

## **HUBUNGAN ANTARA *SELF MONITORING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 PURWOKERTO**

**Al Khaleda Noor Praseipida, Nailul Fauziah**

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

[alkhaseipida@gmail.com](mailto:alkhaseipida@gmail.com)

### **Abstrak**

Siswa memiliki kewajiban untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar yang diadakan di sekolah. Adanya berbagai macam kegiatan yang dilakukan siswa secara tidak langsung akan memengaruhi respon siswa dalam menyikapi tugas akademik. *Self monitoring* merupakan kemampuan individu untuk mengatur tingkah laku sesuai dengan petunjuk yang ada dan merespon dengan tepat situasi di lingkungan sosialnya. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja sehingga menimbulkan dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self monitoring* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto. Hipotesis penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara *self monitoring* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto. Subjek penelitian merupakan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 180 siswa dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data penelitian dilakukan menggunakan skala *Self Monitoring* (25 aitem valid;  $\alpha = .88$ ) dan skala Prokrastinasi Akademik (36 aitem valid;  $\alpha = .93$ ). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self monitoring* dengan prokrastinasi akademik, ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -.603$  ( $p < .0001$ ). Artinya, semakin tinggi *self monitoring* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya. *Self monitoring* pada penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 36.4% terhadap prokrastinasi akademik.

**Kata kunci:** *self monitoring*, prokrastinasi akademik, siswa kelas XI

### **Abstract**

Students have to follow learning process on school. Many activities that students choose on school can affect their response to the academic task. Self monitoring is an individual ability to manage their behavior accordance with the cues and to response appropriately to the social situation. Academic procrastination is put off in starting, doing and completing academic tasks intentionally, so it can cause a negative impact. This research is aimed to analyze the relationship between self monitoring with academic procrastination of 11<sup>th</sup> grade students at SMA Negeri 3 Purwokerto. The hypothesis of this research is there is a negative relationship between self monitoring with academic procrastination of 11<sup>th</sup> grade students at SMA Negeri 3 Purwokerto. The sample is consist of 180 students, and determined by cluster random sampling technique. For collecting data, this research used the self monitoring scale (25 valid item ;  $\alpha = .88$ ) and academic procrastination scale (36 valid item;  $\alpha = .93$ ). Simple regression analysis showed that there are negative correlation and significant between self monitoring with academic procrastination ( $r_{xy} = -.603$ ,  $p = 0.001$ ). It means if self monitoring became higher, so the academic procrastination will be lower, and vice versa. Self monitoring contributes 36.4% to academic procrastination in this research.

**Keywords:** self monitoring, academic procrastination, 11<sup>th</sup> grade students

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh setiap warga negara, sebab pendidikan akan membawa dampak yang baik bagi individu yang melakukannya. Pendidikan di Indonesia terbagi menjadi berbagai tingkatan, salah satunya yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa dalam menimba ilmu di jenjang pendidikan SMA mempunyai kewajiban untuk mengikuti

segala kegiatan belajar mengajar yang diadakan sekolah serta memiliki tanggung jawab untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik yang diberikan oleh guru. Namun, fenomena siswa di sekolah saat ini tidak hanya melakukan aktifitas belajar mengajar saja, tetapi mereka juga memiliki kebebasan untuk memilih dan melakukan kegiatan lain yang dapat meningkatkan kompetensi, kemampuan, minat dan bakatnya seperti mengikuti ekstrakurikuler maupun organisasi yang disediakan oleh sekolah. Pada tahap ini siswa SMA juga sudah memasuki masa remaja, dimana mereka cenderung ingin merasakan kebebasan secara intens dan mencari jati dirinya. Menurut Hurlock (2011), remaja juga suka mengeluh mengenai hal yang berkaitan dengan sekolah, pekerjaan rumah (PR), kursus-kursus, dan cara pengelolaan sekolah. Selain itu remaja juga cenderung menaruh minat pendidikan pada pelajaran yang dianggap penting dan dirasa berguna pada masa depannya atau bidang pekerjaan yang akan dipilihnya nanti.

Remaja juga cenderung ingin mencapai prestasi akademik yang baik jika hal tersebut dapat meningkatkan kepuasan dan harga diri mereka dihadapan teman atau kelompok sebayanya. Misalnya ketika nilai akademik dihubungkan dengan prestasi, maka nilai-nilai akademik yang tinggi akan menjadi prestasi yang memuaskan bagi remaja (Hurlock, 2011). Pada perkembangan remaja, juga terjadi perubahan sosio-emosional seperti tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk lebih banyak meluangkan waktu bersama teman-teman sebayanya (Santrock, 2012). Berbagai macam aktivitas dan kegiatan yang dilakukan oleh siswa setiap harinya, serta adanya kebebasan siswa untuk memilih dan melakukan kegiatan yang disukainya, jika tidak diimbangi dengan tanggung jawab dan kontrol diri yang baik maka tidak sedikit pula siswa yang menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Kegiatan menunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas sekolah ini biasa disebut dengan prokrastinasi akademik.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti hari esok. Sehingga jika kedua kata tersebut digabungkan maka prokrastinasi dapat diartikan sebagai menunda sampai hari esok (Steel, 2007). Prokrastinasi (Burka & Yuen, 2008) memiliki dua konsekuensi, yaitu konsekuensi terhadap internal dan eksternal. konsekuensi internal misalnya siswa akan merasakan panik, perasaan bersalah dan merasa tidak kompeten, sedangkan konsekuensi eksternal misalnya siswa yang melakukan prokrastinasi akan mendapatkan peringkat yang buruk sebagai dampak melakukan prokrastinasi. Dampak lainnya yaitu individu akan mengalami penurunan dalam belajar, meningkatkan perasaan cemas dan bersalah, serta menurunkan performa akademik (Rabin, Fogel, Nutter-Upham, 2011).

Prokrastinasi cenderung banyak dilakukan oleh siswa, baik dijenjang pendidikan menengah maupun jenjang perguruan tinggi. Siswa SMA cenderung banyak yang melakukan prokrastinasi sebab adanya keinginan untuk memiliki kebebasan, apalagi dengan kemajuan teknologi saat ini yang berkembang pesat, serta adanya berbagai macam fasilitas pendukung lainnya. Jika tidak diimbangi dengan sikap tanggung jawab pada diri siswa, maka hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi siswa melakukan prokrastinasi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Savira & Suharsono (2013) yang menyatakan bahwa siswa memiliki kebiasaan banyak menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan yang dianggap menyenangkan dibandingkan dengan kegiatan akademik.

Kegiatan-kegiatan yang dianggap menyenangkan ini terlihat dari kebiasaan siswa yang lebih menyukai begadang, bermain *game* di situs daring, mengunjungi *mall* atau pusat perbelanjaan, menonton televisi, dan bermain gawai sehingga dapat mengakibatkan seringnya menunda mengerjakan tugas akademik. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Itryah (2014) yang menyebutkan bahwa persepsi terhadap akademik dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa, sebab siswa yang memiliki persepsi negatif terhadap tugas akademik, misalnya menganggap susah tugas akademik cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik lebih tinggi dibanding siswa yang memiliki persepsi positif terhadap tugas akademik.

Penelitian Ursia, Siaputra, & Sutanto (2013) yang meneliti mengenai kontrol diri terhadap prokrastinasi menyebutkan bahwa ketika siswa memiliki kontrol diri yang rendah, maka akan mengakibatkan siswa cenderung kurang mampu mengontrol, memanajemen atau memanfaatkan waktu dengan baik sehingga buruk dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik dan menghambat siswa dalam mencapai prestasi secara optimal. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rumiani (2006) terhadap motivasi berprestasi juga berkaitan dengan penelitian di atas, sebab motivasi berprestasi merupakan pemicu bagi diri siswa untuk mencapai perilaku akademik yang optimal sehingga siswa yang memiliki motivasi berprestasi akan cenderung tidak ingin melakukan kegiatan yang tidak berguna demi mencapai tujuannya yaitu prestasi akademik. Hal ini akan menurunkan kecenderungan perilaku prokrastinasi pada diri siswa.

Prokrastinasi memiliki faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhinya. Faktor internal misalnya kondisi fisik maupun kondisi psikologis individu, sedangkan kondisi eksternal meliputi kondisi lingkungan. Jika faktor eksternal lebih berkaitan dengan kondisi lingkungan individu dan pengaruh kelompok, maka faktor internal berkaitan dengan motivasi dan kontrol diri. Dalam faktor internal, seperti faktor psikologis, terdapat kontrol diri yang dapat berkaitan dengan *self monitoring* sehingga mampu memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Self monitoring* melibatkan usaha individu untuk menampilkan dirinya didepan orang lain dengan cara memodifikasi penampilan dan memperhatikan informasi mengenai perbandingan sosial disekitarnya (Snyder, dalam Shaw & Costanzo, 1985).

Penelitian-penelitian terkait dengan *self monitoring* menunjukkan bahwa *self monitoring* dapat membantu siswa dalam meningkatkan performa akademik di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Ismail (2015) mengenai *self monitoring* terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa, menunjukkan gambaran bahwa *self monitoring* memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi berprestasi mahasiswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Moningga dan Widayarni (2005) menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki *self monitoring* tinggi akan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang baik, sehingga akan mempengaruhi performansi individu. Hal ini disebabkan oleh adanya kemampuan individu dalam mengatur perilakunya sesuai dengan tuntutan lingkungan sosial.

Siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas akan cenderung berinteraksi dengan teman-teman sebayanya dan cenderung mengikuti standar-standar atau norma yang berlaku dilingkungan pertemanan di kelas (Santrock, 2012). Siswa dengan *self monitoring* yang tinggi akan cenderung lebih tanggap atau peka terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya, sehingga ia akan mengatur tingkah laku dirinya agar sesuai dengan tuntutan yang ada di lingkungan sosialnya sebagai bentuk upaya untuk dapat diterima oleh lingkungan sosialnya, dalam hal ini lingkungan sekolah. Ketika siswa sudah mendapatkan penerimaan sosial di lingkungannya, maka ia cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan karena individu memiliki kecenderungan ingin menunjukkan kesan diri yang positif dihadapan individu lain dengan cara menyesuaikan tingkah laku dirinya sesuai dengan norma, informasi atau tanda yang berlaku dilingkungannya (Snyder, dalam Shaw & Costanzo, 1985).

SMA Negeri 3 Purwokerto merupakan salah satu SMA Negeri di Purwokerto yang memiliki prestasi olahraga yang mumpuni. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan beberapa siswa kelas XI, rata-rata siswa kelas XI memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas akademik yang diberikan oleh guru. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan guru BK yang menyatakan bahwa terdapat beberapa permasalahan mengenai perilaku akademik siswa kelas XI. Selain itu hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa kelas XI menunjukkan bahwa mereka cenderung melakukan penundaan seperti mengulur waktu ketika mengerjakan tugas, mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, serta memilih melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas akademik.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self monitoring* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto.

## **METODE**

Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto. teknik pengambilan data yang digunakan yaitu menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel berdasarkan kelompok (Azwar, 2012). Jumlah sampel penelitian ini yaitu sebanyak 180 siswa kelas XI, baik peminatan MIPA maupun IPS. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *self monitoring* (25 aitem valid;  $\alpha = .88$ ) yang disusun berdasarkan aspek yang diungkap oleh Briggs & Cheek (dalam Snyder & Gangestad, 1986), yaitu *expressive self control*, *social stage presence*, dan *other directed self present*. Kemudian menggunakan skala prokrastinasi akademik (36 aitem valid;  $\alpha = .93$ ) yang disusun berdasarkan aspek Shouwenburg (dalam Ferrari dkk, 1995), yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, melakukan aktifitas lain yang tidak berhubungan dengan menyelesaikan tugas akademik. Skala dalam penelitian ini merupakan skala likert dengan menggunakan empat pilihan jawaban. Metode analisis data untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu analisis regresi sederhana dengan menggunakan *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) 21.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek pada penelitian ini yaitu berjumlah 180 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto baik dari jurusan IPA maupun jurusan IPS. Setelah melakukan penelitian, dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas didapatkan dari nilai *Kolmogorov Smirnov* variabel *self monitoring* sebesar .93 dengan  $p = .35$  ( $p > .05$ ) dan variabel prokrastinasi akademik sebesar .81 dengan  $p = .52$  ( $p > .05$ ). Kedua variabel tersebut menunjukkan signifikansi lebih dari .05 yang berarti sebaran data variabel tersebut adalah normal. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai hubungan antar variabel sebesar 101.92 dengan  $p = .000$  ( $p < .05$ ), dapat dikatakan linier.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana melalui program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 21.0 menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self monitoring* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto. hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -.603$  dengan signifikansi  $p = .001$  ( $p < .05$ ). hasil negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi *self monitoring* yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto. Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *self monitoring* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto dapat diterima.

Penelitian ini memiliki nilai koefisien determinasi sebesar .364 yang memiliki arti bahwa *self monitoring* dalam penelitian ini mempunyai sumbangan efektif sebesar 36.4% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 63.6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini. persamaan garis regresi yang didapatkan pada penelitian ini yaitu  $Y = 173.455 - 1.275X$  yang memiliki arti bahwa tiap penambahan satu nilai *self monitoring* maka akan turut mengurangi tingkat prokrastinasi akademik sebesar 1.275.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self monitoring* yang tinggi (Baumeister & Bushman, 2014) akan memiliki kecenderungan untuk memantau atau memonitor perilaku dirinya dan melihat bagaimana reaksi perilaku orang lain disekitarnya sehingga ia akan menyesuaikan performa sosial dirinya sesuai dengan yang diinginkan oleh lingkungannya. Siswa yang memiliki *self monitoring* yang tinggi juga cenderung peka terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sosialnya. Sehingga ketika seseorang memiliki *self monitoring* yang tinggi, maka seseorang akan mudah mengubah perilakunya sebagai respon yang sesuai dengan lingkungan eksternal atau lingkungannya. Siswa dengan *self monitoring* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki *self monitoring* yang tinggi menggambarkan siswa yang peka terhadap petunjuk-petunjuk yang ada di sekitarnya sehingga ia dapat mengontrol perilaku dirinya. Siswa dengan *self monitoring* yang tinggi akan mengontrol dirinya baik secara ekspresif, emosi, verbal maupun tingkah laku (Myers, 2013).

Adanya *expressive self control* (Briggs & Cheeks, dalam Snyder & Gangestad, 1986) yaitu kemampuan untuk secara aktif mengontrol tingkah laku ekspresif yang dimiliki oleh siswa kelas XI akan menjadi strategi yang efektif bagi siswa dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Hal tersebut mengakibatkan siswa kelas XI cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik yang akan merugikan dirinya, seperti menunda memulai dan menyelesaikan tugas akademik yang telah diberikan oleh guru, sehingga tidak akan mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas karena siswa memiliki kontrol yang baik pada tingkah laku mereka.

Kemudian ketika melakukan kegiatan akademik, siswa kelas XI juga memiliki kepekaan atau tanggap terhadap petunjuk-petunjuk atau tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya. Siswa kelas XI yang memiliki kepekaan atau tanggap pada petunjuk yang ada disekitarnya secara langsung akan lebih menaruh perhatian terhadap apa yang diinginkan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya (*other directed self presentation*). Selain lebih tanggap terhadap petunjuk yang ada di lingkungannya, siswa kelas XI juga dapat memainkan peran yang diinginkan orang lain terhadapnya. Sehingga siswa dengan *self monitoring* yang tinggi akan dapat memainkan perannya secara tepat yakni sebagai pelajar yang harus bertanggung jawab menyelesaikan tugas akademik sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Selain itu, kemampuan pementasan penampilan sosial (*social stage presence*) yang dimiliki siswa kelas XI juga membantu mereka dalam bertingkah laku sesuai dengan situasi sosial dan lingkungannya. Siswa kelas XI yang memiliki *self monitoring* tinggi akan cenderung untuk memiliki kemampuan mengubah-ubah perilakunya sesuai dengan petunjuk atau situasi sosial. Hal ini merupakan strategi yang baik bagi siswa kelas XI dalam kegiatan-kegiatan akademik sehingga ketika dihadapkan pada situasi sosial, siswa dapat mengubah dan menyesuaikan perilaku dirinya sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Baumeister & Bushman (2014) yang mengatakan bahwa orang dengan *self monitoring* yang tinggi akan cenderung berusaha untuk berperilaku maksimal di setiap situasi sosial yang mereka hadapi. Siswa dengan *self monitoring* yang tinggi akan memanfaatkan situasi lingkungan sosialnya sebagai petunjuk untuk berperilaku, seperti memilih mengerjakan tugas yang diberi oleh guru alih-alih mengobrol atau melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan akademik yang dapat membawa siswa tersebut pada perilaku prokrastinasi akademik. *Self monitoring* merupakan salah satu manajemen kesan (*impression management*) yang berhubungan dengan usaha individu dalam mengontrol dan memanipulasi kesan atau citra diri yang sesuai dengan yang diinginkan oleh orang lain dalam suatu interaksi sosial (Snyder, dalam Shaw & Costanzo, 1985).

Hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hendrayanti (2006) yang meneliti mengenai *self monitoring* dengan prokrastinasi pada karyawan PT.PLN region Jateng/DIY juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self monitoring* dengan prokrastinasi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sari (2012) mengenai *self monitoring* dan prokrastinasi akademik terhadap sejumlah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa *self monitoring* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian Desti (2007) mengenai *self monitoring* dengan motivasi berprestasi dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self monitoring* memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *self monitoring* merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Adi (2011) mengenai *self monitoring* dengan *self reinforcement* dan perilaku belajar siswa mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki *self monitoring* tinggi dengan disertai *self reinforcement* cenderung memiliki perilaku belajar yang baik di rumah. Jika siswa memiliki perilaku belajar yang baik, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi juga semakin rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningtias (2010), *self monitoring* juga efektif untuk mengurangi perilaku *off task* pada siswa SMP sehingga dapat membantu siswa untuk memantau perilakunya dalam mendukung tujuan belajarnya di sekolah dan mengurangi perilaku yang tidak berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Arvianola (2016) pada siswa SMP 17 Surakarta mengenai teknik *self monitoring* dalam meningkatkan disiplin tata tertib di sekolah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self monitoring* dapat membantu siswa dalam memantau perilaku dirinya agar sesuai dengan peraturan yang berlaku di sekolah. Berdasarkan penelitian tersebut *self monitoring* memiliki pengaruh dalam meningkatkan disiplin siswa. Siswa yang memiliki *self monitoring* tinggi akan memiliki sikap disiplin dan bertanggung jawab sehingga siswa cenderung tidak akan melakukan kegiatan yang melanggar aturan sekolah, misalnya melakukan prokrastinasi akademik.

Deskripsi data *self monitoring* pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata *self monitoring* yang dimiliki subjek penelitian berada pada kategori tinggi dan hasil kategorisasi skor yang didapat yaitu sebanyak 73.3% (132 subjek) dari total keseluruhan subjek penelitian berada dalam kategorisasi tinggi, sehingga dapat diartikan data tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki *self monitoring* yang tinggi.

Sementara pada variabel prokrastinasi akademik pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik yang dimiliki subjek penelitian berada pada kategori rendah dan hasil kategorisasi skor yang didapat yaitu sebanyak 55.5% (100 subjek) dari total keseluruhan subjek penelitian berada pada kategorisasi rendah, sehingga menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki prokrastinasi akademik yang rendah.

Saran yang diajukan peneliti berdasarkan hasil penelitian ini yaitu bagi siswa kelas XI untuk tetap mempertahankan strategi belajar menggunakan *self monitoring*, yakni dengan cara ikut aktif dalam berbagai kegiatan belajar di sekolah, dan bertingkah laku sesuai dengan perannya di sekolah yaitu sebagai pelajar yang harus mengerjakan tugas akademik dan mengikuti kegiatan belajar. Saran bagi pihak sekolah yaitu untuk membantu serta mendukung siswa dalam menerapkan strategi belajar yang baik misalnya dengan cara memotivasi siswa untuk aktif dan disiplin dalam kegiatan belajar di sekolah. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, yang sekiranya mampu memengaruhi siswa dalam merespon tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self monitoring* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto, dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -.603$  dengan  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self monitoring* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *self monitoring* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik. *Self monitoring* memberikan sumbangan efektif sebesar 36.4% dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa, sedangkan 63.6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, K. J. (2011). Efektivitas teknik *self monitoring* untuk meningkatkan perilaku belajar dirumah. *JP3*, 1(1), 1-9.
- Arvianola, D. A. (2016). Teknik self monitoring untuk meningkatkan disiplin tata tertib di sekolah siswa kelas VIII SMP negeri 17 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta.
- Azwar, S. (2012). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2014). *Social psychology and human nature*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Burka, J. B., & Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da capo Press.
- Desti, M. F. (2007). Hubungan antara *self monitoring* dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Gunadarma. Jakarta.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press. doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6
- Hendrayanti, E. (2006). Hubungan antara *self monitoring* dengan prokrastinasi pada karyawan di PT PLN (persero) region Jateng DIY. *Skripsi*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ismail, M. A. (2015). Hubungan *self monitoring* dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode *problem based learning* (PBL). *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Itryah. (2014). Hubungan antara persepsi terhadap tugas akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 7 Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 8, 101-110.
- Moningka, C., Widyarini, M. N. (2005). Pengaruh hubungan interpersonal, self monitoring, dan minat terhadap performansi kerja pada karyawan bagian penjualan. *Jurnal Seminar Nasional PESAT*. Universitas Gunadarma. Jakarta.

- Myers, D. G. (2013). *Social psychology*. New York: Mc-Graw Hill.
- Puspitaningtias, R. E. (2010). Keefektifan teknik *self monitoring* dan *self reinforcement* untuk mengurangi perilaku off task siswa SMPN 20 Malang. *Jurnal Skripsi Universitas Negeri Malang*, 2-4.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357. doi: 10.1080/13803395.2010.518597.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37-48.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: perkembangan masa-hidup*. Alih bahasa: Widiasinta, Benedictine. Jakarta: Erlangga.
- Sari, N. A. (2012). Hubungan antara *self monitoring* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). *Self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(1), 66-75.
- Shaw, M. E., & Costanzo, P. R. (1985). *Theories of social psychology*. Singapore: Mc-Graw Hill.
- Snyder, M., & Gangestad, S. (1985). On the nature of self-monitoring: matters of assessment, matter of validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 125-139. doi: 10.1037/0022-3514.51.1.125
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self kontrol pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18. Ddoi: 10.7454/mssh.v17il.1798