

Pelatihan Regulasi Diri dalam Belajar untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Atlet SMA Di Surabaya

Andi Maulida Rahmania

ABSTRACT

High school student athlete have more tasks than regular students and it affect their academic task completion. The researcher developed “Be Better” module based on self-regulated learning theory to decrease academic procrastination of high school student athlete. This study aimed to determine the effect of self regulated learning training “Be Better” to decreased academic procrastination of high school student athlete. This research was a quasi-experimental design with untreated *control* group design with pretest and posttest. The subjects were 20 high school student athlete in Surabaya who were divided into a *control* group and an experimental group. Aiken’s V validity test was used to assess content validity coefficient of the module, and *Mann Whitney U test* was conducted to assess the difference of academic procrastination between two groups. The result showed that “Be Better” Module has high content validity with V Value range 0,75 – 0,89 in each session. The statistic result also showed that after treatment, academic procrastination score on experiment group was significantly lower than academic procrastination score on *control* group ($z=-1,783$, $p < 0,05$). Based on these result, we can conclude that self regulated learning training “BE BETTER” could decreased academic procrastination of high school student athlete.

Keywords: self-regulated learning, training, academic procrastination

ABSTRAK

Tugas yang lebih banyak dari siswa biasa berpengaruh pada proses penyelesaian tugas akademik yang dilakukan oleh siswa atlet menengah atas. Peneliti mengembangkan modul berbasis regulasi diri dalam belajar “Be Better” (Belajar Bertujuan Terencana Tekun Efektif Reflektif) untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa atlet SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan modul “Be Better” untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa atlet SMA. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi dengan desain *untreated control group design with pretest and posttest*. Subjek penelitian sejumlah 20 siswa atlet SMA di Surabaya yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Uji validitas Aiken’s V digunakan untuk mengetahui koefisien validitas isi modul dan *Mann Whitney U test* digunakan untuk menguji perbedaan prokrastinasi akademik di antara kedua kelompok sebelum dan setelah pelatihan “BE BETTER” diberikan. Hasil uji validitas Aiken’s V menunjukkan bahwa modul “Be Better” memiliki validitas isi yang baik dengan nilai koefisien V berkisar antara 0,75 – 0,89 di setiap sesinya. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa setelah pelatihan, skor prokrastinasi akademik kelompok eksperimen secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan skor prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol ($z=-1,783$, $p<0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa modul “Be Better” dapat digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa atlet SMA.

Kata Kunci: regulasi diri dalam belajar, pelatihan, prokrastinasi akademik