

Efektivitas Strategi Self Regulated Learning dan Latihan Mindfulness terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta

Oleh: Dr. Suwarjo, M.Si, Rahmah Wardah

ABSTRAK

Pendidikan karakter merupakan salah satu program kementerian pendidikan dan kebudayaan yang sedang di jalankan, gerakan penguatan pendidikan karakter dikatakan sebagai fondasi dan ruh utama pendidikan. Badan Penelitian dan Pengembangan pusat kurikulum meurumuskan 18 indikator pendidikan karakter, salah satunya adalah tanggung jawab. Pentingnya menumbuhkan rasa tanggung jawab siswa ini juga sesuai dengan tantangan abad 21, dimana tanggung jawab merupakan salah satu keterampilan yang sangat dibutuhkan. Siswa membutuhkan keterampilan ini untuk mempertahankan eksistensi dan mampu bersaing di ranah global. Namun faktanya, terdapat sebagian siswa yang masih kurang memiliki sikap tanggung jawab, hal ini dapat dilihat dari siswa yang masih melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan mengerjakan kegiatan akademik, sehingga hal ini berdampak pada prestasi akademiknya di sekolah.

Munawaroh pada tahun 2017 melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami prokrastinasi berada pada tingkat sedang sebesar 77,1%. Kemudian hasil penelitian Safira dan Suharsono menunjukkan bahwa siswa kelas IX program akselerasi di kota Malang mengalami prokrastinasi akademik pada tingkat yang tinggi sebesar 52,1% dan sisanya sebesar 47,9% berada pada tingkat yang rendah. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Hidayati terhadap siswa kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung menunjukkan bahwa sebanyak 17% siswa mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi di Yogyakarta saja tetapi juga terjadi di wilayah yang lain dan bukanlah permasalahan yang dapat diabaikan begitu saja, sehingga membutuhkan perhatian penuh dari guru dan para *stakeholder* sekolah.

Guru Bimbingan dan Konseling dalam beberapa tahun terakhir telah melakukan berbagai intervensi untuk menindaklanjuti permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh para siswa. Namun, berbagai strategi yang sudah dilakukan sejauh ini hanya berfokus pada perubahan perilaku saja, sehingga dibutuhkan intervensi lanjutan yang juga berfokus untuk menumbuhkan kesadaran siswa agar mereka dapat berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Untuk itu, pada penelitian ini saya ingin menguji efektivitas strategi *self-regulated learning* dan latihan *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik.

Winne et al menegaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh siswa untuk mengatur sendiri aktivitas belajarnya. Strategi *self-regulated learning* diberikan kepada siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan tujuan agar siswa tersebut dapat memiliki regulasi diri yang tinggi dalam belajar. Sedangkan latihan *mindfulness* seperti yang diungkapkan Kabat-Zinn sebagai peningkatan kesadaran dan pemusatan perhatian pada kondisi "di sini dan saat ini" yang dilakukan dengan tujuan dan tanpa menghakimi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh pengawas sekolah global Sevilla, Michael Thia yang di kutip di laman Tempo.co mengungkapkan bahwa penggunaan metode *mindfulness* membuat siswa berkonsentrasi dalam proses pembelajaran, mampu mengelola emosinya dan menjadi lebih peduli dengan sesama.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *nonequivalent comparison-group design*. Target yang ingin dicapai pada penelitian ini meliputi terselesaikannya satu tesis, satu artikel yang dipublikasikan pada Jurnal Konseling dan Pendidikan yang terindeks sinta 2 dan satu artikel dalam prosiding seminar internasional terindeks bereputasi. Penelitian ini termasuk ke dalam TKT level 3 yaitu pembuktian konsep efektivitas strategi *self-regulated learning* dan latihan *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta

Kata Kunci: *Tanggung jawab; self-regulated learning; mindfulness; prokrastinasi akademik*