

Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap *Academic Self-Handicapping* Pada Siswa SMA

¹Sri Nurcahaya Habiba, ²Ahmad Razak, ³Basti Tetteng

¹ Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

² Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

³ Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Correspondence email: srinrchy@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi diri dalam belajar terhadap *academic self-handicapping* pada siswa SMA. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X usia 14-17 tahun yang telah dipilih sebagai sampel dengan jumlah 20 partisipan yang dibagi menjadi yaitu, eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi diri dalam belajar. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *academic self-handicapping* dan skala regulasi diri dalam belajar dengan *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen-kuasi dengan *The Untreated Control Group Design with Dependent Pretest and Posttest Samples* dengan pemberian pelatihan regulasi diri dalam belajar menggunakan *expository learning model*. Hasil analisis data menggunakan *independent sample t-test* yang diolah dengan bantuan *SPSS for windows 25*. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dengan *mean difference* sebesar 5,8 maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi diri dalam belajar mampu secara efektif menurunkan tingkat *academic self-handicapping* pada siswa SMA.

Kata kunci: *Academic self-handicapping*, Pelatihan Regulasi diri Dalam Belajar, Siswa SMA

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of self-regulation training in learning on academic self-handicapping among high school student. The participants in this study were 10th-grade students aged 14-17 years who were selected as a sample, totaling 20 participants divided into two groups: the experimental group and the control group. The experimental group received an intervention in the form of self-regulation training in learning. Data collection techniques used the academic self-handicapping scale and the self-regulation in learning scale with pretest and posttest. This study employed a quasi-experimental design with The Untreated Control Group Design with Dependent Pretest and Posttest Samples, providing self-regulation training in learning using the expository learning model. Data analysis results using the independent sample t-test processed with SPSS for Windows 25 showed a significant difference between the average scores of the experimental group and the control group with a significance value (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ and a mean difference of 5.8. Thus, it can be concluded that self-regulation training in learning can effectively reduce the level of academic self-handicapping among high school students.

Keyword: Academic self-handicapping, Training of Self-regulated Learning, High School Students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa badai dan stress, di mana konflik serta perubahan suasana hati dapat terjadi sehingga menyebabkan munculnya depresi. Kondisi tersebut disebabkan terjadinya perubahan yang drastis dari masa sebelumnya. Menurut Santrock (2011) perubahan tersebut, dapat dialami siswa yang berada di masa remaja, transisi dari posisi tertinggi menuju ke posisi terendah atau transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas dikenal sebagai fenomena *top-dog*. Transisi yang terjadi karena siswa dihadapkan pada perubahan dan tuntutan baru berupa kognitif dan sosio emosional yang dapat menyebabkan siswa mengalami stres. Pada ranah kognitif, khususnya akademik masa transisi dapat menyebabkan terjadinya penurunan nilai, kurangnya dukungan untuk mandiri, meningkatnya perbandingan sosial dan daya saing, serta kekhawatiran tentang evaluasi pencapaian.

Tuntutan akademik dapat membuat siswa lebih berfokus untuk menghindari emosi negatif akibat kegagalan daripada fokus pada proses sehingga menyebabkan siswa berpikir lebih kepada strategi penghindaran akan kegagalan, dibandingkan dengan strategi belajar yang tepat (Ferradas, Freire, Valle, & Nunez, 2016). Strategi penghindaran yang melibatkan penggunaan hambatan untuk kesuksesan kinerja pada tugas yang dianggap penting oleh individu menjadi perilaku maladaptif bagi siswa dalam belajar disebut *academic self-handicapping* (Urda & Midgley, 2001). Menurut Masrurah, Pandang, dan Latif (2023) *academic self-handicapping* yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap motivasi, yang menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan peningkatan strategi belajar yang buruk. *Academic self-handicapping* juga dapat menghambat siswa dalam menyelesaikan tugas. Selain itua, *academic self-handicapping* dianggap sebagai strategi maladaptif yang melemahkan keberhasilan dan kesejahteraan akademik (Vidhyadara & Sawitri, 2018).

Academic self-handicapping disebabkan oleh kecemasan siswa pada performa di sekolah dan menilai bahwa perbandingan sosial sebagai dasar dalam penilaian kemampuan yang dimiliki siswa. Salah satu faktor yang memicu tingginya tingkat *academic self-handicapping* adalah perlunya melindungi citra diri saat mengantisipasi

kegagalan atau sebagai *self-defense* yang cenderung menjadi perilaku maladaptif untuk mengatasi rasa takut gagal (Schwinger, dkk, 2021). Ketidakmampuan mengendalikan perilaku dan emosi dengan situasi tertentu yang mengacu pada regulasi diri juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *academic self-handicapping* (Vidhyadara & Sawitri, 2018)

Regulasi diri dalam belajar memainkan peran penting dalam mengatasi dan berpotensi mengurangi *behavioral academic self-handicapping* di kalangan siswa. Siswa secara efektif memanfaatkan strategi regulasi diri dalam belajar, seperti penetapan tujuan, manajemen waktu, dan pemantauan diri, lebih mungkin untuk mengatasi hambatan dan tantangan yang dapat mengarah pada perilaku *academic self-handicapping*. Dengan secara aktif terlibat dalam praktik regulasi diri dalam belajar, siswa dapat meningkatkan motivasi, fokus, dan ketekunan mereka dalam tugas-tugas akademik, sehingga mengurangi kemungkinan terlibat dalam perilaku yang menghambat kinerja akademik mereka (Endiape & Hermosa, 2023).

Menurut Legowo (2017) sebuah penelitian menunjukkan bahwa desain intervensi dapat diterapkan untuk menghindari perilaku *self-handicapping*. Intervensi berupa pemberian pelatihan regulasi diri dalam belajar menurut Hanifa dan Rusmawati (2019) telah terbukti dapat mengurangi dampak negatif dalam proses pembelajaran. Pemberian pelatihan regulasi diri dalam belajar juga dilakukan oleh Nizar (2019) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi diri dalam belajar terbukti membantu siswa menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan mencapai hasil belajar yang optimal. Hasil penelitian yang dilakukan Vidhyadara dan Sawitri (2020) menjadi dasar untuk merekomendasikan pelatihan regulasi diri sebagai upaya untuk mengurangi tingkat *academic self-handicapping*. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk memberikan intervensi pelatihan “regulasi diri dalam belajar” untuk menghindari perilaku *academic self-handicapping* pada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yaitu menggunakan metode eksperimen. Data dikumpulkan dan diolah menggunakan teknik statistik untuk menentukan pengaruh pelatihan regulasi diri dalam belajar

terhadap academic self-handicapping siswa. Ruang lingkup penelitian berfokus pada siswa kelas 10 di MAN 2 Kota Makassar. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan regulasi diri dalam belajar, yang merupakan serangkaian kegiatan yang memberikan pengetahuan terkait goal setting, efikasi diri, *environmental structuring*, dan evaluasi diri. Variabel terikat adalah academic self-handicapping yaitu kecenderungan siswa untuk menciptakan hambatan bagi diri sendiri yang menghalangi kesuksesan akademis. Ini diukur menggunakan skala *academic self-handicapping* yang disusun oleh Gupta dan Geetika (2020), dengan semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat self-handicapping yang lebih tinggi.

Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Kota Makassar dengan populasi seluruh siswa kelas 10 berjenis kelamin laki-laki yang memiliki ambang *academic self-handicapping* tinggi/średang dan regulasi diri dalam belajar

rendah/średang. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik populasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala likert untuk mengukur *academic self-handicapping* dan regulasi diri dalam belajar, dengan validitas diuji menggunakan Aiken's V dan Confirmatory Factor Analysis (CFA), serta reliabilitas diukur dengan teknik Cronbach Alpha.

Data dikumpulkan melalui *pretest* dan *posttest*, serta diberikan pelatihan regulasi diri dalam belajar menggunakan model *expository learning* dan diary belajar mengenai regulasi diri. Analisis data dilakukan menggunakan *uji paired sample t-test* untuk menguji perbedaan mean dari gain score pada kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil analisis bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi diri dalam belajar terhadap academic self-handicapping siswa kelas 10 di MAN 2 Makassar.

Tabel 1. Skema Eksperimen

Kelompok	Pre test	Perlakuan	Post test
Eksperimen (E)	O1	X1	O3
Kontrol (K)	O2		O4

Keterangan:

O1 = Pretest sebelum perlakuan

O2 = Pretest sebelum perlakuan

X1 = Perlakuan berupa pemberian pelatihan regulasi diri dalam belajar

X = Perlakuan berupa menonton video

O3 = Posttest setelah perlakuan

O4 = Posttest setelah perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

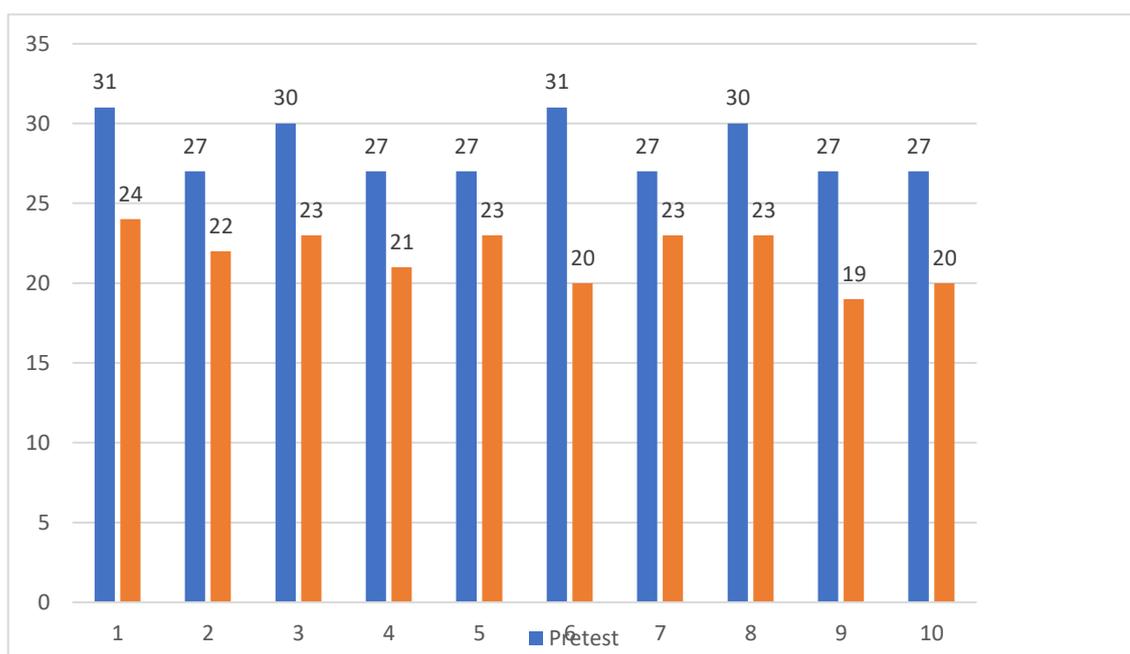
Penelitian ini menggunakan uji hipotesis parametrik, yaitu uji *paired sample t-test* yang diolah menggunakan SPSS 25 for windows. Berdasarkan hasil analisis data antara untuk varian data *academic self-handicapping* (ASH) *pretest* dan *posttest* untuk kelompok eksperimen menunjukkan nilai $r = 0,719$ dan $p = 0,019$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat korelasi yang signifikan. Sedangkan untuk kelompok kontrol menunjukkan nilai $r = 0,315$ dan $p = 0,375$

($p < 0,05$) sehingga tidak terdapat korelasi yang signifikan untuk kelompok kontrol.

Berdasarkan *paired sample test* menunjukkan jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest*. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menunjukkan untuk *academic self-handicapping* nilai Sig. (2-tailed) untuk kelompok eksperimen *pretest-posttest* sebesar $0,000 < 0,05$; sedangkan untuk kelompok kontrol *pretest-posttest* sebesar $0,121 > 0,05$. Maka, pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan *academic self-handicapping* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi diri dalam belajar. Hal ini menandakan bahwa hipotesis diterima, dan dapat dinyatakan bahwa pelatihan regulasi diri dalam belajar efektif dalam menurunkan *academic self-handicapping*.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Kelompok Eksperimen

No	IN	<i>Academic self-handicapping</i>				Regulasi diri dalam Belajar			
		Pre	Kat.	Post	Kat	Pre	Kategori	Post	Kategori
1.	AQ	31	Tinggi	24	Sedang	44	Sedang	52	Sedang
2.	AA	27	Sedang	22	Sedang	44	Sedang	49	Sedang
3.	AM	30	Tinggi	23	Sedang	40	Sedang	47	Sedang
4.	ATF	27	Sedang	21	Sedang	40	Sedang	50	Sedang
5.	AH	27	Sedang	23	Sedang	41	Sedang	52	Sedang
6.	MAF	31	Tinggi	20	Sedang	40	Sedang	52	Sedang
7.	SA	27	Sedang	23	Sedang	44	Sedang	49	Sedang
8.	AR	30	Tinggi	23	Sedang	33	Rendah	45	Sedang
9.	MK	27	Sedang	19	Sedang	39	Sedang	48	Sedang
10.	IA	27	Sedang	20	Sedang	44	Sedang	48	Sedang

**Grafik 1.** Grafik Perbedaan Skor *Academic self-handicapping*

Regulasi diri dalam belajar juga dapat meningkatkan motivasi dan kesadaran individu terhadap tujuan akademik. Dengan mengembangkan kemampuan regulasi diri, individu dapat lebih efektif dalam mengelola waktu dan materi, serta meningkatkan kesadaran terhadap tujuan akademik, sehingga dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan *self-handicapping* (Ulfah, 2021). Endiape & Hermosa (2023) yang menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar memainkan peran penting dalam mengatasi dan berpotensi mengurangi perilaku *academic self-handicapping* dikalangan siswa. Siswa yang secara efektif memanfaatkan strategi regulasi diri dalam belajar, seperti penetapan tujuan, manajemen, waktu, dan pemantauan diri, lebih

mungkin untuk mengatasi alasan atau pembenaran atas kinerja buruk dalam lingkungan. Izadpanah dan Charmi (2022) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic self-handicapping*. Siswa yang menggunakan strategi regulasi diri dalam belajar yang lebih baik dalam proses pembelajaran akan mengurangi *academic self-handicapping*.

Javidan, Khanzadeh, dan Abolghashemi (2018) mengemukakan bahwa program pelatihan regulasi diri dalam belajar dapat membantu siswa mengembangkan efikasi diri, yaitu keyakinan akan kemampuan seseorang untuk berhasil dalam situasi tertentu atau menyelesaikan suatu tugas. Pelatihan regulasi diri dalam belajar berkontribusi pada

peningkatan keterlibatan siswa dan ketahanan akademik dengan berfokus pada aspek-aspek seperti penetapan tujuan, manajemen waktu, dan manajemen fokus. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan mengajari siswa cara menetapkan tujuan yang realistis, menantang, dan berjangka pendek hal tersebut merupakan hal-hal yang dapat mengurangi perilaku *handicapping* (Darabi, dkk, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan regulasi diri dalam belajar yang terdiri dari beberapa sesi, efektif dalam menurunkan *academic self-handicapping* pada siswa SMA. Hasil analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *academic self-handicapping* sebelum dan sesudah sesi pelatihan regulasi diri dalam belajar. Pelatihan memberikan dampak positif dengan adanya penurunan skor rata-rata *academic self-handicapping*. Hal tersebut terjadi akibat lebih terarahnya penetapan tujuan, perencanaan, manajemen waktu, efikasi diri dan monitor diri.

Disarankan bagi siswa agar mengembangkan strategi regulasi diri dalam melaksanakan proses belajar dan merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Bagi pihak sekolah dapat memberikan pelatihan regulasi diri sebagai upaya preventif agar siswa terhidap dari perilaku maladaptif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan mengembangkan pelatihan dan menambahkan teknik pengumpulan data seperti wawancara agar informasi yang didapat lebih mendalam.

DAFTAR RUJUKAN

- Darabi, K., Hosseinzadeh, M., Kahkesh, M., & Noyadi, S. (2023). The effectiveness of self-regulation training in Improving Engagement and Academic Resilience of Male Students. *Int. J. School Health*, 10 (2), 98-105. doi: 10.30476/INTJSH.2023.98339.1299.
- Endiape, H.K. & Hermosa, J. (2023). Academic self-handicapping and self-regulation learning strategies for student Engagement in Perfomence of Grade 8 Student in Araling Panlipunan. *International Journal of Multidisciplinary: Applied business and education research*, 4(9), 3164-3179. doi:dx.doi.org/10.11594/ijmaber.04.09.09
- Asmani, J. M. 2012. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press
- Ferradas, M., Freire, C., Valle, A., & Nunez, J. (2016). Academic goals and self-handicapping strategies in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 19(24), 1-9. doi:10.1017/sjp.2016.25
- Gupta, S. & Geetika, M. (2020). Academic self-handicapping scale: Development and validation in Indian context. *International Journal of Instruction*, 13(4), 87-102. doi:10.29333/iji.2020.1346a.
- Hanifah, F. & Rusmawati, D. (2019). Pengaruh pelatihan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 124-130.
- Izadpanah, S & Charmi, M. (2022). The effect of social network on academic self-handicapping with the mediating role of self-regulatory learning strategies and academic achievement among EFL students. *Frontiers in Psychology*, 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.987381
- Javidan, S., Khanzadeh, A., & Abolghasemi, A. (2018). Effectiveness of Meta-Cognitive Skill Training on Academic self-handicapping and self-efficacy of Students. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16(1), 69-76. Doi: doi/10.29252/NRIP.IRJ.16.1.69
- Legowo, E. (2017). Model Pembelajaran Berbasis Penstimukan Multiple Intelligences Siswa. *Jurbal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1-8.
- Masrurah, A., Pandang, A., & Latif, S. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Disputation dalam Mengatasi *Academic Self-Handicapping* Siswa Sekolah Menengah Pertama, *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(3), 187-196.
- Nizar, N. (2019). Self-regulated Learning training untuk menurunkan prokrastinasi pretasi akademik pada siswa kelas X SMK Y di Malang. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*.

Santrock, J.W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). New York: The McGraw-Hill

Schwinger, M., Trautner, M., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauermann, F., & Wirthwein, L. (2021). Why do students use strategies that hurt their Chances of Academic Success? A meta-analysis of antecedents of Academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 1-23. <http://dx.doi.org/10.1037/edu0000706>

Ulfa, M. (2021). Pelatihan *Self-regulated learning* Singkat: Apa mungkin efektif?. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 768-782. Doi:10.30872/psikoborneo

Vidyadhara, K., & Sawitri, D., R. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan academic self-handicapping pada mahasiswa fakultas teknik universitas diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Empati*, 7(1), 247-255.