

## **SELF-REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PURWOKERTO**

**Windriya Sri Santika, Dian Ratna Sawitri**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

windriya.santika@gmail.com

### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan suatu hal yang patut diwaspadai oleh seluruh siswa, salah satunya yaitu oleh siswa kelas XI, karena dapat berdampak pada penurunan prestasi akademiknya. Untuk mengurangi dampak tersebut, perlu adanya kontrol diri dalam belajar yang dapat menunjang dalam pencapaian tujuan belajarnya dengan cara mengatur dan mengendalikan sistem belajar yang dikenal dengan *self-regulated learning*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Purwokerto. Populasi penelitian adalah 299 siswa kelas XI dan sampel penelitian berjumlah 162 siswa. Sampel ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik (30 aitem,  $\alpha = .89$ ) dan skala *self-regulated learning* (35 aitem,  $\alpha = .90$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik ( $r_{xy} = -.82$  dengan  $p < 0.01$ ), yang berarti bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. *Self-regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 67% terhadap prokrastinasi akademik. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama disarankan agar lebih memperhatikan subjek penelitian dengan cara melakukan penelitian terhadap populasi yang lebih luas.

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik; *self-regulated learning*; siswa SMA

### **Abstract**

Academic procrastination is a matter that should be worried by all students, one of which is by student of 11<sup>th</sup> grade students, because it can affect to academic achievement. In order to reduce these impacts, there are need self-control in learning that can support the academic achievement by regulating and controlling the learning system, known as self-regulated learning. This study aimed to analyze the relationship between self-regulated learning with academic procrastination of 11<sup>th</sup> grade students at state senior high school 2 Purwokerto. The hypothesis of this study is that there is a negative and significant relationship between self-regulated learning with academic procrastination of 11<sup>th</sup> grade students at state senior high school 2 Purwokerto. The population is 299 of 11<sup>th</sup> grade students and the sample consist of 162 students. The sample was determined by cluster random sampling technique. For collected data used the Academic Procrastination Scale (30 items,  $\alpha = .89$ ) and the Self-Regulated Learning Scale (35 items,  $\alpha = .90$ ). Simple regression analysis showed that there are negative correlation and highly significant between self-regulated learning with academic procrastination ( $r_{xy} = -.82$ ,  $p < 0.01$ ), it means that if self-regulated learning became higher, so that academic procrastination will be lower. Self-regulated learning contributes 67% to academic procrastination in this study. For the future researcher who interest to research with the same topic suggested for pay more attention to the subject in wider population.

**Keywords:** academic procrastination; self-regulated learning; high school students

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu upaya atau proses yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Proses tersebut berlangsung sepanjang rentang kehidupan manusia. Upaya ini dilakukan agar individu dapat memiliki pengetahuan, informasi, serta keterampilan agar dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Individu memiliki berbagai cara untuk memperoleh pendidikan, diantaranya melalui pendidikan formal, non

formal, maupun informal. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan formal adalah Sekolah Menengah Atas (SMA).

Masalah klasik yang hingga kini masih ada dalam dunia pendidikan termasuk dalam sekolah menengah atas yaitu masih sering terjadinya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik ini dikarenakan kurangnya penyesuaian dan pengaturan diri siswa dengan tuntutan tugas yang ada, misalnya kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar yang kurang, kurangnya pengontrolan terhadap perilaku belajar serta pengetahuan mengenai tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar yang minim.

Persaingan dalam era globalisasi ini tentu menuntut siswa untuk lebih meningkatkan kompetensi dan kualitas diri agar dapat bersaing dengan siswa lainnya. Penguasaan semua materi pelajaran yang diajarkan menjadi suatu hal yang mutlak bagi para siswa untuk dapat meraih prestasi yang lebih baik. Agar dapat meraih prestasi yang lebih baik, para siswa mau tidak mau harus bersungguh-sungguh dan berusaha sebaik mungkin dalam menjalani proses belajar dan mengurangi aktivitas-aktivitas yang dapat menghambat pencapaian prestasi belajarnya, salah satunya yaitu prokrastinasi akademik.

Hasil wawancara kepada 10 siswa kelas XI dari suatu SMA di Kota Purwokerto menunjukkan bahwa mereka memiliki kebiasaan untuk mengerjakan tugas satu hari sebelum *deadline* pengumpulan tugas tersebut. Akibatnya, mereka menjadi tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas karena sempitnya waktu antara pengerjaan dengan waktu pengumpulan tugas. Mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa akibat sempitnya waktu pengerjaan dapat mempengaruhi kualitas tugas yang dikerjakan sehingga nilai yang didapatkan menjadi kurang maksimal atau tidak sesuai dengan harapan siswa. Selain itu dapat pula mengakibatkan tidak terpenuhinya target waktu pengumpulan tugas (*deadline*) serta target nilai yang ingin diraih dari tugas tersebut. Kebiasaan mengerjakan tugas satu hari sebelum *deadline* pengumpulan tugas dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas disebut prokrastinasi akademik.

Schouwenburg dkk (dalam Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2011), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu yang secara sengaja menunda pada awal atau penyelesaian tugas yang penting dan tepat waktu pada tugas-tugas akademik. Solomon dan Rothblum (1984), mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan tugas akademik penting, contohnya seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan makalah, urusan administrasi yang terkait dengan sekolah, serta *presence* (kehadiran). Penundaan tersebut dapat dikatakan sebagai suatu prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas atau hal-hal yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Prokrastinasi akademik akan memberikan berbagai kerugian bagi siswa diantaranya yaitu tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*. Prokrastinasi juga dapat menimbulkan adanya rasa cemas yang dapat berujung depresi, baik saat mengerjakan tugas atau saat menghadapi ujian. Siswa menjadi kurang teliti sepanjang waktu pengerjaan tugas dan ujian, sehingga memungkinkan jumlah kesalahan yang dilakukan tinggi serta banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan sulitnya berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah (Solomon & Rothblum, 1984).

Wolters (dalam Klassen dkk, 2008), menggali hubungan antara prokrastinasi dengan *self-regulated learning* dan menemukan bahwa kemampuan metakognitif *self-regulated learning* merupakan prediktor terkuat kedua dari prokrastinasi akademik setelah *self-efficacy* akademik. Dalam penelitiannya, Klassen dkk (2008), menemukan bahwa rendahnya efikasi diri untuk melakukan regulasi diri memprediksi tingginya prokrastinasi akademik. Hal yang membedakan penelitian Wolters (dalam Klassen dkk, 2008), dengan penelitian ini adalah pada jenis tugas yang ditunda. Pada penelitian Wolters tidak dijelaskan secara rinci tugas apa yang sering ditunda oleh subjeknya. Pada penelitian ini akan dijelaskan lebih rinci mengenai jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh siswa, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, tugas membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Terkait dengan pentingnya penelitian mengenai prokrastinasi akademik karena dapat mengancam atau menghambat pencapaian prestasi belajar (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995), siswa kelas XI dan belum adanya penelitian yang mengungkapkan tugas akademik yang menjadi objek prokrastinasi akademik secara lebih rinci, peneliti bermaksud menguji hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI SMA.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan metode *cluster random sampling*. Metode ini diterapkan dengan cara membagikan skala pada subjek penelitian yang dilakukan secara klasikal pada jam pelajaran yang telah ditentukan yakni jam keempat dengan cara masuk ke kelas-kelas yang telah ditentukan sebelumnya dan membagikannya kepada masing-masing siswa. Jumlah subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 162 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologi yang menggunakan modifikasi Skala Likert dengan empat kategori pilihan jawaban. Skala yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini yaitu Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala *Self-Regulated Learning*. Skala Prokrastinasi Akademik disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Schouwenburg (dalam Ferrari dkk, 1995), yaitu penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain selain mengerjakan tugas. Penyusunan Skala *Self-Regulated Learning* dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990), yang meliputi aspek kemampuan metakognitif, motivasi, dan perilaku.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Purwokerto. Hasil ini ditunjukkan dengan  $r_{xy} = -.82$  dengan tingkat signifikansi korelasi  $p = .000$  ( $p < .01$ ). Nilai negatif pada korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2013), terhadap sejumlah mahasiswa di Universitas Negeri Semarang menunjukkan hasil bahwa *self-regulated learning* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan *self-regulated learning*. Apabila

prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa rendah maka *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa akan tinggi. Bila prokrastinasi akademik yang dimiliki rendah, maka mahasiswa akan memiliki *self-regulated learning* yang tinggi dan tidak akan mengalami penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademiknya.

Seorang siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi menggambarkan seorang siswa yang mampu secara mandiri melakukan pengaturan dan pengontrolan terhadap beberapa hal yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan. Siswa memiliki perencanaan yang terarah guna menetapkan strategi yang dibutuhkan untuk setiap tahapan kegiatan yang akan dilakukannya. Adanya strategi seperti pengalokasian waktu pada kegiatan belajar akan dapat menunjang pencapaian tujuan belajarnya, dan secara tidak langsung siswa memiliki pola waktu yang terstruktur yang menjadi jadwal efektif untuk kegiatan belajar yang akan mengarahkan pada pencapaian tujuannya. Sehingga siswa kelas XI tidak melakukan prokrastinasi akademik berupa keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, dan sesegera mungkin untuk mengerjakan tugas akademiknya sesuai dengan jadwal belajar yang telah dibuat tanpa menyia-nyiakannya waktu yang ada.

Untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang telah direncanakan, siswa kelas XI juga memiliki motivasi dimana individu memiliki keyakinan diri untuk mampu menghadapi dan memunculkan perilaku yang menunjang pencapaian tujuan belajar, sehingga siswa kelas XI akan terhindar dari keyakinan negatif mengenai ketidakmampuannya dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas. Hal tersebut dikarenakan siswa kelas XI yang memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akan tergerak dirinya untuk menciptakan perilaku yang produktif guna pencapaian tujuan belajar. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik (Briordy, dalam Ghufro dan Risnawita 2010).

Perilaku siswa kelas XI yang mendukung terselesaikannya tugas akademik dilakukan untuk mengatur lingkungan belajar dengan menyeleksi kegiatan ataupun memanfaatkan lingkungan agar dapat mendukung pengoptimalan kinerjanya. Ketika kondisi yang ada dirasa dapat menghambat aktivitas akademiknya maka siswa akan menciptakan dan memanfaatkan lingkungan untuk mendukung aktivitas belajarnya, seperti lebih memilih mencatat penjelasan guru daripada mengobrol dengan teman atau bertanya pada guru dan teman ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas yang dirasa sulit daripada meninggalkannya dan melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan tanpa mencari solusi yang dapat mengarahkannya pada prokrastinasi akademik.

*Self-regulated learning* yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi siswa dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademiknya. Hal ini diketahui setelah dibuktikan dari korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Firlianne (2012) dan Rizanti (2013), yang telah meneliti kaitan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan *self-regulated learning*. Jika siswa kelas XI memiliki *self-regulated learning* tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah, maka siswa kelas XI memiliki kemampuan dalam melakukan usaha aktif dan konstruktif untuk dapat mengatur dan mengontrol strategi belajarnya sendiri yang disesuaikan dengan konteks lingkungan untuk mencapai tujuan belajarnya. Begitu pula sebaliknya, apabila

prokrastinasi akademik tinggi dan *self-regulated learning* rendah, maka keempat ciri yang dikemukakan oleh Ferrari dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) akan muncul.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 67% pada prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel prokrastinasi akademik sebesar 67% dipengaruhi oleh *self-regulated learning*. Sedangkan sisanya 33% menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tidak diungkap dalam penelitian ini, misalnya faktor kondisi fisik individu, pola asuh orang tua, pengawasan yang rendah, rendahnya kontrol diri, dan motivasi intrinsik yang rendah (Ferrari dkk, dalam Ghufron & Risnawita, 2010).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Purwokerto, artinya semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ferrari, J. R., Johnson, J.L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Firlianne, R. (2012). Hubungan antara self regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ueu jakarta-barat. *Jurnal Online Universitas Esa Unggul*. Diunduh dari <http://digilib.esaunggul.ac.id/hubungan-antara-self-regulated-learning-dan-prokrastinasi-akademik-pada-mahasiswa-ueu-jakartabarat-773.html>.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Depok: Ar-ruzz Media.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931. doi:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001.
- Kurniawan, R. (2013). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan psikologi univeritas negeri semarang. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33, 344-357. doi:10.1080/13803395.2010.518597.
- Rizanti. (2013). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal alquran pada mahasantri mu'had 'aly masjid nasional al-akbar surabaya. *Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya*, 2, 1-7. Diunduh dari <http://ejournal.unesa.ac.id/data/journals/17/articles/4582/public/4582-7136-1-PB.pdf>.

Solomon, L. J., dan Rothblum, E. J. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503 .

Zimmerman, B. J. (1990). Self regulated learning and academic achievement: An overview. *Journal of Educational Psychologist*, 25, 3-17. Diunduh dari [http://itari.in/categories/ability\\_to\\_learn/self\\_regulated\\_learnin\\_g\\_and\\_academic\\_achievement\\_m.pdf](http://itari.in/categories/ability_to_learn/self_regulated_learnin_g_and_academic_achievement_m.pdf).