

## Pelatihan Berbasis Metakognisi dan Prospeksi Dalam Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri

Muhammad Irfan Nursalam<sup>1</sup>, Anna Rozana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung

Email: [irfan.nursalam04@gmail.com](mailto:irfan.nursalam04@gmail.com), [annadyreza93@gmail.com](mailto:annadyreza93@gmail.com)

### ABSTRAK

Salah satu keterampilan yang penting dimiliki siswa agar dapat menghadapi tuntutan akademik dengan adaptif adalah keterampilan pengendalian diri. Di salah satu SD di kota Bandung terdapat permasalahan dimana beberapa siswanya memiliki keterampilan pengendalian diri yang rendah. Hal ini terlihat dari rendahnya kemampuan siswa untuk bisa memilih kegiatan yang berkaitan dengan bidang akademik, seperti belajar, mengerjakan tugas. Siswa-siswa ini cenderung lebih sering memilih kegiatan di luar tanggung jawabnya di bidang akademik, sehingga berdampak pada rendahnya kesadaran belajar, rendahnya kemauan untuk mengerjakan tugas dan kegiatan yang berkaitan dengan akademik. Sehingga tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pelatihan berbasis metakognisi untuk membantu mengembangkan keterampilan pengendalian diri pada siswa kelas 6 SD. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian materi, dan kesempatan berlatih dalam situasi simulasi berkaitan dengan metakognisi, prospeksi, dan pengendalian diri pada siswa SD. Berdasarkan pengukuran evaluasi kegiatan pelatihan, terdapat peningkatan pemahaman dan keterampilan di area prospeksi, metakognisi, dan pengendalian diri pada peserta. Diharapkan peningkatan tersebut dapat membantu siswa agar lebih bisa mengendalikan diri dalam menghadapi dan menyelesaikan tuntutan akademik di sekolah.

**Kata kunci:** *Self-control, metakognisi, prospeksi*

### ABSTRACT

*One of the important skills that students must be able to face academic challenges with adaptation is self-control skills. In one elementary school in Bandung, there is a problem where some students have low self-control skills. This can be seen from the low ability of students to be able to choose activities related to the academic field, such as studying, doing assignments. These students tend to choose activities outside more often of their responsibilities in the academic field, so that it has an impact on low learning awareness, low willingness to do assignments and activities related to academics. So, the purpose of this service activity is to provide metacognition and prospection-based training to help develop self-control skills in 6th grade elementary school students. This activity is carried out in the form of providing material, and opportunities to practice in situations related to metacognition, prospecting, and self-control in elementary school students. Based on the evaluation of the training activities, there was an increase in participants' understanding and skills in prospecting, metacognition, and self-control. It is hoped that this increase can help students to be more self-controlled in facing and solving academic challenges at school.*

**Keywords:** *Self-control, metacognition, prospection*

Submitted: 07/06/2022

Revision: 08/06/2022

Accepted: 14/06/2022



## LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan proses yang dilalui hampir oleh seluruh individu dan memiliki peranan penting dalam kehidupannya. Salah satu bentuk pendidikan di Indonesia adalah sekolah, yang terdiri dari beragam jenjang, mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Sebagaimana yang tercantum pada UU No. 20 tahun 2003, bahwa Sistem Pendidikan Nasional diartikan sebagai usaha sadar atau terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sekolah memiliki tanggung jawab untuk mempersiapkan siswanya agar dapat mengikuti proses belajar yang diselenggarakan dengan efektif.

Salah satu permasalahan yang mungkin muncul dalam konteks pendidikan adalah rendahnya keterampilan pengendalian diri di bidang akademik yang mungkin dimiliki oleh siswanya. Seperti yang dilaporkan oleh (Duckworth et al., 2013), dimana *self-control* atau pengendalian diri merupakan keterampilan yang penting dimiliki oleh siswa dan berpengaruh pada pencapaian akademik, nilai akademik dan pencapaian skor tes yang terstandarisasi. Keterampilan pengendalian diri ini menjadi prediktor kuat nilai akademik pada beragam jenjang pendidikan, termasuk di masa-masa sekolah dasar. Terdapat juga studi longitudinal yang menemukan bahwa pengendalian diri yang diukur pada masa kanak-kanak dapat memprediksi kesuksesan dan kesejahteraan diri di masa dewasa, dengan ukuran efek yang dapat dibandingkan dengan kecerdasan umum dan faktor status sosio ekonomi keluarga (Moffitt et al., 2011). Sehingga dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa rendahnya keterampilan pengendalian diri yang rendah besar kemungkinan akan berdampak pada rendahnya performa siswa di bidang akademik.

Hal ini bisa dilihat di salah satu Sekolah Dasar di kota Bandung. Dimana di sekolah ini ditemukan permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya keterampilan pengendalian diri yang dimiliki oleh siswanya. Secara umum, berdasarkan hasil wawancara pada guru wali kelas 6, dan beberapa siswanya, sebagian besar siswa bisa mengikuti tuntutan akademik dan proses

belajar yang diberikan di sekolah. Namun, terdapat sebagian kecil siswanya yang justru belum bisa secara optimal mengikuti proses belajar dan tuntutan yang sekolah berikan. Terdapat beberapa siswa yang justru tampak kesulitan untuk menghadapi tuntutan akademik baik tuntutan non akademik di sekolah.

Guru-guru berpendapat, bahwa siswa-siswa yang memiliki hambatan atau permasalahan tersebut sekilas memiliki kesamaan permasalahan belajar, yaitu dalam bentuk rendahnya kesadaran untuk belajar, rendahnya kedisiplinan dan tampak lebih sering mengutamakan mengerjakan hal lain diluar mengerjakan tugas atau belajar.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 15 siswa yang diidentifikasi guru memiliki permasalahan tersebut, didapatkan data bahwa hampir seluruh siswa ini memiliki kesulitan untuk mengarahkan, mempertahankan, dan mengendalikan perilakunya ke arah tuntutan akademik ketika dihadapkan pada kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Hal tersebut merupakan gambaran suatu keterampilan diri yang dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah *self-control*. *Self-control* atau pengendalian diri merupakan regulasi sengaja terhadap impuls pikiran, emosi, dan tingkah laku ketika godaan saat ini bertabrakan dengan tujuan yang sifatnya lebih jauh ke depan (Duckworth et al., 2014).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan pelatihan, didapatkan permasalahan atau fenomena, dimana terdapat kelompok siswa di kelas 6 yang memiliki permasalahan kurangnya kesadaran untuk belajar, kurang disiplin dalam pengerjaan tugas, kehadiran, dan mengerjakan tuntutan ibadah dari sekolah. Berdasarkan wawancara didapatkan kesimpulan bahwa permasalahan tersebut berakar pada rendahnya keterampilan pengendalian diri, dimana mereka lebih senang dan cenderung melakukan hal lain yang sifatnya menyenangkan dibandingkan mengerjakan tanggung jawab mereka seperti belajar atau mengerjakan tugas. Hal tersebut mengakibatkan mereka sulit untuk memilih perilaku yang sesuai dengan tuntutan akademik ketika dihadapkan pada godaan yang sifatnya menghasilkan kesenangan sesaat dan saat itu juga. Fenomena tersebut sejalan dengan temuan, dimana perilaku-perilaku seperti bermain-main dibandingkan mengerjakan tugasnya merupakan salah satu bentuk kegagalan pengendalian diri dalam setting akademik (Tsukayama et al., 2012)

Mengacu pada konsep *self-control* dari, dimana keterampilan pengendalian diri merupakan suatu keterampilan yang berkembang sejalan dengan bertambahnya usia pada individu, dan berkaitan juga dengan perkembangan metakognisi dan prospeksi (Duckworth et al., 2014). Dimana metakognisi merupakan suatu proses pada diri individual untuk memonitor proses kognisi ke arah luar diri agar Individu bisa secara efektif mengendalikan tingkah lakunya (Rhodes, 2019). Pengendalian diri memiliki karakteristik yang melekat dengan metakognisi (Achtziger et al., 2012) Sedangkan prospeksi merupakan, representasi mental dari kemungkinan fitur-fitur tertentu di masa depan (Seligman et al., 2013).

Pengendalian diri tidak hanya dilatih secara sadar, namun juga dapat dibentuk oleh kebiasaan, aturan, dan perencanaan yang biasa diimplementasikan secara sadar di masa lalu, namun berubah ke dalam bentuk respon otomatis yang muncul mengikuti isyarat situasional (Duckworth et al., 2014). Seperti kompetensi lain, pengendalian diri bergantung pada wawasan, dan keterampilan yang dapat dipelajari secara langsung, dapat dipelajari secara modeling, dilatih, dan diperkuat, sehingga pada masa sekolah, siswa dapat dan seharusnya dilatih untuk mengembangkan keterampilan pengendalian diri (Duckworth et al., 2014).

Mengerjakan tanggung jawab di bidang akademik, merupakan suatu hal yang membebani. Tanggung jawab tersebut dapat dirasakan membosankan, dan proses menguasai suatu keterampilan baru atau pengetahuan baru secara umum bersifat sulit (D'Mello & Graesser, 2012). Terutama jika dilihat dari fenomena masa kini di era digital, bentuk-bentuk distraksi semakin meningkat. Siswa-siswa dilaporkan menghabiskan 7 jam sehari didepan ponselnya (Roberts et al., 2014). Siswa di usia 13-18 tahun saat ini menghabiskan waktu lebih dari 5.5 jam menggunakan media hiburan, seperti tv, permainan video, laptop, ponsel, dan tablet, dan mengabaikan waktu baca (Rideout & Robb, 2019). Selain itu, suatu studi naturalistik menemukan pada siswa yang belajar selama 15 menit di rumah, didapatkan temuan dimana terdapat rata-rata 2 sampai 3 perangkat teknologi visual yang sifatnya mendistraksi mereka (Rosen et al., 2013).

Distraksi-distraksi yang dijelaskan di atas, berdampak pada munculnya fenomena yang didapatkan pada studi ini. Dimana ketika sedang belajar, atau mengerjakan tugas, siswa-siswa bermasalah ini sering sekali teralihkan perhatiannya pada distraktor seperti hp, TV yang menyala, dan hal tersebut seringkali membuat mereka mengesampingkan pekerjaannya.

Sebelum mengerjakan tugas atau belajar, siswa-siswa ini juga seringkali dihadapkan pada distraktor-distraktor ini, dan kebanyakan dari mereka merasa lebih mudah mendahulukan untuk melakukan kegiatan distraktor tersebut, seperti bermain game, menonton tv, bermain di luar. Pada saat kegiatan belajar di kelas, terutama ketika sedang online, siswa-siswa ini juga merasa lebih mudah untuk melakukan kegiatan-kegiatan distraktor, karena kurangnya pengawasan di rumah, dan dari guru ketika proses belajar berlangsung.

Lebih lanjut lagi, jika dikaji dari faktor yang diperlukan untuk pengendalian diri, siswa-siswa ini tampak belum memiliki pengetahuan dan kesadaran diri untuk bisa merencanakan dan mengantisipasi masa depannya. Keterampilan tersebut dikenal dengan istilah prospeksi. Dimana prospeksi merupakan representasi mental dari kemungkinan fitur-fitur tertentu di masa depan, berbentuk pemikiran ke masa depan dan perencanaan (Seligman et al., 2013). Dalam pengendalian diri, cara yang menjadi jalan pintas bagi individu untuk bisa mengembangkan keterampilan tersebut adalah dengan membuat perencanaan, aturan pribadi, dan kebiasaan untuk mengantisipasi respon yang diinginkan (Duckworth et al., 2019). Dimana pada studi longitudinal didapatkan temuan, dimana siswa yang berlatih menentukan tujuan, dan perencanaan berhasil meningkatkan nilai, kehadiran, dan meningkatkan perilaku positif di kelas, yang merupakan indikasi dari keterampilan pengendalian diri. (Duckworth et al., 2015). Lebih lanjut lagi, proses memonitor diri sendiri, yang didalamnya terdapat proses secara aktif membandingkan hasil yang diinginkan dengan hasil yang didapatkan dapat membantu individu untuk mengambil tindakan terarah (Oettingen, 2012).

Dikaitkan dengan hasil analisis kebutuhan, siswa-siswa ini tampak belum memiliki tujuan di masa depan yang jelas, meski memiliki bayangan cita-cita, namun minim pengetahuan dan perencanaan untuk mencapainya. Sehingga tanpa adanya kesiapan antisipasi, perencanaan, dan pemikiran ke masa depan terlihat berdampak pada minimnya pengendalian diri yang terlihat pada siswa-siswa ini. Mereka tampak sulit untuk mengarahkan perilakunya ke arah tuntutan akademik, karena lebih sering tergoda oleh hal-hal yang bersifat godaan saat ini, dan karena tujuan di masa depan bernilai lemah, kabur, dan kurang memiliki daya tarik untuk direncanakan dan mengarahkan perilaku saat ini untuk mencapainya.

Faktor kedua adalah metakognisi. Metakognisi merupakan suatu proses pada diri individual untuk memonitor proses kognisi ke arah luar diri agar Individu bisa secara efektif mengendalikan tingkah lakunya (Rhodes, 2019). Strategi kognitif atau penilaian dapat berguna ketika situasi tidak dapat diubah dan ketika perhatian ke arah godaan tidak bisa terhindari (Duckworth et al., 2019). Dimana penilaian kognitif dapat menguntungkan siswa ketika menilai situasi dengan cara yang memperkuat impuls akademik atau melemahkan impuls godaan (Duckworth et al., 2019). Terdapat beragam literatur yang mengungkap cara-cara untuk memperkuat impuls akademik (Hulleman et al., 2016). Salah satunya adalah nilai dari tugas akademik akan lebih besar ketika dinilai relevan dengan minat dan kehidupan pribadi siswa (Hulleman et al., 2017), penting untuk membantu oranglain (Yeager et al., 2014), atau relevan dengan identitas siswa (Berkman et al., 2017; Eskreis-Winkler et al., 2016) . Studi longitudinal pada intervensi menemukan bahwa anak sekolah yang dipaparkan pada informasi yang mengkoreksi kesalahan metakognitif berpengaruh pada meningkatnya usaha dan performa mereka di bidang akademik (Yeager & Dweck, 2012).

Namun berdasarkan hasil analisis kebutuhan pelatihan, pikiran-pikiran yang muncul pada siswa-siswa ini ketika dihadapkan pada tuntutan akademik cenderung lebih memperkuat impuls-impuls yang sifatnya godaan dan sementara. Jauh sebelum mengerjakan tugas atau belajar, siswa-siswa ini memiliki pikiran dimana mereka memandang bahwa tugas atau belajar merupakan hal yang membosankan dilakukan, mencemaskan, dan tidak menyenangkan. Ketika terpaksa dilakukan pun, pikiran yang muncul seringkali lebih ke arah ingin cepat selesai, karena banyak kegiatan menyenangkan lain yang bisa dilakukan.

Sehingga pikiran tersebut mempengaruhi perilaku-perilaku kurang adaptif yang muncul dan berdampak pada permasalahan yang dikeluhkan guru. Terlihat bahwa siswa-siswa ini belum memiliki strategi kognitif yang efektif, dan belum secara sadar memodifikasi pikiran dan kognisinya agar dapat mengarahkan perilakunya pada stimulus akademik, dan lebih memilih stimulus yang sifatnya distraksi di luar akademik.

Sehingga dari pemaparan tersebut, terdapat beberapa alasan yang mendasari mengapa pelatihan ini perlu dilaksanakan. Siswa-siswa ini perlu diberikan pelatihan yang dapat meningkatkan pemahaman apa itu pengendalian diri, metakognisi, prospeksi, dan

kesempatan agar bisa membantu siswa-siswa mengembangkan keterampilan-keterampilan tersebut.

Harapannya, ketika siswa-siswa memiliki pemahaman yang dibutuhkan tentang pengendalian diri, metakognisi dan prospeksi, diikuti dengan kesempatan untuk melatih keterampilan tersebut, mereka dapat mengembangkan keterampilan pengendalian diri di kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik. Studi ini bertujuan untuk memaparkan hasil dari pelatihan pengendalian diri berbasis metakognisi dan prospeksi bagi siswa kelas 6 SD Asy-Syifa 1.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan pelatihan. Kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan dalam bentuk pemberian materi, dan kesempatan untuk melatih keterampilan dalam kondisi simulasi selama satu hari penuh.

Partisipan dari kegiatan pelatihan ini adalah 10 orang siswa kelas 6 SD yang dijarung berdasarkan penilaian guru terhadap keseharian siswa di kelas, performa di kelas, laporan dari orangtua terkait kebiasaan di rumah dan karakteristik anak secara umum. Juga berdasarkan hasil survey menggunakan kuisisioner yang mengukur perilaku karakteristik *self-control* rendah. Siswa dengan hasil skor kuisisioner yang menunjukkan karakteristik *self-control* rendah dikombinasikan dengan penilaian guru yang sejalan diambil menjadi partisipan pelatihan.

Seluruh partisipan diberikan kuisisioner *pre-test* sebelum rangkaian kegiatan pelatihan dimulai dan *post-test* setelah rangkaian kegiatan pelatihan selesai. Seluruh partisipan juga diobservasi dari awal hingga akhir kegiatan pelatihan, dan diberikan kuisisioner evaluasi kegiatan pelatihan.

Terdapat 3 tahapan yang dilalui pada kegiatan ini:

1. Tahap perencanaan dan persiapan

Pada tahap ini tim pelatihan mempersiapkan kebutuhan yang dibutuhkan oleh kegiatan pelatihan seperti waktu pelaksanaan, konten materi dan teknis kegiatan.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tim melaksanakan kegiatan pelatihan yang sudah dipersiapkan di lokasi pelatihan.

## 3. Tahap evaluasi

Pada tahap ini dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pemahaman dan kemampuan siswa terkait metakognisi, prospeksi, dan pengendalian diri.

Peserta yang menjadi subjek pelatihan adalah 10 siswa kelas 6 SD Asy-Syifa 1 Bandung yang menunjukkan karakteristik keterampilan *self-control* rendah. Diambil berdasarkan penilaian guru terhadap keseharian siswa di kelas, performa di kelas, laporan dari orangtua terkait kebiasaan di rumah dan karakteristik anak secara umum. Juga berdasarkan hasil survey menggunakan kuisisioner yang mengukur perilaku karakteristik *self-control* rendah. Siswa dengan hasil skor kuisisioner yang menunjukkan karakteristik *self-control* rendah dikombinasikan dengan penilaian guru yang sejalan diambil menjadi subjek pelatihan.

## HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini terbagi ke dalam beberapa rangkaian kegiatan, yaitu: 1) Pembukaan kegiatan pelatihan oleh pihak guru dan tim panitia pelatihan. 2) Penyampaian materi dan pelatihan yang terdiri dari 5 sesi yaitu: Sesi 1, mencakup pemberian materi pengenalan apa itu pengendalian diri, manfaatnya, dan karakteristik siswa dengan pengendalian diri melalui penyampaian materi interaktif. Sesi 2, mencakup pemberian materi pengenalan apa itu metakognisi, bentuknya, manfaatnya, dan kesempatan berlatih keterampilan metakognisi melalui penyampaian materi interaktif dan kelompok kerja. Sesi 3 dan 4, mencakup pemberian materi mengenai apa itu prospeksi, bentuknya, manfaatnya, dan kesempatan berlatih melalui penyampaian materi interaktif dan kelompok kerja. Sesi 5, mencakup permainan dalam bentuk final project dimana peserta perlu mengaplikasikan apa yang sudah dipelajari dalam rangkaian kegiatan pelatihan untuk menyelesaikan suatu tantangan. 3) Kegiatan akhir yang dilakukan adalah penutupan kegiatan pelatihan dan pembagian hadiah atas kontribusi peserta selama kegiatan pelatihan.





**Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan**

Evaluasi kegiatan pelatihan menggunakan soal-soal dalam bentuk kuis *pre* dan *post-test* dilakukan di awal sebelum rangkaian kegiatan pelatihan dan di akhir setelah rangkaian kegiatan pelatihan. Evaluasi ini dilakukan untuk mengukur pemahaman dan keterampilan siswa mencakup seluruh materi yang diberikan pada pelatihan ini.

## **HASIL PENGABDIAN**

Berdasarkan hasil evaluasi pada kuis *pre-test*, didapatkan hasil sebanyak 90% partisipan belum memahami pengertian apa itu pengendalian diri pada diri siswa dan bagaimana karakteristik siswa dengan pengendalian diri yang baik. Sebanyak 60% partisipan belum memahami manfaat dari pengendalian diri. Sebanyak 80% partisipan belum memiliki pemahaman dan keterampilan metakognisi di bidang akademik. Sebagian besar partisipan masih belum mampu untuk memunculkan pikiran-pikiran yang bisa membantunya mengendalikan dirinya untuk bisa menghadapi tuntutan dan tanggung jawabnya di bidang akademik. Terakhir sebanyak 80% partisipan belum memiliki pemahaman dan keterampilan prospeksi di bidang akademik. Artinya, Sebagian besar partisipan masih belum mampu untuk menentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang di bidang akademik, belum memiliki

antisipasi masa depan yang jelas, dan belum memiliki kemampuan merancang rencana harian dengan jelas.

Sedangkan pada kuisisioner *post-test*, didapatkan hasil dimana 60% partisipan sudah memahami pengertian apa itu pengendalian diri pada diri siswa dan bagaimana karakteristik siswa dengan pengendalian diri yang baik. Sebanyak 70% partisipan sudah memahami manfaat dari pengendalian diri. Sebanyak 30% partisipan sudah memiliki pemahaman dan keterampilan metakognisi di bidang akademik. Sebagian kecil dari partisipan sudah mampu untuk memunculkan pikiran-pikiran yang bisa membantunya mengendalikan dirinya untuk bisa menghadapi tuntutan dan tanggung jawabnya di bidang akademik. Terakhir sebanyak 80% partisipan sudah memiliki pemahaman dan keterampilan prospeksi di bidang akademik. Artinya, sebagian besar dari partisipan sudah mampu untuk menentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang di bidang akademik, sudah memiliki antisipasi terhadap masa depan, dan memiliki kemampuan untuk merancang rencana harian dengan jelas. Sehingga didapatkan peningkatan skor antara *pre-test* sebelum pelatihan dengan *post-test* setelah pelatihan pada seluruh aspek tujuan pelatihan.

Berdasarkan hasil evaluasi saat kegiatan berlangsung yang didapatkan dari observasi, terlihat bahwa sebagian besar partisipan aktif terlibat dalam tanya jawab saat materi, dan aktif menyampaikan pendapatnya ketika berdiskusi dengan fasilitator dalam kegiatan pelatihan. Partisipan juga terlihat ekspresif dan menunjukkan antusiasnya terutama dalam kegiatan *games* dan *final project* dalam kegiatan pelatihan ini.

Kendala yang dialami saat kegiatan pelatihan berlangsung adalah terdapat sebagian kecil partisipan yang tidak menunjukkan antusias dan keaktifan seperti partisipan yang lain. Sehingga partisipan-partisipan tersebut agak sulit untuk diajak terlibat dan bekerjasama dalam kegiatan pelatihan, baik saat tanya jawab materi, juga ketika diskusi fasilitator.

## **PEMBAHASAN**

Studi ini bertujuan untuk memaparkan hasil dari pelatihan pengendalian diri berbasis metakognisi dan prospeksi. dimana hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa,

terdapat perbedaan antara pemahaman dan keterampilan pengendalian diri siswa sebelum kegiatan pelatihan dengan sesudah kegiatan pelatihan.

Sejalan dengan temuan sebelumnya, dimana pengendalian diri memiliki karakteristik yang melekat dengan metakognisi (Achtziger et al., 2012). Hal ini dibuktikan dengan salah satu sesi pelatihan yang ditujukan untuk membangun pemahaman dan keterampilan dalam metakognisi pada siswa dapat memberikan dampak, dimana siswa menjadi mampu untuk memunculkan pikiran-pikiran yang dapat membantu mereka untuk mengendalikan dirinya dalam situasi simulasi latihan. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada aspek metakognisi. Sehingga diharapkan bahwa pelatihan ini dapat menjadi gerbang untuk membuka munculnya pelatihan di area metakognisi untuk mendukung keterampilan pengendalian diri.

Hal ini juga sejalan dengan temuan bagaimana pikiran dapat mempengaruhi pengendalian diri, dimana individu akan lebih terpacu dan semangat untuk terus berusaha, ketika mereka menilai secara kognitif bahwa emosi frustrasi merupakan tanda bahwa mereka sedang menantang diri mereka sendiri untuk berkembang (Eskreis-Winkler et al., 2016). Begitu juga dengan godaan, dimana individu dapat menggunakan strategi kognitif untuk menaruh jarak psikologis dari momen saat ini dimana godaan berada ke konstruk abstrak yang sifatnya lebih konstruktif (Fujita & Carnevale, 2012; Kross & Ayduk, 2017).

Sedangkan pada faktor prospeksi, hasil studi kali ini menunjukkan hasil yang juga sejalan dengan studi sebelumnya. Dimana pada studi longitudinal didapatkan temuan, dimana siswa yang berlatih menentukan tujuan, dan perencanaan berhasil meningkatkan nilai, kehadiran, dan meningkatkan perilaku positif di kelas, yang merupakan indikasi dari keterampilan pengendalian diri. (Duckworth et al., 2015). Hal tersebut dapat dilihat pada studi ini, dimana sesi pelatihan yang ditujukan untuk melatih siswanya membantu mengantisipasi dan merencanakan masa depannya, dapat meningkatkan keterampilan prospeksi mereka setelah kegiatan pelatihan. Hampir seluruh partisipan mampu untuk menyusun rencana harian secara jelas dan detail, dan berdampak pada meningkatnya pemahaman dan keterampilan pengendalian diri mereka saat simulasi latihan.

Sehingga harapannya, studi awal ini juga dapat menjadi awal atau dasar bagi penelitian berikutnya untuk merancang pelatihan berbasis prospeksi untuk membantu meningkatkan keterampilan pengendalian diri pada individu.

### **Evaluasi Kegiatan**

Saat kegiatan pelatihan, respon yang didapatkan dari partisipan menunjukkan adanya penerimaan dan kesan positif dari keterlibatan mereka pada kegiatan ini. Hal ini terlihat dari kuisioner evaluasi kegiatan dan observasi selama kegiatan pelatihan. Dimana terdapat respon positif berupa kepuasan dan kesan menyenangkan yang dirasakan oleh Sebagian besar partisipan. Juga dapat terlihat dari keaktifan sebagian besar partisipan selama kegiatan pelatihan berlangsung. Sedangkan setelah kegiatan pelatihan, berdasarkan hasil dan pembahasan, terlihat bahwa pelatihan ini dinilai sudah bisa mencapai sasaran yang menjadi tujuan diselenggarakannya pelatihan ini.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada studi ini, didapatkan simpulan bahwa pelatihan pengendalian diri berbasis metakognisi dan prospeksi berdampak pada meningkatnya pemahaman dan keterampilan pengendalian diri partisipan dalam setting simulasi. Sehingga program pelatihan pengendalian diri berbasis metakognisi dan prospeksi dapat digunakan untuk membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengendalian diri pada siswa-siswa yang membutuhkan. Diharapkan, dengan adanya peningkatan pada keterampilan metakognisi dan prospeksi, dapat membantu siswanya untuk mengembangkan keterampilan pengendalian dirinya di bidang akademik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Achtziger, A., Martiny, S. E., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2012). Metacognitive processes in the self-regulation of goal pursuit. In *Social Metacognition*.  
<https://doi.org/10.4324/9780203865989-15>

- Berkman, E. T., Livingston, J. L., & Kahn, L. E. (2017). Finding The “Self” in Self-Regulation: The Identity-Value Model. *Psychological Inquiry*, 28(2–3). <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1323463>
- D’Mello, S., & Graesser, A. (2012). Dynamics of affective states during complex learning. *Learning and Instruction*, 22(2). <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2011.10.001>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist*, 49(3). <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225>
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). From Fantasy to Action: Mental Contrasting With Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6). <https://doi.org/10.1177/1948550613476307>
- Duckworth, A. L., Stepaha, & Carlson, nie M. (2015). Self-regulation and school success. *Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct*.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 70). <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Eskreis-Winkler, L., Gross, J. J., & Duckworth, A. L. (2016). Grit: Sustained Self-Regulation in the Service of Superordinate Goals. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*.
- Fujita, K., & Carnevale, J. J. (2012). Transcending Temptation Through Abstraction: The Role of Construal Level in Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 21(4). <https://doi.org/10.1177/0963721412449169>
- Hulleman, C. S., Barron, K. E., Kosovich, J. J., & Lazowski, R. A. (2016). *Student Motivation: Current Theories, Constructs, and Interventions Within an Expectancy-Value Framework*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28606-8\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28606-8_10)
- Hulleman, C. S., Kosovich, J. J., Barron, K. E., & Daniel, D. B. (2017). Making connections: Replicating and extending the utility value intervention in the classroom. *Journal of Educational Psychology*, 109(3). <https://doi.org/10.1037/edu0000146>
- Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 55). <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National*

- Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7).  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology*, 23(1). <https://doi.org/10.1080/10463283.2011.643698>
- Rhodes, M. G. (2019). Metacognition. *Teaching of Psychology*, 46(2), 168–175.  
<https://doi.org/10.1177/0098628319834381>
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The common sense sensus: Media use by tweens and teens. In *Common Sense Media*.
- Roberts, J. A., Yaya, L. H. P., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4).  
<https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3).  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating Into the Future or Driven by the Past. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2).  
<https://doi.org/10.1177/1745691612474317>
- Tsukayama, E., Duckworth, A. L., & Kim, B. (2012). Resisting Everything Except Temptation: Evidence and an Explanation for Domain-specific Impulsivity. *European Journal of Personality*, 26(3).  
<https://doi.org/10.1002/per.841>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. In *Educational Psychologist* (Vol. 47, Issue 4).  
<https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>
- Yeager, D. S., Henderson, M. D., Paunesku, D., Walton, G. M., D’Mello, S., Spitzer, B. J., & Duckworth, A. L. (2014). Boring but important: A self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4).  
<https://doi.org/10.1037/a0037637>