

## Pelatihan *Self-Regulated Learning* untuk Mengatasi Prokrastinasi pada Siswa SMA BSS

### Self-regulated Learning Training to Overcome Procrastination in BSS Senior High School's Students

Sukma Nurmala<sup>1\*</sup>, Ali Mashuri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya, Jalan Veteran, Kota Malang, 65145 - Indonesia.

\*E-mail corresponding author: sukmanurmala@ub.ac.id

Received: 15 September 2023; Revised: 6 November 2023; Accepted: 9 Maret 2024

**Abstrak.** Asesmen kebutuhan pada siswa SMA kelas 10 mengidentifikasi adanya indikasi masalah prokrastinasi. Riset sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat dimitigasi dengan intervensi metakognitif *self-regulated learning* - seberapa siswa bisa melakukan perencanaan, monitoring, dan evaluasi dalam proses belajar yang bangkit dari motivasi internal. Desain sederhana *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai rancangan intervensi *self-regulated learning*. Sebanyak 59 partisipan direkrut, diukur tingkatan pengetahuan mengenai prokrastinasi sebelum dan setelah intervensi. *Conscientiousness trait* juga diukur untuk mengetahui efek intervensi mengontrol pribadi rajin-teratur yang berpotensi menjadi *confounding*. Hasil menunjukkan *main effect* dari intervensi,  $F(1, 56) = 49,54$ ,  $p < 0,001$  mengontrol jenis kelamin dan perubahan *Conscientiousness trait* pada *baseline* dan *post-treatment*. Intervensi *self-regulated learning* mampu meningkatkan pengetahuan partisipan tentang prokrastinasi. Mayoritas siswa (72,9%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai prokrastinasi, terutama pada pengetahuan tentang strategi menangani prokrastinasi. Melalui intervensi ini, siswa lebih strategis untuk menangani isu penundaan secara mandiri.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi akademik; *self-regulated learning*; siswa SMA; tugas akademik.

**Abstract.** A needs assessment of 10th-grade high school students identified some indications of procrastination problems. Previous research shows that procrastination behavior can be mitigated with metacognitive self-regulated learning interventions - how much students can plan, monitor, and evaluate in the learning process that arises from internal motivation. A simple pre-test and post-test design was used as a self-regulated learning intervention plan. A total of 59 participants were recruited, and their level of knowledge regarding procrastination was measured before and after the intervention. The conscientiousness trait was also measured to determine the intervention effects control of the diligent-organized personality which has the potential to be a confounder. Results showed a main effect of the intervention,  $F(1, 56) = 49.54$ ,  $p < 0.001$  controlling for gender and changes in conscientiousness trait at baseline and posttreatment. The self-regulated learning intervention was able to increase participants' knowledge about procrastination. The majority of students (72.9%) experienced increased knowledge about procrastination, especially knowledge about strategies for dealing with procrastination. Through this intervention, students have more strategies to deal with pending problems independently.

**Keywords:** Academic assignment; academic procrastination; high school students; self-regulated learning,

DOI: 10.30653/jppm.v9i3.653



## 1. PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah siswa yang menjalani masa pendidikan formal sebelum memasuki bangku perkuliahan. Siswa SMA berada di tahap perkembangan remaja awal. Istilah remaja berasal dari kata Latin yaitu *adolescere* yang berarti ‘tumbuh menjadi dewasa’ (Hurlock, 1980). Dalam artian, siswa SMA sudah meninggalkan masa kanak-kanak, namun belum mencapai tahap dewasa. Adapun pada masa remaja ini, mereka cenderung ingin mencoba hal-hal baru, namun di sisi lain timbul permasalahan umum yang terjadi pada masa remaja seperti menunda-nunda tugas ataupun kesulitan mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan.

Kecenderungan menunda dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kecenderungan menghindari atau menunda aktivitas yang diwujudkan dalam bentuk perilaku menunda (McCloskey, 2011). Sebelumnya, Ferrari dkk. (1995) membedakan prokrastinasi ke dalam dua hal yaitu prokrastinasi akademik sebagai bentuk penundaan tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik, sedangkan prokrastinasi non-akademik sebagai bentuk penundaan tugas non-formal atau tugas yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, terlambat dalam menyelesaikan tugas, dan cenderung melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. Diperkuat oleh pernyataan (Steel & Klingsieck, 2016) bahwa penundaan biasanya dilakukan secara sukarela. Burka & Yuen (2008) menambahkan bahwa penundaan ini biasanya akan terus-menerus diulang dan individu yang melakukannya cenderung kesulitan dalam proses pengambilan keputusan. Selain itu, seseorang yang cenderung merasa nyaman dengan penundaan seringkali tidak menyadari dampak buruk atas perilaku tersebut (Knaus, 2002).

Dampak buruk prokrastinasi diantaranya adalah memperoleh hukuman dari orangtua atau guru, adanya perasaan ketidakcakapan, kesedihan, perasaan bersalah, dan panik (Burka & Yuen, 2008). Secara umum, Grunschel dkk. (2012) menemukan bahwa para siswa yang memiliki kekhawatiran akan menunda-nunda tugas yang berhubungan dengan studi sebenarnya memiliki prestasi akademis yang lebih buruk. Konsekuensinya adalah sejumlah variabel afektif seperti kecemasan dan ketegangan psikologis juga dapat berkontribusi terhadap pencapaian tujuan yang dirasakan oleh siswa. Kami telah melakukan *need assessment* kepada siswa SMA kelas 10 di minggu kedua bulan Agustus 2023 dan mengidentifikasi sejumlah fenomena terkait prokrastinasi yang terjadi di lokasi pelatihan, yaitu SMA Brawijaya Smart School (Lihat Gambar 1). SMA Brawijaya Smart School (BSS) merupakan Sekolah Menengah Atas Nasional yang berada dibawah naungan Universitas Brawijaya. Sekolah ini mempersiapkan siswanya untuk menjadi lulusan yang berkualitas internasional, sehingga kedepannya diharapkan mampu bersaing dan berkolaborasi di kancah global (BSS, 2023).



**Gambar 1.** SMA Brawijaya Smart School (<https://brawijaya-smart-school.business.site/>)

Permasalahan yang terdapat melalui *need assessment* diantaranya adalah siswa menunda pengerjaan tugas karena tidak menyukai mata pelajaran tertentu, siswa kurang bisa menyerap informasi mata pelajaran yang diberikan oleh guru tertentu, siswa diajak teman dekatnya di kelas untuk mengerjakan tugas menjelang tenggat waktu dan akhirnya tidak selesai, serta ada kecenderungan siswa memutuskan mengerjakan aktivitas lainnya yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah seperti misalnya bermain game online. Kami mengajukan hipotesis “Ada peningkatan signifikan pengetahuan tentang prokrastinasi pada siswa SMA setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*”.

Potret fenomena yang digali melalui *need assessment* di paragraf sebelumnya mengindikasikan bahwa siswa SMA perlu memiliki kemampuan dan keterampilan untuk meregulasi dirinya guna menerapkan pola belajar yang baik. Salah satu upaya untuk membantu siswa SMA mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan memberikan intervensi psikologi dalam bentuk pelatihan *self-regulated learning*.

Pengertian *self-regulated learning* mengacu pada konseptualisasi yang diajukan oleh Pintrich (2000) bahwa regulasi diri sebagai proses aktif dan konstruktif dimana siswa menetapkan tujuan pembelajaran mereka dan adanya usaha untuk mencapai tujuan yang ditetapkan tersebut dengan cara memantau, mengatur, mengendalikan kognisi, motivasi, serta perilaku mereka. Lebih lanjut, *self-regulated learning* bisa dimaknai sebagai suatu situasi dimana individu didalamnya melakukan tugas belajar yang memiliki kendali penuh atas aktivitas belajarnya, memiliki kapasitas memonitor motivasi dan tujuan akademiknya, dan memiliki kendali penuh dalam proses pengambilan keputusan (Filho, 2001). Hal ini dapat dimaknai juga melalui penjelasan Zimmerman & Schunk (2008) bahwa *self-regulated learning* merupakan perwujudan belajar yang timbul atas inisiatif pribadi. Siswa diharapkan memiliki kemampuan berpartisipasi aktif dalam proses belajar baik dari segi metakognitif, motivasional, maupun behavioral. Segi metakognitif, siswa diharapkan mampu menyusun perencanaan, mengorganisasi, memberikan instruksi untuk diri, memantau, dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar yang dilaluinya. Segi motivasional, siswa diharapkan mampu menekankan bahwa dirinya memiliki kompetensi, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*), dan memiliki kemandirian. Segi *behavioral*, siswa diharapkan mau belajar untuk memilah, menyusun, dan menata lingkungannya supaya proses belajar dapat berjalan lebih optimal.

Sejak beberapa dekade yang lalu *self-regulated learning* menawarkan perspektif penting tentang pembelajaran akademik di ranah psikologi pendidikan (Schunk & Zimmerman, 2023). Kami berasumsi bahwa prokrastinasi siswa, terutama siswa SMA cenderung dilatarbelakangi oleh kurangnya kemampuan siswa dalam menetapkan dan menjalankan aturan bagi dirinya sendiri. Mencermati sejumlah gejala dan dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik, maka kami berinisiatif untuk memberikan pelatihan *self-regulated learning* yang menyoroti pengetahuan tentang prokrastinasi dan mengupas tuntas tentang bagaimana siswa SMA untuk mampu menerapkan regulasi diri pada dirinya.

Pelatihan *self-regulated learning* diharapkan dapat membantu siswa SMA dalam mengelola pembelajarannya sendiri, sehingga kedepannya mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Misalnya bagaimana siswa mampu menyusun perencanaan belajar yang terarah, bagaimana siswa memiliki kedisiplinan dalam wujud pengaturan dan pengendalian diri dalam belajar. Aspek *self-regulated learning* mengacu pada riset-riset sebelumnya yang relevan (Pintrich, 2004), yang terdiri dari empat fase, yaitu (1) fase perencanaan, penetapan tujuan, dan aktivasi persepsi serta pengetahuan yang dimiliki individu tentang tugas, (2) fase proses pemantauan yang merepresentasikan kesadaran metakognitif dari berbagai aspek tentang diri dan tugas, (3) fase upaya untuk mengontrol dan mengatur berbagai aspek tentang diri atau tugas serta konteks, dan (4) fase reaksi dan refleksi pada diri dan tugas atau konteks. Masing-masing dari empat fase ini memiliki empat area yang berbeda dalam menjelaskan regulasi yaitu kognisi, motivasi/pengaruh, perilaku, dan konteks. Kombinasi dari fase dan area ini menawarkan gambaran komprehensif tentang proses *self-regulated learning*; seperti menetapkan tujuan, penilaian efikasi, pengamatan perilaku, dan evaluasi (Lihat Tabel 1).

**Tabel 1.** Rancangan Pelatihan *Self-Regulated Learning* bagi Siswa SMA mengacu pada teori Pintrich (2004)

Fase	Area regulasi				
	Kognisi	Motivasi/ Pengaruh	Perilaku	Konteks	
<b>Fase persiapan</b>	1: Pemikiran ke depan, perencanaan, dan aktivasi	menetapkan target tujuan (siswa menyusun tujuan jangka pendek, jangka menengah, dan panjang)	persepsi terhadap kesulitan tugas	perencanaan waktu dan usaha	persepsi atas tugas dan konteks
<b>Fase kinerja</b>	2: Pemantauan	kesadaran metakognitif	kesadaran dan pemantauan atas motivasi dan emosi	kesadaran dan pemantauan upaya, penggunaan waktu, dan kebutuhan akan bantuan	memantau perubahan tugas dan kondisi konteks
	3: Kontrol	seleksi dan adaptasi strategi kognitif untuk belajar	seleksi dan adaptasi strategi untuk mengelola, memotivasi, dan emosi	menaikkan / menurunkan usaha. adanya perilaku mencari bantuan kemampuan	mengubah atau menegosiasi ulang tugas
<b>Fase penilaian</b>	4: Reaksi dan Refleksi	penilaian kognitif	reaksi afektif	untuk membuat pilihan	evaluasi tugas

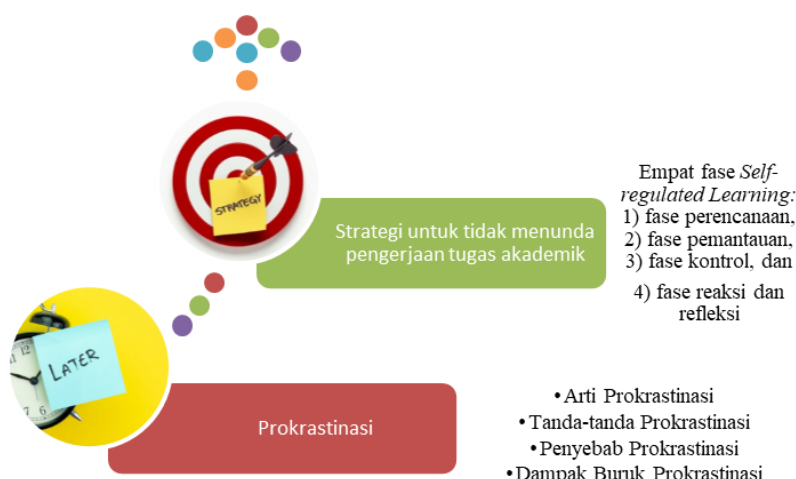
Pemikiran kedepan dan perencanaan berkaitan dengan bagaimana individu memutuskan durasi waktu yang diberikan untuk menyelesaikan suatu tugas, strategi apa yang akan digunakan, bagaimana cara memulainya, sumber daya apa yang akan digunakan, bagaimana urutan pengerjaan yang akan diikuti, bagian mana yang diberi perhatian penuh, dan bagian mana yang diberi perhatian sepiintas. Pemantauan berkaitan dengan kesadaran saat ini (*real-time awareness*) tentang bagaimana individu bekerja dan bertanya kepada dirinya sendiri (*self talk*) tentang kapasitas dirinya dalam menyelesaikan tugas. Kontrol berkaitan dengan aksi untuk menjaga kondisi yang diinginkan dan adanya upaya untuk mencegah penyimpangan-penyimpangan yang berpeluang terjadi misalnya diwakili oleh pertanyaan apakah saya perlu mencari bantuan atau menyerah saat ini juga. Evaluasi berkaitan dengan membuat penilaian tentang proses dan hasil berpikir dalam belajar misalnya apakah diperlukan perubahan strategi, apakah perlu mencari bantuan atautkah menyerah saat ini juga (Alsa, 2016). Selain itu, sejumlah pihak yang dapat dirujuk untuk mendapatkan bantuan diantaranya adalah teman sebaya, guru, dan orang dewasa lainnya, internet, dan perpustakaan (Madden, 2000; Zimmerman, 2013).

Atas dasar rasional tersebut, kami berharap dengan pemberian pelatihan *self-regulated learning* dapat meminimalisir kecenderungan prokrastinasi di kalangan siswa SMA. Kedepannya, siswa SMA diharapkan memiliki pengetahuan yang memadai tentang bagaimana strategi untuk tidak menunda tugas akademik dan mampu menerapkan regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kami berharap bisa memberikan solusi dan dukungan kepada siswa SMA dalam menjalankan aktivitas akademik di sekolah.

## 2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-test post-test design*. Uji beda ini diukur melalui hasil dari nilai *pre-test* dan *post-test* yang melihat seberapa baik peserta pelatihan dalam memahami materi yang telah diterima di kelas (Breukelen, 2013). Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui skor *pre-test* dan *post-test* dari 59 partisipan yang merupakan peserta pelatihan *Self-Regulated Learning*. Pengambilan data *pre-test* dan *post-test* menggunakan aplikasi daring *Google Form*. Isi *Google Form* tersebut meliputi pengenalan, pengisian item-item pernyataan, dan *debriefing*. Selanjutnya, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *design 2 group within subject, simple pre-post treatment*. Variabel dependen pelatihan ini terdiri dari dua, yaitu (1) *knowledge about procrastination*, dan (2) *Conscientiousness trait*. Sedangkan, variabel independen pelatihan ini adalah *time* (T1- *pre*-pelatihan, T2- *post*-pelatihan). Jenis kelamin dan usia digunakan sebagai variabel demografi untuk gambaran partisipan. Analisis *dependent sample t-test* digunakan untuk menguji efek pelatihan terhadap perubahan *knowledge about procrastination*. Selain itu, digunakan juga metode-metode lain yang relevan untuk mencapai tujuan pelatihan seperti sesi tanya jawab.

Materi pelatihan *self-regulated learning* yang diterapkan kepada partisipan meliputi pengetahuan mengenai prokrastinasi dan penerapan *self-regulated learning* kepada siswa SMA kelas 10 (Lihat Gambar 2). Sedangkan, pengukuran pelatihan menggunakan *20-item Conscientiousness trait* milik Goldberg (1992) yang telah diadaptasi oleh Arifin (*unpublished manuscript*) dan *5-item knowledge about procrastination* yang disusun oleh penulis. *20-item Conscientiousness trait* adalah *self-report* untuk mengukur salah satu domain kepribadian lima besar (*Big-5*) yang merepresentasikan pola perilaku individu yang rajin dan teratur. Contoh *item*: “*Saya merasa sulit untuk memulai suatu pekerjaan*” (1 = sangat tidak sesuai dengan diri saya, 5 = sangat sesuai dengan diri saya). Konsistensi skor skala ini berada pada kisaran nilai *cronbach’s alpha* 0,85 (T1) dan 0,90 (T2). Semakin tinggi skor semakin tinggi *Conscientiousness trait*. Selanjutnya, *5-item knowledge about procrastination* adalah *self-report* untuk mengukur pengetahuan mengenai prokrastinasi. Berikut adalah *item-itemnya* “*Sejauh mana Anda mengetahui apa itu prokrastinasi / menunda pengerjaan tugas?*”, “*Sejauh mana Anda mengetahui tanda-tanda prokrastinasi / menunda pengerjaan tugas?*”, “*Sejauh mana Anda mengetahui penyebab prokrastinasi / menunda pengerjaan tugas?*”, “*Sejauh mana Anda mengetahui dampak prokrastinasi / menunda pengerjaan tugas?*”, “*Sejauh mana Anda mengetahui strategi untuk tidak menunda / segera menyelesaikan tugas akademik?*” (1 = sangat kurang memahami, 2 = cukup memahami, 3 = sangat memahami). Pada T1 konsistensi skor skala ini buruk (*cronbach’s alpha* = 0,46), namun pada T2, meningkat pesat (*cronbach’s alpha* = 0,94). Semakin tinggi skor, maka semakin tinggi *knowledge about procrastination*.



**Gambar 2.** Intisari materi pelatihan *self-regulated learning*.

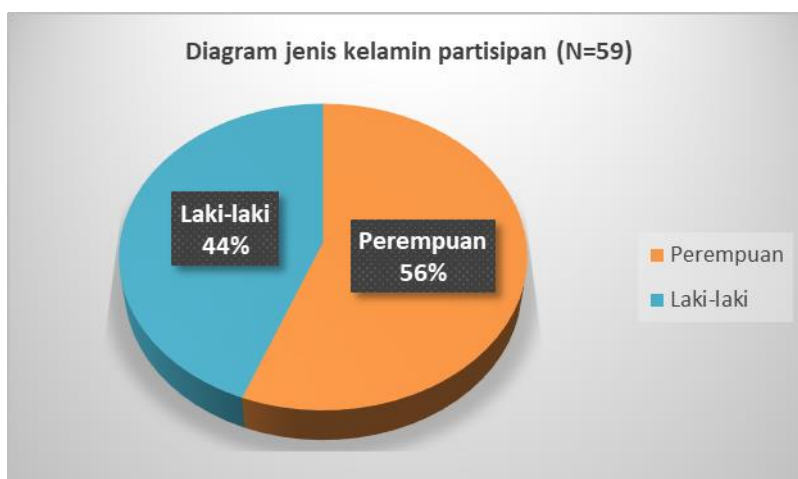
Sasaran kegiatan pelatihan *self-regulated learning* ini adalah siswa SMA kelas 10 dari dua kelas yang berbeda di SMA Brawijaya Smart School. Pelatihan *self-regulated learning* ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta mengembangkan keterampilan, strategi, dan sikap siswa dalam mengelola serta mengatur kebiasaan belajar yang lebih efektif dan efisien. Kegiatan pelatihan *self-regulated learning* ini dilaksanakan di minggu ke-4 bulan Agustus 2023.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini kami akan memberikan gambaran terkait data demografi partisipan serta hasil analisis data terhadap skor *pretest* dan *posttest*. Berikut kami paparkan data demografi partisipan yang terlihat melalui variabel jenis kelamin dan usia:

#### 1. Jenis Kelamin

Pelatihan ini melibatkan 59 partisipan yang terdiri dari 26 laki-laki dengan persentase 44% dan 33 perempuan dengan persentase 56% (Lihat Gambar 3).



**Gambar 3.** Diagram jenis kelamin partisipan yang mengikuti pelatihan

#### 2. Usia

Partisipan dalam pelatihan ini terdiri dari rentang usia 14 tahun hingga 16 tahun. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan ada di usia 15 tahun. Adapun gambaran sebaran usia partisipan terdapat pada Tabel 2.

Usia	Jumlah	Persentase (%)
14	5	8,5%
15	42	71,2%
16	12	20,3%
Total	59	100%

Pelatihan ini mengajukan hipotesis yaitu terdapat efek signifikan *treatment* terhadap *knowledge about procrastination* pada siswa SMA kelas 10. Hasil menunjukkan konfirmasi dari H1 yaitu terdapat efek signifikan *treatment* terhadap *knowledge about procrastination*,  $t(1, 58) = 9,36$ ,  $p < 0,001$ . Efek ( $md = +2,4$ ) poin dari *baseline*. Pelatihan meningkatkan pengetahuan mengenai prokrastinasi pada semua domain pengetahuan (all  $p$ 's  $< 0,001$ ). Jika diranking berdasarkan besaran efeknya dapat disimpulkan bahwa pelatihan paling efektif meningkatkan strategi mengatasi prokrastinasi ( $md = +0,63$ ), tanda-tanda prokrastinasi ( $md = +0,61$ ), dan definisi prokrastinasi ( $md = 0,46$ ).

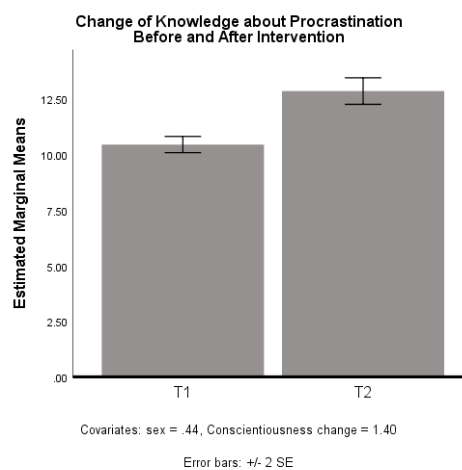
**Tabel 3.** Perbedaan *mean* DV sebelum dan sesudah pelatihan (N = 59)

Variabel	T2 (post)	T1 (baseline)	t	p
<i>Knowledge about Procrastination</i> (SUM)	12,86	10,46	9,36**	,00
<i>Apa itu prokrastinasi / menunda pengerjaan tugas</i>	2,51	2,05	5,89**	,00
<i>Tanda-tanda prokrastinasi / menunda pengerjaan tugas</i>	2,56	1,95	8,91**	,00
<i>Penyebab prokrastinasi / menunda pengerjaan tugas</i>	2,61	2,22	5,70**	,00
<i>Dampak prokrastinasi / menunda pengerjaan tugas</i>	2,63	2,31	4,58**	,00
<i>Strategi untuk tidak menunda / segera menyelesaikan tugas akademik</i>	2,56	1,93	6,72*	,00
<i>Conscientiousness</i> (SUM)	72,56	71,17	1,90^	,06

Note. \*\* $p < ,01$ , \* $p < ,05$  (2-tailed). ^ $p < ,05$ (1-tailed). T2 = *post*-pelatihan. T1 = *pre*-pelatihan.

Lebih lanjut, Tabel 3 menjelaskan skor selisih T1 dan T2 dihitung (*mean* T2 dikurangi *mean* T1) untuk mengetahui jumlah individu yang mengalami peningkatan (skor positif), penurunan (skor negatif), atau tidak mengalami perubahan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 25,4% partisipan yang tidak mengalami perubahan pengetahuan, sedangkan sisanya sebanyak 72,9% partisipan mengalami peningkatan. Hanya 1 orang (1,7%) yang mengalami penurunan, dan ini terhitung penurunan kecil (*deviation* sebesar -1 poin dari *baseline*).

Analisis lanjutan kami lakukan untuk mengetahui apakah terjadi efektivitas pada mereka terlepas mereka merupakan siswa yang rajin atau tidak di sekolah, terlepas jenis kelamin laki-laki atau perempuan. *Repeated Measure General Linear Model* (GLM) digunakan untuk menganalisis efek dari pelatihan, dengan menginklusi gender dan perubahan *conscientiousness* lintas waktu sebagai variabel kontrol statistik (kovariat).



**Gambar 4.** Efek pelatihan terhadap prokrastinasi. *error bar* adalah  $\pm 2$  SE.

Gambar 4 menjelaskan skor *total knowledge about procrastination* pada T2 dan T1 adalah DV. *Covariates* yang dimasukkan adalah *change of conscientiousness* dan jenis kelamin. Hasil menunjukkan *main effect* dari *time*,  $F(1, 56) = 49,54$ ,  $p < 0,001$ . Artinya, mengontrol gender dan perubahan *trait* kepribadian di *baseline* dan *post-treatment*, pelatihan meningkatkan pengetahuan partisipan tentang prokrastinasi. *Interaction effect* antara *time x gender* dan *time x conscientiousness change* tidak mencapai signifikansi statistik ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan terjadi hanya akibat dari pelatihan. Oleh karena itu, alangkah lebih baik jika kedepannya implementasi pelatihan *self-regulated learning* ini diterapkan siswa dalam keseharian sehingga pemahaman tentang prokrastinasi dan strategi mengatasinya tidak hanya berlaku saat pelatihan saja, namun juga pada kehidupan sehari-hari.

Adapun penelitian terdahulu yang mendukung hasil yang diperoleh pada pelatihan ini adalah temuan Ulfah (2021) yang menemukan bahwa pelatihan *self-regulated learning* dapat meningkatkan regulasi diri siswa walaupun diberikan dalam jangka waktu pendek. Manajemen waktu akademik dinilai sebagai aspek kunci dari *self-regulated learning* dan dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman sejauh mana siswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademiknya (Wolters dkk., 2017). Adapun kegagalan pelatihan disebutkan terjadi karena aspek *self-monitoring* dan *self-evaluation* pada fase refleksi diri, aspek meta-kognitif, aspek emosi dan motivasi diri yang kurang diperhatikan dalam pelatihan *self-regulated learning* yang diberikan (Duckworth dkk., 2009; Dignath & Büttner, 2018; Ulfah, 2021). Diperkuat temuan Wäschle dkk. (2014) yang menyatakan bahwa dinamika persepsi efikasi diri dalam konteks *self-regulated learning*. Jika siswa memiliki persepsi efikasi diri yang tinggi, maka dapat membantu mengurangi kecenderungan penundaan. Sebaliknya jika siswa memiliki persepsi efikasi diri yang rendah, maka akan memperkuat kecenderungan perilaku belajar yang disfungsi seperti kecenderungan untuk menunda tugas. Sejumlah langkah dalam konteks *self-regulated learning* menyatakan bahwa siswa sebaiknya menetapkan tujuan unggul secara proaktif, secara sengaja memantau proses pembelajaran yang dihadapi, serta merespons umpan balik pribadi secara adaptif guna termotivasi untuk mempertahankan upaya mereka dalam proses belajar (Zimmerman, 2013).

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap data skor *pre-test* dan *post-test* partisipan pelatihan *self-regulated learning* di SMA Brawijaya Smart School ditemukan bahwa terdapat perubahan signifikan terhadap skor *pre-test* dan *post-test* sebesar 72,9% partisipan mengalami peningkatan. Selanjutnya nilai *main effect* dari *time*,  $F(1, 56) = 49,54, p < 0,001$  menjelaskan kontrol pada gender dan perubahan *trait* kepribadian di *baseline* dan *post-treatment*, dan hasilnya pelatihan *self-regulated learning* mampu meningkatkan pengetahuan partisipan tentang prokrastinasi. Di sisi lain, hasil *interaction effect* antara *time x gender* dan *time x conscientiousness change* tidak mencapai signifikansi statistik ( $p > 0,05$ ). Hasil terakhir ini menunjukkan bahwa peningkatan terjadi akibat dari pelatihan *self-regulated learning*. Adapun kami menyadari bahwa efek pelatihan *self-regulated learning* ini dapat bias akibat pada salah satu kelompok memang terdiri dari siswa-siswi yang rajin. Pelatihan ini secara garis besar juga mengukur taraf pribadi seberapa siswa SMA condong untuk rajin, dan secara statistik meneliti apakah efektivitas pelatihan terbebas dari efek pribadi rajin dan jenis kelamin. Terbebas yang kami maksud disini adalah seberapa besar efek pelatihan diuji dengan mengontrol perubahan pribadi rajin sebelum dan setelah pelatihan, dan proporsi jenis kelamin sebagai kovariat.

Melalui pelatihan *self-regulated learning* kami menemukan bahwa siswa lebih strategis untuk menangani isu penundaan. Dalam artian, siswa SMA memiliki pengetahuan yang lebih memadai tentang prokrastinasi sehingga mereka lebih berdaya untuk membangkitkan pencegahan mandiri terhadap prokrastinasi, mampu mengenali tanda-tanda dari prokrastinasi saat gejala itu muncul, dan mampu menyusun langkah-langkah yang tepat dimana siswa SMA bisa secara sadar dan telaten mengelola diri untuk tidak menunda pengerjaan tugas. Mencermati lebih lanjut, dapat dikatakan bahwa pelatihan ini menguraikan fakta implisit bahwa beberapa siswa SMA tidak menyadari bahwa ternyata terdapat cara efektif untuk menangani penundaan. Pelatihan ini juga membangkitkan kesadaran tersebut sedari dini dan kami duga dapat terus digunakan hingga tahap perkembangan lebih lanjut.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Pelatihan ini sebagai perwujudan program pengabdian masyarakat kami dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terimakasih kepada Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (BP2M) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya yang telah memfasilitasi pendanaan kegiatan ini. Selanjutnya kami ucapkan



terima kasih kepada SMA Brawijaya Smart School yang telah memberikan izin untuk memberikan pelatihan *self-regulated learning* kepada siswa-siswinya. Terakhir, terimakasih juga kepada Haykal Hafizul Arifin, M.Si. sebagai rekan diskusi prokrastinasi. Haykal menekankan dan memberikan saran konstruktif tentang penggunaan salah satu *trait* kepribadian sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan *pre-test* dan *post-test* pelatihan kami.

## REFERENSI

- Alsa, A. (2016). Peranan kepuasan kebutuhan dasar psikologis dan orientasi tujuan mastery approach terhadap belajar berdasar regulasi diri. *Jurnal Psikologi*. 43(2), 85-106.
- Arifin, H. H. (*unpublished manuscript*); cf Goldberg, (1992). Adaptasi alat ukur 20-item (*Conscientiousness trait*) from the original 10 item.
- Breukelen, G. J. V (2013). ANCOVA versus CHANGE from baseline in nonrandomized studies: the difference. *Multivariate Behavioral Research*. 48(6), 895–922.
- BSS. (2023). *Galeri Brawijaya Smart School*. Diakses Agustus 15, 2023. <https://brawijaya-smart-school.business.site>.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It; What To Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Dignath, C., & Büttner, G. (2018). Teachers' direct and indirect promotion of self-regulated learning in primary and secondary school mathematics classes – insights from video-based classroom observations and teacher interviews. *Metacognition and Learning*, 13(2), 127– 157. DOI: 10.1007/s11409-018- 9181-x.
- Duckworth, K., Akerman, R., MacGregor, A., Salter, E., Vorhaus, J. (2009). *Self-Regulated Learning: A Literature Review (Research Report No. 33)*. Centre for Research on the Wider Benefits of Learning. Institute of Education: University of London.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Berlin: Springer Science & Business Media.
- Filho, M. K. D. C (2001). *A review on theories of self-regulation of learning*. Bulletin of the Graduate School of Education. Hiroshima University, Part 3, Education and human science, 50, 437-445. <http://ir.lib.hiroshimau.ac.jp/metadb/up/niikiyo/Kj00004253985.pdf>.
- Goldberg, L. R. (1992). *The development of markers for the Big-Five factor structure*. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2012). Exploring different types of academic delayers: a latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*. 23, 225-233. DOI: 10.1016/j.lindif.2012.09.014.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications. <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf>

- Madden, T. L. (2000). *Fire-Up Your Learning: An Accelerated Learning Guide*. Diterjemahkan Suryana. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis on Procrastination* (Unpublished master's thesis). The University of Texas, Dallas, Amerika Serikat.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). Academic Press.
- Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, 16, 385-407. DOI: 10.1007/s10648-004-0006-x.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (2023). *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Milton Park: Taylor & Francis.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Akademik procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 51(1), 36-46. DOI: 10.1111/ap.12173.
- Ulfah, M. (2021). Pelatihan self-regulated learning singkat: apa mungkin efektif?. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(4). 768-782. DOI: 10.30872/psikoborneo.
- Wächle, K., Allgainer, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*. 29, 103-114.
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition Learning*. 12, 381-399. DOI: 10.1007/s11409-017-9174-1.
- Zimmerman B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: a social cognitive career path. *Educational Psychologist*. 48(3), 135–147. DOI: 10.1080/00461520.2013.794676.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2008). Motivation: An essential dimension of self-regulated learning. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 1–30). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.