saya yang pertama, menerapkan kebiasaan olahraga yang mana dengan ini akan bermanfaat untuk dapat meningkatkan kekebalan tubuh agar tetap sehat sehingga hal ini akan mempengaruhi proses belajar saya yang memang harus membutuhkan ekstra yang cukup agar lebih fokus, khususnya dalam melakukan praktis speaking yang biasanya membutuhkan konsentrasi lebih agar apa yang akan kita sampaikan tidak mudah terlupakan. Kedua, tahap meregulasi kebiasaan membaca, ini yang sering saya lakukan pada akhir-akhir ini karena dengan melakukan kebiasaan tersebut kita dapat memiliki pengetahuan yang lebih dan saya percaya dengan menerapkan kebiasaan membaca saya dapat memperluas wawasan, walaupun hal tersebut sangat sulit saya lakukan namun saya harus memaksa diri saya agar dapat melakukannya karena saya percaya dan insyaallah dengan melakukan Kebiasaan membaca akan mempengaruhi cara berfikir saya. Dan apakah sir tahu terkadang saya akan mulai membiasakan membaca Al-Qur'an di waktu pagi dan ternyata rasanya ketika melakukan hal tersebut membawa keberkahan ilmu itu sendiri dalam sirik diri saya memulai membiasakan ketika sir mengatakan bahwa kita harus dan harus membaca Al-Qur'an di waktu pagi walaupun kadang dalam paksaan diri namun saya percaya dari keterpaksaan itu akan menjadi kebiasaan bahwa rutinitas di waktu pagi sama halnya dalam melaksanakan sholat awalnya sangat berat namun seiring berjalannya waktu kebiasaan itu tidak bisa saya tinggalkan dan ini juga menjadi contoh pembelajaran saya bahwa melakukan kebiasaan tidak hanya 6 atau 1 tahun saja namun ketika kita melakukan selama 2-3 tahun kita akan merasakan sesuatu yang berbeda ketika meninggalkan rutinitas tersebut dan hal itu terjadi dalam diri saya. Ketiga, kebiasaan meregulasi diri dalam melakukan kegiatan menonton. Menonton merupakan aktivitas yang saya tidak suka karena mata saya sering sakit dan bahkan membuat saya cepat mengantuk ketika menonton sesuatu yang berbahasa inggris tetapi ketika mengetahui bahwa menonton merupakan hal yang bisa membuat kita mengetahui cara pengucapan bahkan kata-kata yang keren dalam bahasa Inggris dan bahkan kita dapat melihat bagaimana body language yang digunakan oleh para pembicara, hal ini saya lakukan bukan hanya tentang bagaimana meningkatkan speaking namun bagaimana ketika melakukan speaking itu bisa membuat kita nyaman dalam kondisi apapun sehingga apa yang ingin kita bicarakan itu dapat dimengerti oleh pendengaran.

Kebiasaan-kebiasaan inilah yang selama satu minggu saya lakukan dan jujur saja saya rasa proses pembelajaran hal ini lebih efektif dan membuat saya lebih terbuka dalam berfikir sekalipun saat ini saya belum bisa seperti orang-orang yang fasih dalam berbicara bahasa Inggris namun saya percaya bahwasanya belajar pengalaman dan ilmu adalah hal yang sangat penting dalam hidup saya karena dari pengalaman saya dapat belajar situasi-situasi yang sulit dan bahkan kondisi yang sangat memulihkan, saya tdk dapat menyebutkan

	akan tetapi hal tersebut akan menjadi pelajaran di kehidupan berikutnya, belajar bagaimana mencari ilmu itu adakah hal yang memang sangat sulit bagi saya namun saya percaya sesulit apapun keadaannya dalam mencari ilmu itu tdk akan pernah sia-sia dalam kehidupan. Thanks for you sir, semoga ilmunya berkah dan tentunya akan selalu berbagi pengalaman yang akan menjadi inspirasi bagi semua orang.
S5	Regulasi diri sendiri? Sejujurnya saya tidak terlalu paham apa yang disebut regulasi diri, tapi belajar membangun speaking dengan konsisten saya berbicara dengan diri sendiri, memperbanyak nonton ekspresi orang bule, intonasi suara mereka, serta memperhatikan cara mereka berbicara satu sama lain. Saya melakukannya setiap hari namun saya belum berkembang seperti apa yang saya inginkan dan akibatnya saya membuat Mr. Halim kecewa.
S6	Saya meregulasi diri agar tetap belajar speaking yaitu dengan melakukan beberapa hal. Hal baru yang saya lakukan untuk belajar yaitu pertama, saya mulai membaca buku, dan menulis kosakata baru yang saya dapatkan dari buku bacaan saya. Setelah menulis kosakata barunya, saya biasanya juga akan latihan membuat kalin dalam bentuk paragraf dari kosakata baru tersebut. Untuk bahan bacaan biasanya saya mencari di internet misalnya seperti jurnal, artikel, aplikasi kumpulan cerita offline (aplikasi short stories), buku pdf gratis, dan biasanya saya juga ke perpustakaan kampus untuk mencari buku berbahasa Inggris. Kedua, saya juga biasanya belajar speaking dengan menonton video-video yang berbahasa Inggris. Pada saat menonton saya biasanya fokus mendengar dengan baik apa yang dibicarakan dalam video dan berusaha memahami topik apa yang di bahas. Selain fokus memahami topik yang dibahas dalam video, saya juga kadang mencoba menerjemahkannya dengan menggunakan kosakata-kosakata yang saya dapat dan pelajaran dari hasil bacaan saya atau video yang pernah saya nonton sebelumnya. Sama halnya juga dengan pada saat saya membaca, pada saat menonton saya juga akan menuliskan kosakata atau kalimat yang menurut saya itu penting. Contoh video yang biasanya saya nonton yaitu, konten ome tv (baik YouTubers luar negeri/YouTubers Indonesia), English conversation, Reading in English (akun YouTube: English Language Academic), musik, dll. Selain membaca dan menonton, hal yang ketiga yang saya lakukan adalah latihan berbicara. Saya latihan berbicara bersama teman dan latihan berbicara sendiri dirumah, baik di depan cermin atau pada saat saya duduk sendiri saya biasanya berbicara seakan-akan bersama teman. Untuk bahan percakapan/dialog saya biasanya ambil dari video percakapan yang saya nonton di YouTube ataupun dari percakapan dari hadih pencarian saya di internet. Tiga hal itulah yang saya lakukan untuk belajar speaking dan meningkatkan bahasa Inggris saya.
S7	Untuk praktek regulasi diri saya sekarang adalah, saya sudah mulai sadar bahwa membaca itu sangat penting bagi perkembangan berbahasa Inggris. Dan sekarang saya sudah mulai membaca sedikit sedikit dan ketika menemukan kata baru saya tulis kemudian saya mulai membuat kalimat dengan mengaitkan kata baru tersebut. Saya rasa ini memiliki dampak yang sangat besar bagi speaking saya sehingga bisa berkembang sedikit demi sedikit. Untuk mengaitkan hasil bacaan, saya mencoba membaca tentang kesehatan dan saya mulai mengaitkan dalam hal agama. Ini membuat speaking saya menjadi lebih baik dan berkualitas dengan saya mulai mengkritisi hal hal tersebut. Dan untuk menuliskan ide saya, saya mulai melakukan menulis kosakata baru dan mencari sinonimnya. Ini sangat memberi efek yang signifikan dalam menemukan dan mengembangkan kosakata sehingga speaking saya jauh lebih baik dari

	sebelumnya.
S8	<p>Praktek meregulasi diri yang saya lakukan saat ini untuk meningkatkan speaking adalah membaca, dari hasil bacaan itu saya mendapat ide juga topik untuk dibicarakan, saya biasanya membaca artikel, dari bacaan itu saya membuat kesimpulan dari artikel yang telah saya baca. Dari kelas mindset course saya mendapatkan informasi tentang anxiety yang disampaikan salah satu teman di kelas ternyata anxiety itu mencakup stres, cemas yang berlebih, over thinking dan lain-lain. Saya juga mendapat bacaan pendek tentang texting anxiety yang dimana bisa menjadi masalah untuk kesehatan mental, yang baru saya ketahui. Dalam artikel yang saya baca, saya mendapatkan banyak informasi yang berkaitan dengan ciri-ciri orang yang sedang mengalami anxiety, bahkan sampai pada dampak anxiety itu sendiri. Meskipun saya belum bisa mengungkapkan hasil bacaan ini di kelas, tapi bacaan ini saya baca terus karena masih ada beberapa bagian yang tidak saya mengerti. Membaca membuat saya menemukan kata bahkan phrasa baru yang saya temukan, kemudian saya tulis dan kumpul dibuku lalu cari artinya. Dari kata baru dan phrasa baru ini saya sering baca-baca ulang untuk mengingatnya dan mempraktekannya dengan membuat satu atau dua kalimat pendek, hal ini membuat saya menambah kosakata dari yang awalnya hanya kata biasa tapi dari bacaan saya menemukan phrasanya contohnya kata menyingkirkan yang awalnya saya tahu bahasa Inggrisnya eliminate tapi setelah dari bacaan saya menemukan phrasa yang artinya sama menyingkirkan yaitu get rid of. Manfaat yang saya dapatkan saya bisa berbicara dengan menggunakan kata baru tapi maknanya masih sama</p>
S9	<p>Saya melakukan beberapa hal sebagai praktek regulasi diri saya diantaranya adalah saya sudah mulai membaca buku. kemudian saya mencatat kosakata baru yang saya dapatkan setelah itu saya menuliskannya menjadi beberapa kalimat dan akhirnya menjadi paragraf yang padu dengan mengaitkan apa yang saya baca dengan hal-hal yang terjadi di sekitar saya. Dengan melakukan hal tersebut saya merasa hal itu memberikan dampak kepada diri saya berupa speaking saya menjadi meningkat dan lebih baik daripada sebelumnya dengan adanya kosakata baru yang saya dapat dan ide dari bacaan yang saya kaitkan dengan apa yang terjadi di sekitar saya itu membuat saya berbicara lebih banyak dari biasanya. Saya mencoba membaca beberapa topik bacaan salah satu diantaranya adalah pembahasan tentang "multipotensial" dari pembahasan ini saya bisa mengaitkannya dengan berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, cara guru mengajar, dan karir, dengan melakukan beberapa hal tersebut kemampuan speaking saya semakin berkembang bukan hanya itu kemampuan menulis saya juga semakin berkembang karena ada banyak ide dan kosakata yang saya dapatkan dari hasil bacaan yang membuat tulisan saya lebih berkualitas. Selain membaca saya juga menonton video yang mana hal tersebut memberikan banyak dampak kepada saya diantaranya saya bukan hanya menemukan kosakata baru tapi juga ada banyak bahasa kiasan maupun idiom yang saya temukan saat menonton video di YouTube. Hal tersebut membuat saya berbicara dengan versi yang berbeda selain itu menonton video memudahkan saya untuk mengetahui pengucapan bahasa Inggris dari setiap kata yang diucapkan di videonya juga ada berbagi ilmu yang saya dapatkan diantaranya saya menonton video tentang "technology of translation" setelah menonton video tersebut saya mengaitkan apa yang ada dalam video dengan isu-isu maupun apa yang saya alami dalam kehidupan saya seperti penggunaan software dan teknologi yang memberikan dampak negatif maupun positif. saat saya ingin berbicara saya bisa mengaitkan ide yang saya dapatkan dari video tersebut. Adapun kosakata maupun idiom yang saya dapatkan saya catat di buku agar</p>

	saya bisa mengingatnya kembali dengan membuka buku catatan saya.
S10	<p>Praktek regulasi diri saya lakukan dimulai dengan menimbulkan emosi untuk merasa, mengekspresikan dan menerima bahwa saya harus dan mau belajar speaking. Dalam kehidupan sehari-hari biasanya saya mengingatkan diri saya sendiri untuk belajar ringan di waktu luang, dan menetapkan waktu untuk benar-benar fokus untuk membaca, menulis, mempelajari kosa kata, dan praktek speaking. Dari cara tersebut, jika saya tidak melakukannya, muncul perasaan risih, ada hal penting yang saya lewatkan dan saya sesalkan. Di waktu luang, saya menonton video untuk mendengar pengucapan penutur asli bahasa Inggris dan kata-kata yang mereka sering gunakan. Contohnya saya mendapatkan phrase "it's nothing to do with..." kata tersebut simple dan terdengar keren untuk digunakan. Saya juga membaca bacaan yang memiliki jenis yang berbeda dan mengaitkannya dengan realita/issue yang saya tahu. Contohnya saya membaca buku tentang psikologi saya mengaitkannya dengan masalah yang berkaitan, dengan lingkungan saya, orang-orang disekitar, hal-hal di sosial media, dan pada diri saya sendiri. Saya menuliskan poin-poin yang saya dapatkan, merangkainya dengan kosa kata yang saya dapatkan, kemudian praktek speaking menggunakan ide tersebut dan kosa katanya dengan bebas dan mengembangkannya. Saya jadi lebih mengingat kosa kata yang saya dapatkan, melatih otak saya untuk mulai berfikir kritis, dan mengurangi gagap sedikit demi sedikit, juga lebih lancar/santai dalam berbicara mengenai sesuatu yang lebih bermakna. Speaking juga saya lakukan di waktu senggang sebagai latihan yang menghibur, seperti saat sedang mencuci baju saya berbicara bahasa Inggris menggunakan topic apapun yang ada di kepala saya.</p>
S11	<p>Saat ini, saya telah melakukan praktek meregulasi diri dengan mencari sebuah bahan bacaan seperti yang berkaitan dengan politik, sosial, psikologi, Pendidikan, lingkungan, dan lainnya. Dari bahan bacaan tersebut, saya membuat sebuah kesimpulan dan mengaitkan dengan issue yang lain. Tidak lupa juga saya menandai kata-kata yang sulit dan yang tidak saya ketahui lalu menuliskannya di dalam daftar kosakata baru saya. Contohnya, pada bacaan saya tentang psikologi ada beberapa kosakata baru yang saya temukan seperti reinforcement, nausea, prompting, recurs, subsequent behavior, adolescents, dan lainnya. Kemudian, saya mencari definisi dan arti dari kosakata tersebut serta cara pengucapannya. Menurut saya, kegiatan tersebut ternyata memberikan dampak yang sangat positif bagi saya. Pertama, saya mendapatkan wawasan baru seperti psikologi anak, bawasannya anak tidak boleh diperlihatkan suatu kekerasan karena dapat membuat mereka lebih agresif kedepannya. Kedua, Ketika saya membaca bacaan lain seperti lingkungan, perlahan saya telah mengetahui kosakata sulit yang saya tulis sebelumnya. Dan, hal itu juga meningkatkan kemampuan speaking saya misalnya, Ketika saya mencoba untuk speaking, saya dapat berbicara sedikit Panjang dan kata yang saya ucapkan dalam bahasa Indonesia sedikit berkurang dari sebelumnya. Selain itu, saat ini saya tertarik untuk mencari suatu wawasan dari sebuah bacaan dan Ketika saya berada di rumah saya sering memberikan pendapat dari hasil bacaan saya dengan menggunakan Bahasa Inggris dan hal itu dapat melatih kemampuan speaking saya.</p>
S12	<p>Cara untuk meregulasi atau mengatur diri saya agar tetap belajar speaking adalah pertama, saya sudah memulai menonton dan membaca setelah saya melakukannya saya mendapatkan kosakata yang baru saya lihat dan dengar dan saya harus menuliskan kosakata yang baru tersebut di buku khusus kosakata. Kedua, saya mencoba membuat kalimat dengan beberapa baris, tapi saya mengusahakan</p>

	<p>membuat kalimat yang Panjang, agar saya mendapatkan banyak ide-ide dengan kosakata yang baru saya dapat setelah menonton dan membaca. Dan ketiga, setelah saya melakukan banyak bacaan, saya juga bisa mengaitkan hasil bacaan saya dengan yang sedang terjadi atau yang sudah terjadi. Yang saya lakukan ini sangat banyak manfaatnya atau efek pada dalam diri saya contohnya saya bisa berbicara dengan mengeluarkan ide-ide baru yang sudah saya dapatkan dan menggunakan kosakata yang baru lebih banyak agar terlihat keren dan bagus.</p>
S13	<p>Praktek dalam mengatur diri saya agar tetap belajar speaking saya mulai membaca, menulis dan latihan berbicara dengan menjalani setiap hari yaitu membaca apa saja dalam bahasa inggris atau nonton video di youtube, dengan membaca dan nonton video saya bisa mendapatkan berbagai wawasan informasi dengan ini saya mulai meningkatkan kesadaran diri untuk mendapatkan ide ide untuk di diskusikan, bukan hanya itu saya juga menulis dengan mengaitkan hasil bacaan yang saya dapatkan dengan melihat isu isu di kehidupan yang nyata, dengan ini saya merasakan speaking saya mulai terbangun dari mendapatkan ide dari hasil bacaan atau mendengarkan kemudian mengaitkan dengan kehidupan seperti tentang kebiasaan kecil 1% perubahan setiap harinya kemudian saya mulai mengaitkan dengan pandangan orang orang yang masi berinisiatif ingin berhasil/sukses yang berusaha mendapatkan aksi besar dengan sukses yang instan, dan juga tentang gangguan kesehatan mental kemudian mengaitkan dengan orang orang yang memiliki kecemasan, takut, gugup, gelisah panik, emosi yang tidak terkontrol saat berbicara maupun menghadapi sesuatu, dengan begitu saya bisa mengelaborasi ide saya dalam menulis, setiap menulis saya juga menempatkan dua kosakata baru, hal ini saya juga bisa merasakan speaking saya mulai terasah dengan menulis. Kemudian saya mulai mencoba dengan berbicara, hal ini bisa melatih pengucapan saya dengan pelan dan artikulasi yang jelas saat berbicara."</p>
S14	<p>","Praktek yang saya lakukan untuk mereregulasi atau mengatur diri saya agar tetap belajar speaking adalah dengan cara mulai merutinkan membaca buku dan menonton vidio konferensi yg berbahasa inggris. Dengan membaca buku/artikel dengan berbagai topik yg sederhana seperti, hidup sehat, kesehatan mental, pola asuh orang tua dan cara guru mendidik dll. Dengan membaca berbagai jenis topik saya bisa mendapatkan ilmu baru sekaligus menambah kosa kata bahasa inggris agar saya bisa speaking dengan lancar. Kemudian saya menonton vidio native speakers untuk melihat cara mereka speaking dengan baik, kemudian saya mengutip kosa kata baru yang mereka ucapkan. Setelah melakukan dua cara ini, saya mulai mempraktekkan kosa kata baru dengan membuat kalimat kalimat dengan ide saya sendiri atau mengaitkan kosa kata baru itu dengan bacaan saya. Kemudian saya mulai berbicara dengan diri saya sendiri didepan cermin, dengan mengikuti gaya native speakers yang pernah saya lihat. Saya mencontoh cara mereka berbicara, bahasa tubuh, dan cara mereka berkomunikasi dengan penonton. Dengan melakukan cara cara ini, saya juga bisa melatih kepercayaan diri saya ketika speaking.</p>

Appendix 3: Data Coding

First Coding	How/Reason	Problems/Issues	Interpretation	Theme
<p>saya mendengar kosa kata baru dari teman ku, atau dari yang saya lihat di Hand phone (S1)</p>	<p>itu akan saya mudah ingat dari pada mungkin harus menghafal tapi kosa kata itu saya harus dengar setiap hari, atau di ucapkan setiap saat, atau saya yang memakai nya setiap hari hal itu membuat saya bisa berbicara/speaking (S1)</p>	<p>Tetapi, kadang dua hari atau lebih jika kata itu tidak saya gunakan atau dengar maka itu akan membuat saya lupa (S1)</p>	<p>Students tend to do listening to vocabulary in English. They learn English by listening vocabulary from various sources and tools, including smartphone. The use of smartphones as a form of using technology in language learning has been widely carried out by students around the world (Sad, 2020). The benefit of using this media is that students can study individually in a comfortable place (Pengnate, 2018)</p>	<p>Listening to English Content</p>
<p>Akhir-akhir ini, saya selalu membaca atau menonton video tentang pengetahuan apa saja yang penting berbahasa inggris (S2)</p>	<p>saya kemudian mencatat kosakata baru yang saya dapatkan dari buku yang saya baca atau video yang saya nonton (S2)</p>		<p>students watch video to enrich their vocabulary. This activity also helps them to build critical thinking skills by reprocessing the information they receive from videos. But unfortunately, for some</p>	<p>Watching Videos</p>

<p>beberapa cara yang saya lakukan mengatur diri dan tetap belajar speaking, yaitu dengan menonton video (S3)</p>	<p>saya akan mengolah ide yang disampaikan video. Setelah itu saya akan mengulang, menontonnya kembali memperhatikan struktur kalimat, cara pengampaiannya presentasi, dan susunannya (S3)</p>	<p>Idea dari apa yang saya nonton menjadi sangat mudah untuk saya lupakan. (S3)</p>	<p>students, watching videos has its own challenges, such as eyes that get tired more easily from staring at the screen and the feeling of sleepiness that overwhelms them.</p>	
<p>Ketiga, kebiasaan meregulasi diri dalam melakukan kegiatan menonton (S4)</p>	<p>bisa membuat kita mengetahui cara pengucapan bahkan kata-kata yang keren dalam bahasa Inggris dan bahkan kita dapat melihat bagaimana body language yang digunakan oleh para pembicara (S4)</p>	<p>mata saya sering sakit dan bahkan membuat saya cepat mengantuk ketika menonton sesuatu yang berbahasa inggris (S4)</p>		
<p>memperbanyak nonton ekspresi orang bule, intonasi suara mereka, serta memperhatikan cara mereka berbicara satu sama lain (S5)</p>				

<p>saya juga biasanya belajar speaking dengan menonton video-video yang berbahasa Inggris (S6)</p>	<p>Pada saat menonton saya biasanya fokus mendengar dengan baik apa yang dibicarakan dalam video dan berusaha memahami topik apa yang di bahas. saya juga kadang mencoba menerjemahkannya dengan menggunakan kosakata-kosakata yang saya dapat. pada saat menonton saya juga akan menuliskan kosakata atau kalimat yang menurut saya itu penting (S6)</p>			
<p>Selain membaca saya juga menonton video (S10)</p>	<p>untuk mendengar pengucapan penutur asli bahasa Inggris dan kata-kata yang mereka sering gunakan (S10)</p>			
<p>saya sudah memulai menonton (S12)</p>	<p>setelah saya melakukannya saya mendapatkan kosakata</p>			

<p>menonton vidio konferensi yg berbahasa inggris (S14)</p>	<p>yang baru saya lihat dan dengar dan saya harus menuliskan kosakata yang baru tersebut di buku khusus kosakata. (S12)</p> <p>saya menonton vidio native speakers untuk melihat cara mereka speaking dengan baik, kemudian saya mengutip kosa kata baru yang mereka ucapkan (S14)</p>			
<p>menulis kosa kata yang baru seperti yang saya ambil dari kelas kemarin yaitu kelas mindset course (S1)</p> <p>ketika menemukan kata baru saya tulis (S7)</p>	<p>buatkan kalimat- kalimat kecil (S1)</p> <p>saya mulai melakukan menulis kosakata baru dan mencari sinonimnya. Ini sangat memberi efek yang signifikan dalam menemukan dan mengembangkan kosakata</p>	<p>tapi saya tidak tulis di buku kalimat nya (S1)</p>	<p>Take a note of vocabulary in notebooks is a strategy that has been widely used by students in the English learning process (Naderifar, 2018; Chien, 2013; Kim, 2009). In the process of applying self-regulation, this action helps students to remember new vocabulary that they find in their daily life. Therefore, when they find, hear, or see new</p>	<p>Note Taking</p>

	<p>sehingga speaking saya jauh lebih baik dari sebelumnya (S7)</p> <p>dengan adanya kosakata baru yang saya dapat dan ide dari bacaan yang saya kaitkan dengan apa yang terjadi di sekitar saya itu membuat saya berbicara lebih banyak dari biasanya. (S9)</p>		<p>vocabulary, they was record the word in their book.</p>	
<p>Ketiga dengan cara membaca buku membaca buku (S1)</p> <p>Akhir-akhir ini, saya selalu membaca (S2)</p>	<p>dengan membaca buku ini sangat banyak sekali kosakata yang saya dapat ini juga membantu saya untuk berbicara (S1)</p> <p>saya kemudian mencatat kosakata baru yang saya dapatkan dari buku yang saya baca atau video yang saya nonton (S2)</p> <p>saya juga melakukan analisa dengan menulis essay pendek, kiritik dan lain sebagainya tentang content dari buku yang saya baca</p>	<p>cara ketiga ini sangat jarang saya lakukan dan memang hanya sebatas mencari kosakata baru (S1)</p>	<p>In the process of self-regulation, reading is one of the strategies that students rely on to be able to speak English. This is in line with research conducted by Morshedian (2016) which also explained that students who like to read tend to be more successful in implementing Self-Regulation. By utilizing the reading materials available around them, both in the form of books and other types of reading, students can get new ideas which</p>	<p>Reading Practice</p>

<p>cara yang saya lakukan mengatur diri dan tetap belajar speaking, yaitu dengan menonton video, membaca dan juga latihan speaking (S3)</p> <p>Kedua, tahap meregulasi kebiasaan membaca (S4)</p>	<p>(S2)</p> <p>tujuan saya biar familiar dan ketika terbiasa mungkin saya saya akan menggunakan vocabulary yang saya dapat ke dalam speaking. (S3)</p> <p>saya coba memberanikan diri membaca issue issue lain diluar bacaan kesukaan saya. kemarin saya mencoba membaca tentang struktur atap dan jenis-jenisnya dan kemudian saya membuat pertanyaan pertanyaan kecil yang saya diskusikan kepada teman saya (S3)</p> <p>kita dapat memiliki pengetahuan yang lebih dan saya percaya dengan menerapkan kebiasaan membaca saya dapat memperluas wawasan, walaupun (S4)</p> <p>menulis kosakata baru yang saya dapatkan dari buku</p>	<p>saya hanya membaca komik dan cerita pendek berbahasa inggris yang tentu hanya sebatas hiburan (S3)</p> <p>Dibilang paham atau tidak, tentu saja saya tidak paham namu sebisa mungkin saya berusaha mengupdate informasi di sekitar saya. (S3)</p> <p>hal tersebut sangat sulit saya lakukan namun saya harus memaksa diri saya agar dapat melakukannya (S4)</p>	<p>then give them reasons to speak in class. In addition, this activity also helps students to enrich their vocabulary bank.</p>	
--	---	--	--	--

<p>saya mulai membaca buku (S6)</p>	<p>bacaan saya. Setelah menulis kosakata barunya, saya biasanya juga akan latihan membuat kalia dalam bentuk paragraf dari kosakata baru tersebut (S6)</p>			
<p>saya sudah mulai membaca sedikit sedikit (S7)</p>	<p>saya mencoba membaca tentang kesehatan dan saya mulai mengaitkan dalam hal agama. Ini membuat speaking saya menjadi lebih baik dan berkualitas dengan saya mulai mengkritisi hal hal tersebut (S7)</p>			
<p>Praktek meregulasi diri yang saya lakukan saat ini untuk meningkatkan speaking adalah membaca (S8)</p>	<p>dari hasil bacaan itu saya mendapat ide juga topik untuk dibicarakan, saya biasanya membaca artikel, dari bacaan itu saya membuat kesimpulan dari artikel yang telah saya baca saya sering baca-baca ulang untuk mengingatnya dan mempraktekannya dengan membuat satu atau dua kalimat pendek, hal ini</p>	<p>saya belum bisa</p>		

<p>saya sudah mulai membaca buku (S9)</p>	<p>membuat saya menambah kosa kata (S8)</p> <p>kemampuan menulis saya juga semakin berkembang karena ada banyak ide dan kosakata yang saya dapatkan dari hasil bacaan yang membuat tulisan saya lebih berkualitas (S9)</p> <p>Saya menuliskan poin-poin yang saya dapatkan, merangkainya dengan kosa kata yang saya dapatkan, kemudian praktek speaking menggunakan ide tersebut dan kosa katanya dengan bebas dan mengembangkannya.</p> <p>Saya jadi lebih mengingat kosa kata yang saya dapatkan, melatih otak saya untuk mulai berfikir kritis, dan mengurangi gagap sedikit demi sedikit, juga lebih lancar/santai dalam berbicara mengenai sesuatu</p>	<p>mengungkapkan hasil bacaan ini di kelas, tapi bacaan ini saya baca terus karena masih ada beberapa bagian yang tidak saya mengerti (S8)</p>		
---	---	--	--	--

<p>Saya juga membaca bacaan yang memiliki jenis yang berbeda dan mengaitkannya dengan realita/issue yang saya tahu (S10)</p> <p>Saat ini, saya telah melakukan praktek meregulasi diri dengan mencari sebuah bahan bacaan (S11)</p>	<p>yang lebih bermakna. (S10)</p> <p>Dari bahan bacaan tersebut, saya membuat sebuah kesimpulan dan mengaitkan dengan issue yang lain. Tidak lupa juga saya menandai kata-kata yang sulit dan yang tidak saya ketahui lalu menuliskannya di dalam daftar kosakata baru saya.</p> <p>Menurut saya, kegiatan tersebut ternyata memberikan dampak yang sangat positif bagi saya. Pertama, saya mendapatkan wawasan baru. Kedua, Ketika saya membaca bacaan lain seperti lingkungan, perlahan saya telah mengetahui kosakata sulit yang saya tulis sebelumnya Ketika saya mencoba untuk speaking, saya dapat berbicara sedikit Panjang dan kata yang saya ucapkan dalam bahasa Indonesia sedikit berkurang</p>			
---	--	--	--	--

<p>Cara untuk meregulasi atau mengatur diri saya agar tetap belajar speaking adalah pertama, saya sudah memulai menonton dan membaca (S12)</p>	<p>dari sebelumnya. (S11)</p> <p>setelah saya melakukan banyak bacaan, saya juga bisa mengaitkan hasil bacaan saya dengan yang sedang terjadi atau yang sudah terjadi. Yang saya lakukan ini sangat banyak manfaatnya atau efek pada dalam diri saya contohnya saya bisa berbicara dengan mengeluarkan ide-ide baru yang sudah saya dapatkan dan menggunakan kosakata yang baru lebih banyak agar terlihat keren dan bagus (S12)</p> <p>membaca dan nonton video saya bisa mendapatkan berbagai wawasan informasi dengan ini saya mulai meningkatkan kesadaran diri untuk mendapatkan ide ide untuk di diskusikan (S13)</p>			
--	---	--	--	--

<p>Praktek dalam mengatur diri saya agar tetap belajar speaking saya mulai membaca (S13)</p> <p>Praktek yang saya lakukan untuk meregulasi atau mengatur diri saya agar tetap belajar speaking adalah dengan cara mulai merutinkan membaca buku (S14)</p>	<p>Dengan membaca berbagai jenis topik saya bisa mendapatkan ilmu baru sekaligus menambah kosa kata bahasa inggris agar saya bisa speaking dengan lancar. (S14)</p>			
<p>saya berlatih untuk berbicara tentang ilmu yang saya dapatkan (S2)</p>	<p>biasanya saya akan mengaitkan dengan bacaan dari bidang yang berbeda (S2)</p> <p>Saya berusaha agar kosakata baru saya dapat saya gunakan dalam</p>		<p>The practice of speaking in English is one of the strategies used by students as a form of their self-regulation. This activity is considered easy for them to do because it can be done individually or in groups.</p>	<p>Speaking Practice</p>

<p>beberapa cara yang saya lakukan mengatur diri dan tetap belajar speaking, yaitu dengan menonton video, membaca dan juga latihan speaking. (S3)</p> <p>saya berbicara dengan diri sendiri (S5)</p> <p>hal yang ketiga yang saya lakukan adalah (S6)</p> <p>Speaking juga saya lakukan di waktu senggang sebagai latihan yang menghibur</p>	<p>speaking saya.(S2)</p> <p>ketika dirumah saya berusaha, bertanya menggunakan bahasa inggris untuk dua sampai tiga kalimat pendek (S3)</p> <p>Saya latihan berbicara bersama teman dan latihan berbicara sendir dirumah, baik di depan cermin atau pada saat saya duduk sendir (S6)</p> <p>seperti saat sedang mencuci baju saya berbicara bahasa Inggris menggunakan topic apapun yang ada dikepala saya." (S10)</p> <p>Kemudian saya mulai mencoba dengan berbicara, hal ini bisa melatih</p>	<p>saya sangat jarang berkomunikasi dengan sekitar. Biasanya saya hanya berbicara sendiri menyusun ide-ide saya (S3)</p> <p>Saya melakukannya setiap hari namun saya belum berkembang seperti apa yang saya inginkan (S5)</p>	<p>Thus, this activity helps them to develop vocabulary and familiarize themselves with the use and pronunciation of a word in English. However, students also feel that it is quite difficult to find friends who can be invited to do speaking exercises together.</p>	
--	---	---	--	--

<p>(S10)</p> <p>Praktek dalam mengatur diri saya agar tetap belajar speaking saya mulai membaca, menulis dan latihan berbicara (S13)</p> <p>Kemudian saya mulai berbicara dengan diri saya sendiri didepan cermin (S14)</p>	<p>pengucapan saya dengan pelan dan artikulasi yang jelas saat berbicara (S13)</p> <p>dengan mengikuti gaya native speakers yang pernah saya lihat. Saya mencontoh cara mereka berbicara, bahasa tubuh, dan cara mereka berkomunikasi dengan penonton. Dengan melakukan cara cara ini, saya juga bisa melatih kepercayaan diri saya ketika speaking." (S14)</p>			
<p>menerapkan kebiasaan olahraga (S4)</p>	<p>ini akan bermanfaat untuk dapat meningkatkan kekebalan tubuh agar tetap sehat sehingga hal ini akan mempengaruhi proses belajar saya yang memang harus membutuhkan ekstra yang cukup agar lebih fokus, khususnya dalam melakukan praktis speaking (S4)</p>		<p>According to the participants, exercise habits had a positive effect on their speaking learning process. Through this activity, they can practice to have a better focus so that their concentration on the learning process is not easily disturbed. Which, it then helps them to</p>	<p>Implementing a Healthy Life Style</p>

			understand the material better.	
<p>saya mulai membuat kalimat (S7)</p> <p>saya menuliskannya menjadi beberapa kalimat dan akhirnya menjadi paragraf (S9)</p> <p>mencoba membuat kalimat (S12)</p>	<p>Saya rasa ini memiliki dampak yang sangat besar bagi speaking saya sehingga bisa berkembang sedikit demi sedikit (S7)</p> <p>mengaitkan apa yang saya baca dengan hal-hal yang terjadi di sekitar saya. Dengan melakukan hal tersebut saya merasa hal itu memberikan dampak kepada diri saya berupa speaking saya menjadi meningkat dan lebih baik daripada sebelumnya (S9)</p> <p>saya mengusahakan membuat kalimat yang Panjang, agar saya mendapatkan banyak ide-ide dengan kosakata yang baru saya dapat setelah menonton dan membaca (S12)</p>		<p>Self-regulation by writing gives positive effects to the students' speaking learning process where they can be better trained to process ideas in written form when they are hesitant to express them orally. This helps them to maintain the ability to process ideas and develop their English vocabulary as writing requires a wide variety of vocabulary.</p>	<p>Writing Practice</p>

<p>Praktek dalam mengatur diri saya agar tetap belajar speaking saya mulai membaca (S13)</p>	<p>sdari mendapatkan ide dari hasil bacaan atau mendengarkan kemudian mengaitkan dengan kehidupan. dengan begitu saya bisa mengelaborasi ide saya dalam menulis, setiap menulis saya juga menempatkan dua kosakata baru, hal ini saya juga bisa merasakan speaking saya mulai terasah dengan menulis. (S13)</p>			
<p>menimbulkan emosi untuk merasa, mengekspresikan dan menerima bahwa saya harus dan mau belajar speaking (S10)</p>	<p>biasanya saya mengingatkan diri saya sendiri untuk belajar ringan di waktu luang, dan menetapkan waktu untuk benar-benar fokus untuk membaca, menulis, mempelajari kosa kata, dan praktek speaking. Dari cara tersebut, jika saya tidak melakukannya, muncul perasaan risih, ada hal penting yang saya lewatkan dan saya sesalkan (S10)</p>		<p>Setting awareness and motivation toward the learning process helps student to control their development in applying self-regulation. According to Shunck (2014), having the ability to set the both terms reflects the high level of self-efficacy in learning process. Besides, a study by Hromalik (2018) revealed that students who practice doing self-motivated and building awareness about their study have high focus on their goals in education.</p>	<p>Setting Awareness to Study</p>