

EFEKTIVITAS PROGRAM INTERVENSI REGULASI DIRI SECARA DARING PADA SISWA *UNDERACHIEVER*

Amalia Fauziah¹, Miranda Diponegoro Zarfiel¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia,
Kampus Baru UI Depok, Jawa Barat 16424

amalia.fauziah@ui.ac.id

Abstrak

Masalah ketidakhadiran dan demotivasi pada siswa SMA menjadi fenomena yang sering kali muncul pada pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pandemi ini. Hal tersebut bisa indikasi masalah yang lebih besar terutama bagi anak-anak memiliki potensi di atas performansi belajar yang ditunjukkan (*underachievement*). Sebab utama bisa disebabkan oleh regulasi diri yang bermasalah yang dikombinasikan dengan kondisi belajar daring yang memperparah masalah tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan regulasi diri siswa pada pembelajaran jarak jauh (PJJ). Penelitian menggunakan *single case intervention* yang dilakukan dalam 5 sesi dengan masing-masing sesi selama 30-40 menit. Partisipan adalah anak laki-laki berusia 15-tahun-10-bulan yang berada di kelas 11 SMA. Teknik intervensi menggunakan pendekatan *experiential learning cycle* dari Kolb dan dilakukan secara daring. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan namun rata-rata jawaban meningkat 1 poin dan total peningkatan sebanyak 18 poin dari 18 item soal.

Keywords: intervensi daring; regulasi diri; *underachievement*

Abstract

Absence and demotivation problems to high school students are common phenomena on online classes in this pandemic. Those problems can become indication of greater problem, especially for students who have high potentials but show low academic performance (*underachievement*). The main reason is because of lacking self-regulation which combine with online learning and studying condition worsen those problems. Purpose of this study is to increase students' self-regulation on online classes. This research use single-case intervention and ongoing in 5 sessions by 30-40 minutes in every session. Participant is a 15-years-10-months old boy who also in 11 grade Senior High School (SMA). Experiential learning cycle from Kolb used in intervention technique which also conduct as online intervention. Result of the study shows insignificant enhancement but shows increasing past-intervention score rate to one point or 18 points in total of 18 items.

Keywords: online intervention; self-regulation; *underachievement*

PENDAHULUAN

Underachievement termasuk kasus yang banyak terjadi pada siswa sekolah, terutama disebabkan oleh identifikasinya yang sulit dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mazrekaj dkk. (2022), persentase siswa dengan *underachievement* dari 2.228 siswa di Belgia adalah 23,5%. Sementara penelitian oleh Veas dkk. (2016), menunjukkan bahwa 28,14% dari 648 siswa kelas 10 sekolah menengah di Spanyol adalah *underachiever*. Keberadaan siswa *underachiever* sering saru dengan anak berprestasi rendah (*low achiever*) atau justru dianggap tidak bermasalah seperti anak kebanyakan. Berbeda dengan siswa dengan prestasi rendah (*low achiever*) yang mudah diidentifikasi dari hasil belajar, anak dengan *underachievement* sulit diidentifikasi karena potensinya yang tidak bisa diobservasi. Terlebih lagi untuk mengidentifikasi anak berbakat dengan *underachievement* dimana biasanya mereka menunjukkan hasil belajar yang rata-rata atau di atas rata-rata namun masih berada dibawah estimasi potensinya (Mazrekaj dkk., 2022).

Fenomena *underachievement* membutuhkan penanganan yang khusus mengingat efek spiral yang mungkin muncul. *Underachievement* berkaitan dengan resiko kebosanan dan demotivasi, performansi belajar yang semakin turun, serta resiko *drop out* sekolah yang jelas berkaitan dengan persentase kesejahteraan secara keseluruhan (Veas dkk., 2016; Mazrekaj dkk., 2022). Kondisi pandemi sekarang ini secara tidak langsung memperparah kasus-kasus *underachievement*. Secara umum, pertengahan 2020 – 2021 menunjukkan penurunan performansi akademik yang lebih rendah dibandingkan pertengahan 2019 – 2020 yang berarti disrupsi pembelajaran berdampak terus-menerus secara negatif pada siswa (Kuhfeld dkk., 2020). Tidak bisa dipungkiri, penurunan prestasi akademik siswa secara umum di masa pandemi berarti pula penurunan prestasi akademik yang lebih rendah pada siswa dengan *underachievement*.

Underachievement berbeda dengan anak dengan prestasi rendah dimana anak dengan *underachievement* menunjukkan jarak yang ekstrim antara prestasi yang mungkin diraih dengan prestasi yang sebenarnya ia raih, yang tidak berkaitan dengan adanya kesulitan belajar (McCoach & Siegle dalam Mazrekaj dkk., 2022). Terdapat lima jenis *underachievement* yaitu *coaster underachiever* yang tidak berusaha keras, *anxious underachiever* yang ketakutan dengan kehalalan dan selalu merasa kurang, *identity-search underachiever* yang sibuk dengan konsep dirinya sendiri, *defiant underachiever* yang temperamental dan menantang otoritas, serta *wheeler-dealer underachiever* yang impulsif dimana ia berusaha memenuhi keinginannya (Rahal, 2010).

Dalam studi ini, pembahasan akan berfokus pada *underachievement* dengan tipe *lazy/ the coaster* yang merupakan jenis *underachievement* yang paling umum terjadi (Rahal, 2010). Siswa dengan *underachievement* tipe *lazy/ the coaster* tidak berusaha sungguh-sungguh dan konsisten dalam belajar, kemudian gagal dalam mengerjakan tugas yang membutuhkan perencanaan dan disiplin (Mandel & Marcus, 1995). *Underachiever* tipe *coaster* adalah prokrastinator yang membuat beragam alasan atas performansi akademik yang buruk dan menyatakan bahwa jika bersungguh-sungguh, ia akan mendapatkan nilai baik, yang sebenarnya adalah strategi untuk melindungi harga dirinya (*self-worth*) (Rahal, 2010).

Terdapat beberapa penyebab siswa mengalami *underachievement*, antara lain: (1) keluarga, dapat berupa adanya perubahan kondisi di keluarga, adanya tuntutan dan kontrol yang berlebihan, ataupun pola asuh yang kurang tepat dari orang tua; (2) sekolah, dapat berupa adanya perbedaan informasi antara guru dan orang tua, atau dukungan dan sistem sekolah yang tidak memfasilitasi potensi siswa; (3) kondisi psikologis anak dimana cenderung mengembangkan perasaan tidak mampu dan berfokus pada kesalahan yang ia lakukan (Siegle, 2018). Kondisi pandemi menguatkan faktor penyebab yang sebelumnya sudah ada pada siswa, muncul dan memburuk. Kasus penurunan tingkat kehadiran dan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar daring menjadi fenomena yang umum di masa pandemi.

Penelitian *single-case* ini berfokus pada subjek berinisial F, anak laki-laki yang merupakan siswa kelas 11 SMA berusia 15 tahun 10 bulan. Sebelum proses intervensi diberikan, F telah melalui serangkaian pemeriksaan psikologis yang menunjukkan bahwa performansi akademiknya berada di bawah kemampuan intelegensi umum yang dimilikinya (skor IQ = 101, skala Weschler). Ia sering tidak hadir di kelas daring, jarang mengumpulkan tugas, dan butuh diingatkan berkali-kali oleh wali kelasnya berkenaan dengan jadwal kelas dan tugas.

Hasil pemeriksaan F menunjukkan bahwa ia mengalami *underachievement* tipe *lazy/ the coaster* dimana ia mengalami masalah dalam mengatur dan mengelola dirinya secara mandiri untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan sekolah. F juga menunjukkan persepsi terhadap diri yang negatif, kepercayaan diri yang rendah, dan ketidakmampuan bersikap mandiri dalam hal akademik dan perihal pribadi dalam keseharian. Sikap belajar F yang buruk menunjukkan bahwa ia memiliki motivasi belajar yang rendah dimana ia tidak punya semangat dan tujuan dalam belajar. Menurut Schunk dkk. (2014), motivasi dan strategi belajar dibentuk oleh beberapa faktor. Motivasi dibentuk oleh *self-efficacy*, nilai intrinsik, dan *test anxiety*, sedangkan faktor strategi belajar dalam strategi kognitif dan regulasi diri.

Regulasi diri terbagi dalam tiga tahap yaitu *forethought, performance, or volitional control*, dan *self-reflection* (Boekaerts dkk., 2000). Pada kasus F, *underachievement* yang dialaminya bersumber pada ketidakmampuannya dalam mengelola diri dan memilah prioritas. Jika dikaitkan dengan regulasi diri, F memiliki regulasi diri yang rendah terutama pada tahap *forethought* yang berhubungan dengan *task-analysis* dan *self-motivational belief*. Oleh karena itu, intervensi yang diberikan pada F berfokus pada kedua kategori dalam tahap *forethought* dari konsep regulasi diri.

Intervensi daring berkaitan dengan kesehatan mental telah terbukti efektif untuk populasi mahasiswa namun tingkat penyelesaian intervensi yang rendah serta tingkat penghentian kehadiran intervensi yang tinggi membatasi efektivitas intervensi daring (Lattie dkk. dalam Oti & Pitt, 2021). Dalam studi ini, intervensi daring diaplikasikan pada kasus *underachievement* pada siswa sekolah menengah tinggi yang didesain secara personal. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk dapat menunjukkan seberapa efektif intervensi secara daring diberikan pada siswa SMA yang memiliki masalah *underachievement*.

METODE

Desain penelitian studi kasus tunggal digunakan dalam studi ini. Intervensi dengan *single subject A-B design* dengan satu subjek. Penelitian menggunakan evaluasi *pretest – posttest* dengan melihat perbandingan skor partisipan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pengukuran skor menggunakan instrumen alat ukur skala *self-regulated online learning* dengan konteks pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan mengacu pada *cyclical phase* dari Zimmerman (2000) yang diadaptasi oleh Arbiyah dan Triatmoko (dalam Muasyaroh, 2020). Selain itu, evaluasi kualitatif juga dilakukan dengan hasil refleksi subjek di akhir sesi intervensi serta hasil wawancara dengan orang tua setelah intervensi selesai dilaksanakan.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMA yang memiliki masalah *underachievement*. Satu orang partisipan penelitian ini berinisial F, laki-laki, berusia 15 tahun 10 bulan. Berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis yang telah dilakukan, F memiliki masalah *underachievement* dengan tipe *lazy/ the coaster* dimana ia memiliki kapasitas intelektual yang memadai namun memiliki perencanaan yang buruk sehingga tidak mampu menunjukkan kemampuannya dengan baik. Kondisi F tidak lepas dari faktor lingkungan dan orang tua yang kesulitan dalam interaksi ataupun memberikan kebutuhan yang ia butuhkan. Selain itu, sikap tertutup dan adanya *sibling rivalry*, F membentuk adanya perasaan tidak percaya diri akan kemampuannya sendiri.

Intervensi regulasi diri untuk F disusun dengan pendekatan *experiential learning* dari Kolb. Empat tahap siklus yang digunakan yaitu *concrete experience (CE)*, *reflective observation (RO)*, *abstract conceptualization (AC)*, dan *active experimentation (AE)* yang berfokus pada

upaya proses belajar secara langsung dari pengalaman (Kolb, 2015). Empat tahap tersebut diterjemahkan dalam konsep *self-regulation* dengan fokus pada tahap *forethought* yang berkaitan dengan *task analysis* dan *self-motivational belief* yang belum berkembang pada F.

Lima sesi intervensi dengan masing-masing sesi selama 30-40 menit didesain dengan 2 sesi sebagai pra dan pasca sesi, sedangkan tiga sesi diantaranya merupakan sesi pemberian materi dan diskusi. Semua sesi dilaksanakan secara daring menggunakan media *meeting online* (zoom) mengingat masih berlakunya peraturan *social distancing* serta peraturan PJJ. Lima sesi tersebut didesain sebagai berikut:

Tabel 1.
Desain Intervensi

Kegiatan	Deskripsi
Pra Sesi Intervensi: Sesi 1	Penjelasan detail dan teknis pelaksanaan intervensi. FYM dan orang tua hadir.
Sesi 2: Self-regulation and I	<ul style="list-style-type: none"> - CE: Memainkan <i>games</i> logika: sebuah misi untuk mencapai tujuan. - RO: Membahas permainan dan meminta F menyampaikan <i>insight</i>. - AC: Menjelaskan tentang <i>self-regulation</i>, mengidentifikasi perilaku dan akibatnya,
Sesi 3: Task Analysis	<ul style="list-style-type: none"> - CE: Memainkan <i>games</i> tentang sebuah misi. - RO: Membahas permainan dan meminta F menarik <i>insight</i>, berdiskusi untuk mengeksplorasi persepsi F. - AC: Menjelaskan mengenai <i>goal setting</i>, mendiskusikan perilaku terkait.
Sesi 4: Planning & Evaluations	<ul style="list-style-type: none"> - RO: Membahas hasil diskusi, mengeksplorasi rencana dan target akademik. - AC: Menjelaskan <i>strategic planning</i>. - AE: Menyusun target perilaku dan menyepakati <i>reward-punishment</i> dari target selama satu pekan ke depan.
Pascasesi: Sesi 5	Sesi penutup, mereview dan merefleksikan semua sesi sekaligus melaksanakan <i>posttest</i> .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan intervensi yang dilakukan dalam 5 sesi terbagi dalam sesi 1 atau pra-Sesi yang dilaksanakan *pretest* untuk mengukur skala *self-regulated online learning* sekaligus penyampaian detail pelaksanaan intervensi. Sesi 2 hingga 4 yang merupakan sesi utama proses intervensi, F menunjukkan sikap kooperatif dengan selalu menjawab pesan (yang biasanya jarang ia lakukan terhadap guru), mengkonfirmasi kehadiran, dan mengusulkan perubahan jadwal jika ia berhalangan. Ia juga selalu hadir dan aktif dalam setiap sesi. Pada sesi terakhir, dilakukan pengukuran *posttest* dengan skala yang sama dengan *pretest* sekaligus refleksi keseluruhan sesi. Pelaksanaan refleksi yang juga merupakan evaluasi kualitatif dilakukan di sesi terakhir dimana F mengevaluasi dirinya sendiri secara kualitatif dengan merancang target dan rencana belajarnya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa F mampu menilai dirinya secara

objektif, mengetahui apa saja yang perlu diubah untuk mencapai target, dan mampu membuat rencana-rencana belajar yang realistis untuk dilakukan. Berdasarkan evaluasi dari orang tua F terhadap hasil pelaksanaan intervensi, beliau menyampaikan adanya perubahan sikap yang lebih positif baik dalam komunikasinya dengan keluarga ataupun perubahan sikap keseharian yang berkaitan dengan manajemen diri dan akademiknya.

Hasil studi secara kuantitatif dilihat dari skor skala *self-regulated online learning* yang menunjukkan skor standar deviasi pada *pretest* menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada *posttest*. Hal ini berarti data *posttest* menunjukkan hasil yang semakin teliti, terarah, dan homogen. Selain itu, terdapat peningkatan skor di hampir semua item. Dari 18 item pertanyaan, 12 item menunjukkan peningkatan skor dengan total peningkatan skor 18 poin. Sementara, 6 item lainnya menunjukkan skor yang stabil. Rata-rata peningkatan skor sebanyak 1 poin atau meningkat menjadi 78 poin dari skor *pretest* sebesar 60 poin. Berdasarkan analisis *paired t-test*, peningkatan poin tersebut dinilai tidak signifikan dikarenakan hasil tes normalitas ($p < 0,05$).

Grafik 1.
Skor *Pretest - Posttest*



Tabel 2.
Descriptives

	N	Mean	SD	SE
pre	18	3.333	1.029	0.243
post	18	4.333	0.686	0.162

Tabel 3.
Test of Normality (Shapiro-Wilk)

	W	p
pre - post	0.826	0.004

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Tabel 4.
Paired Samples T-Test

		t	df	p	Cohen's d
pre	- post	-4.373	17	< .001	-1.031

Note. Student's t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi regulasi diri dengan pendekatan siklus Kolb meningkatkan regulasi diri siswa meskipun tidak berubah secara signifikan. Peningkatan skor tidak terjadi pada 6 item dimana empat item diantaranya sudah berada di skala 4 atau 5. *Task analysis* yang merupakan fokus utama dalam program intervensi ini diwakilkan oleh item mengenai *goal setting* dan *task strategies*. Peningkatan dalam aspek *goal setting* dan *task strategies* yang merupakan dua aspek utama yang disasar tampak meningkat sebanyak satu poin. Terdapat tiga item *goal setting* yang semuanya meningkat sebanyak satu poin sehingga mendekati skor maksimal. Sementara dari tiga item *task strategies* terjadi peningkatan pada satu item sebanyak satu poin.

Sementara, peningkatan 2-3 poin tampak pada empat item lainnya yang termasuk dalam aspek *self-evaluation* dan *help seeking behavior* yang bukan merupakan fokus intervensi dalam program ini. Akan tetapi, aspek tersebut membantu menguatnya *self-motivational belief* yang ada pada F meskipun tidak terformulasi dalam program intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa program intervensi cukup efektif meningkatkan aspek *goal setting* yang disasar, selain itu juga meningkatkan aspek-aspek lain dalam regulasi diri F secara positif.

Peningkatan regulasi diri siswa setelah program intervensi secara daring tidak terlepas dari beberapa faktor penunjang, antara lain rapor yang dibangun dengan subjek dan orang tua selama proses asesmen, kemampuan subjek dalam merefleksikan proses intervensi hingga mendapatkan *insight* yang positif, serta komitmen dan keterlibatan aktif subjek dalam proses intervensi. Terlebih mengingat trend keterlibatan siswa usia sekolah menengah dalam kelas daring yang cenderung rendah, kegiatan yang dilaksanakan secara daring memang membutuhkan strategi khusus. Tanpa adanya sikap kooperatif dari subjek yang terbangun dengan baik selama proses asesmen, keterlibatan dan hasil positif dari program intervensi akan terbatas.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperbaiki. Pertama, penelitian ini merupakan *single-case study* yang berarti generalisasi hasil penelitian harus dilakukan secara hati-hati. Kedua, terdapat efek bias dalam penelitian ini terutama dari hasil evaluasi kualitatif terhadap proses maupun hasil penelitian. Ketiga, program intervensi yang dibuat tidak berdampak secara signifikan pada aspek yang dituju melainkan pula pada aspek lain yang pada awalnya tidak dianggap masalah. Perlu adanya pengerucutan atau fokus yang lebih detail dalam pembuatan program intervensi agar dapat meningkatkan aspek yang dituju secara signifikan. Akan tetapi, di luar kekurangan tersebut, studi ini dapat menjadi salah satu bentuk program intervensi daring yang dapat diaplikasikan pada siswa dengan karakteristik yang serupa.

KESIMPULAN

Program intervensi regulasi diri secara daring bagi siswa SMA *underachiever* belum dapat dikatakan efektif secara signifikan namun dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri secara

keseluruhan. Peningkatan skor total sebanyak 18 poin dari 18 item menunjukkan grafik peningkatan yang positif. Fenomena siswa *underachiever* dengan tipe *coaster* yang merupakan kasus umum perlu mendapatkan fokus lebih, terutama dalam masa pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau daring. Intervensi secara daring dengan pendekatan siklus Kolb dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi secara individual. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi regulasi diri secara daring untuk siswa SMA memungkinkan untuk dilakukan. Akan tetapi, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menunjang keberhasilan intervensi daring, yaitu: penyusunan program yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa, rapor yang positif dengan siswa menjadi hal penting agar keterlibatan siswa dalam program menjadi optimal. Penelitian lanjutan ataupun penelitian serupa butuh dilakukan untuk menyempurnakan bentuk intervensi daring yang tepat bagi siswa sekolah menengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Checa, P., & Abundis-Gutierrez, A. (2018). Parenting styles, academic achievement and the influence of culture. *Psychology and Psychotherapy: Research Study*, 1(4), 1-3. <https://doi.org/10.31031/pprs.2018.01.000518>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Pearson Education Limited.
- Lai, E. (2011). *Motivation: a literature review*. Pearson's Research Report.
- Mandel, H. P., Marcus, S. I., & Dean, L. (1995). *Could do better: Why children underachieve and what to do about it*. John Wiley.
- Mazrekaj, D., Witte, K. D., & Triebs, T. P. (2022). Mind the gap: Measuring academic underachievement using stochastic frontier analysis. *Exceptional Children*, 88(4), 442–459. <https://doi.org/10.1177/001440292111073524>
- Muasyaroh, H. (2020). *Peran literasi digital, attitudes toward e-learning, dan task value terhadap self-regulated learning mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh* [Tesis, Universitas Indonesia]. Lib UI. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20515066&lokasi=lokal>
- Oti, O., & Pitt, I. (2021). Online mental health interventions designed for students in higher education: A user-centered perspective. *Internet Interventions*, 26(100468), 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100468>
- Rahal, M., (2010). *Identifying and motivating underachiever: Focus on*. Education Research Service.
- Reupert, A., Bartholomew, C., Cuff, R., Foster, K., Matar, J., Maybery, D. J., & Pettenuzzo, L. (2019). An online intervention to promote mental health and wellbeing for young adults whose parents have mental illness and/or substance use problems: Theoretical basis and intervention description. *Frontiers in Psychiatry*, 10(59), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00059>
- Schunk, D., Meece, J., & Pintrich, P. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and application* (4th ed.). Pearson Education Limited.
- Siegle, D. (2018). Understanding underachievement. In S. I. Pfeiffer (ed.), *Handbook of giftedness in children* (pp.285-297). Springer International Publishing.
- Veas, A., Gilar, R., Miñano, P., & Castejón, J. L. (2016). Estimation of the proportion of underachieving students in compulsory secondary education in Spain: an application of the rasch model. *Frontiers in Psychology*, 7(303), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00303>
- Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. R. (2000). Self-regulation: Directions and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 749–768). Academic Press.