



PROGRAM PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI PADA SISWA SMP DAN SMA VICKERY CHRISTIAN ACADEMY

Kathryn Charissa Ayustyasti Suleiman¹, Michelle Maria Clarissa Cahonar², Nehemia Adriel Vitardy³, Kailey Dyana Hunaidy⁴, Immanuela Dyah Nindhita⁵, Tanaya Sheralea⁶ & Penny Handayani⁷

¹Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: kathryn.202207000175@student.atmajaya.ac.id

²Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: michell.202207000026@student.atmajaya.ac.id

³Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: nehemia.202207000039@student.atmajaya.ac.id

⁴Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: kailey.202207000216@student.atmajaya.ac.id

⁵Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: immanue.202207000241@student.atmajaya.ac.id

⁶Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: tanaya.202207000182@student.atmajaya.ac.id

⁷Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: penny.handayani@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

Vickery Christian Academy (VCA) is a semi homeschooling-based community where parents who choose to educate their children at home (home schoolers) become members of the community. Needs analysis conducted through surveys, interviews, and Focus Group Discussion (FGD) revealed that junior and senior high school students at VCA face challenges in managing their study time independently. This training intervention specifically aimed to enhance students' self-regulated learning attitude, knowledge, and skills, focusing on time management, goal setting, learning styles awareness, and fostering hope. This training was conducted in-person on June 5, 2025, involving 28 students. The implementation methods included interactive lectures, group discussions, and worksheet activities. Evaluation was carried out through pre-test and post-test assessments, the Online Self-Regulated Learning Questionnaire (OSLQ), observations, and participant feedback forms. The results showed an average improvement of 13.06% between the pre-test and post-test scores. In addition, the average OSLQ score increased by 6.78%, indicating a positive shift in students' self-regulated learning behaviours. The training had a positive impact by increasing students' awareness of time management and their ability to formulate concrete learning goals and be more structured. In conclusion, self-regulated learning training successfully empowered the VCA community in implementing self-regulated learning in students.

Keywords: self-regulated learning; homeschooling; community; training

ABSTRAK

Vickery Christian Academy (VCA) adalah komunitas berbasis semi-homeschooling di mana orang tua yang memilih untuk secara mandiri mendidik anak-anak mereka di rumah (homeschoolers) menjadi anggota dalam komunitas tersebut. Analisis kebutuhan melalui survei, wawancara mendalam, dan Focus Group Discussion (FGD) menunjukkan bahwa siswa tingkat SMP dan SMA di VCA mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar secara mandiri. Intervensi pelatihan ini secara khusus bertujuan untuk meningkatkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan self-regulated learning siswa, dengan fokus utama pada manajemen waktu, penetapan tujuan, pengenalan gaya belajar, dan membangun harapan (hope). Pelatihan dilaksanakan secara luring pada 5 Juni 2025 dengan melibatkan sebanyak 28 siswa. Metode pelaksanaan mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta pengisian worksheet. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, kuesioner Online Self-Regulated Learning Questionnaire (OSLQ), observasi langsung, dan angket evaluasi kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pre-test dan post-test sebesar 13.06%. Selain itu, skor rata-rata OSLQ juga meningkat sebesar 6.78%, yang mengindikasikan adanya peningkatan perilaku belajar mandiri siswa. Pelatihan ini memberikan dampak positif yang terlihat dari meningkatnya kesadaran siswa dalam mengatur waktu serta merancang tujuan belajar yang lebih konkret dan lebih terstruktur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan self-regulated learning ini berhasil memberdayakan komunitas VCA dalam mendukung penerapan self-regulated learning pada siswa.

Kata kunci: self-regulated learning; homeschooling; komunitas; pelatihan

1. PENDAHULUAN

Vickery Christian Academy (VCA) merupakan komunitas sekolah berbasis semi-homeschooling dari jenjang TK hingga kelas 12 dengan visi membangun keluarga berpusat pada Kristus dan mendidik anak berkarakter Kristus menjadi pemimpin bangsa yang takut Tuhan berdasarkan Firman Tuhan, Pancasila, dan UUD 1945 (Vickery Christian Academy, n.d.). Komunitas VCA terdiri atas siswa, orang tua, dan staf sekolah yang terlibat dalam proses pembelajaran. Kedekatan komunitas terbentuk melalui interaksi di lingkungan sekolah, kesamaan minat dalam belajar, serta nilai spiritualitas yang sama dalam pendidikan. Setiap keluarga yang bergabung di VCA memiliki komitmen bersama dalam mewujudkan visi dan misi pendidikan anak secara holistik, baik akademik, spiritual, maupun karakter Kristiani. Hal ini sejalan dengan Wenger et al. (2002, dalam Hajar, 2019) yang menyatakan bahwa anggota komunitas memiliki tujuan, kebutuhan, serta nilai yang serupa sehingga dapat saling mendukung dalam mencapai tujuan bersama.

VCA menerapkan Kurikulum Klasikal Kristen dengan model semi-homeschooling, yaitu pembelajaran tiga hari di sekolah bersama guru dan tiga hari di rumah bersama orang tua (Vickery Christian Academy, n.d.). Pembelajaran didukung oleh sistem Ignitia, yaitu platform daring yang menyediakan materi, tugas, kuis, dan ujian secara self-paced. Sistem ini mendorong siswa untuk belajar mandiri sesuai kecepatan belajar masing-masing sekaligus mengembangkan keterampilan manajemen waktu, penetapan tujuan, motivasi diri, dan disiplin.

Berdasarkan needs analysis, ditemukan bahwa banyak siswa SMP dan SMA di VCA masih mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Permasalahan tersebut terlihat dari ketidaksiapan mengikuti pelajaran, keterlambatan mengerjakan tugas, serta tidak tercapainya target pembelajaran. Kesulitan ini dipengaruhi oleh kurangnya penetapan tujuan, kemampuan perencanaan dan prioritas, serta rendahnya fokus dan disiplin yang ditunjukkan melalui perilaku prokrastinasi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan ketertinggalan akademik dan kegagalan belajar, terutama karena siswa pada jenjang SMP dan SMA dituntut lebih mandiri dalam mengatur proses belajarnya.

Manajemen waktu merupakan bagian penting dari self-regulated learning, yaitu kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, mengontrol, dan merefleksikan proses belajarnya (Brady et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning berpengaruh terhadap kepuasan dan prestasi akademik siswa (Ejubovic & Puška, 2019). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa pelatihan self-regulated learning bagi siswa SMP dan SMA di VCA untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan mereka dalam menerapkan strategi belajar mandiri secara efektif dalam kegiatan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Pada proses pengambilan data, kelompok menggunakan pendekatan partisipatif kepada komunitas VCA. Pendekatan partisipatif merupakan keterlibatan setiap anggota dari komunitas untuk menentukan program dari intervensi yang tepat sasaran sesuai dengan hasil dari menganalisis kebutuhan komunitas (Yulian et al., 2022). Untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan komunitas VCA, digunakan beberapa metode asesmen, yaitu survei, wawancara, dan *Focus Group Discussion* (FGD).

1. Metode survei dalam bentuk *Google Forms* dilakukan oleh kelompok untuk mengumpulkan data masalah dan keresahan yang sedang dihadapi oleh siswa-siswa VCA. Survei dipilih karena dengan menyebarkan kuesioner, kelompok mendapatkan gambaran mengenai kebutuhan yang dibutuhkan dan kendala yang dialami oleh siswa selama proses belajar di sekolah. Dalam pemilihan sampel responden survei, kelompok menggunakan metode *purposive sampling*



- dikarenakan kelompok menginginkan responden yang memiliki karakteristik tertentu dan sesuai dengan tujuan (Babbie, 2014);
2. Wawancara dilakukan kepada satu orang tua siswa komunitas VCA, alumni komunitas VCA dan tiga siswa, yaitu kepada dua siswa SMA dan satu siswa SMP. Wawancara dipilih karena dengan menggunakan metode tersebut memungkinkan kelompok untuk tetap terarah pada topik intervensi yang ingin dibahas, sekaligus memastikan semua aspek relevan dapat dieksplorasi; dan
 3. Metode *Focus Group Discussion* (FGD) juga dilakukan sebagai salah satu metode pengambilan data. FGD dipilih karena dengan menggunakan metode diskusi kelompok, kelompok dapat menggali dan mendapatkan informasi mendalam mengenai kendala yang dialami guru dan siswa selama proses belajar di sekolah karena partisipan secara aktif berdiskusi dan bertukar pikiran mengenai kendala yang dialami. FGD dilakukan secara bertahap kepada beberapa guru pada komunitas VCA dan beberapa siswa VCA dari SMP dan SMA. FGD dengan guru dilakukan sebanyak dua kali, dengan pertanyaan panduan FGD meliputi kendala atau hambatan apa saja yang dihadapi oleh para siswa menurut pandangan para guru, solusi yang sudah pernah dilakukan oleh guru, dan pengembangan yang dibutuhkan untuk para siswa dalam mengatasi kendala atau hambatan yang ada. Sedangkan, pada FGD bersama dengan para siswa, pertanyaan panduan FGD berkisar pada masalah atau hambatan yang mereka hadapi selama bersekolah, serta opini dan pandangan mereka terhadap solusi yang pernah diberikan dari para guru.

Setelah melakukan pengambilan data kepada anggota komunitas VCA melalui survei, FGD, dan wawancara, disusunlah sebuah pohon masalah bersama anggota komunitas VCA. Pohon masalah (gambar 1) merupakan proses mengidentifikasi dan visualisasi suatu masalah beserta hal-hal yang berkaitan dengan masalah tersebut ke dalam sebuah bentuk pohon dengan tujuan untuk membantu komunitas dalam mengidentifikasi penyebab dan dampak dari masalah yang ada (Ammani et al., 2010). Pemetaan masalah dalam bentuk pohon tersebut dapat membantu dalam menentukan konstruk dan intervensi yang akan diterapkan pada komunitas. Setelah melakukan analisis terhadap pohon masalah, kelompok menemukan masalah utama yang terdapat dalam komunitas adalah ketidakmampuan siswa dalam mengatur waktu belajarnya, sehingga mempengaruhi berbagai aspek dalam kelanjutan pembelajarannya. Misalnya siswa menjadi kurang kompeten dan tidak siap dalam menghadapi jenjang pendidikan ataupun karir selanjutnya.

Gambar 1
Pohon masalah



Masalah siswa dalam mengatur waktu belajarnya disebabkan oleh rendahnya *sense of urgency* dalam mengerjakan tugas dan kemandirian dalam belajar, sehingga siswa cenderung melakukan prokrastinasi yang akhirnya menyebabkan munculnya permasalahan lain. Hal ini dapat dilihat dari perilaku-perilaku siswa yang biasanya melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan rangkuman dan kuis, membuat hasil belajarnya tidak efektif dan tidak maksimal. Padahal tenggat waktu yang diberikan pada setiap tugas sudah cukup panjang. Merujuk pada permasalahan ini, kelompok menemukan bahwa *self-regulation* dan motivasi belajar memiliki pengaruh terhadap hal tersebut. Dengan adanya kemampuan *self-regulation* siswa dapat menumbuhkan motivasi belajar dan *sense of urgency*. Hal ini sesuai dengan teori dari Zimmerman (1994, 1998, dalam Tinajero et al., 2024) yang menyebutkan bahwa motivasi merupakan salah satu bagian dari *self-regulation* untuk membantu siswa dalam mencapai hasil akademik yang diinginkan melalui efektivitas dan kesadaran dalam belajar. Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan keterampilan siswa terhadap *self-regulation* dalam pembelajaran

Selanjutnya, kelompok dan komunitas menyusun sebuah pohon tujuan (gambar 2) berdasarkan permasalahan yang ada. Menurut Sulaiman (2017), pohon tujuan adalah proses mengidentifikasi tujuan dan sub-tujuan dalam proses merancang suatu kegiatan intervensi. Berdasarkan tujuan tersebut, dapat ditemukan hubungan antara tujuan dan sub-tujuan yang kemudian dapat menghasilkan cara untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Berdasarkan pohon tujuan, tujuan utama dari kegiatan intervensi untuk VCA adalah membantu agar siswa mampu mengatur waktu belajarnya. Hal ini dapat diwujudkan dengan memberikan pelatihan *self-regulated learning*. Zimmerman (1990) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* adalah strategi pembelajaran yang diatur sendiri mengacu pada tindakan dan proses yang diarahkan pada perolehan informasi atau keterampilan yang melibatkan persepsi agensi, tujuan, dan instrumentalitas oleh pelajar. Kelompok pun merancang kegiatan-kegiatan yang dapat diterapkan dalam pelatihan *self-regulated learning*.

Gambar 2
 Pohon tujuan





Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1

Tabel Rincian Kegiatan Pelatihan Self-Regulated Learning

Tujuan	Aktivitas/ Metode	Metode Evaluasi Keberhasilan
Siswa mengetahui gambaran, tujuan, dan aktivitas yang akan dilakukan selama kegiatan pelatihan.	Registrasi	-
	Pembukaan dan perkenalan	-
	<i>Pre-test</i>	-
<i>Ice breaking</i> bertujuan untuk mencairkan suasana, meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan antusiasme dan semangat peserta.	<i>Ice Breaking: "Mystery Backline"</i>	-
Siswa mampu menyusun skala prioritas dalam kehidupan sekolah dan sehari-hari.	Pemberian Ceramah Interaktif	<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>
	Praktik: Mengisi lembar kerja	Observasi jawaban siswa pada lembar kerja.
	<i>Debriefing</i>	Observasi ketika siswa melakukan <i>sharing</i> .
Siswa mampu menentukan gaya belajar yang sesuai dengan dirinya.	Pemberian Ceramah Interaktif	<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>
	Praktik: Mengisi lembar kerja	Observasi jawaban siswa pada lembar kerja.
	<i>Debriefing</i>	Observasi ketika siswa melakukan <i>sharing</i> .
Siswa mampu menentukan tujuan dengan prinsip SMART <i>goals</i> .	Pemberian Ceramah Interaktif	<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>
	Praktik: Mengisi lembar kerja	Observasi terhadap jawaban siswa pada lembar kerja.
	<i>Debriefing</i>	Observasi saat siswa melakukan <i>sharing</i> pendapat.
Siswa mampu membangun kembali semangat mereka untuk mengikuti sesi berikutnya.	<i>Energizer "369"</i>	-
Siswa mampu menjelaskan pentingnya harapan dalam mencapai tujuan.	Pemberian Ceramah Interaktif	<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>
	Aktivitas Kelompok: <i>You Are More Than You Think</i>	Observasi ketika para siswa menulis apresiasi dan kelebihan satu sama lain.
	Praktik: Menulis <i>future letter</i>	Observasi ketika siswa menulis <i>future letter</i> .

	<i>Debriefing</i>	Observasi ketika siswa melakukan <i>sharing</i> pendapat.
Siswa mampu memahami kaitan dan tujuan dari seluruh materi pelatihan <i>self-regulated learning</i> .	Benang Merah	-
	<i>Post-test</i> dan evaluasi	-
	Kata Penutup	-
	Dokumentasi	-

Intervensi kelompok berupa kegiatan pelatihan *self-regulated learning* bagi siswa SMP dan SMA Vickery Christian Academy. Target jumlah peserta adalah 22 siswa, yang merupakan setengah dari jumlah total 44 siswa. Intervensi dilaksanakan pada hari Kamis, 5 Juni 2025 pukul 09.00 hingga 14.00 WIB. Pelatihan yang disusun oleh kelompok bertujuan agar siswa dapat mengatur waktu belajarnya. Pengaturan waktu belajar penting karena kemampuan ini mendorong kemandirian belajar dalam diri siswa yang dapat membantu siswa untuk belajar secara mandiri dan mengikuti jadwal *self-paced learning*, sehingga siswa dapat memperoleh prestasi akademik yang memuaskan. Pelatihan kelompok dirancang berdasarkan tiga kategori dari perkembangan belajar yang perlu diperhatikan ketika menetapkan tujuan, yaitu ranah sikap (afektif), keterampilan (perilaku), dan pengetahuan (kognitif) (Lawson, 2016).

Terdapat empat sesi pada pelatihan yang disusun oleh kelompok, yaitu “*How to manage my tasks?*”, “*Learning styles 101: Discover Yours*”, “*To the next level: Determine Your Goals!*”, dan “*Seeds of Hope: Planting positivity and purpose*”. Keempat sesi ini telah mencakup ranah pengetahuan (kognitif) melalui sesi ceramah yang diberikan saat sesi, ranah keterampilan (perilaku) juga terpenuhi ketika siswa mengerjakan worksheet yang terdapat pada setiap sesi. Ranah sikap (afektif) terpenuhi ketika siswa menginternalisasi nilai-nilai yang diajarkan pada keempat sesi pelatihan. Keempat sesi pelatihan tersebut disusun untuk membantu siswa menerapkan *self-regulated learning* agar dapat memperoleh prestasi akademik yang memuaskan.

Metode Evaluasi dan Monitoring

Proses evaluasi dan monitoring bertujuan untuk mengetahui kepuasan siswa VCA terhadap pelatihan, efektivitas kegiatan, pemahaman materi, serta perubahan perilaku belajar siswa. Evaluasi yang digunakan terdiri dari evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memperoleh umpan balik dan menyesuaikan metode pembelajaran sesuai kebutuhan siswa (Andrian et al., 2024, dalam Febriyani et al., 2024). Bentuk evaluasi formatif meliputi worksheet, observasi, dan angket evaluasi kegiatan. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan pada akhir kegiatan untuk mengukur keberhasilan siswa secara keseluruhan. Instrumen yang digunakan meliputi pre-test dan post-test, serta Online Self-Regulated Learning Questionnaire (OSLQ).

Selain itu, kelompok juga menggunakan angket evaluasi kegiatan, panduan wawancara bagi siswa, orang tua, dan guru, serta lembar observasi terkait partisipasi siswa selama pelatihan. Monitoring dilakukan secara berkala melalui wawancara mendalam dengan guru, siswa, dan orang tua untuk memperoleh gambaran perubahan perilaku belajar siswa setelah pelatihan. Berdasarkan data tersebut, kelompok menyusun pohon masalah dan pohon tujuan lanjutan sebagai dasar tindak lanjut dalam mendukung proses belajar mandiri siswa di masa mendatang.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan yang dilakukan bersama komunitas dilaksanakan di sekolah VCA yang berlokasi di Jakarta Pusat. Pelatihan berlangsung selama satu hari, yaitu pada Kamis, 5 Juni 2025, dan diikuti oleh siswa-siswi tingkat SMP dan SMA. Dari total 44 peserta yang terdaftar, sebanyak 28 siswa hadir dalam kegiatan pelatihan. Meskipun tidak seluruh peserta hadir, jumlah ini telah melampaui target minimum yang ditetapkan kelompok, yaitu setengah dari jumlah peserta. Pelatihan diawali dengan proses registrasi peserta dan dilanjutkan dengan sesi pembukaan. Pada sesi pembukaan, kelompok memperkenalkan diri, menjelaskan latar belakang kegiatan sebagai bagian dari tugas mata kuliah, serta menetapkan ground rules pelatihan. Setelah menetapkan peraturan pelatihan dan memastikan bahwa setiap peserta pelatihan sudah memahaminya, kelompok juga menjelaskan secara singkat apa yang dimaksud dari *Self-Regulated Learning* dan mengapa hal ini harus diketahui oleh peserta. Sebagai langkah awal untuk mengukur pengetahuan peserta, kelompok meminta peserta untuk mengisi pre-test secara daring melalui QR code yang ditampilkan. Bagi peserta yang tidak memiliki perangkat digital, pre-test disediakan dalam bentuk lembar kertas.

Sebelum memasuki sesi inti pelatihan, kelompok membuka pelatihan dengan sesi *ice breaking* “*Mystery Backline*” yang membagi peserta menjadi dua kelompok untuk menggambar secara berantai. Tujuan kegiatan ini adalah mencairkan suasana, meningkatkan semangat, dan membangun kolaborasi antar peserta. Awalnya beberapa siswa kebingungan, namun setelah penjelasan ulang, mereka menjadi antusias dan suasana jadi lebih cair.

Kegiatan dilanjutkan dengan sesi pertama berjudul “*How to Manage My Task*” (gambar 3) yang membahas pentingnya manajemen waktu. Materi yang disampaikan mencakup definisi time management, manfaatnya, serta lima penyebab umum seseorang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Kelompok juga mengenalkan *Eisenhower Matrix* sebagai alat bantu mengelola prioritas tugas. Setelah pemaparan materi, peserta mengisi *worksheet Eisenhower Matrix* untuk mengelompokkan kegiatan harian mereka ke dalam empat kuadran: *Do It Now, Decide, Delegate, dan Delete*. Beberapa peserta mengalami kesulitan terutama dalam membedakan tugas yang benar-benar mendesak dan penting. Sesi ditutup dengan debriefing yang mendorong peserta merefleksikan bagaimana mereka selama ini mengatur waktu dan menyadari perlunya merencanakan tugas penting yang belum mendesak secara lebih terstruktur.

Gambar 3

Dokumentasi sesi 1 “*How to Manage My Task*”



Berikutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi kedua “*Learning Styles 101: Discovering Yours*” (gambar 4) yang membahas empat gaya belajar berdasarkan model *VARK* (*Visual, Auditory, Reading & Writing, dan Kinesthetic*). Fasilitator menjelaskan karakteristik tiap gaya serta pentingnya memahami gaya belajar pribadi. Peserta terlihat antusias, beberapa dari mereka bertanya tentang bagaimana cara menyesuaikan cara belajar dengan gaya yang dimiliki. Selanjutnya, peserta diminta mengisi *worksheet* refleksi untuk mengenali kecenderungan gaya belajar mereka berdasarkan pengalaman sehari-hari. Sesi ditutup dengan debriefing yang mengajak peserta merefleksikan gaya belajar yang paling sesuai dengan diri mereka dan

bagaimana mereka dapat menerapkannya dalam kegiatan belajar. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih paham terhadap metode belajar yang cocok dan akan mencoba menyesuaikan strategi belajar mereka ke depannya.

Gambar 4

Dokumentasi sesi 2 “Learning Styles 101: Discovering Yours”



Kegiatan dilanjutkan dengan sesi ketiga “*To the Next Level: Determine Your Goal*” (gambar 5) yang membahas pentingnya goal setting dan mengenalkan teknik *SMART* (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Timely*). Materi disampaikan secara interaktif untuk membantu peserta memahami penerapan *SMART goals*. Setelah pemaparan, peserta mengisi worksheet untuk merumuskan tujuan pribadi mereka. Beberapa peserta terlihat mampu langsung menuliskan tujuan jangka pendek atau panjang mereka, namun ada juga yang membutuhkan arahan tambahan untuk menentukan tujuan yang spesifik dan terukur. Pada debriefing, ditemukan bahwa sebagian besar peserta sudah pernah mendengar tentang *SMART goal*, namun belum pernah mempelajarinya secara mendalam. Setelah sesi ini, peserta menyatakan bahwa mereka memahami dan merasa terbantu dalam menyusun tujuan yang lebih realistis dan terarah.

Gambar 5

Dokumentasi sesi 3 “To the Next Level: Determine Your Goal”



Setelah sesi sebelum istirahat selesai, kegiatan dilanjutkan dengan waktu makan siang. Usai istirahat, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk meningkatkan interaksi dan inklusivitas. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan energizer “369” yang bertujuan membangkitkan kembali semangat dan fokus peserta. Permainan ini disambut antusias dan berhasil menciptakan suasana yang lebih segar untuk mengikuti sesi berikutnya. Sesi keempat bertajuk “*Seeds of Hope: Planting Positivity and Purpose*” (Gambar 6) berfokus pada pemahaman dan penguatan makna hope dalam kehidupan. Sesi diawali dengan pemaparan materi mengenai definisi hope, pentingnya hope dalam membentuk tujuan hidup, serta langkah-langkah membangun harapan secara konstruktif. Selanjutnya, peserta mengikuti dua aktivitas utama, yaitu “*You Are More Than You Think*”, dimana peserta menuliskan pesan apresiasi dan motivasi kepada anggota kelompok kecil, serta “*Future Letter*”, yaitu kegiatan menulis surat untuk diri sendiri di masa depan yang berisi harapan, tujuan, dan afirmasi positif. Kedua aktivitas tersebut dirancang untuk mendorong ekspresi emosi positif dan memperkuat dukungan sosial antar peserta. Berdasarkan hasil debriefing, peserta menunjukkan pemahaman yang baik mengenai konsep hope serta menyatakan bahwa sesi ini memberikan dampak emosional positif dan motivasi baru dalam menyusun tujuan hidup ke depan.



Gambar 6

Dokumentasi sesi 4 “*Seeds of Hope: Planting Positivity and Purpose*”



Setelah seluruh sesi selesai, peserta mengerjakan post-test dan evaluasi untuk mengukur pemahaman mereka. Kegiatan pelatihan ditutup dengan sesi refleksi dan benang merah, di mana fasilitator mengulas kembali inti dari setiap sesi dan menggali pengalaman serta pemahaman peserta. Respons peserta menunjukkan bahwa materi dapat dipahami dengan baik dan dirasakan manfaatnya. Sesi terakhir ditutup dengan dokumentasi serta pembagian goodie bag dan konsumsi sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi peserta.

Hasil Evaluasi dan Monitoring Pelatihan

Hasil pre-test para siswa VCA menunjukkan nilai rata-rata 80.79, sedangkan hasil post-test diperoleh rata-rata 91.34. Terdapat peningkatan pemahaman siswa terkait teori-teori self-regulated learning sebesar 13.06%, yang mengartikan bahwa pelatihan berhasil menambah wawasan dan pemahaman siswa VCA. Kemudian, berdasarkan hasil evaluasi melalui angket, kelompok mendapat umpan balik bahwa siswa merasa termotivasi, mampu menemukan gaya belajar yang tepat, mengetahui strategi mengatur waktu, dan memahami cara menentukan tujuan berdasarkan prinsip SMART. Siswa merasa bahwa pelatihan ini sangat sesuai dengan kebutuhan mereka, yakni mengatasi prokrastinasi. Lalu, terdapat saran dari beberapa siswa yang mengatakan bahwa sebaiknya pembagian kelompok diatur berdasarkan peer group, sehingga sesi memberikan apresiasi dapat terasa lebih bermakna karena dilakukan bersama teman dekat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, orang tua, dan siswa, diperoleh umpan balik bahwa pelatihan self-regulated learning membantu siswa dalam menerapkan manajemen waktu, menetapkan tujuan, memilih gaya belajar yang sesuai, serta meningkatkan motivasi belajar. Hasil tersebut didukung oleh pengukuran menggunakan Online Self-Regulated Learning Questionnaire (OSLQ), dimana skor rata-rata pra-pelatihan sebesar 79,67 meningkat menjadi 85,07 pada pasca-pelatihan atau mengalami peningkatan sebesar 6,78%. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu menerapkan self-regulated learning secara mandiri sehingga pelatihan dinilai efektif dalam membantu komunitas VCA mengatasi perilaku prokrastinasi. Sebagai tindak lanjut, hasil pelatihan dan monitoring disampaikan kepada guru, kepala sekolah, dan orang tua untuk membangun pemahaman bersama mengenai perkembangan siswa serta memperkuat dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Selain itu, materi pelatihan juga diberikan kepada siswa dan guru VCA agar dapat dipelajari kembali secara mandiri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan di VCA, diperoleh respons sangat positif dari mayoritas siswa. Materi seperti *goal setting*, *time management*, *learning styles*, dan *hope* dinilai relevan, mudah dipahami, dan disampaikan secara interaktif. Fasilitator juga berhasil membangun komunikasi yang membuat siswa nyaman berdiskusi. Efektivitas pelatihan tercermin dari peningkatan skor *post-test* dan penerapan strategi yang diajarkan. Siswa mampu menyusun tujuan dengan prinsip SMART goals, mengatur prioritas, serta memilih strategi belajar sesuai gaya masing-masing. Hasil

monitoring menunjukkan peningkatan perilaku *self-regulated learning*, seperti kemandirian dalam mengatur waktu dan mengevaluasi belajar. Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pola pikir belajar mandiri siswa VCA. Pelatihan ini juga berhasil *empowering* komunitas VCA dalam mengatasi masalah prokrastinasi.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih ditujukan kepada komunitas VCA, khususnya atas kepala sekolah dari Komunitas VCA atas kesediaannya untuk menjadi mitra tempat pelaksanaan kegiatan. Kepada seluruh siswa, guru, alumni, dan orang tua komunitas VCA yang telah menjadi peserta kegiatan, terima kasih atas partisipasinya. Kelompok juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi *Pathways* Pendidikan, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya atas dukungannya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksanakan dengan baik.

REFERENSI

- Ammani, A. A., Auta, S. J., Aliyu, J. A. (2010). Challenges to sustainability: Applying the problem tree analysis methodology to the adp system in Nigeria. *Journal of Agricultural Extension*, 14(2), 35-45. <https://doi.org/10.4314/jae.v14i2.64122>
- Babbie, E. (2014). *The basics of social research* (6th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Brady, A. C., Wolters, C. A., & Yu, S. L. (2022). Self-regulation of time: The importance of time estimation accuracy. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.925812>
- Ejubovic, A., & Puška, A. (2019). Impacts of self-regulated learning on academic achievement and satisfaction of students in the online environment. *Knowledge Management & E-Learning: An International Journal*, 11(3), 345-363. <https://doi.org/10.34105/j.kmel.2019.11.017>
- Febriyani, F. N. L., Anshori, A., & Maulaya, R. D. (2024). The implementation of formative and summative evaluation systems in enhancing student learning objectives. *Proceeding of International Conference of Islamic Education*, 2, 37-44.
- Hajar, I. (2019). *Komunitas belajar dan pembelajaran kolaboratif dalam pendidikan*. Rajawali Pers.
- Lawson, K. (2016). *The trainer's book* (4th ed.). Wiley.
- Sulaiman, F. (2017). Desain produk: rancangan tempat lilin multifungsi dengan pendekatan 7 langkah nigel cross. *Teknovasi*, 4(1), 32-41. <https://media.neliti.com/media/publications/225758-desain-produk-rancangan-tempat-lilin-mul-303d703d.pdf>
- Tinajero, C., Martínez-López, Z., Páramo, M. F., & Rodríguez, M. S. (2024). Self-regulation and academic achievement: The role of motivation and metacognition. *Journal of Educational Psychology*, 116(1), 15-28.
- Vickery Christian Academy. (n.d.) *Classical Christian Education*. <https://www.vca.sch.id/about?category=Classical-Christian-Education&content=CLASSICAL-CHRISTIAN-EDUCATION>
- Vickery Christian Academy. (n.d.) *Yayasan Pendidikan Vickery*. <https://www.vca.sch.id/about?category=Yayasan-Pendidikan-Vickery&content=Badan-Usaha-Yayasan-PKBM%2C-Kesetaraan>
- Yulian, J., Adi, S. A., & Rachmi, I. S. (2022). Pendekatan partisipatif dalam program bahari sembilang mandiri sebagai upaya peningkatan inisiatif lokal. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 1(10), 496-504.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2