



## PENGUATAN REGULASI DIRI BAGI SISWA UNTUK MENGHADAPI TANTANGAN AKADEMIK

Ani Handayani<sup>1</sup>, Sri Tiatri<sup>2</sup> & Jap Tji Beng<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: ani.707232004@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: sri.tiatri@untar.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Teknologi Informasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: t.jap@untar.ac.id

### ABSTRACT

*Adolescent students often experience academic challenges such as academic stress which can impact their learning focus, motivation and academic achievement. Apart from that, they also often face pressure from parents, competition from peers and an inability to manage their time effectively. One strategy that can be used to reduce academic challenges is to develop self-regulation skills. Self-regulation is an important foundation in helping students manage academic pressure. Based on the results of research conducted on grade 2 junior high school students at a private school in Tangerang, it was found that students' understanding of self-regulation still needs to be improved. Lack of self-regulation knowledge is a challenge that requires immediate intervention. As a response to this problem, this Community Service (PKM) activity was organized. This program aims to increase students' understanding of self-regulation while equipping them with practical skills that can be applied in everyday learning contexts. The intervention is designed in the form of interactive activities involving discussions, real simulations, and personal reflection. The effectiveness of this activity is evaluated through pre- and post-assessments to see the increase in student understanding through the quizizz media. The results of comparing scores before and after taking part in the debriefing showed an increase in the total score for students. This shows that this provision is able to increase students' knowledge about self-regulation.*

**Keywords:** self-regulation, academic stress, student

### ABSTRAK

Siswa remaja kerap mengalami tantangan akademik seperti stress akademik yang dapat berdampak pada fokus belajar, motivasi, serta pencapaian akademik mereka. Selain itu, mereka juga kerap menghadapi tekanan dari orang tua, persaingan dari teman sebaya serta ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi tantangan akademik adalah dengan mengembangkan kemampuan regulasi diri. Regulasi diri menjadi pondasi yang penting dalam membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMP kelas 2 di salah satu sekolah swasta di Tangerang, ditemukan bahwa pemahaman siswa mengenai regulasi diri masih perlu ditingkatkan. Kurangnya pengetahuan regulasi diri menjadi tantangan yang perlu segera diberikan intervensi. Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, maka kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini disusun. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap regulasi diri sekaligus membekali mereka dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam konteks pembelajaran sehari-hari. Intervensi dirancang dalam bentuk kegiatan interaktif yang melibatkan diskusi, simulasi nyata, serta refleksi personal. Efektivitas kegiatan ini dievaluasi melalui pre- dan post-assessment untuk melihat peningkatan pemahaman siswa melalui media quizizz. Hasil perbandingan skor sebelum dan sesudah mengikuti pembekalan terdapat peningkatan skor total pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pembekalan ini mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang regulasi diri.

**Kata kunci:** regulasi diri, stress akademik, siswa

## 1. PENDAHULUAN

Sekolah internasional yang menggunakan kurikulum Cambridge memiliki standard yang berbeda dari kurikulum nasional. Pada kurikulum ini siswa mengikuti cukup banyak test. Selain itu, sebagian besar siswa memiliki kegiatan diluar sekolah seperti les mata pelajaran maupun les keterampilan non akademik. Hal ini yang dialami oleh sebagian besar siswa dari sekolah ini. Mitra dalam kegiatan PKM ini adalah sebuah sekolah internasional di Tangerang dengan jumlah siswa SMP sebanyak 220, yang berusia 12 sampai 16 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil

penelitian di sekolah tersebut, stress akademik siswa cukup tinggi (Handayani, 2024). Selain itu, berdasarkan data yang diperoleh dari konselor sekolah, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kecemasan menjelang test, mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, dan kesulitan dalam membuat prioritas.

Selain karena kondisi tuntutan akademik siswa karena kurikulum, keluarga-keluarga Asia umumnya memperhatikan pencapaian akademis anak-anak mereka, daripada stres akademis yang muncul dari harapan orang tua. Tidak banyak orang tua yang memperhatikan hal tersebut, mengabaikan dampak negatif yang mungkin ditimbulkannya (Xia, 2023). Selain itu, keterlibatan orang tua berlebihan yang bersifat menuntut dan mengendalikan seringkali menghambat pencapaian siswa dan menimbulkan kecemasan serta meningkatkan stres pada anak (Schiffirin et al., 2014). Selanjutnya, tekanan akademik merupakan penyebab potensial masalah kesehatan mental pada remaja. Steare, et al (2023) melakukan tinjauan sistematis pertama mengenai hubungan antara tekanan akademik dan berbagai masalah kesejahteraan psikologis pada remaja diberbagai negara di benua Asia, Amerika, Australia dan Eropa. Dari 52 studi yang dianalisis sebagian besar menunjukkan adanya hubungan positif antara tekanan akademik atau waktu dalam tahun ajaran dan setidaknya satu hasil kesehatan mental.

Regulasi diri memiliki peran yang signifikan dalam *coping* stress terkait tekanan akademik pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Mathew & Simon (2024) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara stres akademik dan regulasi diri. Bandura (1991) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengontrol, mengelola, dan mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka demi mencapai tujuan yang diinginkan. Telah terbukti bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang, semakin tinggi rasa *well-being* mereka, dan semakin efektif strategi coping mereka (Boekaerts & Corno, 2005; Hofer et al., 2011; Saha, et al, 2014 dalam Morosanova et al, 2021). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Morosanova & Fomina (2017) pada remaja usia 16-18 di Rusia menyimpulkan bahwa regulasi diri yang sadar berperan sebagai mediator dalam pengaruh kecemasan siswa terhadap hasil ujian. Semakin tinggi tingkat regulasi diri yang sadar, semakin rendah tingkat kecemasan dan semakin baik hasil ujian. Berdasarkan situasi tersebut, masalah yang dihadapi mitra adalah rendahnya kemampuan regulasi diri siswa dalam menghadapi tekanan akademik, yang berdampak pada meningkatnya kecemasan dan menurunnya performa belajar. Dengan berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa regulasi diri adalah bagian penting untuk dikembangkan siswa. Oleh karena itu, pelaksana melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) untuk membekali siswa agar mampu meningkatkan regulasi diri. Judul dalam PKM ini adalah "*Regulate to elevate: your superpower for school & life*". Kegiatan ini meliputi pembekalan materi mengenai regulasi diri yang didalamnya terdapat sesi diskusi dan praktek langsung.

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode pelaksanaan PKM ini adalah pembekalan dengan metode ceramah interaktif, praktek langsung, serta penggunaan media kuis digital (Quizziz) sebagai *pre-test* dan *post-test*. Peserta pembekalan ini adalah siswa kelas 2 SMP dikelas A disalah satu sekolah swasta internasional di Tangerang. Pemilihan kelas 2 SMP ini mengacu kepada hasil penelitian yang dilakukan Handayani, 2025 di sekolah tersebut yang menunjukkan bahwa skor regulasi terendah terdapat pada kelas 2 SMP. Materi pembekalan ini berfokus pada pengetahuan tentang regulasi diri dan bagaimana meningkatkan regulasi diri. Judul topik pembekalan yang diberikan adalah "*Regulate to elevate: your superpower for school & life*". Pada awal sesi fasilitator menampilkan gambar tokoh-tokoh Marvel dengan kekuatan super mereka masing-masing dan siswa diminta untuk memilih kekuatan mana yang mereka ingin miliki. Dengan berbagai jawaban yang mereka

berikan, fasilitator menekankan bahwa kekuatan super yang nyata yang siswa dapat miliki adalah regulasi diri. Fasilitator menjelaskan lebih lanjut mengenai definisi regulasi diri, manfaat regulasi diri, cara meningkatkan regulasi diri dan mengisi lembar kerja untuk mempraktekkan regulasi diri. Sesi pembekalan ini diumumkan menggunakan flyer kegiatan yang di print dan ditempel di depan ruang konseling. Pelaksanaan pembekalan ini diadakan pada hari Rabu, 30 April 2025, pukul 07.15 WIB di kelas SMP kelas 2A. Untuk menguji efektivitas pembekalaan ini, fasilitator menyusun soal di website quizizz yang akan di isi oleh siswa sebelum dan sesudah siswa menerima materi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pembekalan regulasi diri ini diikuti oleh 21 siswa kelas 2 SMP di kelas A di salah satu sekolah swasta internasional di Tangerang. Kegiatan pembekalan ini diadakan satu kali pada Rabu, 30 April 2025, pukul 07.15-08.00 WIB. Terdapat satu fasilitator yang juga merupakan konselor di sekolah ini. Materi PPT dan penyampaian materi diberikan dalam bahasa inggris. Selama sesi, cukup banyak siswa yang aktif tanya jawab dan mengerjakan lembar kerja yang diberikan. Namun, ada beberapa siswa yang tidak aktif karena mereka fokus belajar untuk mempersiapkan test yang mereka akan lakukan. Selama sesi berlangsung, ada wali kelas yang membantu fasilitator dalam mendampingi dan menertibkan siswa serta seorang guru yang membantu mendokumentasikan selama kegiatan berlangsung. Sebelum siswa diberikan pembekalan tentang regulasi diri, siswa diminta untuk membuka web quizizz dan memasukan kode lalu siswa mengikuti kuis yang telah disiapkan. Penggunaan media interaktif ini dipilih karena dinilai efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa dan memberikan gambaran awal tentang pemahaman mereka (Bicen & Kocakoyun, 2018). Siswa cukup antusias untuk mengikuti kuis tersebut. Pada *pre-test* ini rata-rata skor total untuk seluruh siswa adalah 6886. Dokumentasi saat siswa mengikuti kuis *pre-test* dapat dilihat pada gambar 1.

#### Gambar 1

*Siswa mengisi pre-test*



Setelah mengikuti kuis, sesi dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang definisi dari regulasi diri, manfaat regulasi diri dan bagaimana meningkatkan regulasi diri untuk siswa. Materi dipaparkan menggunakan slide yang menarik yang sesuai dengan usia siswa. Apperson, Laws, dan Scepanisky (2006) menemukan bahwa PowerPoint yang dirancang menarik dan sesuai dengan konteks peserta dapat meningkatkan keterlibatan awal. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme lebih besar saat topik disajikan dengan visual yang dekat dengan kehidupan mereka (Apperson, et all, 2006). Dokumentasi dapat dilihat pada gambar 2.

**Gambar 2**  
*Pemaparan materi*



Setelah siswa menerima materi, fasilitator memberikan tips untuk meningkatkan regulasi diri yang dapat langsung praktikan siswa melalui lembar kerja yang dibagikan. Lembar kerja tersebut berisikan target yang siswa ingin capai, tugas atau tes mendatang, penentuan prioritas kegiatan dan pemilihan tempat dan waktu belajar yang efektif. Kegiatan menuliskan tujuan belajar, strategi, serta alokasi waktu secara eksplisit mampu meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap proses belajarnya dan membantu mereka mengembangkan perencanaan yang lebih terarah (Pintrich, 2004). Selain itu, latihan semacam ini mendorong siswa untuk mengambil tanggung jawab personal atas pencapaian akademiknya, yang merupakan inti dari pembelajaran mandiri dan penguatan well-being akademik (Schunk & Zimmerman, 2012). Dokumentasi kegiatan pengisian lembar kerja dapat dilihat pada Gambar 3.

**Gambar 3**  
*Pengisian lembar kerja*



Setelah seluruh siswa mengisi lembar kerja, siswa mengikuti *post-test* menggunakan quizzz dengan soal yang sama untuk menguji pemahaman materi tentang regulasi diri. Pada kuis ini rata-rata skor total untuk seluruh siswa adalah 7433. Berikut dokumentasi *post-test* pada Gambar 4.

#### Gambar 4

*Siswa mengisi post-test*



Hasil perbandingan skor pada *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perubahan skor total. Rata-rata skor total *pre-test* adalah 6886 dan *post-test* adalah 7433 yang menunjukkan adanya peningkatan skor sebesar 547 atau mengalami kenaikan sebesar 7.94%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah siswa mengikuti sesi pembekalan, pemahaman siswa terhadap konsep regulasi diri meningkat.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pembekalan regulasi diri yang dilakukan untuk siswa kelas 2 SMP memberikan dampak positif yaitu meningkatnya pengetahuan siswa mengenai regulasi diri. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata skor total yang diperoleh siswa sebelum dan sesudah menerima pembekalan. Kegiatan ini menjawab kebutuhan sekolah untuk membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik melalui langkah praktis dalam membuat prioritas dan mengatur waktu. Selain itu, antusias sebagian besar siswa selama sesi dan saat mengerjakan lembar kerja menunjukkan siswa menikmati proses belajar untuk memperoleh pengetahuan tentang regulasi diri. Kegiatan pembekalan regulasi diri ini dapat dijadikan bahan referensi untuk tim PKM ataupun pihak sekolah untuk membantu siswa dalam meningkatkan regulasi diri, bukan hanya untuk siswa SMP namun juga siswa jenjang SD maupun SMA dengan materi dan aktivitas yang dapat disesuaikan.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengucapkan terima kasih atas dukungan dari semua pihak yang telah terlibat. Pelaksana berterimakasih kepada sekolah bersangkutan yang telah mengijinkan terlaksananya kegiatan PKM ini. Apresiasi kepada seluruh siswa yang mengikuti kegiatan PKM ini dengan antusias. Dukungan dan kontribusi dari semua pihak sangat berarti untuk keberhasilan PKM ini.

#### REFERENSI

- Apperson, J. M., Laws, E. L., & Scepansky, J. A. (2006). The impact of presentation graphics on students' experience in the classroom. *Computers & Education*, 47(1), 116–126. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2004.09.003>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bicen, H., & Kocakoyun, Ş. (2018). Perceptions of students for gamification approach: Kahoot as a case study. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 13(2), 72–93. <https://doi.org/10.3991/ijet.v13i02.7467>

- Handayani, A., Tiatri, S., & Jap, T. B. (in press). Peran academic expectation stress terhadap well-being dengan regulasi diri sebagai mediator pada siswa secondary. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 9(3).
- Mathew, A. G., & Simon, S. (2024). Peer pressure, academic stress, and self-regulation among college students. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(2).
- Morosanova, V., & Fomina, T. (2017). Self-regulation as a mediator in the relationship between anxiety and academic examination performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 1066-1070. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.156>
- Morosanova, V. I., Fomina, T. G., & Bondarenko, I. N. (2021). The dynamics of the interrelationships between conscious self-regulation, psychological well-being and school related subjective well-being in adolescents: A three-year cross-lagged panel study. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(3). Lomonosov Moscow State University, Russian Psychological Society. DOI: [10.11621/pir.2021.0303](https://doi.org/10.11621/pir.2021.0303)
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 548–557. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9716-3>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Stear, T., Muñoz, C. G., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Xia, T. (2023). Effects of academic expectations stress on academic achievements. *Proceedings of the 4th International Conference on Educational Innovation and Philosophical Inquiries*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/13/20230872>