

**Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dan Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik**

Sonia Marda ✉ Sunawan, dan Kusnarto Kurniawan

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*Diterima 14 November 2019
Disetujui 21 November 2019
Dipublikasikan 30 Desember 2019*Keywords:*

Layanan Penguasaan Konten; Tingkat Prokrastinasi Akademik; Self-Regulated Learning

DOI:<https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.20434>**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan keefektifan layanan penguasaan konten dengan topik self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pre-test dan post-test. Subjek penelitian ini adalah seluruh populasi siswa kelas X Is 3 (N= 38 orang siswa). Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik siswa dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif serta uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa menurun secara signifikan melalui layanan penguasaan konten dengan menggunakan topic self-regulated learning ($0,00 < 0,01$) yang jika disimpulkan self-regulated learning efektif untuk menurunkan prokrastinasi melalui layanan penguasaan konten.

Abstract

The purpose of this study is to prove the effectiveness of content mastery services with independent learning topics to lower the level of student academic procrastination. Type of research used is experiment with design one group pre-test and post-test. The subjects of this study are the entire population of students class X is 3 (N = 38 students). The research data used students' academic procrastination scales and analyzed using quantitative descriptive and t-test. The results showed that the level of academic procrastination decreased significantly through content mastery service using self-learning ($0.00 < 0.01$) if be concluded if self-regulated learning is effective to down procrastination by using content mastery service.

How to cite: Marda, S., Sunawan, S., & Kurniawan, K. (2019). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dan Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 62-66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.20434>.

PENDAHULUAN

Fenomena umum yang terjadi pada pelajar saat ini adalah sebagian perilaku pelajar yang banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Perilaku prokrastinasi dalam kegiatan akademik berpotensi menurunkan kualitas belajar siswa. Menurut Huse-tiya (2010) prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

Fenomena yang terjadi pada salah satu sekolah di Semarang Jawa Tengah, dengan menggunakan metode observasi pada siswa kelas X IS masih mempunyai nilai hasil laporan akademik dengan tingkat yang paling rendah dibandingkan dengan kelas yang lain. Dari kegiatan observasi yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa hal tersebut terjadi karena siswa sering untuk terlambat atau tidak mengumpulkan mengerjakan tugas baik yang harus dikerjakan saat pelajaran berlangsung ataupun sebagai tugas rumah, sehingga nilai yang seharusnya dapat membantu mereka dalam mendapatkan skor akhir justru tidak dapat membantu para siswa untuk mendapatkan nilai secara optimal. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa factor, misalnya karena mereka tidak menguasai materi sehingga enggan untuk mengerjakannya, atau siswa tidak mempunyai manajemen waktu yang baik untuk mengatur dan menjadwalkan segala kegiatannya sehingga beberapa kegiatan atau pekerjaan terbengkalai. Tentunya jika hal ini terjadi secara terus menerus, akan menimbulkan masalah yang besar untuk siswa itu sendiri. Sehingga diperlukan adanya upaya untuk membantu siswa memecahkan permasalahan tersebut dengan beberapa cara. Misalnya membantu mereka untuk berlatih mengatur waktu dengan baik, mencatat segala kegiatan yang akan dilaksanakan. Dengan menggunakan topic self-regulated learning diharapkan dapat membantu dan memotivasi siswa untuk merubah kebiasaan atau perilaku menunda-nunda untuk melakukan pekerjaan.

Sebagai upaya menurunkan prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan topic self-regulated learning, maka layanan yang akan digunakan untuk memberikan isi dari topic tersebut dengan menggunakan layanan penguasaan konten. Dimana dalam

layanan ini bersifat klasikal, dan siswa dapat dibantu melalui latihan dari materi atau topic self-regulated learning sehingga diharapkan dari latihan atau tugas yang diberikan dapat membantu merubah perilaku siswa untuk tidak menunda-nunda pekerjaan.

Prayitno (2012) menjelaskan bahwa layanan penguasaan konten (PKO) merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari merupakan satu unit konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, sikap dan tindakan yang terkait di dalamnya. Secara umum, tujuan dari layanan penguasaan konten adalah untuk menguasai suatu konten tertentu.

Layanan penguasaan konten memiliki beberapa teknik atau topik yang dapat diterapkan sesuai dengan kebutuhan dan pelaksanaannya. Aulia dkk (2016) menemukan bahwa fenomenanya masih banyak siswa yang tidak memiliki strategi yang baik dengan tidak dapat menggunakan waktu secara efisien sehingga tugas belajar tidak dilakukan secara optimal. Aulia dkk (2016) memberikan pelatihan dengan menggunakan Strategi self-regulated learning agar siswa mampu membuat perencanaan, menetapkan tujuan belajar yang ingin dicapai, karena dengan menetapkan tujuan belajar siswa dapat belajar untuk memonitor dan mengevaluasi performanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain one group pre-test dan post-test design. Penelitian ini dilakukan pada seluruh populasi siswa kelas X IS 3 dengan jumlah 38 orang siswa.

Dalam penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest design, karena dalam penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen untuk membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain penelitian ditampilkan pada gambar 1 dibawah ini:

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologis yaitu skala tingkat prokrastinasi akademik siswa yang terdiri dari 58 item. Hasil uji validitas skala tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diuji cobakan dari 75 item men-



Gambar 1. Desain Penelitian

jadi 58 item, kemudian item yang tidak valid digugurkan, sedangkan hasil reliabilitas skala perilaku prokrastinasi sebesar 0,903, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik tersebut dinyatakan reliabel. Selanjutnya untuk mengetahui hasil penelitian, data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan uji t-test.

HASIL

Deskripsi hasil penelitian tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum mendapat layanan penguasaan konten dengan menggunakan topic self-regulated learning (pretest) dan setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan menggunakan topic self-regulated learning (post test) dapat dilihat pada tabel 1.

Hasil yang diperoleh berdasarkan penelitian secara deskriptif dan didukung hasil observasi, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberi layanan penguasaan konten dengan menggunakan self-regulated learning menunjukkan hasil pada kriteria cukup tinggi. Sedangkan tingkat prokrastinasi akademik siswa sesudah diberi layanan penguasaan konten menggunakan self-regulated learning menunjukkan hasil pada kriteria rendah.

Pada proses penelitian, secara umum siswa mengalami perubahan. Namun jika dilihat secara detail, aspek kelelahan mengindikasikan tidak adanya perubahan yang signifikan. Kelelahan menjadi indikator yang sulit untuk dicapai dikarenakan aspek kelelahan ini berhubungan dengan kondisi fisik seseorang, yang mana perilaku tersebut tidak menjadi satu alasan kuat siswa untuk tidak mengerjakan

Tabel 1. Penurunan tingkat prokrastinasi akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Penguasaan Konten dengan menggunakan topic *Self-Regulated Learning* per Indikator

Indikator	Pre Test		Post Test	
	%	Kriteria	%	Kriteria
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi	62,4%	Cukup Tinggi	49,74%	Rendah
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	67,4%	Cukup Tinggi	50,41%	Rendah
Kesenjangan waktu antara kinerja aktual dan rencana kerja	69,1%	Tinggi	50,96%	Rendah
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan	62,0%	Cukup Tinggi	53,74%	Cukup Tinggi
Kecemasan	52,5%	Cukup Tinggi	43,68%	Rendah
Pencelaan terhadap diri sendiri	80,1%	Tinggi	55,79%	Cukup Tinggi
Pendekatan yang kurang terhadap tugas	66,1%	Cukup Tinggi	51,93%	Cukup Tinggi
Stress	58,2%	Cukup Tinggi	46,58%	Rendah
Kelelahan	50,0%	Rendah	43,02%	Rendah
Rata-rata	63,09%	Tinggi	49,83%	Rendah

Tabel 2. Penurunan tingkat prokrastinasi akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Penguasaan Konten dengan menggunakan topic *Self-Regulated Learning* per Aspek

Aspek	Pre Test		Post Test		T	
	M	SD	M	SD		
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi	24.9737	5.05904	19,8158	5,59853	4,390	0,01
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	30.3158	4.39352	21,0000	4,85464	8,989	0,01
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	41,4474	5,08148	25,6579	9,82076	10,407	0,01
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	27.9211	3.64937	21,5789	5,08645	7,268	0,01
Kecemasan	15.7632	2.99941	14,7632	3,53694	1,544	0,01
Pencelaan terhadap diri sendiri	32.0263	4.09011	22,2368	6,38171	8,377	0,01
Pendekatan yang kurang terhadap tugas	9.9211	2.44266	9,1579	2,26043	1,695	0,01
Stress	5.8158	2.19157	5,2368	1,74657	1,487	0,01
Kelelahan	2.5000	1.22474	2,1579	,85507	1,549	0,01
Prokrastinasi	190,6842	2,19157	148,1316	33,79123	9,366	0,01

kan tugas.

Pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah "layanan penguasaan konten menggunakan topik self-regulated learning efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas X IS 3 SMA Negeri 9 Semarang". Untuk menguji hipotesis tersebut, maka digunakan uji t-test dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan hasil analisis uji t diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian yang berbunyi ($t(37)=9,366$ $p < 0,01$) karena nilai ini mutlak yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah mendapatkan layanan penguasaan konten dengan menggunakan topik self-regulated learning. Dengan demikian, terbukti bahwa layanan penguasaan konten dengan menggunakan topik self-regulated learning dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Apabila prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa rendah, maka kemampuan self-regulated learning yang dimiliki tinggi, sebaliknya jika prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa tinggi, maka kemampuan self-regulated learning yang dimiliki rendah.

PEMBAHASAN

Seorang siswa yang memiliki kemampuan self-regulated learning yang tinggi, cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki kemampuan self-regulated learning tinggi menggambarkan siswa yang mampu secara mandiri melakukan pengaturan, pengontrolan terhadap beberapa hal yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan. Adanya strategi seperti pengalokasian waktu pada kegiatan belajar, mengatur agenda belajar, serta membentuk karakter disiplin diri untuk mengaplikasikan beberapa strategi yang dilakukan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Siswa memiliki perencanaan yang terarah guna menetapkan strategi yang dibutuhkan untuk setiap tahapan kegiatan yang akan dilakukannya.

Adanya strategi seperti pengalokasian waktu pada kegiatan belajar akan dapat menunjang pencapaian tujuan belajarnya, dan secara tidak langsung siswa memiliki pola waktu yang terstruktur yang menjadi jadwal efektif untuk kegiatan belajar yang akan mengarahkan pada pencapaian tujuannya. Sehingga siswa kelas X IS 3 tidak melakukan prokrastinasi

akademik berupa keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, dan sesegera mungkin untuk mengerjakan tugas akademiknya sesuai dengan jadwal belajar yang telah dibuat tanpa menyalahi waktu yang ada.

Self-regulated learning yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi siswa dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademiknya. Hal ini diketahui setelah dibuktikan dari hasil pre test dan post test yang telah diberikan, dimana terjadi penurunan hasil prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah dilakukan layanan penguasaan konten dengan menggunakan topic self-regulated learning. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Firlianne (2012) dan Rizanti (2013), yang telah meneliti kaitan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan self-regulated learning.

Jika siswa kelas X IS memiliki self-regulated learning tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah, maka siswa kelas X IS memiliki kemampuan dalam melakukan usaha aktif dan konstruktif untuk dapat mengatur dan mengontrol strategi belajarnya sendiri yang disesuaikan dengan konteks lingkungan untuk mencapai tujuan belajarnya. Begitu pula sebaliknya, apabila prokrastinasi akademik tinggi dan self-regulated learning rendah, maka keempat ciri yang dikemukakan oleh Ferrari dkk (dalam Ghurfron & Risnawita, 2010) akan muncul.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang "Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dengan Menggunakan Topik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X IS 3 SMA

Negeri 9 Semarang", maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X IS 3 SMA Negeri 9 Semarang sebelum diberikan layanan penguasaan konten dengan topik self regulated learning secara keseluruhan masuk dalam kriteria cukup tinggi dengan jumlah 38 siswa, tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X IS 3 SMA Negeri 9 Semarang setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan topik self regulated learning menunjukkan kriteria rendah dengan jumlah 36 siswa. Terjadi penurunan dari kriteria cukup tinggi ke kriteria rendah. Layanan penguasaan konten dengan topik self regulated learning efektif terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas X IS 3 SMA Negeri 9 Semarang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, dkk (2016). *Self-Regulated Learning untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa*. Diambil dari www.researchgate.net (15 Juli 2017).
- Ferrari, J. R, Johnson, J.L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Firlianne, R. (2012). Hubungan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ueu jakarta-barat. *Jurnal Online Universitas Esa Unggul*. Diunduh dari <http://digilib.esaunggul.ac.id/>
- Ghurfron, M. N., & Risnawati, R. (2010). Teori-Teori Psikologi. *Depok. Sleman, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Husetiya, Y. (2010). Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Universitas Diponegoro*. Diakses melalui eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1_mima.pdf.
- Prayitno. 2012. *Layanan Penguasaan Konten*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Santika, dkk (2016). Diambil dari www.media.neliti.com